

RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA DE RUGBY SOB CALOR EXTREMO

De acordo com as [propostas de melhores práticas da World Rugby](#), as seguintes intervenções devem ser implementadas quando o **Índice de Stress Térmico for superior a 150**:

Intervenções no dia de jogo

- 🏉 Colocar ventiladores nos balneários, se o ar condicionado não estiver disponível;
- 🏉 Criar zonas de sombra na linha lateral, se o jogo for durante o dia, quando o calor radiante (luz solar directa) é um factor;
- 🏉 Posicionamento estratégico de toalhas imersas em água gelada - atrás dos postes e na junção de cada linha do campo com a linha lateral;
- 🏉 Intervalo de 2 minutos a meio de cada parte;
- 🏉 O foco desta pausa deve ser triplo:
 - Avaliação médica de cada atleta para sinais de stress térmico,
 - Arrefecimento dos atletas
 - Reidratação.

Sugere-se que o arrefecimento será melhor alcançado removendo imediatamente a camisola e as proteções e aplicando água gelada na cabeça ± corpo. A utilização de ventoinhas laterais e sombra (se o jogo for durante o dia) também seria ideal.

Deve notar-se que o aumento do acesso de portadores de água ao campo não foi recomendado, uma vez que se considera que há pausas adequadas no decorrer de um jogo para permitir o acesso de portadores de água e re-hidratação do jogador.

Intervenções nos dias de treino

As sessões de treino são mais facilmente geridas e recomenda-se o seguinte durante períodos de stress térmico significativo (Índice > 150):

- 🏉 Planear a a sessão para a altura mais apropriada do dia;
- 🏉 Planear o treino para permitir aos jogadores aumentarem gradualmente os tempos de exposição e os volumes e intensidade do treino no calor;
- 🏉 Identificar os jogadores em maior risco de desidratação;
- 🏉 Estar atento aos primeiros sinais de stress térmico (fadiga excessiva, confusão, etc.);
- 🏉 Programar pausas para ingestão de fluido a cada 10 - 15 minutos;
- 🏉 Cada sessão de 40 minutos deve ser seguida de um período de descanso de 15 minutos, onde os jogadores descansem, arrefeçam e se reidratem à sombra.

Além disso, recomenda-se também o seguinte:

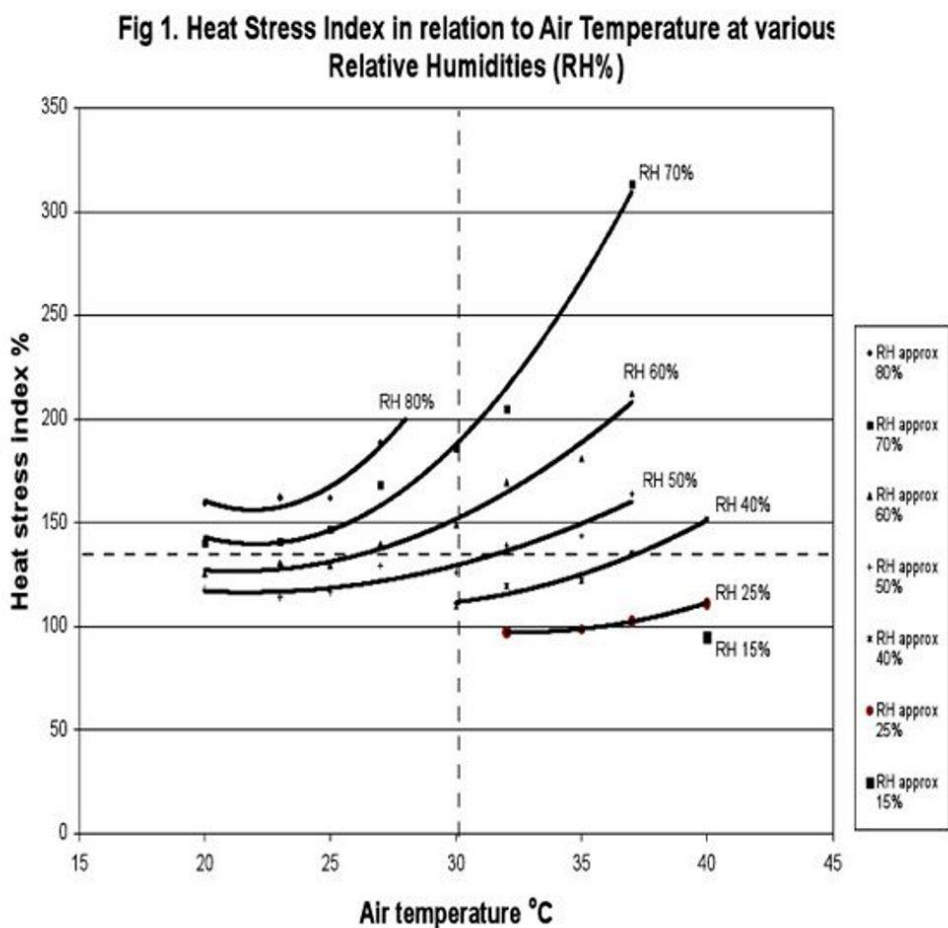
- 🏉 o vestuário de treino deve ser leve, solto e permitir a evaporação do suor;
- 🏉 devem estar sempre disponíveis quantidades adequadas de gelo;
- 🏉 as bebidas devem ser fornecidas a uma temperatura adequada (<15º Celsius);
- 🏉 a sombra deve ser utilizada durante qualquer pausa.

Gestão de crises

Cada local de treino e de jogo deve ter em vigor um plano de gestão de crises e emergências.

Este plano deve reflectir o reconhecimento imediato do problema. O arrefecimento imediato do corpo irá resolver ou mitigar os problemas associados à hipertermia.

Índice de stress térmico (relação entre temperatura do ar e humidades relativas - RH%)



Federação Portuguesa de Rugby

Rua Julieta Ferrão, n.º 12, 3º Piso, 1600-131

NIPC 501617523

Telefone: +351 217991690 E-mail: geral@fpr.pt sítio na internet: www.fpr.pt

Federação Desportiva com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva