

AABB PONTA GROSSA

A Culpa é do frio? Benefícios da atividade física no inverno

Artigo por Sinara Gnoatto

Na rotina das academias de ginástica e musculação é comum a frequência de alunos diminuir com as mudanças de temperatura, principalmente com o frio, período que estimula a reunião de amigos sempre acompanhados de pratos consistentes e, de preferência, um bom vinho.

Sejamos sinceros: é uma concorrência desleal! De um lado a mesa farta, e do outro a academia de ginástica e musculação. Desse hábito de abandonar os exercícios físicos no inverno e se entregar aos prazeres gastronômicos, nasce o comentário clássico: “chegou o inverno. Vou engordar!”

Porém, é nesta hora que não se pode perder o foco e nem se deixar influenciar pelos chamados pensamentos sabotadores, que estão sempre de plantão e com uma boa desculpa para abandonar a academia e se recolher ao aconchego do lar. Na verdade, as pessoas ainda estão descobrindo os benefícios dos exercícios físicos praticados de forma regular, e as respostas do corpo a eles. Nas próximas linhas serão apresentados bons motivos para deixar a preguiça de lado e se entregar aos prazeres dos exercícios físicos no inverno.

Durante as 24 horas do dia o corpo regula-se para manter o equilíbrio térmico e conservar uma temperatura corporal segura e constante (em torno de 37° C), independente das atividades realizadas (trabalho, lazer, atividade física) e das condições ambientais. Como o corpo humano naturalmente produz calor, a manutenção da temperatura corporal se dá através de uma “sintonia delicada” entre a produção e perda de calor.

AABB PONTA GROSSA

Quando um indivíduo se exercita ele produz mais calor do que em estado de repouso. Sendo assim, para manter o equilíbrio térmico, quanto mais ele produz calor, mais deverá eliminar. Essa permuta de calor com o meio ambiente se dá de várias formas, porém, a mais significativa no caso da prática de exercícios físicos é a evaporação do suor a partir da superfície da pele. Se ele não puder evaporar e apenas pingar no chão, não ocorrerá o esfriamento corporal. Para que ocorra a evaporação do suor é necessário energia, e essa extração de energia resulta no esfriamento corporal.

Para cada grama de suor evaporado o corpo pode perder cerca de 0,580 kcal (quilocaloria) de calor, ou seja, em 1 litro de suor evaporado o corpo pode consumir em torno de 580 kcal. Vale lembrar que nesta equação o peso corporal e o tipo de alimento ingerido também devem ser levados em conta.

Mas, como esse processo acontece na prática?

Ao se exercitar a produção de calor aumenta consideravelmente através da atividade muscular. Internamente ocorre uma distribuição de calor do músculo para o centro do corpo, e para a pele. Ao chegar à pele, acontece a evaporação e a dissipação do calor e, conseqüentemente, a eliminação de quilocalorias. Quando o exercício é realizado em ambiente agradável e de forma intensa, o resfriamento evaporativo com transpiração máxima é responsável por uma perda de calor de aproximadamente 18 Kcal por minuto em indivíduos treinados, ou seja, que realizam atividade física intensa regularmente. Supondo que essa evaporação não aconteça e todo calor seja armazenado no corpo, pode ocorrer uma intermação – também conhecida por insolação –, que é a elevação da temperatura corporal. Ela é caracterizada por pele seca, quente e avermelhada e pode ser fatal.

Nas baixas temperaturas ocorre uma vasoconstrição (redução no diâmetro de um vaso sanguíneo – principalmente arteríolas) periférica que desvia o sangue da superfície corporal para as áreas centrais a fim de conservar o calor do corpo. Essa vasoconstrição promovida pelo frio também pode exercer impacto sobre a utilização do substrato energético. Como o frio desvia o sangue para longe dos tecidos subcutâneos, a mobilização dos ácidos graxos livres (forma utilizável dos triglicerídeos degradados) a partir das células de gordura (adipócitos) é afetada. Ou seja, a

AABB PONTA GROSSA

gordura fica “isolada”, sua utilização como forma de energia fica prejudicada, e a utilização do glicogênio muscular como fonte de energia acontece num ritmo maior que nas altas temperaturas.

Os ajustes circulatórios proporcionam um equilíbrio delicado e perfeito para a regulação da temperatura. Com o desvio do calor para as áreas centrais do corpo e para porções de massa muscular, as regiões periféricas (mãos, pés, orelhas, face) tendem a ficar frias. Porém, quando o calor interno aumenta acontece o contrário. Os vasos periféricos se dilatam resultando numa vasodilatação (aumento do diâmetro do vaso sanguíneo), permitindo que o sangue aquecido flua com mais eficiência para a periferia aquecendo-a. Praticantes de exercícios físicos produzem uma quantidade maior de calor, e, conseqüentemente, maior dissipação para manter o equilíbrio térmico. Sendo assim, as extremidades aquecem com mais eficiência, além de utilizar a gordura como principal substrato energético.

Outro fator importante a ser observado na prática de exercício físico no inverno é a vestimenta. No ambiente da academia de ginástica e musculação deve-se utilizar roupas leves, que aprisionem o ar quente junto ao corpo, mas que também possam dissipar o calor em excesso com facilidade, evitando assim a elevação da temperatura corporal e uma possível intermação. Ao ar livre vale a mesma recomendação, apenas aumentando as camadas de tecidos leves e adicionando luvas e gorro. Recomenda-se tecidos sintéticos que isolam bem o calor e secam rapidamente o suor retido. Roupas pesadas que impossibilitem a evaporação do suor não são indicadas para prática de exercícios físicos.

Com certeza a atividade física traz muita contribuição na defesa contra o frio. O metabolismo energético do exercício mantém uma temperatura central constante sem depender do excesso de roupa como barreira. Tendo o exercício como aliado é possível garantir um inverno mais agradável, sem oscilações de peso e com a leveza de poder apreciar os prazeres da boa mesa sem culpa. E o que é melhor: tudo isso com mais saúde e energia!

AABB PONTA GROSSA

COLUNISTA

Sinara Gnoatto

Bacharel em Educação Física pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS, com amplo conhecimento e vivência em Ballet Clássico, Contemporâneo e Barre a Terre. Possui experiência em ginástica de academia, exercícios para gestantes, ginástica laboral e musculação. Atualmente exerce a atividade de professora de musculação e auxiliar administrativo na Phantom Academia - Bento Gonçalves, RS.

FONTE: <https://www.portaleducacao.com.br/educacao-fisica/artigos/57598/a-culpa-e-do-frio-beneficios-da-atividade-fisica-no-inverno>