



:: RICARDO CURY

## CALOR E EXERCÍCIO

Quais os efeitos do calor sobre o organismo? Na verdade, a elevação da temperatura corpórea induzida pelo calor implica automaticamente em resposta termorreguladora dada pelo hipotálamo, que abriga um conjunto de células nervosas que funcionam como um verdadeiro termostato, tendo como objetivo o resfriamento do corpo através da transpiração e a evaporação do suor.

A falha neste mecanismo pode resultar em distúrbios que vão desde o aparecimento das câimbras, podendo chegar em situações extremas como choque térmico.

**As câimbras, que são contrações involuntárias de um ou mais grupos musculares, podem ter no suor excessivo, levando à perda de eletrólitos e à alteração do balanço hidroeletrólítico, uma de suas causas principais.** Em um estágio intermediário, a manutenção da perda líquida pode ocasionar diminuição do débito cardíaco, com resposta cardio-

vascular inadequada, levando a dores de cabeça, vertigem, fraqueza, náuseas e desmaio. Havendo continuidade nesse processo,

a falha do mecanismo termorregulador em estágios extremos resulta no chamado choque térmico, que se caracteriza por cefaléia, flacidez muscular, convulsão, coma e até morte.

Por sorte, esta pequena história precisa de uma conjunção de fatores não tão frequentes de acontecerem. Por outro lado, todo cuidado é pouco e não vale a pena arriscar. **Se for realizada atividade em ambiente aberto, inicialmente é necessário, dependendo da intensidade e do tempo de exposição ao calor, uma redução nos treinamentos até que**

**ocorra uma melhor aclimação às altas temperaturas, através de melhor resposta termorreguladora corpórea.**

Escolha horários com temperaturas mais amenas, como as primeiras horas do dia e o final da tarde, pois oferecem condições climáticas que propiciam menor desgaste durante a prática esportiva. A reposição hídrica ou até hidroeletrólítica é necessária em intervalos de 20 a 30 minutos, sendo maior ou menor, dependendo do organismo, tempo de atividade e solicitação física.

**O uso de roupas apropriadas, que permitam ventilação e transpiração adequadas, favorecem o resfriamento do corpo. Por fim, a utilização de protetores mecânicos (bonés, viseiras) para o rosto, além dos protetores solares para o corpo, acompanhada da correta hidratação da pele por meio de ingestão de líquidos, evitam os efeitos dos raios solares sobre a mesma. E, sem dúvida nenhuma, o respeito aos limites do organismo associado a uma pequena dose de bom senso são pontos essenciais para que o prazer de sua corrida seja mantido.** ::

**Com a chegada do verão, alguns questionamentos são feitos sobre a rotina das atividades físicas, principalmente aquelas como a corrida que é praticada em ambiente aberto. O treinamento deve sofrer alterações? Que cuidados devem ser tomados?**



Ricardo Cury é médico ortopedista, professor do grupo de cirurgia do joelho e trauma esportivo da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e diretor do comitê de cirurgia do joelho da SBOT (Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia)