



Ciclo de Palestras Alimentação e Saúde

Maryah Senna

Hidratação na Prática Esportiva



Hidratação

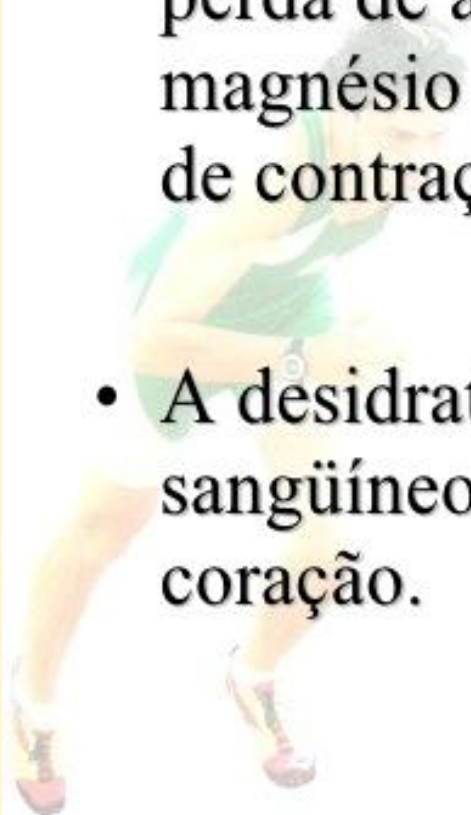
- A hidratação durante a prática esportiva, é de fundamental importância, pois ajuda a controlar a temperatura corporal, além de estar presente em todas as reações metabólicas no organismo.



Hidratação

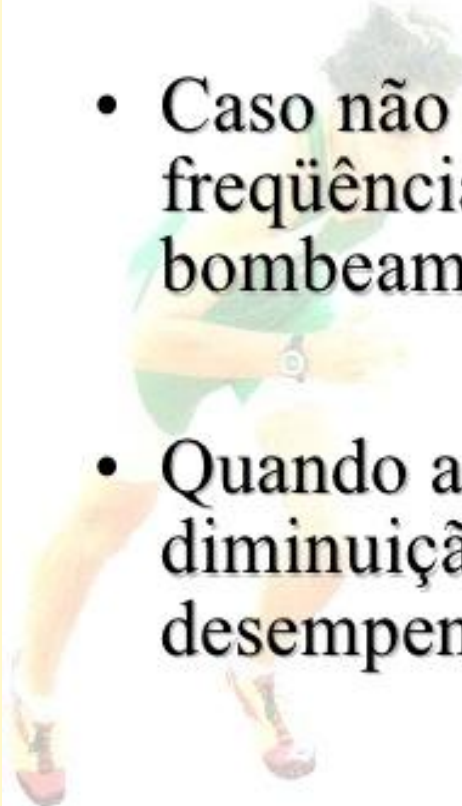


- Durante a atividade esportiva, ocorre grande perda de água e de eletrólitos (sódio, potássio, magnésio e cloro), importantes no mecanismo de contração dos músculos.
- A desidratação causa a diminuição do volume sanguíneo em cada bombeamento feito pelo coração.



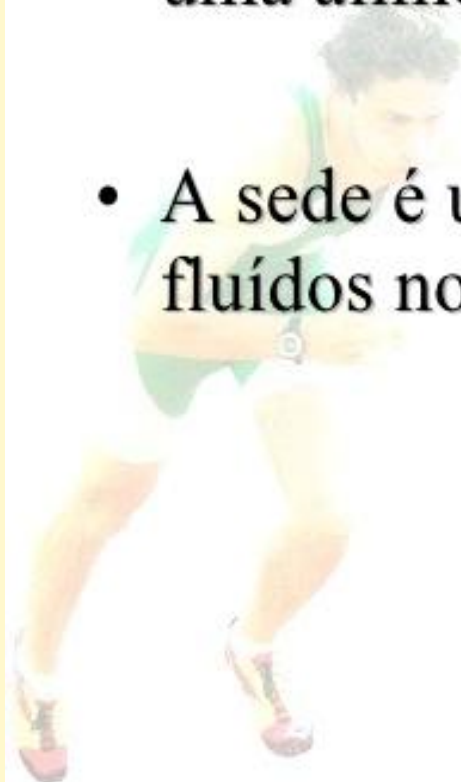
Hidratação

- Mobilização de água de outras partes.
- Caso não seja suficiente, há um aumento na frequência cardíaca a fim de manter o bombeamento e a pressão normal.
- Quando a frequência é insuficiente ocorre a diminuição da força aeróbica e o prejuízo no desempenho da atividade física.



