

HIPERTERMIA NAS ATIVIDADES FÍSICAS

Hipertermia é o nome dado ao aumento da temperatura corporal. Dentre as causas mais comuns encontram-se as atividades físicas de alta intensidade sem hidratação adequada e em condições ambientais desfavoráveis. A manutenção da temperatura corporal nos níveis basais é fundamental para garantir o equilíbrio do meio interno e conseqüentemente, a vida. Para que a nossa temperatura seja mantida durante diversas atividades, o calor gerado internamente deve ser igual ao perdido para o meio ambiente, e esse mecanismo pode ser influenciado tanto por causas internas quanto externas. O principal mecanismo de eliminação do calor excessivo é a transpiração.

Quando realizamos exercícios físicos de alta intensidade, como corridas de longa distância e triatlon a geração de calor endógeno pode aumentar em até 20 vezes. O aumento da temperatura causa vasodilatação cutânea e ativação de glândulas sudoríparas, ocorrendo a transpiração. É o suor o responsável pela eliminação do calor excessivo do nosso corpo.

Durante as competições atléticas de resistência, até mesmo em condições ambientais normais, a temperatura corporal quase sempre aumenta de seu nível normal de 37 para 40°C. Todavia, em condições muito quentes e úmidas ou com excesso de roupas, a temperatura corporal pode facilmente atingir 42°C. Neste nível a própria temperatura elevada torna-se lesiva para as células teciduais, sobretudo células cerebrais. Quando isso ocorre, começam a surgir múltiplos sintomas, incluindo fraqueza extrema, exaustão, cefaléia, tontura, náusea, sudorese profusa, confusão, marcha cambaleante, colapso e inconsciência.

Crianças e idosos são mais suscetíveis a esses quadros, mesmo quando o exercício não é tão intenso. Atletas com quadros agudos de perdas hídricas como diarreia e vômito, diurese excessiva, também estão mais propensos.

O tratamento para a hipertermia consiste em reidratação, afastamento das fontes externas de calor, resfriamento do corpo em ambiente fresco, ventilado e repouso.

As estratégias de resfriamento corporal para o controle da hipertermia compreendem, de um lado, as técnicas baseadas no resfriamento evaporativo e, de outro, a imersão em água fria. As primeiras compreendem a utilização de pacotes de gelo, toalhas ou lençóis molhados e borrifo de água fria ou morna sobre o corpo que promovem o resfriamento por evaporação da água. O resfriamento é acelerado através da utilização de ventiladores ou abanadores de ar sobre o corpo.

Algumas medidas preventivas podem ser tomadas, tais como: evitar horários de maior incidência do Sol, roupas inadequadas, bebidas quentes e alcoólicas devem ser evitadas e a hidratação com água é fundamental pra garantir o sucesso da pratica esportiva.



AUTOR

Ft. Vanessa Reis