

RECOMENDAÇÕES – UFV – LAPEH PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO NO CALOR

A prática de exercício físico de forma regular é algo desejável e importante para a melhora da saúde. Contudo, sua realização em ambiente de “calor” exige certos cuidados, pois coloca em risco a integridade física; em casos extremos, juntamente com outros fatores reunidos, pode produzir uma situação de “morte súbita”. O Laboratório de Performance Humana da UFV elaborou este documento de recomendações para a prática do exercício em ambiente quente, a fim de minimizar os riscos de algum problema de saúde, de modo que você possa fazer sua atividade física de forma segura.

VESTIMENTA

- 1) Use a menor quantidade de roupa possível. A pele deve poder evaporar o suor com facilidade.
- 2) Use roupas de cor mais clara, preferencialmente branca. Não use roupas escuras, pois absorvem calor da radiação solar, aumentando a temperatura.
- 3) Não use boné. A cabeça é um ponto importante de perda de calor. Se for o caso, use uma viseira.
- 4) As roupas devem ser de material que facilite a passagem do suor para fora, auxiliando assim sua evaporação.

HORÁRIOS

- 1) Observe a indicação de horários mais adequados para a prática no quadro a seguir.

HORÁRIO	5:00 – 7:00	7:00 – 8:00	9:00- 10:00	10:00- 17:00	17:00- 19:00	19:00- 20:00	20:00 - 5:00
RISCO							
CONDIÇÃO	IDEAL	CUIDADO	PERIGOSO	INADEQUADO	PERIGOSO	CUIDADO	IDEAL

- 2) Não faça exercícios no horário central do dia.

EXERCÍCIOS

- 1) Diminua em 25% o tempo com que normalmente está habituado a fazer sua atividade. Se você está acostumado a fazer 60 minutos, faça apenas 45 minutos.
- 2) Diminua a intensidade com que está habituado a fazer sua atividade. Faça em um ritmo mais confortável.

QUANTO AO LOCAL

- 1) Se for em ambiente aberto, procure um lugar sempre com sombras.
- 2) Se for em ambiente fechado, que seja arejado com ventilador ou refrigerado.

QUANTO À ALIMENTAÇÃO

- 1) Não faça consumo de bebidas alcoólicas antes do exercício e imediatamente após.
- 2) Faça uma alimentação mais leve ao longo do dia.
- 3) Consuma frutas, pois ajudam a hidratar.

QUANTO À HIDRATAÇÃO

- 1) **ANTES DO EXERCÍCIO:** Em torno de 5 a 10 minutos antes de iniciar o exercício, consuma uma quantidade de água que seja confortável. Em geral, 3 ml/kg de Peso Corporal, ou seja, para uma pessoa de 70 kg, um copo de água com 210 ml.
- 2) **DURANTE O EXERCÍCIO:** Consuma regularmente líquidos em pequenas quantidades, em intervalos de 10 até 15 minutos, na proporção de 2 ou 3 ml/kg de Peso Corporal.
- 3) **DEPOIS DO EXERCÍCIO:** Observe atentamente a cor da urina; se estiver amarela, você deve continuamente ir consumindo líquidos até sua cor normalizar. Observe a sensação de sede: se estiver sentindo, é porque ainda está desidratado.

IMPORTANTE: Durante o exercício, não espere sentir sede para começar a hidratar.

RESPEITE OS SINAIS DE SEU CORPO

Qualquer sinal de tontura, mal-estar, dormência, cãibra, vistas escuras, confusão, dificuldade de raciocínio, interrompa o exercício, vá para um local fresco, deite e espere se recuperar. Não exagere!

Divulgue esse material para todos que gostam de fazer exercício, a fim de que a prática possa ser feita de forma segura.

Prof. Dr. João Carlos Bouzas Marins