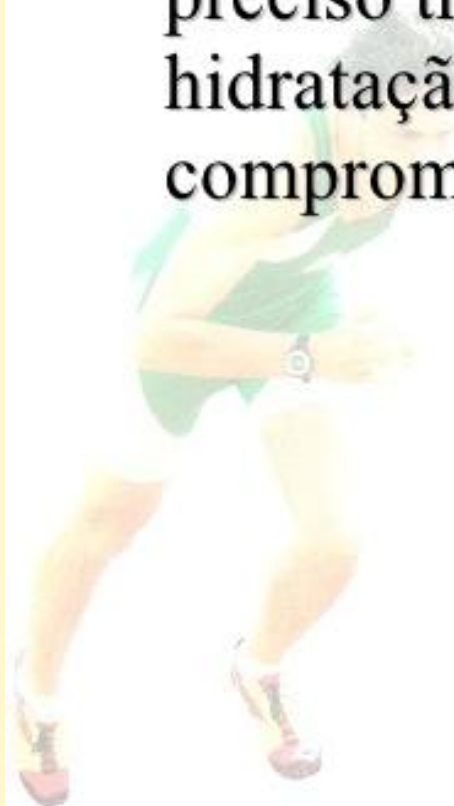
Hidratação

- A hidratação correta é tão importante quanto uma alimentação balanceada.
- A sede é um indicador de que o balanço de fluídos no organismo está desregulado.



Hidratação

- Assim como ocorre com a alimentação, é preciso traçar uma estratégia correta de hidratação para melhorar a performance sem comprometer a saúde.



Hidratação

Quanto é necessário?

Segundo a ACSM, ADA, DC (2000)

Antes	Durante	Após
24h antes – bem hidratado. 2 a 3 h antes - 400 a 600ml líquidos.	A cada 15 ou 20 min - 150 a 350 mL de água ou repositores de energia conforme a necessidade.	Água em abundância.



Como hidratar?

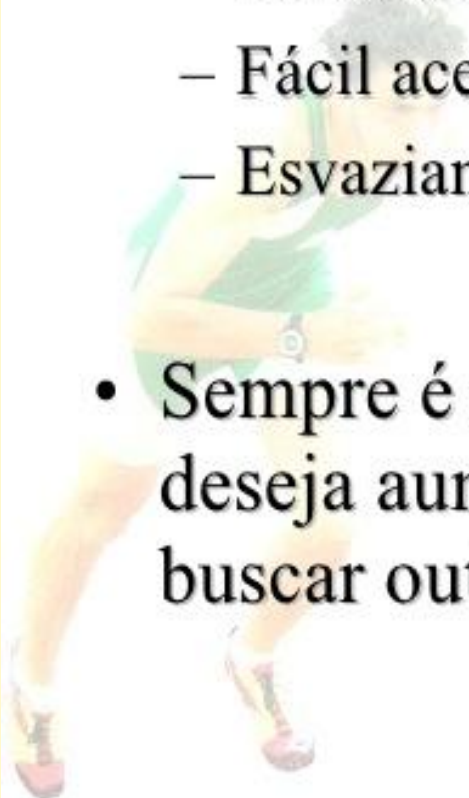


Água ou Bebidas
Isotônicas?



