

Cuidados para correr e treinar no calor

Correr quando está quente não é somente difícil. Pode ser também perigoso. Entenda como o corpo se adapta ao clima externo e corra com segurança

TEXTO: REVISTA ATLETISMO

ESTÁ A CHEGAR o Verão e com ele, o calor. Correr sob altas temperaturas requer alguns cuidados básicos que muitas vezes são esquecidos pelos corredores. Algumas provas são disputadas com forte calor, principalmente aquelas que ocorrem entre Junho e Setembro. Entenda como o corpo se adapta ao clima externo e corra com segurança sob altas temperaturas e humidade.

Durante o exercício, o corpo humano está sempre trabalhando para manter a homeostase, ou seja, o equilíbrio fisiológico das funções vitais. Mas, em algumas situações adversas, há uma tendência à perda desse equilíbrio. O calor – altas temperaturas e humidade – é um desses fatores desestabilizadores.

Correr quando está quente não é somente difícil. Pode ser também perigoso. Se o corpo não está acostumado a regular a temperatura corpórea, se as condições atmosféricas não estiverem adequadas à prática da atividade, se a hidratação falhar e se o corredor apresentar excesso de peso, as chances de sofrer as consequências de hipertermia são maiores.

O ser humano tem a capacidade de manter a temperatura corporal estável em ambientes com temperaturas extremas. No entanto, durante o exercício, ocorre um aumento da produção de calor interno por meio das contrações musculares e da aceleração do metabolismo, tornando a termorregulação mais difícil. Quanto maior for o volume e a intensidade do exercício, maior o calor interno produzido. Consequentemente,

maior será a temperatura interna.

Fatores que influenciam a termorregulação:

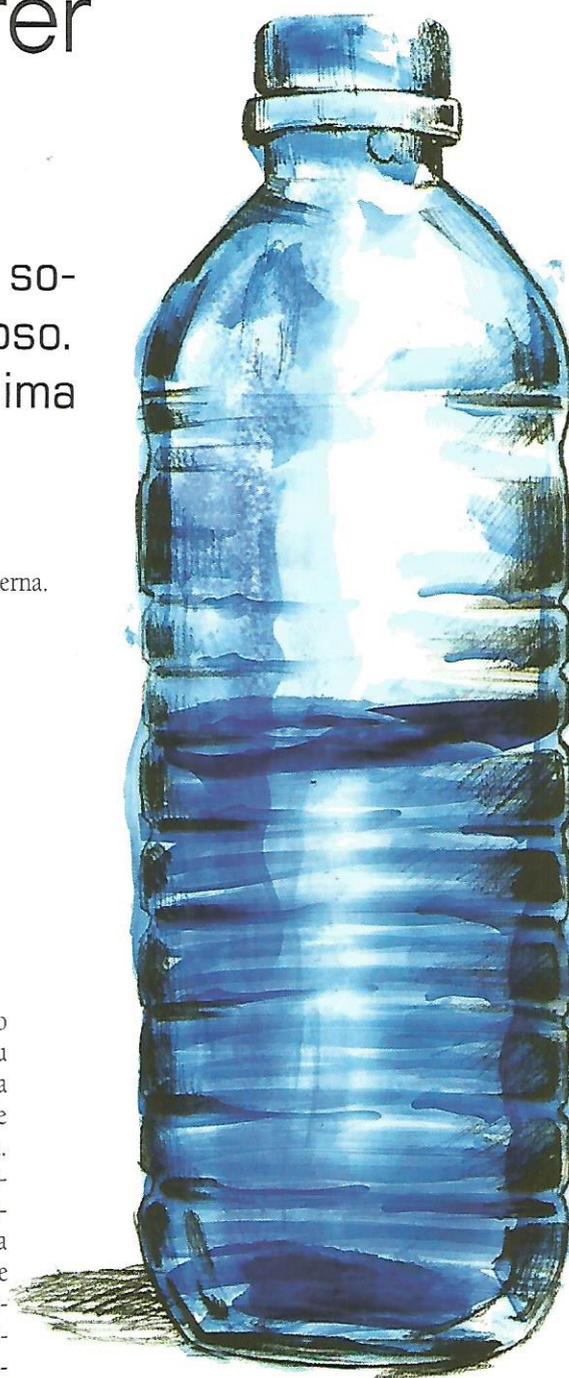
- Temperatura
- Humidade relativa do ar
- Excesso de peso corporal
- Hidratação
- Horário de treino
- Capacidade de aclimação
- Roupas e acessórios adequados
- Condição física
- Suplementação

