



# HIDRATAÇÃO

por Rui Silva



## **A importância da Hidratação na prevenção de lesões e que tipo de bebida devemos ingerir**

As perdas de água variam brutalmente com diversos factores: alimentação, temperatura, actividade física, humidade atmosférica, composição corporal.

Não é assim possível definir um valor real acerca das perdas hídricas “normais” de uma pessoa. Mas existe sim uma “fórmula” que nos fornece uma aproximação á ordem de grandeza deste fenómeno; que nos é dada pela soma das seguintes perdas: urina 1,5L/dia, fezes 0,1L/dia, respiração 0,5L/dia, transpiração 0,4L/dia; o que perfaz o total de 2,5L/dia; á pressão atmosférica normal e sem prática de actividade física.

Um atleta, de acordo com os condicionantes atrás mencionados e com a modalidade que pratica, pode perder três vezes mais água em cada dia que passa, pelo que pode perfazer um total de 7,5 L/dia.

O Suor é um líquido hipotónico em relação ao plasma (a concentração de electrólitos no plasma ronda os 245 mEq/L e no suor apenas 70 a 120 mEq/L). Assim, em consequência da desidratação provocada pela transpiração, verifica-se um aumento (e não uma diminuição) da concentração de sais minerais a nível sanguíneo (hemoconcentração).

Por outro lado a velocidade de esvaziamento gástrico é prejudicada pelas concentrações de sais e açúcares nos líquidos ingeridos (no caso de água este demora 5 a 10 minutos, enquanto no caso de soluções hipertónicas pode demorar até 45 minutos) e a sua inclusão nas bebidas ingeridas pode ainda levar a diarreias por afluxo exagerado de líquido ao tubo digestivo (osmose), como forma de compensação da hipertonidade desta solução no estômago.



Assim, podemos concluir que a inclusão de sais nas bebidas que ingerimos em esforço é fortemente desaconselhada, com excepção de casos muito específicos e em concentrações muito reduzidas.

Podemos então dizer que a melhor forma de nos hidratarmos é beber água, antes, durante e após o esforço.

Antes do esforço devemos ingerir água, desde 2 horas antes e nunca no período de 30 minutos que o antecede, permitindo assim o esvaziamento gástrico e a eliminação dos excessos pela urina.

A quantidade total de líquido ingerido deve rondar os 400 a 600 ml, o correspondente a 5 ou 10 ml/kg de peso. Esta ingestão deve ser feita de 30 em 30 minutos e cerca de 200ml de cada vez.

Durante o esforço as ingestões vão variar consoante a duração da actividade. Em esforços de baixa duração (inferior a 60 minutos) e de média duração (inferiores a 120 minutos) devemos ingerir água durante o exercício (a cada 10 ou 15 minutos) e em pequenas quantidades (100 a 200 ml) de cada vez.

Em esforços de longa duração (superiores a 120 minutos), podemos ingerir uma solução de 10 a 20 gramas de glucose (ou frutose e glucose) por Litro de água fresca (8 a 15°C, com excepção das condições de frio extremo, em que deverá ser quente).

Esta ingestão de água deve começar desde o início do esforço e sempre antes de sentir sede.

Após o esforço, devemos beber essencialmente água. A quantidade a ingerir deve ser aproximadamente a mesma que foi ingerida durante o exercício. Podemos juntar algum sal (1 a 2gr/L), mas é preferível fazê-lo nos alimentos sólidos, incluídos nas refeições. Evitar líquidos e alimentos ácidos, preferindo os que são ligeiramente alcalinos.

A reposição de outros minerais, como o potássio (laranja, tomate, banana) e o magnésio (cereais), também será feita através da alimentação. São de evitar as bebidas alcoólicas, chá e café, bem como os refrigerantes comerciais, devido aos seus efeito diuréticos e/ou carências minerais.

É prioritária a reposição dos líquidos perdidos, em relação à primeira refeição pós-esforço, onde serão repostos os restantes nutrientes. Assim (quando possível) adiaremos essa refeição por uma hora.



Caso não se faça esta hidratação e não se tenha atenção á necessidade de ingestão de água, entraremos em desidratação.

De uma forma geral diz-se que ocorre desidratação quando há uma diferença negativa entre a quantidade de água que o corpo necessita para desempenhar as suas funções normais e a água que o corpo tem na realidade para estas. A desidratação expressa-se em percentagem do peso corporal.

A desidratação correspondente a 2% do peso corporal já provoca uma diminuição da capacidade termo-reguladora e por conseguinte uma diminuição palpável do rendimento; entre 3 e 5% (inclusive), já se observam diminuições de cerca de 30% do rendimento aeróbio e da força muscular, com aumento da possibilidade de formação de contraturas musculares, ocorrência de tendinites e micro-rupturas musculares; nos casos em que a desidratação é superior a 6% do peso corporal pode ter como consequências a exaustão, o golpe de calor, o coma e a morte.

Importa ainda referir que a sensação de sede surge apenas quando já estamos em desidratação e que nos casos de desidratações superiores a 3%, por vezes surgem alterações da sensação de sede, pelo que pode-se deixar de sentir sede.

**Podemos então concluir que um atleta:**

- Uma pessoa normal perde cerca de 2,5L de água por dia;
- Um atleta pode perder até 7,5 L de água por dia;
- Devemos fazer uma hidratação continua, tanto antes do esforço (cerca de 2 horas), durante e após o esforço;
- A hidratação deve ser feita com água pura;
- Apenas devemos ingerir soluções em esforços de longa duração;
- Desidratação de 2% do peso corporal já afecta o rendimento do Atleta;
- Desidratação de 3 a 5% do peso corporal provoca diminuição de 30% do rendimento do Atleta e predispõe esta a várias lesões;
- Desidratação de 6% do peso corporal pode levar á morte;
- A hidratação é uma das principais formas de evitar lesões e potenciar o rendimento máximo de um Atleta;
- Um basquetebolista deverá ter muita atenção á sua hidratação e fazer uma ingestão de 4 a 6 Litros de água por dia, devendo ainda evitar os refrigerantes, tal como as bebidas com açucares e sais.

***"Nunca se esqueçam de beber água"***

Rui Silva