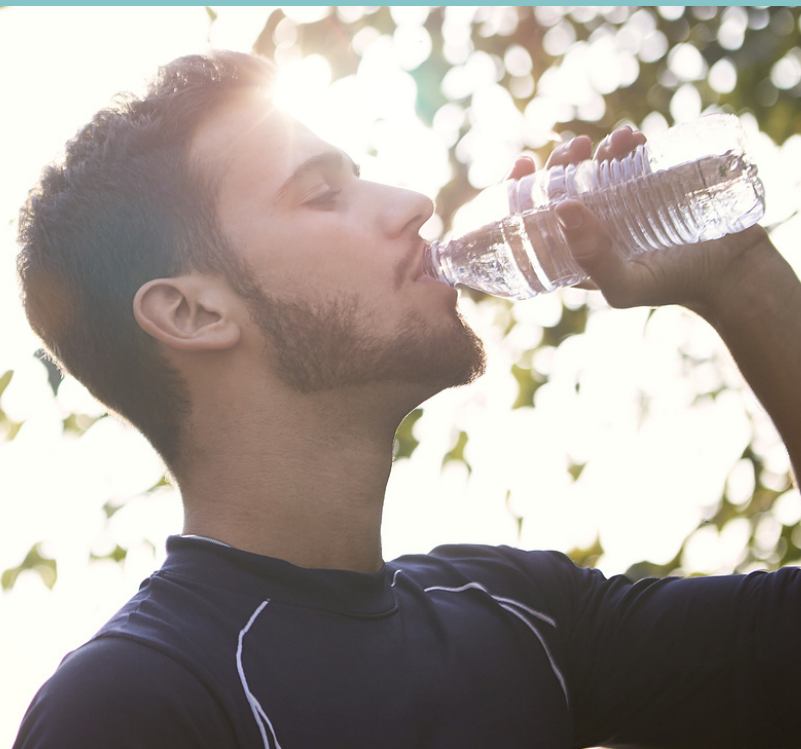


# HIDRATAÇÃO PARA ATLETAS

GRUPO NUTRIÇÃO GCP

*Cerca de 50 a 60% do nosso peso corporal é composto por água.*



Uma grande diversidade de fatores podem alterar a percentagem de água presente no nosso organismo:

1. Quantidade de água que ingerimos ao longo do dia
2. Consumo de eletrólitos como o sódio, o magnésio, o potássio e outros minerais
3. Temperatura ambiente e a humidade relativa do ar durante a prática de exercício
4. Intensidade e duração do exercício

**Este défice de água no nosso organismo designa-se por desidratação.**

**A prática de exercício físico pode causar um desequilíbrio drástico no balanço hídrico do nosso organismo!**

Durante o exercício estamos sujeitos a perdas consideráveis de água e minerais através da transpiração.

SAIBA CONTROLAR  
O SEU ESTADO DE  
HIDRATAÇÃO

**Após Exercício**

Através do peso perdido durante o treino (cada kg perdido = 1L de água perdido).

OU

**Diariamente**

Através da cor da urina (mais escura indica pior estado de hidratação).



