

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT02

HIDRATAÇÃO E EXERCÍCIO FÍSICO

O que beber antes, durante e após iniciar a actividade física

A água é o principal constituinte do corpo humano e desempenha funções importantes no organismo, de entre as quais, a eliminação de metabolitos resultantes de reações bioquímicas, o transporte de nutrientes às células e a regulação da temperatura corporal. Todos os dias se verificam perdas de água através da respiração, urina, fezes e sudorese. Contudo, é durante a prática de exercício físico e exposição ao calor que ocorrem as perdas de água mais significativas. O equilíbrio entre a ingestão e a perda de líquidos é fundamental para não colocar a saúde em risco. Os momentos antes, durante e após o exercício devem ser devidamente aproveitados para ingerir líquidos de forma a colmatar as perdas durante o esforço físico e diminuir o risco de desidratação.

Hidratação ANTES de iniciar a atividade física

- // **Objetivo:** Iniciar a atividade física com um bom nível de hidratação e de eletrólitos no sangue;

- // **Quantidade de água a ser ingerida:** depende da tolerância individual, mas o seguinte padrão de ingestão parece ser tolerável pela maioria das pessoas: 500-600 ml de água 2-3 horas antes do exercício e 200-300 ml 10-20 minutos antes do exercício;
- // Os professores de Educação Física devem certificar-se de que os estudantes iniciam a aula devidamente hidratados.

Hidratação DURANTE a atividade física

- // **Objetivo:** Colmatar as perdas de água por transpiração, prevenindo reduções hídricas e de eletrólitos em excesso (desidratação). O consumo de líquidos deve evitar uma redução de água no organismo superior a 2 % da massa corporal (ex. uma pessoa com 60 kg não deve perder mais do que 1,2 kg durante o exercício físico);
- // **Quantidade de água ingerida:** 6 a 12 ml/kg peso corporal por hora, ou seja, de 420 a 840 ml/h para um jovem de 70 kg. O ideal seria manter um padrão de ingestão de 150-200 ml de líquidos em intervalos de 15 a 20 minutos;
- // A adição de minerais e hidratos de carbono poderá ser útil quando a duração do exercício é superior a 60 minutos, uma vez que auxilia a reposição de água e fornece energia durante o exercício físico. Esta recomendação depende da tolerância individual: existem pessoas que não toleram bebidas para desportistas (contêm hidratos de carbono), experienciando alterações gástricas e intestinais. Assim, recomenda-se que o consumo destes produtos seja feito com alguma cautela e que nunca seja iniciado em contexto de prova/competição sem ter sido testado antes, sob pena de ocorrerem distúrbios gastrointestinais (vómitos, diarreia, distensão abdominal, desconforto abdominal). O recurso a bebidas para desportistas é útil quando não há



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



HIDRATAÇÃO

#HDRT02

possibilidade de ingerir líquidos suficientes ou de realizar uma refeição adequada antes do exercício;

- // **A ingestão de líquidos deve ser independente da sensação de sede**, uma vez que este mecanismo é identificado como um sinal de desidratação;
- // Nas aulas de **Educação Física**, o professor deve promover a ingestão de líquidos, garantindo a interrupção das atividades para este efeito.

Hidratação APÓS a atividade física

- // **Objetivo:** Repor a água e eletrólitos perdidos durante o exercício físico;
- // **Quantidade de água a ser ingerida:** depende da magnitude da perda de água e de eletrólitos, e do intervalo de tempo disponível para reidratação até à próxima sessão de exercício físico.
 - Garantir a reposição de 125 a 150% das perdas de água, o equivalente a 500-600 ml por cada 0,5 kg perdidos;
 - Intervalo de tempo para recuperação superior a 24 horas: as perdas de água e eletrólitos podem ser completamente repostas através da ingestão frequente de líquidos juntamente com a realização de refeições ao longo desse período;
 - Intervalo de tempo para recuperação inferior a 24 horas: a adição de sal à refeição pós-exercício auxilia a retenção de água (aconselha-se que seja na sopa); o padrão de ingestão de líquidos assume importância acrescida (200 ml de 20 em 20 minutos), de forma a garantir a maximização da absorção de líquidos.
- // **Como saber a quantidade de água que se perdeu por transpiração?** O método de terreno mais utilizado é a pesagem antes e depois do exercício. A diferença de peso é assumida como água perdida durante o exercício;
- // **Qual a importância do padrão de ingestão de água?** Ingerir uma grande quantidade de água num curto período de tempo não é sinónimo de maior retenção de água no organismo. Este comportamento é bastante comum,



contudo, completamente errado e contraproducente, uma vez que a taxa de absorção de água no intestino é de, aproximadamente, 300-500 ml/h (ainda que sofra influência do restante conteúdo intestinal). Assim, ocorre a excreção do excesso através da urina, o que aumenta, por sua vez, o risco de desidratação.

Consumir pequenas quantidades de líquidos (150-200 ml) várias vezes durante o dia ou durante o exercício físico (intervalos de 20 minutos), maximiza a absorção dos mesmos; é portanto a forma mais eficaz de garantir um bom estado de hidratação. É importante que cada pessoa estipule o seu próprio padrão/protocolo de ingestão.

INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ihs.pt/>

<http://www.h4hinitiative.com/every-hydration/healthy-hydration-physical-activity>

<http://europepmc.org/abstract/MED/17277604>

<https://www.acsm.org/docs/brochures/selecting-and-effectively-using-hydration-for-fitness.pdf?sfvrsn=2>

