

Matérias

[Notícias](#)
[Treinamento](#)
[Nutrição](#)
[Iniciante](#)
[Coisa de Mulher](#)
[Força e flexibilidade](#)
[Bem-estar](#)
[Medicina do esporte](#)
[Entrevista](#)
[Colunas](#)
[+ da Revista](#)
[Mundo Kids](#)

Galerias

[Fotos](#)
[TV O2 Por Minuto](#)
[Endorfina TV](#)

Serviços

[Calendário](#)
[Provas Anteriores](#)
[Guia do Tênis](#)
[Onde Correr](#)
[Plantão de Treino](#)
[Glossário](#)
[Ferramentas de Performance](#)
[Sistema 3 Pontas](#)
[Resultados](#)

Contato

[Fale Conosco](#)

Newsletter

Cadastre-se para receber tudo sobre o mundo da corrida

Treinamento

31/05/2007

Ⓛ Não fuja do frio

As vantagens e desvantagens de correr quando a temperatura despenca



Por Odara Gallo

Uma das alegrias de correr é a conexão que a prática do exercício proporciona com o meio ambiente. Respirar ar fresco, observar o nascer do sol e vivenciar a mudança das estações entusiasma os atletas a querer estar em contato com a natureza sempre. Isso acontece na maioria das vezes. Isso mesmo.

Maioria. Afinal, esse entusiasmo todo pode diminuir na mesma proporção que a temperatura despenca.

Basta, então, um friozinho aparecer para surgirem dúvidas sobre correr na rua, nos parques, na academia ou simplesmente ficar debaixo dos cobertores. Em 2007, por exemplo, foi registrado o mês de maio mais frio dos últimos sete anos em São Paulo, com a temperatura mínima na madrugada batendo os 4,5°C. Mas será que é seguro treinar com um frio desses?

De acordo com o dr. Ricardo Munir Nahas, ortopedista, médico do esporte e diretor científico da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), a temperatura limite que deve ser tomada por base na hora de praticar exercícios é a corporal e não a do ambiente. Quando o atleta se protege adequadamente e mantém a temperatura corporal, não há riscos.

Sérgio E. A. Perez, fisiologista e coordenador do Laboratório de Fisiologia do Exercício da Universidade Federal de São Carlos, esclarece que apenas quando a temperatura atinge índices extremos – abaixo de -20°C, o que não acontece no Brasil – pode trazer algum risco ao praticante, como a possibilidade de congelamento de extremidades do corpo (orelhas e dedos das mãos, por exemplo).

A temperatura do corpo humano varia entre 36,5°C e 37°C. Quando não está bem protegido para enfrentar o frio, o nível cai e a perda de calor para o meio ambiente pode resultar em hipotermia. “Isso ocorre quando a temperatura do corpo está abaixo de 35°C. O caso pode ser grave quando, por exemplo, houver imersão em água fria – menos que 10°C –, e crônico quando acontecer de maneira progressiva, como com os alpinistas”, explica o dr. Munir Nahas.

Os principais sintomas da hipotermia moderada são arrepios, letargia, alucinação e confusão mental. “Nas hipotermias medianas (entre 32 e 35°C), a função cardíaca ainda é estável e apenas medidas de aquecimento externo podem reverter o quadro. Abaixo disso, já existem arritmias que podem resultar em parada cardíaca e morte”, completa.

Aquecimento é fundamental

Se o alongamento e o aquecimento são muito importantes em dias quentes, no inverno eles se tornam ainda mais cruciais. “Para correr no frio, é necessário aumentar o tempo de aquecimento e alongar os grandes grupos musculares com o corpo já aquecido”, ensina o dr. Munir Nahas. Para saber o tempo suficiente de preparação, o corredor deve ficar atento aos sinais do corpo. Alongue e aqueça até se sentir em temperatura confortável para iniciar a atividade.