A temperatura ótima do organismo é de 37°C. No final de uma prova ou treino longo e intenso, a temperatura interna atinge facilmente mais de 40°C, caracterizando a hipertermia. O que vai determinar se essa elevação irá acarretar danos ao organismo é a aclimação adequada e a boa condição física do indivíduo, que poderá ou não regular adequadamente a sua temperatura. A intensidade do calor produzido internamente durante o exercício depende também das características do clima, como a temperatura e a humidade relativa do ar.

Quanto mais alta for a temperatura externa (atmosférica), maior será o desgaste do corredor, pois mais difícil será a dissipação do calor para o ambiente e também mais tempo ele levará para se aclimatar ao local. Por isso, temperaturas mais amenas são as mais recomendadas para a prática da corrida.

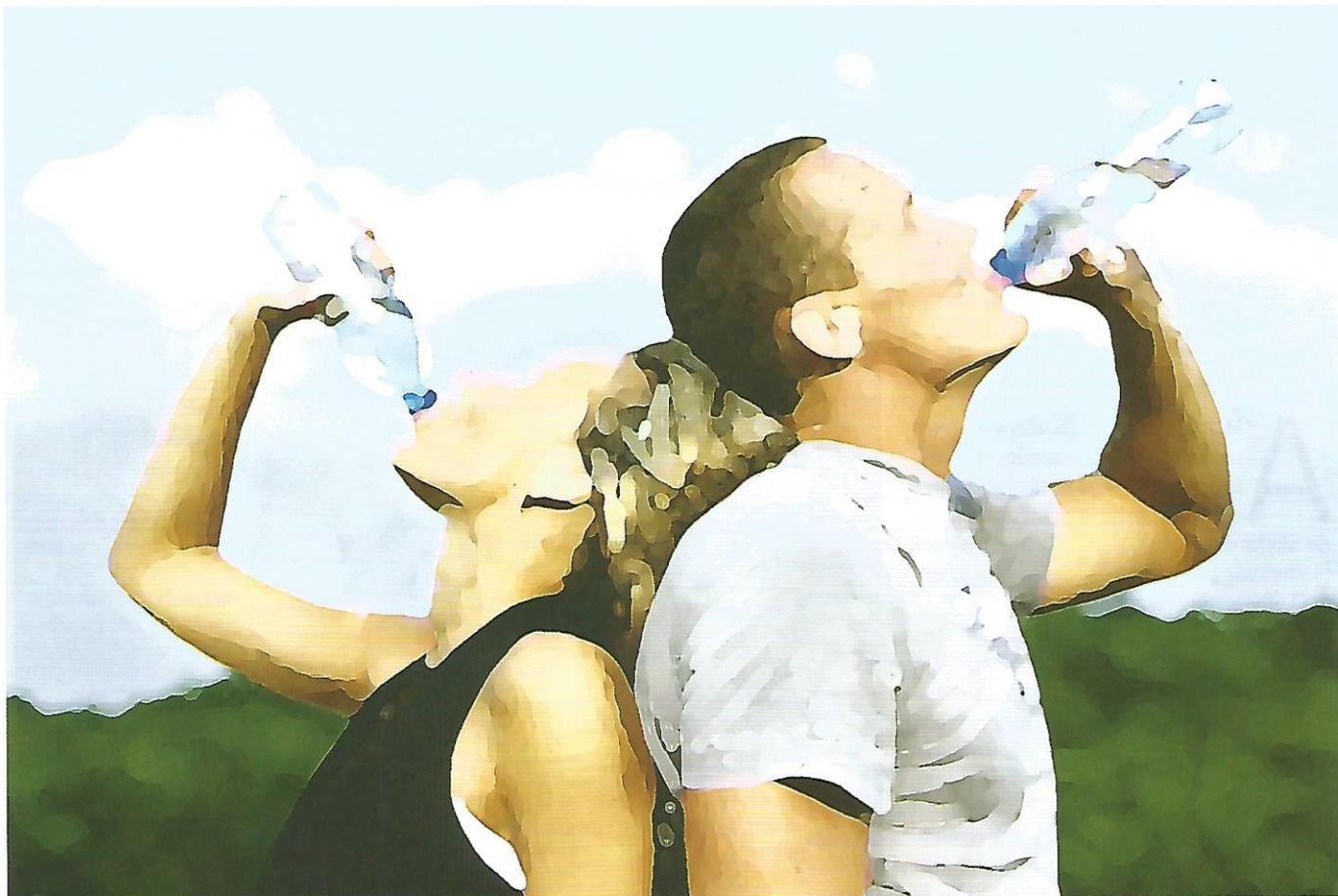
Influência da humidade

Uma das principais formas que o nosso



organismo encontra para dissipar calor é a transpiração (evaporação pelo suor). Mas o suor, em si, não é o responsável por baixar a temperatura do corpo. A evaporação desse suor é o que ameniza o calor. Situações em que a humidade relativa do ar está elevada dificultam a perda da humidade do suor para o ambiente (pois a pressão de vapor no ar já se encontra elevada).

Portanto, quando o atleta sua muito durante o exercício em local de alta humidade, esse suor não se evapora para o ambiente e, conseqüentemente, a temperatura



Uma boa hidratação é fundamental antes de qualquer corrida ou treino

corporal não baixa. Por isso, quando corremos em locais úmidos, temos a impressão de que suamos mais do que em ambientes secos, em que o suor se evapora rapidamente. Esse volume de suor excessivo acumulado na pele em nada se relaciona com uma atividade salutar, ou seja, não é bom sinal, muito menos significa que a atividade está sendo eficiente ou saudável.

Efeitos na performance e aclimação

O stresse térmico está diretamente relacionado à distância da corrida. Por outras palavras, quanto mais longa a prova, maiores são as chances de sofrer com a temperatura. Portanto, numa maratona, a atenção ao calor deve ser dobrada.

