

**Bebiana Ribeiro**

Psicóloga

Unidade Operacional de Intervenção  
em Comportamentos Aditivos e Depen-  
dências - IASAUDE, IP-RAM

# O desporto e o álcool serão uma boa mistura?

Uma grande parte dos clubes, das mais variadas modalidades, é patrocinada por alguma marca de bebidas alcoólicas.

A saúde é claramente um importante fator para quem pratica desporto e atividade física. A maior parte dos desportistas consideram que têm níveis elevados de boa saúde e bem-estar geral.

O impacto do consumo de bebidas alcoólicas no corpo humano é amplamente conhecido. Mas e os efeitos e o impacto específico de beber álcool em pessoas que praticam desporto? Como é que o álcool afeta a performance do desportista?

## ACERCA DOS HÁBITOS

Quem pratica desporto tem uma menor vulnerabilidade para o consumo de álcool. No entanto, existem subgrupos de atletas de determinadas modalidades que consomem substâncias psicoativas lícitas e ilícitas, incluindo as dopantes, sem se preocuparem com os riscos para a sua saúde.

## ATLETAS - ÁLCOOL E SAÚDE

O álcool afeta a função metabólica, a termorregulação e a capacidade psicomotora. Quem pratica atividade física sob influência do álcool tem menos resistência, fica mais propenso a se magoar e em

“

***O álcool afetará a rehidratação, podendo a pessoa ficar mais fatigada, com câibras, dores de cabeça e outros sintomas de desidratação.***

maior risco de lesões graves.

## FUNÇÃO METABÓLICA

A principal fonte de energia na atividade física são os carboidratos. Em condições normais, as pessoas mantêm atividade física contínua (ex. cycling, corrida ou caminhada) graças ao glicogénio armazenado. As suas reservas são limitadas e, uma vez esgotadas, o atleta começa a sentir fadiga e entra em risco de hipoglicémia. O álcool vem exacerbar este efeito, uma vez que mesmo em pequenas quantidades afeta o metabolismo dos carboidratos no fígado e o músculo esquelético. Como tal, há um esgotamento mais rápido das reservas de glicose, reduzindo assim a resistência e desempenho em atividades que dependem dessas reservas.

## TERMORREGULAÇÃO

O consumo de álcool antes do exercício físico aumenta a vasodilatação e diminui a temperatura do corpo, o que combinado com a baixa de açúcar no sangue prejudica inevitavelmente o desempenho. Devido às suas propriedades diuréticas, o álcool promove a desidratação e pode ter ainda um maior impacto especialmente se a atividade física prolongada for no calor.

## LESÕES

O aumento do nível de álcool no sangue aumenta o impacto

desta substância nos centros motor e sensorial do cérebro. Dependendo da quantidade ingerida, o efeito é amplificado, com consequências na busca visual, reconhecimento e resposta. Devido ao efeito inicial desinibidor, níveis elevados de álcool quando se praticam desportos, em especial os motorizados, podem levar as pessoas a comportarem-se de forma mais perigosa (ex. ir mais rápido), o que os coloca em alto risco.

## BEBER APÓS O EXERCÍCIO

Após o exercício físico o corpo tem de recuperar os níveis de oxigénio e de açúcar. O álcool afetará a rehidratação, podendo a pessoa ficar mais fatigada, com câibras, dores de cabeça e outros sintomas de desidratação.

O álcool tem igualmente implicações no sono, tende-se a acordar mais vezes, o sono não é reparador, o que impede o organismo de recuperar tão bem quanto devia.

Se pratica desporto:

- Não beba bebidas alcoólicas antes ou durante a atividade física

- A seguir ao exercício físico beba água e coma algo rico em proteínas e carboidratos

- Não exceda 1 unidade álcool p/dia (mulheres) e as 2 unidades álcool p/dia (homens)

Beba com responsabilidade! **JM**

## ESPAÇO DO LEITOR

# Faça-nos chegar a sua opinião

1 O JM disponibiliza um espaço dedicado à expressão de opinião por parte dos seus leitores, não só na plataforma online, mas também na edição impressa. “Espaço do Leitor” constitui, na essência, uma rubrica que permite a abordagem de diversos assuntos, procurando ir ao encontro das expectativas de todos os que nos acompanham diariamente.

2 Não obstante ser um espaço de expressão livre, o JM reserva-se, no entanto, ao direito de não publicar qualquer artigo que resulte em ofensa e ataque gratuito, a pessoas ou instituições, além de ser, forçosamente obrigatório, respeitar o Estatuto Editorial do JM

3 Por razões de uma adequada gestão de espaço, os textos não poderão exceder os mil caracteres, reservando-se o JM à análise das exceções, de acordo com a avaliação sobre o respetivo interesse público.

4 Os textos deverão ser, obrigatoriamente, acompanhados da devida identificação do seu autor, admitindo-se que a mesma possa ser preservada na respetiva publicação, em determinadas circunstâncias avaliadas caso a caso.

5 Os textos deverão ser enviados para o mail [espacoleitor@jm-madeira.pt](mailto:espacoleitor@jm-madeira.pt) ou entregues nas instalações do JM na Rua Dr. Fernão Ornelas 35.

6 A opinião dos leitores publicada na edição impressa, será disponibilizada nesse mesmo dia na edição online.