Água

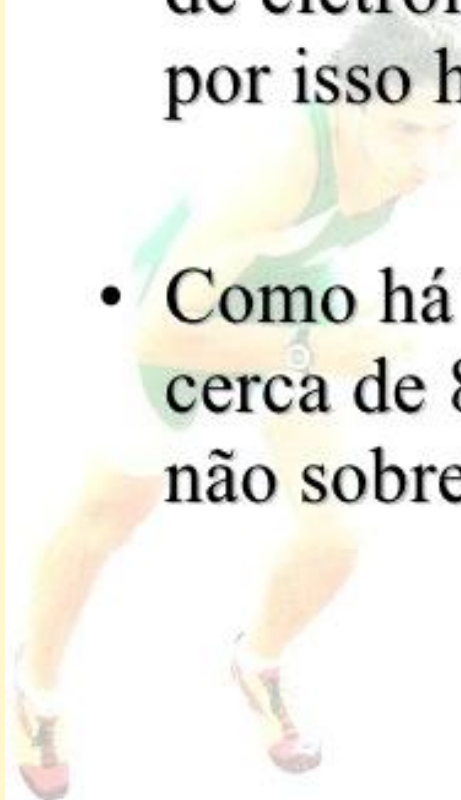
- A água:
 - Baixo custo;
 - Fácil acesso;
 - Esvaziamento gástrico rápido.
- Sempre é recomendada. Porém quando se deseja aumentar o desempenho, é necessário buscar outras alternativas.



Bebidas Isotônicas

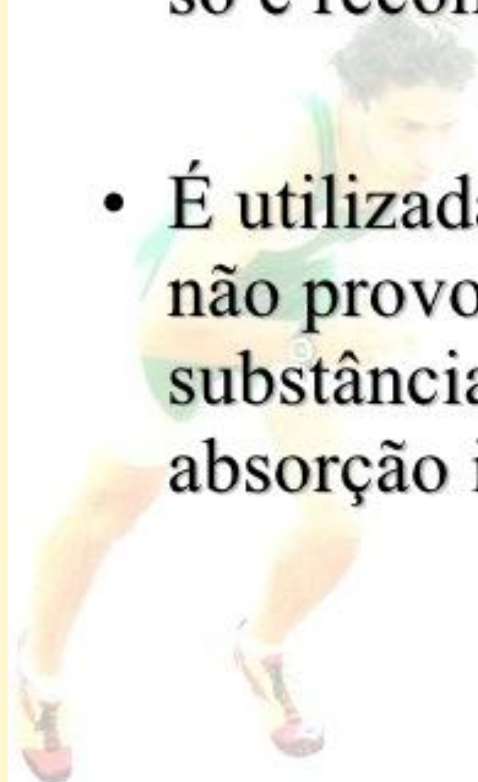


- As bebidas isotônicas possuem concentrações de eletrólitos semelhante ao sangue humano, por isso há a rápida absorção de líquido.
- Como há baixa concentração de carboidratos, cerca de 8%, se comparado a outras bebidas, não sobrecarrega o aparelho digestivo.



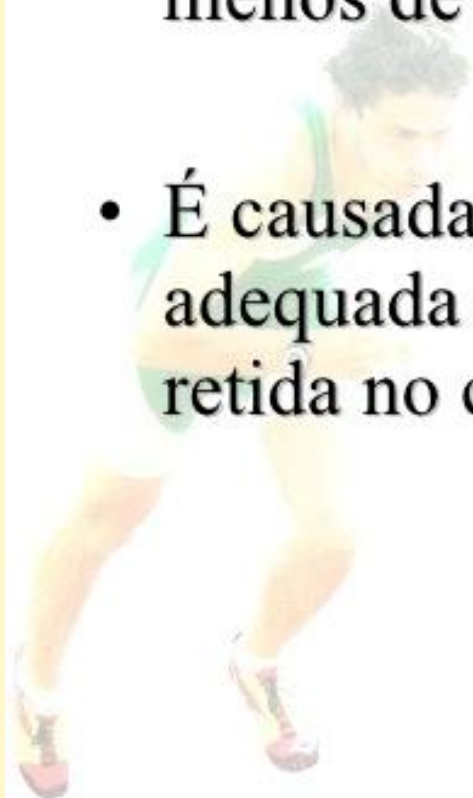
Bebidas Isotônicas

- Em casos de desidratação, o uso dessas bebidas só é recomendado sob orientação médica.
- É utilizada em crianças, com desidratação, pois não provocam diarreia, e não possuem substâncias que inibam ou diminuam o poder de absorção intestinal.



Hiponatremia

- Redução aguda do teor de sódio no sangue, menos de 130 mmol/L.
- É causada pelo suor excessivo sem reposição adequada de sódio e pelo excesso de água retida no corpo.



Obrigada!!