Aclimação

O corpo adapta-se ao calor por meio da exposição prolongada. Para se aclimatar ao calor, deve-se treinar com temperaturas altas

(acima de 30°C), aumentando gradualmente a intensidade e o volume da atividade. Após as duas primeiras semanas, o atleta vai observar adaptações corporais que variam de diminuição de batimento cardíaco, da temperatura corporal e da percepção de esforço a aumento da produção de suor e redução da concentração de sal nesse suor e do volume sanguíneo.

Pessoas com melhor condição física aclimatam-se com mais facilidade. Essas adaptações fisiológicas, porém, são perdidas depois de duas ou três semanas de falta de exposição ao calor.

Quando a temperatura interna do corpo sobe, o suor age como um mecanismo de refrigeração: os vasos sanguíneos próximos à pele dilatam-se (vasodilatação) e estimulam as glândulas sudoríparas a iniciarem o processo de transpiração. Com os vasos dilatados, a pressão arterial tende a baixar, e a frequência cardíaca sobe.

Quando a perda de líquido através da transpiração é muito intensa, o corredor pode ficar desidratado, o que costuma ocorrer

facilmente em climas quentes e úmidos (praias). Se a perda hídrica for de até 2% do peso corporal, a reposição somente com água é suficiente. Se atingir ou ultrapassar 3%, é chegada a hora de se rehidratar com bebidas isotônicas e carboidratos, uma perda de 2% do peso corporal significa 10% de queda na performance.

Levando para o exemplo prático, um corredor de 70 kg que perde 2% de seu peso corporal perderá 1,4 kg, chegando a pesar 68,6 kg. Se corria a 5min/km, passará a correr a 5,3 min/km se, ou seja, perderá 10% na performance. Se essa perda for de 5% em relação ao peso corporal, a desempenho fica comprometida em 30%. Acima disso, começam a aparecer as manifestações clínicas, como perda da coordenação, fadiga e câibras, podendo chegar a um quadro de hipertermia.

Lembre-se de tomar alguns cuidados quando sair para correr, seja longa distância ou não.