

## A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NA ATIVIDADE FÍSICA



Durante a atividade física, o corpo perde uma grande quantidade de água e alguns eletrólitos (sais minerais) pelo suor, com o objetivo principal de evitar o aumento excessivo da temperatura corporal. A quantidade de suor vai depender de uma série de fatores, incluindo a temperatura ambiente, a umidade relativa do ar, a superfície corpórea e o grau de intensidade da atividade física, podendo em alguns casos, chegar a uma perda maior que 1,5 litros por hora.

A ingestão inadequada de líquidos durante a atividade física pode levar a um quadro de desidratação e em alguns casos a distúrbios eletrolíticos como a hiponatremia (quantidade baixa de sódio no sangue) que levam a uma queda de desempenho e risco de sérias complicações.

Em primeiro lugar, devemos lembrar que uma hidratação adequada durante todos os dias, independente da atividade física realizada é muito importante.

Exceto em casos especiais, orientados pelo seu treinador, deve-se evitar os treinos em horários de muito sol e calor e dar preferência a roupas leves e claras nos dias mais quentes. Algumas pessoas têm o hábito de fazer atividade física com roupas quentes para suar mais, achando que isso leva a um emagrecimento.

Na verdade, além de ser um conceito totalmente errado, pois não se perdem calorias pelo suor, esta prática inadequada aumenta o risco de desidratação, podendo levar a problemas sérios.

Em relação à hidratação para a atividade física, ela deve começar com a ingestão de líquidos antes do início das atividades, sendo que em atividades mais intensas ou competições, é interessante a ingestão de cerca de 500 ml de líquidos de 2 a 3h antes, permitindo que o atleta inicie a atividade física bem hidratado e que tenha tido tempo para que o organismo eliminasse quantidades excedentes.

Durante a atividade física, devem ser ingeridos cerca de 400 a 1000 ml de líquidos por hora, através de pequenas ingestas a cada 15 a 20 minutos. O uso de bebidas esportivas (ex: gatorade) pode diminuir o risco de hiponatremia por conter uma pequena quantidade de sódio, no entanto, essa quantidade costuma ser menor do que a perdida pelo suor, podendo ser necessária a reposição de sódio em atividades intensas com duração superior a 3 a 4 horas. Uma dica para descobrir se você está fazendo uma hidratação correta é pesar-se antes e depois da atividade física, não devendo haver uma grande variação entre as medidas.

Por último, não podemos esquecer que a hidratação após o exercício é muito importante e a ingestão de líquidos deve ser feita independente da sensação de sede, pois o mecanismo que regula a sede pode estar um pouco prejudicado em condições de estresse, principalmente após a participação de provas.

Educador Físico. Vinicius de Araujo Santos