



EFEITO DO ESTRESSE TÉRMICO SOBRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA E A PERDA HÍDRICA EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Alan Pablo Grala¹ (UNIPAR), Mário Carlos Welin Balvedi² (UNOPAR), Douglas Kratki da Silva² (UNOPAR), Walquíria Batista de Andrade² (UNOPAR), Guilherme Atsushi Muraoka² (UNOPAR),
Andreo Fernando Aguiar² (UNOPAR).

Umuarama, Paraná, Brasil.

alanpablo@unipar.br

Introdução: A prática de exercícios físicos em ambientes com temperaturas elevadas pode gerar sobrecarga nos sistemas fisiológicos e, potencialmente, resultar em um estado de desidratação e redução do desempenho físico. No entanto, nenhum estudo foi conduzido até o momento, para determinar se a realização do treinamento físico em ambientes com elevado estresse térmico poderia afetar o estado de hidratação e frequência cardíaca (FC) em atletas jovens de voleibol.

Objetivo: Investigar os efeitos de diferentes condições de estresse térmico (normal ou elevado) sobre o estado de hidratação e frequência cardíaca em atletas jovens de voleibol.

Metodologia: Participaram do estudo 09 indivíduos do gênero masculino (idade: $16,5 \pm 0,9$ anos) integrantes da equipe juvenil de voleibol do município de Umuarama. A FC e estado de hidratação foram avaliados após duas sessões de treino com similar volume (duração 85 min.) e intensidade, porém com diferentes condições de estresse térmico ambiental (Normal: $22,62^{\circ}\text{C}$ e Elevado: $26,55^{\circ}\text{C}$). O estresse térmico (WBTG) no ambiente de treino (ginásio) foi mensurado por meio de um termômetro de globo modelo ITWTG2000 (INSTRUTEMP[®]) devidamente calibrado. A FC foi mensurada por meio do equipamento Suunto Team Pod (SUUNTO[®]) e o estado de hidratação foi calculado pela diferença entre o peso corporal no início e final das sessões de treinamento. Para análise dos dados foi utilizado o teste T pareado (amostras dependentes). O índice de significância adotado foi de $P < 0,05$.

Resultados: Houve similar ($P > 0,05$) índice de perda hídrica (WBTG; Normal: $0,6 \pm 0,2$ vs. Elevada: $0,4 \pm 0,38$ Kg) e taxa de FC (Normal: $135,5 \pm 16,3$ vs. Elevada: $141,5 \pm 21,5$ bpm), para ambas as condições de estresse térmico (normal e elevado).

Conclusão: Os resultados indicam que uma pequena variação no estresse térmico ambiental pode não resultar em marcantes efeitos sobre a perda hídrica e FC, indicando que as condições ambientais podem não refletir a sobrecarga fisiológica interna.

Palavras-Chave: estresse térmico; voleibol; FC.