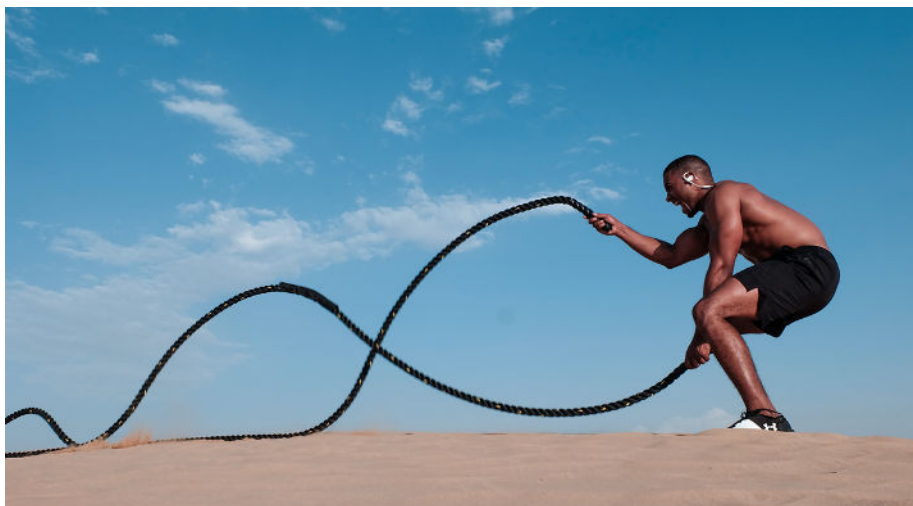
*O processo de desidratação, quando corresponde a uma perda de 2% do peso corporal, representa sérios riscos para a saúde e rendimento dos atletas.*

A sede é o primeiro sinal que o nosso corpo nos dá, de que precisamos de beber água, no entanto, no caso de atletas, a desidratação decorrente do exercício físico é um processo muito rápido, em que o organismo não tem tempo para sinalizar o nosso cérebro de que precisamos de beber água.

Nos atletas este mecanismo de proteção não está ativo, o que aumenta o risco de desidratação! Para além disso, sabemos que a sensação de sede é muito subjetiva, podendo variar muito de pessoa para pessoa, não sendo por isso um indicador fiável.

### Riscos associados ao processo de desidratação

1. Sensação de calor e fadiga mais frequente
2. Aumento da temperatura corporal
3. Maior esforço cardiovascular
4. Reduz rendimento no treino
5. Comprometimento do desempenho cognitivo
6. Reduz a capacidade coordenação, visão e humor



## SAIBA QUAIS OS SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO

- PELE E LÁBIOS SECOS
- DORES DE CABEÇA
- ALTERAÇÕES NO HUMOR
- FRAQUEZA/CANSAÇO

## RECOMENDAÇÕES

### HIDRATAÇÃO ANTES DO ESFORÇO

#### OBJETIVO

Consumo adequado de água com uma boa mineralização, de forma a garantir a hidratação e as concentrações de minerais no sangue e nas células nos dias que antecedem os treinos ou eventos competitivos.

#### 4 horas antes do exercício

5 a 7ml de água/kg de peso corporal

#### 2 horas antes do evento

3 a 5ml de água/kg de peso corporal

+

50 mg sódio (≈125 mg de sal) /L de água: snacks salgados

OU

adição de sal à água

OU

géis

OU

bebidas desportivas

# HIDRATAÇÃO DURANTE O ESFORÇO

## OBJETIVO

Aproveitar todas as oportunidades para beber líquidos, evitando que a desidratação fisiológica decorrente do treino não seja prejudicial para o atleta.



**0,4 a 0,8L de água/hora durante o decorrer do evento.**

**Esta quantidade deve ser SEMPRE ajustada consoante a tolerância do atleta, intensidade e condições climatéricas do exercício.**

**+**

**50 a 70 mg de sódio (≈ 125 a 175 mg de sal)/L de água**

**+ 8 a 20mg de potássio /L de água**

**+ 4 a 8% de hidratos de carbono (30 a 60g de hidratos de carbono/hora de exercício).**

# HIDRATAÇÃO APÓS O ESFORÇO

## OBJETIVO

Repor na totalidade o peso perdido pelo atleta durante o esforço.

