

Distúrbios causados pelo frio e pelo calor durante corridas de longa distância.

Posicionamento Oficial

RESUMO

Muitos corredores amadores e de elite participam todos os anos de corridas de longa distância. Quando estes eventos ocorrem em temperaturas altas ou baixas, aumenta o risco de distúrbios térmicos. Contudo, a hipertermia induzida pelo exercício, a hipotermia, a desidratação e outros problemas relacionados podem ser minimizados através de esclarecimentos e um preparo antes do evento. Este documento fornece recomendações para o diretor médico e outras autoridades da organização das corridas nas seguintes áreas: planejamento, profissionais envolvidos na organização, instalações, suprimentos, equipamento e comunicação; fornecimento de esclarecimentos aos participantes; avaliação do estresse térmico; fornecimento de líquidos; e prevenção de questões legais em potencial. Este posicionamento oficial também descreve as condições predisponentes, as formas de diagnóstico e o tratamento dos quatro distúrbios ambientais mais comuns: exaustão pelo calor, colapso pelo calor, hipotermia e congelamento de extremidades. Os objetivos deste documento são: 1) Educar os organizadores e os participantes de corridas de longa distância a respeito das formas mais comuns de distúrbios térmicos incluindo as condições predisponentes, sinais de alerta, suscetibilidade e a redução de sua incidência; 2) Alertar os organizadores sobre as suas responsabilidades civis em potencial no que concerne à segurança do evento e à prevenção de lesões; 3) Recomendar que os organizadores consultem arquivos locais de meteorologia e planejem eventos em horas que provavelmente causem menos estresse térmico de modo a minimizar os efeitos deletérios sobre os participantes; 4) Estimular os organizadores a alertar os participantes sobre o estresse térmico no dia da corrida e as suas implicações no que tange aos distúrbios causados pelo frio e pelo calor; 5) Informar os organizadores sobre as ações preventivas que podem reduzir a incidência dos distúrbios ligados ao frio e ao calor; 6) Descrever o pessoal, o equipamento e o material necessários para reduzir a incidência e tratar casos de colapso e distúrbios térmicos.

Traduzido, com permissão por escrito, do original: American College of Sports Medicine. Position Stand on heat and cold illnesses during distance running. Med Sci Sports Exerc 1996;28(12):i-x.

Traduzido por:

José Kawazoe Lazzoli

Editor-Chefe da Revista Brasileira de Medicina do Esporte

Primeiro-Secretário da Sociedade de Medicina Desportiva do Rio de Janeiro

Professor do Depto. de Morfologia e da Disciplina de Medicina do Exercício e do Esporte, da Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ

Diretor do ERGOCENTER - Instituto Petropolitano de Ergometria, Petrópolis, RJ

Este documento foi escrito para o Colégio Americano de Medicina do Esporte por: Prof. Lawrence E. Armstrong (coordenador), Prof. Yoram Epstein, Prof. John E. Greenleaf, Profª Emily M. Haymes, Prof. Roger W. Hubbard, Dr. William O. Roberts e Dr. Paul D. Thompson.

FONTE: Oficial, Posicionamento. "Distúrbios causados pelo frio e pelo calor durante corridas de longa distância." Rev Bras Med Esporte _ Vol. 5, Nº 3 – Mai/Jun, 1999