

## A verdade sobre o Potássio e a Cãibra Muscular



**Q**uem já teve a oportunidade de observar, nas transmissões esportivas, principalmente de futebol ou tênis, os atletas ingerindo banana no meio da partida com a justificativa da reposição do potássio, como forma de evitar ou até mesmo de resolver as cãibras que surgem? Porém, este ato, consagrado pelo uso, pode não estar dentro dos procedimentos corretos, que hoje sabemos a partir da evolução das Ciências do Esporte.

Primeiramente seria interessante esclarecer que nem toda fadiga muscular é sinônimo de cãibra. A fadiga muscular, conceituada como a perda de capacidade funcional do organismo devido ao estresse físico, pode ser causada por diferentes fatores, dentre eles a falta de substratos energéticos (glicose, ácidos graxos etc), acúmulo de subprodutos metabólicos (hidrogênio, CO2 etc), queda da atividade do sistema nervoso central e, finalmente, falha nos mecanismos de contração muscular; e é dentro desta última que se enquadra a teoria da falta de potássio. Vamos pensar assim: para que ocorra a contração mus-

cular é necessário que haja sódio e potássio, dentre outras substâncias; desta forma, se falta sódio ou potássio ocorre a fadiga e também a cãibra, caracterizada por contrações involuntárias do músculo. Porém, alguns estudos mostram que não é o potássio o principal eletrólito perdido durante a sudorese ocorrida na prática esportiva; os principais eletrólitos perdidos são o sódio e o cloreto, enquanto que o conteúdo de potássio e magnésio intracelular devem diminuir apenas cerca de 1%, o que não acarretaria um efeito mensurável do desempenho do esportista. Segundo Garrett & Kirkendall (2003), a quantidade de sódio perdida no suor é cerca de 5 a 10 vezes maior que a quantidade perdida de potássio; desta forma, podemos dizer com segurança que a ingestão de banana como fonte de potássio para solucionar o problema da cãibra muscular é uma estratégia falha, que necessita ser esclarecida para que as pessoas assumam postura mais eficiente diante deste problema passível de ocorrer durante a prática desportiva.

## Alvorecer Associação de Socorros Mútuos

CNPJ. (MF) Nº 62.511.019/0001-50

### Assembléia Geral Ordinária

A ALVORECER – ASSOCIAÇÃO DE SOCORROS MÚTUOS, pelo seu presidente do Conselho de Administração, e atendendo às disposições estatutárias (Art. 21, § 1º - letra "a"), convoca a todos (as) os (as) Associados (as) para a Assembléia Geral Ordinária a ser realizada no dia 26 de setembro de 2.009, à Av. Leôncio de Magalhães, 751 – Jardim São Paulo, às 8:30 horas em 1ª convocação, com a presença de 1/3 dos associados, ou às 09:00 horas em 2ª convocação, com qualquer número (Art. 23 do Estatuto), tendo como pauta os seguintes:

- a) Leitura da Ordem do Dia;
- b) Composição da Mesa (Presidente e Secretaria);
- c) Leitura, discussão e votação da Ata da Assembléia Geral anterior;
- d) Debater assuntos diversos de interesse social.

Participação de associados maiores de 18 (dezoito) anos de idade e em dia com suas obrigações estatutárias.

Silvio José Ferraz Tavares  
Presidente do Conselho  
de Administração