

# CONDICIONS CLIMÀTIQUES EXTREMES AL FUTBOL (COP DE CALOR)

19 juliol, 2024



Font: FIFPRO

Aquest article forma part d'una sèrie que presenta la posició de FIFPRO (sindicat de futbolistes FIFA) respecte a algunes qüestions claus per a la salut i el benestar dels futbolistes professionals de tot el món.

## **Efectes de les condicions climàtiques extremes sobre els futbolistes.**

El cos humà manté una temperatura interna constant, que generalment oscil·la entre 36,1 i 37,8° centígrads. Condicions climàtiques extremes – especialment de fred, i en aquestes èpoques de calor – desencadenen respostes fisiològiques que

poden afectar negativament la salut i el rendiment.

El cos humà manté una temperatura interna constant, que generalment en condicions de calor extremes (com s'esperen a Catalunya els pròxims dies), els futbolistes estan en risc de patir trastorns per estrès tèrmic, com rampes, esgotament o cops de calor.

Per prevenir o mitigar aquest risc, hauran de mesurar-se les condicions climàtiques aplicant les directrius basades en la temperatura humida i d'esfera negra (WBGT). La WBGT (**valoració del risc d'estrès tèrmic**) és un conglomerat de temperatures calculat a partir de diferents paràmetres, com la temperatura de l'aire, la humitat, l'exposició al sol o la velocitat del vent. Es mesura i supervisa per la FIFA abans dels partits, emprant un dispositiu especial per determinar la temperatura.

En condicions de fred extrem, els futbolistes estan en risc de lesió, que abasteixen des de la hipotèrmia a la congelació, ja que els seus organismes pateixen una pèrdua excessiva de calor.

### **Posició de la FIFA respecte a la calor extrem**

Els directors de la FIFA en relació amb la calor extrema són les següents; si existeix una (valoració del risc d'estrès tèrmic) superior a 32º centígrads /89,6 graus Fahrenheit) són obligatòries pauses per hidratació en ambdues meitats de partit, entorn del minut 30 i al minut 75; la decisió de suspendre o cancel·lar el partit queda a discreció dels organitzadors de la competició.

### **Posició de FIFPRO respecte a la calor extrema**

FIFPRO creu que les directrius de la FIFA no basten per protegir la salut i el rendiment dels futbolistes. Recomanem que si existeix una WBGT entre 28-32 °s'apliquen pauses per la hidratació entorn dels minuts 30 i 75. Si existeix una WBGT superior a 32 °C, hauran reprogramar-se l'entrenament i els

partits.

La nostra opinió es basa en les millors pràctiques d'organitzacions refutades com el Col·legi Americà de Medicina de l'Esport i la Medicina de l'Esport d'Austràlia.

### **Freqüència de pauses per hidratació**

Cal destacar també que els esportistes no poden digerir més de 250 mil·límetres d'aigua cada 20 minuts, i per tant idealment, les pauses haurien de ser breus i freqüents, amb l'opció de pauses extra en els minuts 15 i 60. A més de les pauses en els minuts 3 i 75.

### **Casos recents de calor extrema**

FIFPRO va sol·licitar que la Confederació de Futbol Africà (CAF) considerés ajornar els partits vespertins de la Copa Africana de Nacions 2019 fins a la nit, a causa de les problemàtiques condicions d'humitat i calor (proper als 40 graus centígrads). CAF va prosseguir amb set grups de partits, que s'iniciaven el joc en els minuts 30 i 75, per ingerir begudes fredes i rebre tovalloles humides. En alguns partits, no es va aplicar aquesta recomanació. Durant el torneig, Samuel Kalu, jugador de Nigèria, va ser traslladat a l'hospital després de desmaiar-se durant l'entrenament a causa de la deshidratació.

El 2019 i 2020, els sindicats de jugadors membres de FIFPRO en Columbia i Xile van plantejar les seves inquietuds sobre els partits nacionals de lliga disputats sota condicions de calor extrema. Una de les raons per les quals no se'n van reprogramar els partits vespertins en aquests països va ser perquè no hi havia il·luminació suficient, o perquè els costos d'electricitat es van considerar restrictius.

### **Posició de FIFPRO sobre el fred extrem**

No existeix orientació específica de la FIFA sobre el fred

extrem. FIFPRO recomana que en els entrenaments i partits puguin cancel·lar-se i reprogramar-se quan la temperatura de l'aire sigui inferior a -15 graus centígrads, i quan la sensació tèrmica per fred sigui inferior als -27 graus centígrads.