

ESTUDO COMPARATIVO DA TEMPERATURA CENTRAL EM HOMENS IDOSOS E JOVENS DURANTE EXERCÍCIO AUTORREGULADO

Arthur Patrício Canavarros¹, Natália Franciele Lessa¹, Paula Rodrigues Martins¹, William Martins Januário¹, Cristóvão Augusto Valadares¹, Thales Nicolau Prímola-Gomes¹.

ODS 3

Pesquisa

Introdução

O envelhecimento causa deterioração nas respostas termorregulatórias dos idosos em comparação com os jovens, como um aumento na temperatura corporal central ($T_{CENTRAL}$). Ajustar o ritmo do exercício (autorregulação), é uma forma de atenuar o desconforto térmico, permitindo o controle da $T_{CENTRAL}$ a fim de que ela não atinja níveis críticos.

Objetivos

Comparar a $T_{CENTRAL}$ entre adultos jovens e idosos durante uma sessão de ciclismo autorregulado em ambiente temperado.

Material e Métodos ou Metodologia



Praticantes regulares de ciclismo

Idades = $25,1 \pm 3$ anos (jovens); $63,2 \pm 2$ anos (idosos)

$VO_{2\max} = 50,14 \pm 5,6$ (jovens) vs $38,6 \pm 1,6$ (idosos)

$mLO_2 \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$

Ética: 45508621.6.0000.5153

MATERIAIS:



PROTOCOLO EXPERIMENTAL:

1º DIA

TCLE
Antropometria
 $VO_{2\max}$

$T_{ambiente} = 25,2 \pm 0,4^\circ C$; UR = $65,0 \pm 8,4\%$

2º DIA



10min Pré-Ex.
10min PSE 11
10min PSE 13
20min PSE 15
10min PSE 09
10min Pós-Ex.

Apoio Financeiro

Resultados e/ou Ações Desenvolvidas

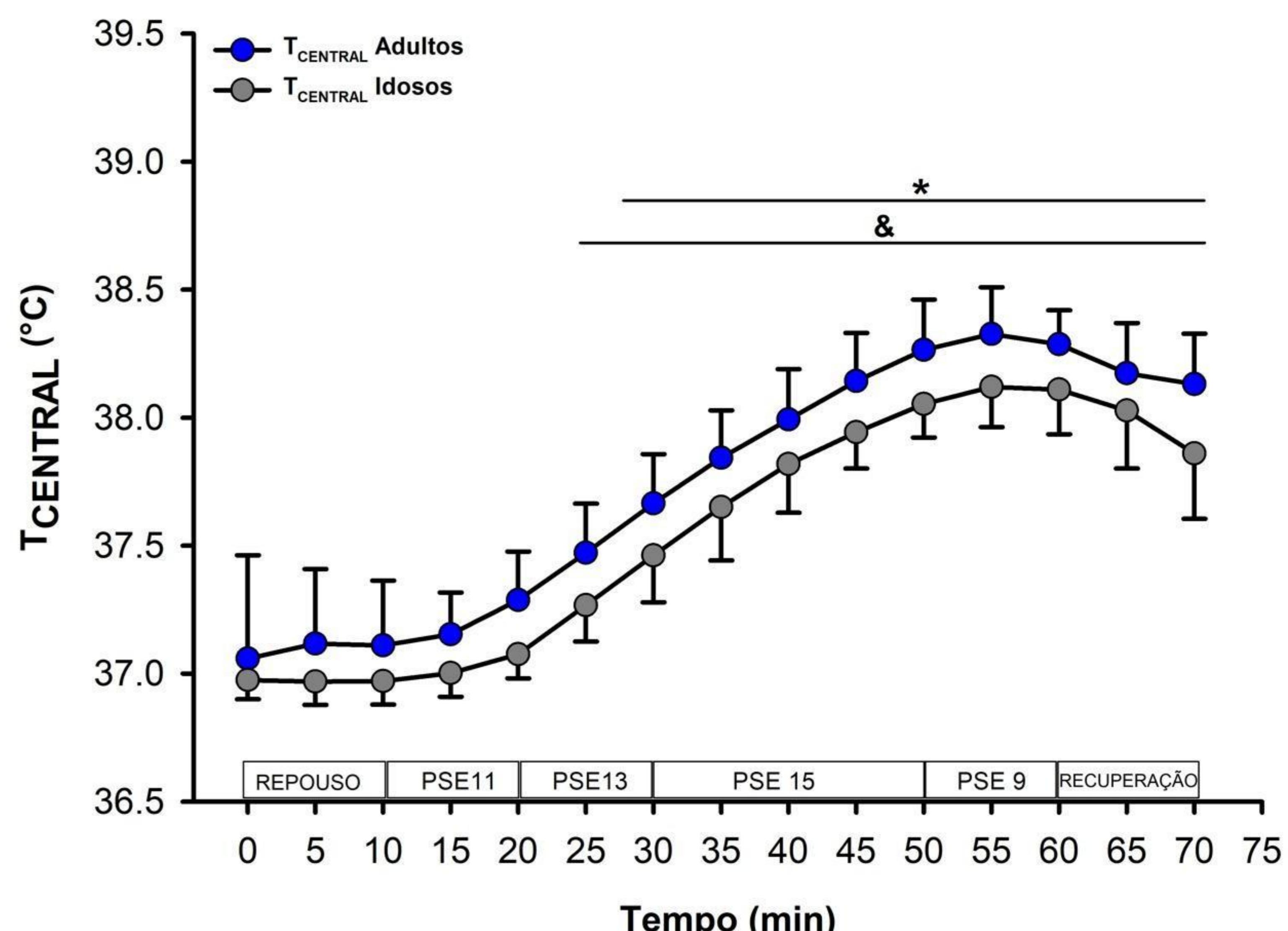


Fig.1 - Gráfico referente à temperatura central

Conclusões

Não foram encontradas diferenças significativas na temperatura corporal central entre homens adultos jovens e idosos durante uma sessão de ciclismo autorregulado em ambiente temperado.

Bibliografia

- ACSM, 2000. *ACSM guidelines for exercise testing and exercise prescription*, 6th edn. Am. Coll. Sports Med.
- ACSM, 2014. *Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição*. Guanabara 9 (Issue 1).
- Januário, W.M., de Prata, E.R.B., Natali, A.J., Prímola-Gomes, T.N., 2024. *Normal gastrointestinal temperature values measured through ingestible capsule technology: a systematic review*. J. Med. Eng. Technol.