

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

Sport  
Life

# SUPERIOGA

Como a nova modalidade  
de ioga vai ajudar a  
sua performance



**NOVIDADES  
NO PULSO**

Relógios  
esportivos  
que marcam  
mais do que os  
seus passos

## VIDA CORRIDA

Conheça **NEIDE** e o seu sonho  
que transforma a realidade  
do Capão Redondo

**SÓ O PÓ?**

Veja o que fazer quando o  
cansaço bate forte nos treinos

**ALIMENTAÇÃO  
SEM MISTÉRIO**

Suas principais  
dúvidas desvendadas  
por *experts*



ISSN 1679-5326  
9 771679 532000 00180

Novembro 2016 | Ano 15 | Nº180 R\$ 14,00

**Fellipe Saviolli**



ARQUIVO PESSOAL

**Fellipe Saviolli** é ortopedista do esporte e triatleta profissional

## Desafios nas alturas

**Para encarar uma prova em altitudes elevadas e passar longe da “quebra”, alguns cuidados são imprescindíveis. Veja como se adaptar bem às variações altimétricas**

Depois de rodar muitos quilômetros no asfalto do “quintal de casa”, o corredor sente a necessidade de novos desafios. Cito aqui um deles, que é o de aventurar-se em provas em locais com altitudes elevadas e difíceis, como La Paz, Cidade do México, Quito e Bogotá.

Com foco nos cuidados para esse tipo de desafio, início com um mito bastante comentado, que é a menor concentração de oxigênio em altitudes elevadas. Na verdade, a concentração é exatamente a mesma que a do nível do mar, próxima de 21%. O que ocorre é que a pressão parcial do oxigênio na altitude é menor, diminuindo a saturação de oxigênio nas células vermelhas. Ou seja, ao chegar ao local da prova, você vai perceber o aumento de sua frequência respiratória, o que o deixará mais ofegante. Isso ocorre para tentar compensar a perda da saturação de oxigênio nas células vermelhas. Sua pressão também vai aumentar em repouso, mas as principais altera-

ções você vai sentir durante a corrida: com o mesmo esforço aplicado, sua frequência cardíaca vai aumentar em até 50%! Ou seja, se você não fizer um período de aclimação, nada de correr na mesma intensidade em que você realiza seus treinos em altitudes mais baixas. Seu rendimento não será o mesmo. Outro ponto importante: cidades com grandes altitudes geralmente possuem clima frio e seco, favorecendo a desidratação. Portanto, sua ingestão de líquidos (isotônicos e água) deve ser muito bem planejada. Se você decidiu chegar antes para realizar a aclimação, algumas dicas preciosas:

- ▶ Para adaptar-se a uma altitude de 2 300 m, são necessárias duas semanas. A cada aumento de 610 m na altitude, você precisará de mais uma semana.
- ▶ Aumente a ingestão de sulfato ferroso, pois seu corpo produzirá mais células vermelhas para poder transportar mais oxigênio. Se você for mulher e esti-



ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

ver no período menstrual, a ingestão deverá ser ainda maior.

- ▶ Se por um lado a sua quantidade de células vermelhas vai aumentar, a sua massa muscular vai diminuir, e isso pode interferir no desempenho durante a prova.
- ▶ Faça uma dieta rica em carboidratos e com pouca gordura para evitar dores de cabeça, náusea, fadiga e insônia. Tais desconfortos ocorrem possivelmente devido à diminuição da saturação de oxigênio. Começam entre 4 h e 12 h após a sua chegada e

podem durar até uma semana.

- ▶ Provavelmente você vai fazer sua prova em um clima frio. Esqueça roupas de lã – elas vão ficar úmidas depois de algum tempo. Utilize várias camadas de roupas leves e que consigam conduzir a umidade para a camada superior. A roupa ideal vai diminuir a movimentação de ar entre o tecido e seu corpo, permitindo a saída de vapor de água.
- ▶ Cada um tem uma resposta diferente à altitude. Fique atento aos sinais do seu corpo e boa prova!