Busca



Frase do dia

"Não é porque as coisas são difíceis que não ousamos nos arriscar; é porque não nos arriscamos que as coisas são difíceis", Sêneca

Enquete

Qual é a prova mais esperada do segundo semestre?

Maratona de Nova York
 Meia do Rio
 Volta da Pampulha
 São Silvestre

TRÂNSITO?
VÁ DE BIKE.

ASSINE

OU

E LEVE UMA CALOI ANDES

6X
R\$ 56,00*
A VISTA
R\$ 320,00*
* mais frete.

O cuidado com a alimentação também é importante na preparação para correr em temperaturas mais baixas. “O frio excessivo pode diminuir o desempenho porque o esforço do atleta é maior. É preciso que o corredor, além de tomar todos os cuidados físicos, ainda procure alimentos energéticos”, alerta o dr. Sidney Schapiro, ortopedista especializado em traumatologia do esporte.

Outra dica importante é não descuidar da hidratação, já que a água é um regulador natural da temperatura. Para completar, evite consumir bebidas alcoólicas, pois elas aumentam a vasodilatação e, conseqüentemente, a perda de calor.

Na hora de correr

Para evitar a hipotermia, a primeira precaução é não permitir que o corpo perca muito calor para o meio ambiente, usando roupas especiais que isolem a temperatura corporal e não sejam muito pesadas. Prefira, portanto, as confeccionadas com tecidos respiráveis.

Usar várias camadas de roupas que podem ser tiradas gradualmente é uma boa maneira de evitar que o corpo tenha uma queda brusca de temperatura. Em provas muito longas, prefira um casaco velho que possa ser descartado durante o percurso. Uma dica importante é que se você estiver parado com roupa suficiente para não sentir frio, livre-se de algumas peças antes do início do treino ou da prova. Provavelmente, está com roupa demais.

Mas saiba que nem só de desvantagens vivem os treinos em baixas temperaturas. O atleta pode aproveitar a situação adversa para melhorar o desempenho. “Caso os treinos sejam feitos em temperatura baixa, posteriormente, quando o atleta estiver em temperaturas mais amenas, os resultados serão melhores”, explica Schapiro.

Fique seco

O risco de hipotermia aumenta quando as roupas estão molhadas. Isso acontece porque o tecido perde a capacidade de isolar a temperatura do corpo e a pele úmida também facilita a perda do calor. Por isso, é preciso vestir roupas secas logo que o treino ou a prova terminarem.

Acerte na hora de se agasalhar

Veja quais são as partes do corpo que exigem mais atenção e saiba como protegê-las

- **Tórax:** abriga os órgãos vitais. Por isso, proteja-se com blusas e casacos leves e quentes;
- **Cabeça e pescoço:** região do corpo muito vascularizada, o que facilita a perda de calor. Para se proteger, bonés e gorros são ótimas escolhas;
- **Mãos e pés:** as extremidades do corpo são muito sensíveis ao frio. Não dispense as meias e luvas;
- **Lábios:** tecido sensível ao frio. Use manteiga de cacau para evitar rachaduras.

:: Serviço

Dr. Ricardo Munir Nahas

Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte - SBME

Tel.: (11) 3106-7544

www.medicinadoesporte.org.br

Dr. Sergio E. A. Perez, PhD

seaperez@power.ufscar.br

www.fisiologiadoexercicio.ufscar.br

Dr. Sidney Schapiro

Clínica Accura

Tel.: (11) 5055-1505

[Veja todas as matérias](#)

Comentários

Não existem comentários

Seu nome:

Seu e-mail:

Sua cidade:

Seu comentário

(0 / 250)

[▶ Faça da O2 Por Minuto sua home page](#) [▶ Central do Assinante](#) [▶ Assine Já](#) [▶ Cadastro](#) [▶ Login](#)
[▶ Sobre a Esfera BR Mídia](#) [▶ Anuncie aqui](#)

O2 Por Minuto

DIGITAL  INDUSTRY