

Palavra de Profissional



por **Prof. Fabio Marcondes Pasetto**

Exercício no Frio. Cuidados a serem tomados!

Mãos geladas, coriza nasal, orelhas que parecem congelar... Estes são alguns dos sintomas agudos dos praticantes de exercício no inverno. Aqueles que treinam em parques ou ruas sentem ainda mais esta gelada sensação. Durante o frio o metabolismo fica mais acelerado, visando compensar a baixa temperatura corporal, assim a frequência cardíaca eleva-se, bem como a pressão arterial a fim de manter a homeostase orgânica (equilíbrio corporal). Os órgãos principais do ser humano ficam na região central, recebem grande fluxo de sangue para terem seu funcionamento perfeito, já as regiões periféricas sofrem com o baixo fluxo sanguíneo e ficam sujeitas as temperaturas inferiores, por isso as extremidades, como dedos, nariz e orelhas parecem congelar no inverno mais rigoroso.

Nessa situação as vestimentas tornam-se fundamentais. Gorros, luvas e meias mais grossas devem ser parte dos aparatos utilizados, uma jaqueta corta vento e calça de corrida também são excelentes opções para os treinos outdoor ou aqueles que têm uma sensibilidade maior ao frio. No entanto a textura das peças de roupa de corrida (tipo dry fit) é própria para a evaporação do suor. O indivíduo que transpira mais pode ficar bem suado e úmido, devendo trocar de roupa imediatamente após o treino, evitando ficar exposto a temperatura extrema quando parado.

Outro aspecto a se levar em consideração é a hidratação... Dois pontos devem ser levados em conta neste caso. No primeiro o organismo naturalmente retém maior quantidade de líquidos no frio, devido ao fato do metabolismo estar mais acelerado e necessitar de mais nutrientes. Já no segundo é comum no inverno a

utilização de roupas mais volumosas e com menor capacidade de transpiração portanto neste caso o suor não evapora, desidratando mais ainda o corredor.

Portanto, não se esqueça de se hidratar no inverno, fracionando bem o líquido ingerido.

O aquecimento já é parte de uma rotina de treinos, no inverno ele deve ser mais ainda enfatizado. Evitando lesões e garantindo que a corrida não seja desagradável, agindo da forma correta, o frio deve passar rapidamente e o exercício pode ser prazeroso novamente. Mesmo após o aquecimento, inicie seu treino de forma gradual até atingir o ritmo determinado.

[PARA MAIS DETALHES SOBRE O AUTOR, CLIQUE AQUI!](#)