

Artigo de Opinião para o Canal N – Janeiro 2021

Nuno Miguel Gomes Amendoeira

Exercício físico outdoor no inverno com temperaturas muito baixas

À semelhança de muitas cidades portuguesas, Mirandela – cidade de onde sou natural e onde resido – tem invernos rigorosos onde se fazem sentir temperaturas negativas com gelo e geadas, e onde há dias em que as temperaturas máximas não excedem os 4°C. Com este artigo quero dar o meu contributo para o entendimento do exercício físico outdoor no inverno com temperaturas muito baixas.

Primeiramente é fundamental entender que o corpo humano tem uma janela térmica ideal para manter o seu funcionamento dentro da normalidade, que varia entre os 36°C e os 37.5°C. Os mecanismos de termorregulação servem para manter a temperatura corporal dentro destes valores normais, mas, mesmo com essa ação, praticar exercício físico em ares muito frios pode levar à redução da temperatura ideal abaixo dos 35°C, podendo causar hipotermia.

As temperaturas muito baixas não são imperiosamente um impedimento para praticar exercício físico outdoor no inverno, contudo é necessário tomar as devidas providências para que os atletas, de alta competição ou não, se mantenham em segurança. Primeiramente é de extrema importância que os atletas tenham aprovação médica para praticar exercício físico em todas as condições, nomeadamente com baixas temperaturas. O frio aumenta o risco de paragem cardíaca e pode baixar a eficácia do sistema imunitário, o que pode abrir a porta a certas doenças e infeções. Em certos casos a atividade mental e coordenativa fica igualmente afetada e a qualidade do próprio exercício é posta em causa. É sabido também que o risco de lesões musculares é maior, levando à necessidade de um melhor aquecimento (um bom aquecimento é de extrema importância durante todo o ano). A hidratação é, como ao longo do ano, mais um ponto fundamental, e nestas épocas até é aconselhável tomar bebidas quentes antes e após as sessões de treino. Usar um bom e adequado equipamento é também essencial para preservar a temperatura corporal, principalmente nas extremidades, atenuando a dissipação de calor.

É sabido que em variadas modalidades de endurance foram estabelecidos recordes em determinadas provas que foram disputadas com temperaturas muito baixas, mas, essas condições não são as ideais, porque o corpo gasta mais energia para elevar a sua temperatura e este dado não é positivo. Este artigo serve para ajudar a prevenir algumas complicações em atletas que treinam no frio, mas, alerta também para os perigos do exercício físico com calor extremo. Uma temperatura amena é a mais aconselhada para praticar exercício físico. Em condições controladas, com as premissas acima expostas, as vantagens universais do exercício físico mantêm-se no frio, como a queima de calorias, afastamento de sedentarismo, a melhoria da forma física, impacto positivo no humor, bem-estar e energia, a qualidade do sono pode melhorar, entre outras. Na minha opinião é possível e crucial manter uma vida ativa, com exercício físico, de janeiro a dezembro, mas é indispensável reunir as condições imprescindíveis.