

## A HIDRATAÇÃO E

### O ATLETA



A taxa de transpiração varia entre 0,3 e 2,4 L/h durante o exercício, dependendo da intensidade do exercício, duração, aclimação, altitude e outras condições ambientais (calor, humidade, etc.). Embora os atletas respondam individualmente aos efeitos da desidratação, défices superiores a 2% do peso corporal podem comprometer a função cognitiva e reduzir a função aeróbia, aumentando a sensação de fadiga e a dificuldade de execução do esforço. Quando desidratados, os atletas não são capazes de arrefecer tão eficazmente durante o exercício. Para se evitar a diminuição/redução do desempenho devido à desidratação excessiva, é necessário iniciar o exercício hidratado e com níveis normais de eletrólitos, ingerir hidratos de carbono e eletrólitos combinados com os fluidos (por exemplo, bebidas desportivas) durante o exercício prolongado e evitar beber mais líquidos do que o necessário para substituir a perda de suor.

---

#### Por quê hidratar?

1. Ajuda a manter a temperatura corporal interna dentro de limites que não comprometem o desempenho desportivo.
2. Evita alterações excessivas no equilíbrio eletrolítico.

---

#### Por quê monitorizar a perda de fluidos?

1. A urina abundante e de cor clara indica uma hidratação adequada.
2. Sinais de urina escura e menos volumosa requerem mais ingestão de fluidos.

---

#### Hidratar antes do exercício

- Beber bastantes líquidos diariamente para manter o peso corporal e uma urina de cor amarela pálida com um volume adequado.
- Beber 5-10 mL/kg de peso corporal nas 2 a 4 horas antes ao exercício para obter urina de cor amarelo claro.
- Incluir sódio nos líquidos/alimentos antes do exercício pode ajudar a reter o fluido durante o exercício.

---

**Hiperhidratação** - A ingestão de água "extra" (hiperhidratação) antes do exercício em ambientes muito quentes e húmidos oferece maior proteção termorreguladora:

- Consumir pelo menos 500 mL de água imediatamente antes de dormir na noite anterior ao exercício em calor extremo (com adição de 1,5 a 7,5 g sal por litro de água)
- Consumir 500 mL de água ao acordar (com adição de 1,5 a 7,5 g sal por litro de água)
- Consumir 400 a 600 mL de água fria 20 minutos antes do exercício (com adição de 1,5 a 7,5 g sal por litro de água)



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

## A HIDRATAÇÃO E

### O ATLETA

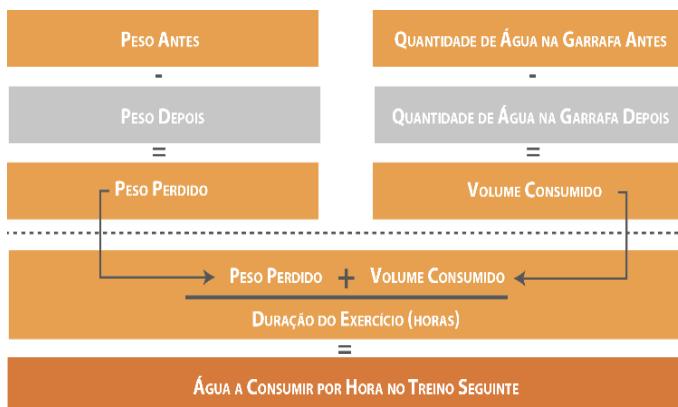


*Experimente em treino para descobrir a quantidade de água que é confortável ingerir.*

#### Hidratar durante o exercício

- Beber cerca de 0,6 a 1,2 l de líquido por hora (cerca de 150 a 300 mL a cada 15 minutos).
- Testar a quantidade e o tipo de bebida durante o treino.
- Alterações no peso corporal indicam perda de água e exigem uma adequação da reidratação no treino seguinte.
- Durante o exercício, a hidratação deve ser idêntica à taxa de sudação/perda de líquido através do suor.
- Adicionar 0,5 a 1 g de Na/L (cerca de 1 a 1,5 g de sal) na bebida a ingerir durante o exercício.
- Bebidas geladas ( $\pm 0,5^{\circ}\text{C}$ ) ajudam a reduzir a temperatura do central do corpo durante o exercício em calor extremo.
- Bocejar 25 ml de água com sabor a mentol (0,01%) ou a ingestão de gelo (1,25 g/kg) ajudam, igualmente, a reduzir a temperatura corporal central, a temperatura da pele e a frequência cardíaca, diminuindo a sensação térmica, tendo uma influência imediata na melhoria do desempenho desportivo num envolvimento com temperatura elevada.
- Evitar comprimidos de sal! Os comprimidos de sal são muito concentrados, precisam de muita água para uma diluição adequada e podem induzir vómitos e diarreia.
- Se o atleta treinar ou competir duramente mais de 1 hora, devem ser incluídos hidratos de carbono na bebida.
- Bebidas desportivas comerciais que contenham 6% a 8% de hidratos de carbono (60-80 g / L) são uma boa opção.
- Testar as bebidas desportivas em treino, nunca em competição.
- Evitar perder 6-10% do peso corporal assim como beber demais.
- Cada kg de peso perdido representa aproximadamente 1 L de perda de água do organismo.

