

TABUS DO ESPORTE

TIMÓTEO PEREIRA DE LIMA
Cap Instrutor da EsEFex

Periodicamente ouve-se comentários de atletas, ex-atletas, leigos "esclarecidos" e até mesmo de treinadores e professores de Educação Física, acerca de determinados procedimentos no campo da atividade física. Estes procedimentos, transmitidos ao longo dos anos, tornaram-se verdadeiros dogmas apesar de não possuírem embasamento fisiológico e científico. É sobre alguns destes tabus que o presente artigo pretende discorrer.

1 — AO CORRER, NUNCA RESPIRE PELA BOCA

Os defensores desta idéia alegam que quando a inspiração é feita apenas pelo nariz realiza-se uma filtragem do ar através dos pêlos das fossas nasais e, o mesmo é aquecido pelas vias aéreas superiores, o que não ocorre quando também se utiliza a boca. No entanto, durante a atividade física, há necessidade de uma maior quantidade de oxigênio para arterializar o sangue e possibilitar o trabalho muscular, do que em repouso. Na maioria das vezes, particularmente quando o trabalho físico torna-se mais intenso, o ar inspirado apenas pelo nariz não é suficiente para suprir as necessidades do organismo. Torna-se necessário respirar também pela boca, pois em caso contrário, o desempenho seria prejudicado. Não há nenhum inconveniente em tal procedimento, tanto que é utilizado por todos os grandes corredores. A utilização simultânea da boca e do nariz para a respiração favorece o desempenho, facilita a coordenação neuromuscular e cardiopulmonar, facilita a remoção do gás



A utilização simultânea da boca e nariz favorece o desempenho

carbônico e, através da maior quantidade de ar inspirado e expirado possibilita a renovação do ar reserva e conseqüentemente do ar residual. Em conseqüência, podemos concluir que a utilização simultânea da boca e nariz nos movimentos respiratórios favorece o desempenho, em função do que deve ser utilizada.

2 — NÃO BEBA ÁGUA DURANTE A ATIVIDADE FÍSICA

Vários são os treinadores que proíbem seus atletas de beberem água durante os treinamentos. Alegam que após a ingestão de líquidos os atletas tornam-se pesados e indolentes. Na verdade, quando isto ocorre, é porque o atleta passou muito tempo sem ingerir água e, ao fazê-lo, consome mais do que as suas necessidades. O ideal é que durante a atividade física faça-se a ingestão de água de forma freqüente, pois isto evitará o consumo excessivo e a desidratação do organismo. A perda excessiva de água pelo organismo aumenta a viscosidade do sangue e a concentração de eletrólitos no mesmo. O sangue para manter seu equilíbrio osmótico retira água das células. Com a continuação do processo, deixa de haver transpiração e a temperatura interna eleva-se perigosamente, podendo o atleta vir a ter uma intermação. Já o aumento da concentração de eletrólitos interferirá no ritmo normal do coração, podendo provocar fibrilação ventricular, colapso cardíaco e morte.

Deve-se, portanto, facilitar o acesso do atleta à água, podendo até mesmo jogá-la no corpo, pois, desta forma, se estará protegendo a saúde do atleta e favorecendo seu desempenho.

3 — CORAÇÃO GRANDE É DOENÇA

Esta afirmativa só é verdadeira quando relacionada a elementos sedentários e que possuem anomalias neste importante órgão do nosso organismo. Porém, em uma pessoa que se dedica à prática esportiva, quer seja de caráter com-



A prática esportiva deve ser realizada com um mínimo de roupa

petitivo, quer seja de caráter recreativo, este fato é saudável e desejável.

Dois dos grandes objetivos fisiológicos, que se pretende atingir com a prática racional e metódica de atividades físicas, são o aumento das cavidades do coração (aurículas e ventrículos) e a hipertrofia do miocárdio (músculo que envolve o coração). Isto traz como conseqüência o aumento do volume do coração, proporcionando uma maior capacidade de trabalho ao seu detentor e funcionando como um verdadeiro seguro de vida contra doenças cardíacas.

O coração do atleta será volumoso, potente e lento, caracterizando-se por um maior débito sistólico, maior poder de contração e um ritmo cardíaco mais baixo.

4 — USE ABRIGOS PARA EMAGRECER

As pessoas que pretendem diminuir o seu peso corporal utilizam grossos abrigos, algumas vezes até mesmo plásticos, no pressuposto de que com este procedimento acelerarão o seu emagrecimento. Pensam que irão perder mais peso através de uma sudorese mais acentuada. De fato há uma maior perda de líquidos devido à transpiração quando se utiliza abrigos. No entanto, o líquido perdido será repostado algu-

mas horas após, mesmo que se faça pouca ingestão de água, através do mecanismo da recuperação metabólica. Por outro lado, será dificultada a troca de calor entre o corpo e o meio ambiente, pois o abrigo impede a evaporação da transpiração, prejudicando em muito o resfriamento do corpo. Haverá uma elevação da temperatura interna do corpo, a qual se evidenciará quando a umidade relativa do ar for alta, mesmo que a temperatura ambiente não seja elevada. O praticante poderá ter uma intermação, a qual se apresentará sob a forma de síncope, desmaios, empalidecimento e câimbras. O paciente deverá ser atendido de imediato sob o risco de morrer. A prática esportiva deve ser realizada com um mínimo de roupa sempre que possível, pois a ventilação periférica é importante para a realização de qualquer atividade física.

5 — MUSCULAÇÃO NÃO DEVE SER FEITA POR MULHERES

Apesar do grande número de mulheres que passaram a praticar musculação com a atual moda, ainda há grande reação quando se trata de aplicar o método em atletas. Julga-se que o trabalho com atletas, no qual se visa o desenvolvimento da força, trará uma masculinização da mulher, sob a forma de grande hipertrofia muscular.

Tal fato não é verdade, porque a mulher possui o hormônio testosterona, principal regulador da hipertrofia muscular, em menor quantidade do que no homem. Além disso, o sexo feminino possui, proporcionalmente, maior quantidade de gordura corporal do que o masculino. Em função desses dois fatores, o trabalho de musculação aplicado em atletas traz pequena hipertrofia, pois parte da gordura corporal é substituída por massa muscular, e, em conseqüência, tem-se pequeno aumento das medidas biométricas. Temos ainda, como segurança de trabalho, as valências físicas que se deseja desenvolver, as quais, dosadas em termos de quilagem e repetições, evitarão a perda da feminilidade da mulher.