



Investigadores da Universidade de Coimbra ajudam atletas a superar o stress térmico nos Jogos Olímpicos de Tóquio

Uma equipa da Universidade de Coimbra (UC), liderada pelo fisiologista Amândio Santos, está a realizar um conjunto de estudos e testes em vários atletas, de diferentes modalidades, que vão participar nos Jogos Olímpicos de Tóquio, que têm início a 23 de julho, fornecendo instrumentos que permitam um melhor desempenho desportivo na competição. As maratonistas Salomé Rocha, Sara Moreira e Sara Catarina Ribeiro, os marchadores João Vieira e Ana Cabecinha, os ciclistas Nelson Oliveira e João Almeida, os remadores Pedro Fraga e Afonso Costa e o skater Gustavo Ribeiro são os atletas nacionais que estão a ser treinados num laboratório específico da Associação para o Desenvolvimento da Aerodinâmica Industrial (ADAI), da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra (FCTUC). Além dos nacionais, treinam na UC os atletas da Seleção Francesa de Marcha, Yohann Diniz e Kevin Campion.

A preparação é realizada numa câmara térmica onde os atletas são submetidos «às mesmas condições climáticas e aos mesmos indicadores de stress térmico (WetBulbGlobeTemperature - WBGT) do local onde vão realizar as competições», explica Amândio

Santos, coordenador da equipa. Ao longo de vários dias, «os atletas desenvolvem acções próprias das suas modalidades e estão em constante monitorização.»

«As condições adversas provocam respostas exageradas e muitas vezes desajustadas de todo o nosso metabolismo, fazendo com que ele diminua drasticamente a sua eficiência e altere completamente os mecanismos de termorregulação», explica.

Para se conseguir uma monitorização completa, são estudados muitos parâmetros durante os exercícios, «desde o consumo de oxigénio, avaliação da temperatura cutânea e central, perda de líquidos, concentrações de lactato sanguíneo, perda de volume plasmático, frequência cardíaca, entre muitos outros parâmetros sanguíneos», prossegue.

Na prática, os treinos desenvolvidos no laboratório da ADAI ensinam o organismo a reagir às adversidades, fornecendo estratégias para uma melhor adaptação às condições que os atletas vão encontrar em Tóquio.

«Os atletas são expostos a condições climáticas extremas para as quais o nosso organismo não tem uma resposta adequada. Essa exposição permite estudar e definir um processo de aprendizagem progressivo, de forma



a que a resposta seja cada vez mais eficiente e ajustada, diminuído assim o impacto destas condições extremas na performance do atleta», explica o também docente da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da UC, realçando que «a importância deste trabalho vai para além do desempenho físico do atleta, uma vez que tem uma importância determinante na salvaguarda da integridade física dos atletas». No caso do Skate, modalidade que estreia nos Jogos Olímpicos, a

equipa de Amândio Santos teve de efectuar algumas alterações no laboratório para treinar Gustavo Ribeiro. Foi necessário criar uma pista própria de treino dentro da câmara para que o atleta pudesse realizar as suas manobras de preparação. «Para além dos dados da aclimação, foi importante testar os equipamentos mais adequados para este tipo de condições. No mais alto nível competitivo todos os pormenores são importantes», remata Amândio Santos.