Exemplo prático para saber como monitorizar as alterações de peso corporal durante o treino e a competição estimando a taxa de sudação.



## A HIDRATAÇÃO E

### O ATLETA



A Maria bebeu 1 L de água durante o seu treino de duas horas. Pesava 60 kg antes do treino e 59 kg depois do treino. Qual é a taxa de sudação da Maria?

Passo 1. Peso Perdido:  $60 \text{ kg} - 59 \text{ kg} = 1 \text{ kg}$  perdido

Passo 2. Conversão:  $1 \text{ kg}$  perdido = 1 L de líquido perdido

Passo 3. Fluidos totais:  $1 \text{ L}$  de líquido consumido +  $1 \text{ L}$  de líquido perdido = 2 L de perda total de suor

Passo 4. Taxa de sudação:  $2 \text{ L}$  de perda de suor  $\div$  2 horas = 1 L de suor por hora de treino

A Maria teve uma taxa de sudação de 1 litro por hora de treino. No próximo treino, deve tentar beber aproximadamente 1 litro por hora de treino, a fim de limitar sua perda de peso a 0,5 kg.

---

### Hidratar após o exercício

- Repor o défice de fluidos e eletrólitos. A desidratação significativa (mais de 2 a 3 quilos de perda de peso) necessita de 24 a 48 horas para uma recuperação completa.
- Atletas que treinam novamente num intervalo de tempo inferior a 12 horas, devem beber 150% do peso perdido (beber 1,5 L de líquido por kg de perda de peso). O fluido extra compensa a perda de urina resultante de beber muito líquido rapidamente.
- Incluir 1,5 a 7,5 g de sal nos alimentos ou líquidos consumidos após o exercício. O sódio aumenta a sede e a retenção de líquidos e ajuda a manter o equilíbrio eletrolítico do plasma.
- Consumir alimentos ricos em sódio (sumo de tomate ou vegetais, *pretzels*, sopa comercial, queijo com baixo teor de gordura, frutos secos salgados) e alimentos que contenham potássio (vegetais, frutas, leite, legumes ou carne) para substituir os eletrólitos.
- Consumir alimentos e bebidas com elevado teor de hidratos de carbono (massa, arroz, refrigerante,...).

---

### Voltando ao Exemplo

Que quantidade de fluidos a Maria precisa beber depois do treino se realizar novo treino nas 6 horas seguintes?

Passo 1. Perda de peso:  $60 \text{ kg} - 59 \text{ kg} = 1 \text{ kg}$  de peso perdido

Passo 2. Conversão:  $1 \text{ kg}$  perdido = 1 L de líquido perdido

Passo 3. Ingestão de 150% do peso perdido = 1,5 L de fluido necessário para substituir a perda

A Maria necessita beber 1,5 L de fluido após o treino de forma a recuperar a hidratação para o próximo treino.

## A HIDRATAÇÃO E

### O ATLETA

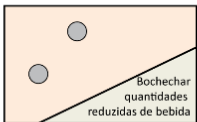
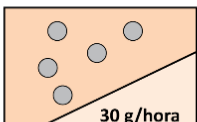
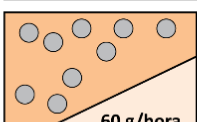
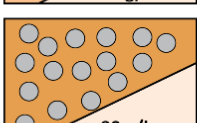


#### Hidratar em ambientes inabituais

- Viajar para o local da competição pelo menos uma semana antes da competição e aumentar gradualmente o treino. Este requisito é essencialmente importante quando as condições ambientais são muito diferentes das condições habituais de treino.
- Treinar em ambiente similar ao da competição.
- Cuidar da qualidade da água, já que embora a água da torneira possa ser “segura” para beber, variações nas bactérias podem causar transtornos gastrointestinais. Não esquecer que adicionar gelo a bebidas é o mesmo que adicionar água da torneira.
- Dar especial atenção à inclusão de sódio na bebida de reposição de fluidos quando o período de aclimatização é reduzido. Incluir sal na refeição pré-competição ou escolher alimentos que contenham sal (sumo de tomate ou vegetais, bolachas salgadas, sopa).

#### Fatores que facilitam o consumo de fluidos

1. Fácil acesso à bebida.
2. Bebidas aromatizadas (mentol poderá ser uma boa opção).
3. Adicionar sódio (0,5 a 0,7 g/L) para melhorar o sabor.

Duração do Exercício	Quantidade de Hidratos de Carbono Necessários	Hidratos de Carbono Recomendados	Recomendações Adicionais
30-75 minutos		Um ou múltiplos hidratos de carbono transportáveis	Formação nutricional recomendada
1-2 horas		Um ou múltiplos hidratos de carbono transportáveis	Formação nutricional recomendada
2-3 horas		Um ou múltiplos hidratos de carbono transportáveis	Formação nutricional fortemente recomendada
2,5 horas		Somente múltiplos hidratos de carbono transportáveis	Formação nutricional essencial

**BEBA ANTES DE TER SEDE - o exercício REDUZ a sensação da sede**