



# EFEITOS DO ÁLCOOL NA PERFORMANCE

Patrícia Simões

Janeiro , 2023

# EFEITOS DO ÁLCOOL NA PERFORMANCE

E com o Natal e Ano Novo já festejados e aproveitados, deixo aqui este artigo que talvez não vamos querer ler já.

Há dias e dias e há ocasiões e ocasiões! E um dia não são dias. Está tudo bem se, de vez em quando, abusarmos um pouco. Faz parte de sermos humanos e aproveitar a vida.



Como atleta de Crossfit, o consumo de álcool, não faz parte do meu dia-a-dia. Na verdade, já nem sei o que é beber. Não me proíbo de todo de beber, simplesmente não sinto necessidade e penso muito nas repercussões que isso terá nos meus treinos e o quanto me irá afectar na performance. Tendo eu um objectivo competitivo, as minhas prioridades passam por treinar bem, comer bem e dormir bem (recuperar o máximo para o treino seguinte). Com isto não quer dizer que nunca beba.

Mas se beber, bebo pouco (até porque o meu corpo não aguenta muito nesta fase da minha vida) e talvez no máximo bebo 3 vezes, por ano.

## EFEITOS DO USO DO ÁLCOOL NO EXERCÍCIO FÍSICO

Um dos efeitos das bebidas alcoólicas é o aumento de peso. Elas fornecem uma quantidade importante de calorias, apesar de não fornecerem nutrientes (proteínas, vitaminas ou minerais) - por este motivo são chamadas de “calorias vazias”.

Cada grama de álcool puro fornece 7 calorias. Porém, o total de calorias nas bebidas alcoólicas varia amplamente de acordo com o tipo da bebida. Por exemplo, uma lata de cerveja possui a mesma quantidade de calorias que uma barra de 30g de chocolate ou uma unidade de pão (+-80g).

Muitas vezes, a ingestão de álcool é justificada ou incentivada como um componente ergogénico, para nos inserirmos num grupo ou para o alívio de tensão, do stress, ou seja, como um ansiolítico. Entretanto, os efeitos prejudiciais do álcool na fisiologia humana têm sido bem documentados, influenciando negativamente na função neural, no metabolismo, na fisiologia cardiovascular, na termorregulação, e podendo desencadear miopatia muscular esquelética. Esses efeitos poderão afectar o desempenho do atleta e criticamente a sua recuperação.

Há muitos estudos contraditórios nesta área. Difere muito de desporto para desporto, de indivíduo para indivíduo e da sua tolerância ao álcool ou mesmo a dose que seingere.

Mas há sem dúvida efeitos do mesmo no que toca à performance, tendo um impacto muito grande tanto no desempenho físico, como na



recuperação do atleta. Depende de factores como o tempo do consumo da bebida alcoólica após o exercício, o tempo de recuperação que antecede a competição, o grau da lesão e a dose de álcool na bebida a ser consumida.



O consumo agudo do álcool pode trazer consequências negativas ao sistema endócrino, o qual não irá exercer as suas funções normais, como também influenciará no fluxo sanguíneo e síntese de proteínas, podendo a recuperação da lesão causada no músculo-esquelético ser prejudicada. Várias acções prejudiciais do álcool no músculo-esquelético são comprovadas na literatura.

O álcool actua inibindo o transporte de cálcio para o músculo, ocorrendo prejuízo no acoplamento: excitação-contracção, prejudica também a integridade da membrana muscular (sarcolema), podendo causar câibras musculares, dores e uma perda da propriocepção, ou seja, a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo.

O álcool exerce um efeito adverso também na hidratação do atleta e na sua função diurética. Por cada grama de álcool consumido está comprovada uma produção em excesso de 10ml de urina. O mecanismo envolvido trata-se da inibição da hormona antidiurética (ADH) pelo etanol. O álcool actua ainda como um vasodilatador periférico, levando a complicações, como o aumento da perda hídrica, devido à evaporação o que agrava ainda mais a desidratação, além de gerar uma interferência na termorregulação, diminuindo a tolerância ao trabalho em altas e baixas temperaturas.

Então mas não posso beber absolutamente nada???

Calma malta! Tenho boas notícias para quem gosta de beber uns copitos: pequenas doses de bebidas alcoólicas, cerca de 0,5g/kg de peso corporal após o exercício, é pouco provável que seja nocivo para a reposição de glicogénio, reidratação e lesão muscular, mas deve-se levar em conta o tempo de consumo, o estado nutricional do atleta, como também a recuperação do exercício. Em contrapartida, deve-se evitar consumo de doses com cerca de 1g/kg de peso corporal.

Portanto, para um praticante de exercício físico de 70 kg em média, seria tolerável consumir cerca de três latas de cerveja (350ml/cada), ou três taças de vinho (140ml/cada), ou ainda três doses de destilados, visto que cada dose apresenta em torno de 12g de etanol, o equivalente a uma dose padrão de álcool. No entanto, não seria interessante exceder esse consumo, uma vez que a ingestão de maiores quantidades possivelmente acarreta efeitos adversos ao desempenho físico. Apesar de doses mais elevadas de álcool consumidas pós-exercício exaustivo poder não afectar directamente a performance, esse comportamento compulsivo está relacionado a longo prazo, a danos psicológicos, sociais e físicos, devendo assim ser evitado.



