

Ritmo de Temperatura Periférica como Marcador de Cronotipos Distintos

André Oliveira de Assis Nunez¹

Leandro Lourenção Duarte²

O comportamento humano exhibe diferenças interindividuais na organização temporal circadiana, entre elas as características de preferências matutino/vespertinas conhecidas como cronotipos. Fatores sociais, biológicos e geofísicos podem influenciar ou modular essa característica temporal humana. O instrumento mais utilizado na identificação dos cronotipos é o Questionário de Cronotipo (QC), que permite avaliar quantitativamente preferências mais matutinas ou vespertinas. O Questionário de Cronotipo é composto de 19 questões de múltipla escolha que se referem a diferentes situações cotidianas onde os indivíduos declaram sua preferência de horário para realização de atividades propostas. Cada questão tem uma pontuação e a totalização dos pontos resulta num valor que varia de 16 (maior vespertinidade) a 86 (maior matutividade). O Objetivo deste trabalho foi o de validar o ritmo de temperatura periférica do punho (RTP) como um marcador do continuum matutividade-vespertividade em humanos. Foram selecionados 30 voluntários do sexo feminino, após o preenchimento do QC, estudantes dos cursos de graduação do Centro de Ciências da Saúde que tinham os mesmos horários de aula, com idade média de 20 anos ($\pm 2,3$ anos) para utilizarem um modelo de actímetro-luxímetro e monitor de temperatura corporal que foi colocado no punho do braço não dominante durante 21 dias. Este aparelho coleta, a cada minuto, a temperatura periférica do punho, atividade motora e incidência de luz. As acrofases do RTP (os horários de máxima temperatura do punho) e as pontuações do QC estão correlacionadas negativamente ($p=0,00009$; coeficiente de correlação de Spearman de $r = -0,63$). Esta correlação negativa indica que quanto maior a pontuação no QC, menor (mais adiantado) é o horário da acrofase do RTP. Concluímos que a utilização do ritmo de temperatura do punho pode ser utilizado para diferenciação de indivíduos com organizações temporais distintas segundo o Questionário de Cronotipo. A utilização da temperatura do punho pode ser uma alternativa metodológica à utilização da temperatura oral ou retal em estudos com séries temporais longas. Além disso, as diferenças do RTP entre indivíduos de cronotipos distintos estão presentes mesmo quando esses têm rotinas diárias semelhantes.

Palavras-Chave: Cronotipos, Ritmos Biológicos, Questionário de Cronotipo

1 Estudante de Graduação em Psicologia do Centro de Ciências da Saúde-UFRB. Bolsista de Monitoria Científica.

2 Professor do Centro de Ciências da Saúde. Orientador