

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