

Coluna da Branca - Exercícios no inverno

Coluna da Branca

Postado em: 14/06/2017

Olha o frio aí gente! Para aqueles que adoram uma atividade no frio delicioso de Curitiba, seguem algumas dicas de vestimentas adequadas para isso.

COLUNA DA BRANCA
COORDENAÇÃO DE ESPORTES

14 de junho, quarta-feira.

Capítulo 6 - Exercícios no inverno.

Boa tarde pessoal.

Com as temperaturas baixando em Curitiba, para aqueles que não abrem mão de praticar exercícios ao ar livre, vai aí um alerta dos especialistas: é preciso adotar cuidados especiais.

Segundo o cardiologista e médico do esporte Nabil Ghorayeb, do Sport Check-up do Hospital do Coração (HCor), de São Paulo, o recomendado é que se pratique atividades físicas em temperatura média de 20°C, abaixo disso é uma agressão ao corpo devido à vasoconstrição (diminuição do diâmetro dos vasos sanguíneos), fazendo com que o sangue não chegue corretamente nos lugares onde deveria, como por exemplo o cérebro, podendo afetar o bom funcionamento do organismo.

E para isso, existem diversas roupas que são preparadas para a prática de exercícios em baixas temperaturas, contendo tecidos e malhas com alta tecnologia para que o exercício seja benéfico para o praticante até mesmo no frio. Primeiro, como dica geral, é importante que o atleta opte por peças mais justas e coladas à pele, que protegem melhor o corpo do frio e deixam menos espaço para a passagem de ar e, consequentemente, fazendo com que você perca menos calor para o ambiente.

Confira as peças indicadas para quem decide praticar exercícios físicos no inverno:

Segunda pele

Funciona como uma segunda camada do corpo e é utilizada por baixo de outras peças de roupas. Ela é responsável por isolar o calor do corpo e mantê-lo aquecido em baixas temperaturas. É fundamental que o tecido seja transpirável para tirar o suor da pele e lançar para a superfície externa, onde a umidade pode evaporar rapidamente.

Neoprene

A peça já é conhecida por quem gosta de aproveitar as férias para surfar e curtir a praia. É um tecido emborrachado e flexível que serve como material impermeabilizante, usado em roupas de mergulho e como isolante térmico e que garante mobilidade e proteção. Essa vestimenta é recomendada para praticantes de esportes aquáticos em águas com temperaturas entre 15°C e 19°C.

Tecido Tecnológico

O tecido é uma combinação de poliamida e elastano, que lhe confere leveza, toque macio e regulação térmica. Ele também protege a pele dos danos causados pelos raios UVA e UVB.

Calças térmicas

No mercado, já estão disponíveis calças térmicas que são utilizadas justas ao corpo para manter a temperatura. Essas calças possuem um isolamento térmico adaptado à temperatura do ambiente e eliminam a umidade do corpo para o exterior, facilitando a transpiração.

Luvas, toucas e máscaras

As extremidades do corpo também sofrem com o frio e precisam de proteção, pois é por onde nós mais perdemos calor para o ambiente. Toucas de tecido sintético, luvas e máscaras balaclavas também podem ser utilizadas durante o exercício em baixas temperaturas, podendo ser retirados conforme o corpo se aquece

Mas vale ressaltar que mesmo no frio, não devemos abusar das vestimentas. Utilizar roupas muito pesadas e em grande quantidade, podem fazer com que o corpo sue mais, eliminando sais minerais em excesso, que são importantes para a manutenção do organismo, fazendo também com que o suor não evapore e fique em contato constante com o corpo quente. O recomendável é que se utilizem roupas em menor quantidade, mas que isolem a temperatura, como as indicadas acima.

E mesmo que o exercício não seja ao ar livre, lembre-se de tomar cuidado com o choque térmico. Como a maioria das academias possui um ambiente climatizado e seu corpo fica quente com a prática esportiva, é importante agasalhar-se muito bem antes de sair deste ambiente. O organismo leva um tempo para adaptar-se à temperatura diferente da qual estava (quente do exercício), o que exige bastante esforço dos vasos sanguíneos e do coração.

Confira ainda na Coluna do Dedé, a importância do aquecimento muscular e articular antes de de um exercício físico no frio.

Separe o casaco e bom treino!

Sugestões de temas, críticas, elogios ou apenas trocar ideias, mande no meu xeroso email:
est.varela@funcel.org.br

Um beijão gelado da Branca, e até quarta-feira que vem.

Isabella C. Pedroso Varela.
Coordenação de Esportes.