

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT06

## PEQUENOS GRANDES ATLETAS

### Bebidas para desportistas: Sim ou Não?



As bebidas para desportistas são soluções líquidas compostas por água, sais minerais e hidratos de carbono, e foram desenvolvidas com o objetivo de:

- Repor a água perdida por transpiração;
- Repor os eletrólitos (sais minerais) perdidos por transpiração;
- Fornecer energia para a contração muscular, através do aporte de hidratos de carbono.

Para exercício físico de intensidade moderada a vigorosa, com uma duração superior a 60 minutos, a ingestão de água pode ser insuficiente para garantir uma hidratação adequada. Nestes casos, é recomendável a ingestão de aproximadamente 150 ml de uma bebida para desportistas a cada 15-20 minutos.

A ingestão de bebidas para desportistas durante a prática de exercício físico, com duração inferior a 60 minutos, não é recomendada, uma vez que as reservas suprem as necessidades do esforço, exceto quando se verifica um regime alimentar restritivo, durante longos períodos de tempo. Em situações normais de ingestão alimentar adequada às necessidades energéticas, o consumo de bebidas para desportistas durante exercícios, com duração inferior a 60 minutos, pode contribuir para uma ingestão calórica superior às necessidades para o esforço desempenhado, não trazendo benefícios

acrescidos ao nível da redução da fadiga ou melhoria do estado de hidratação. Isto é algo que deve ser evitado num país onde 33,3 % das crianças, entre os 2 e os 12 anos de idade, têm excesso de peso, das quais, 16,8 % são obesas.

#### O sódio na bebida para desportistas

**Concentração recomendada:** 0,5 a 0,7 g por litro

O suor é constituído por água e eletrólitos importantes para as funções do nosso organismo, sendo o sódio o mineral presente em maiores quantidades neste fluido (cerca de 1 grama por litro em comparação com os 150-300 mg de potássio por litro).

#### Importância da presença de sódio nas bebidas para desportistas:

- Mantém o estímulo da sede;
- Favorece a retenção de água a nível renal e de hidratos de carbono a nível intestinal;
- Confere paladar agradável à bebida, tornando-a apelativa ao consumidor.

#### Consequências da ausência de sódio na bebida:

- Deficiente retenção de líquidos no organismo;
- Risco de hiponatremia (concentração de sódio no sangue bastante reduzida), se a ingestão de líquidos isentos/deficientes em sódio for elevada. Sintomas: cefaleias, náuseas, vômitos, câibras, desorientação e dificuldade na articulação do discurso.

#### A importância dos hidratos de carbono na bebida

**Concentração recomendada:** 6 a 8%

No decorrer do exercício físico, é necessária energia para a realização de contrações musculares e os hidratos de

# O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT06



carbono constituem uma das fontes de energia do nosso organismo. Em esforços intensos, com duração superior a 60 minutos, é recomendável a ingestão de hidratos de carbono, de forma a melhorar o desempenho. O consumo de bebidas, géis e barras adequadas a desportistas, fornecem hidratos de carbono em quantidades variadas, de acordo com o objetivo (duração e intensidade do esforço físico, preferência e tolerância individual).

Importância da presença de hidratos de carbono nas bebidas para desportistas:

- Atrasa a utilização das reservas de glicogénio muscular, retardando o aparecimento de fadiga;
- Melhora o desempenho cognitivo;
- Diminui a perceção subjetiva de esforço;
- Melhora a absorção de água e sódio;
- Confere paladar agradável à bebida, tornando-a apelativa ao consumidor.

Outras vantagens associadas ao consumo de bebidas para desportistas...

- Aumento da aceitação da bebida durante o esforço devido à cor e ao sabor agradável das bebidas para desportistas. As crianças, voluntariamente, ingerem mais líquidos quando têm disponível para consumo bebidas para desportistas e não só água mineral;

- Conveniência (formulação constante e conhecida).

A termorregulação e o equilíbrio de líquidos são fatores fundamentais no rendimento desportivo. Em contexto desportivo, as crianças e jovens adolescentes deverão ter programas individualizados de hidratação que permitam, por um lado, suprir as necessidades hídricas diárias e, por outro, que garantam a reposição de líquidos perdidos durante o exercício físico.

## INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.acsm.org/docs/publications/Roundtable%20on%20Hydration%20and%20Physical%20Activity.pdf>  
<http://cjasn.asnjournals.org/content/2/1/151.abstract>  
[http://journals.lww.com/nutritiontodayonline/Fulltext/2010/11001/Healthy\\_Hydration\\_for\\_Physical\\_Activity.11.aspx](http://journals.lww.com/nutritiontodayonline/Fulltext/2010/11001/Healthy_Hydration_for_Physical_Activity.11.aspx)  
<http://europepmc.org/abstract/MED/17277604>