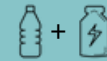
**1,5L de água/kg de peso perdido em água no decorrer do treino.**

**+**

**Sal ou alimentos salgados, que não só ajudam no processo de retenção de água no corpo, como também promovem o estímulo da sede.**



## O QUE DEVO BEBER DURANTE O TREINO?



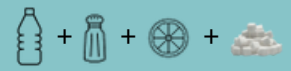
ÁGUA  
+  
GEL ENERGÉTICO

**OU**



BEBIDA DESPORTIVA

**OU**



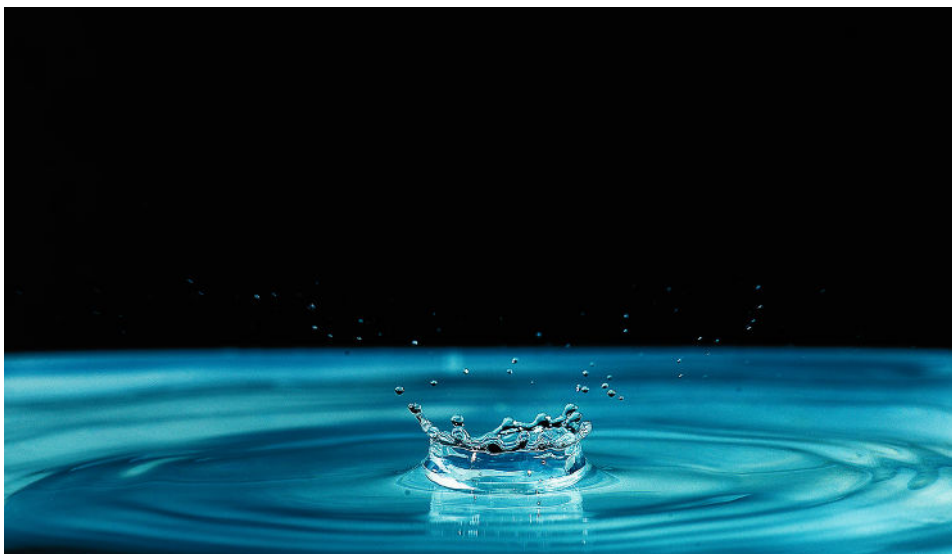
BEBIDA CASEIRA  
1L DE ÁGUA + 1 PITADA DE  
SAL + LIMÃO A GOSTO + 30 A  
60G DE AÇUCAR

**OU**



ÁGUA + GOMAS/CUBOS DE  
MARMELADA/FRUTA

# Que tipo de água é mais recomendada para o atleta?



Uma água mais mineralizada, rica em **SÓDIO, POTÁSSIO, MAGNÉSIO, CÁLCIO e BICARBONATO**, é fundamental para um processo de hidratação eficaz, permitindo maior retenção de água no corpo.

## NOTA

As águas com gás são aquelas que apresentam maior teor em minerais, no entanto são alternativas menos utilizadas devido ao facto de poderem estar associadas a algum desconforto intestinal, quando consumidas durante o treino.

	pH	Bicarbonato	Cálcio	Sódio	Potássio	Magnésio
Carvalhelhos	7.3	149	5.6	52.6	1.37	9
Vimeiro	7.13	444	119	161	5.7	31
Monchique	9.47	113	1.1	108	2.2	<0.10
Vitalis	4.8	<1.0	0.4	3.8	-	0.7
Serra da Estrela	5.8-6.9	≤24	≤4.3	≤5.5	-	-
Luso	5.69	11.1	0.74	6.9	-	1.66
JANA	7.4	354.7	63.0	2.2	0.8	32.5
Vitel	7.8	248	94	7.7	-	20
Rede de Lisboa	7.41-8.49	-	18-35.2	15.6-53.3	-	4.01-6.37

## E O PH DA ÁGUA? É IMPORTANTE?

PODE SER INTERESSANTE PARA A RECUPERAÇÃO DO EQUILÍBRIO ÁCIDO-BASE DO ORGANISMO APÓS EXERCÍCIO, CONTRIBUINDO PARA O PROCESSO DE RECUPERAÇÃO.

## NO ENTANTO

DEVEMOS SEMPRE PRIORIZAR O GRAU DE MINERALIZAÇÃO DA ÁGUA, OPTANDO POR ÁGUAS RICAS EM MINERAIS



GRUPO NUTRIÇÃO GCP  
Mariana Oliveira