

HIDRATAÇÃO: A CHAVE PARA A SEGURANÇA E O DESEMPENHO DOS ATLETAS



Movimentar os músculos produz calor. O superaquecimento afeta os músculos e o desempenho



Suar nos mantém frescos e seguros. Porém, devemos nos hidratar para repor o que perdemos pelo suor e rendermos ao máximo.

SE VOCÊ SE SENTIR FRACO, ENJOADO, COM VERTIGEM OU NÁUSEAS: COMUNIQUE AO SEU TREINADOR. PODE SER QUE ESTEJA DESIDRATADO E QUE PRECISE DAR UMA PAUSA PARA BEBER LÍQUIDOS E SE REFRESCAR.

COMO SE MANTER HIDRATADO?

- Beba líquidos durante o dia e observe a cor da sua urina. Ela deve ser de cor clara, como uma limonada (e não transparente).
- Limite o consumo de bebidas com grandes quantidades de cafeína e açúcar, como algumas gasosas e energéticas (um pequeno volume é aceitável).
- **Beba regularmente durante os treinos e jogos. Aproveite todas as oportunidades dadas pelo seu treinador.**
- Se você tem dificuldade em se manter hidratado durante treinos ou jogos, use o cálculo abaixo para estimar quanto líquido você deve ingerir.

Seu peso antes de treinar _____

Seu peso depois de treinar _____

Diferença _____

Multiplique-a por 1000ml (peso medido em kg)

= _____

No seu próximo treino, aumente a quantidade de líquido. Por exemplo, se você perdeu 1kg, beba uma garrafa de Gatorade de 1l.

A DESIDRATAÇÃO REDUZ:

- Força muscular
- Desempenho
- Função mental
- Habilidades motoras
- Absorção de líquidos
- Tolerância ao calor

Dê goles frequentes durante o exercício - não beba tudo de uma só vez. Não se sentirá nada bem se tiver líquido demais no seu estômago.

ISOTÔNICOS OU ÁGUA DURANTE OS TREINOS E JOGOS?

Ambos ajudam a manter você hidratado. O isotônico também contém sódio, que auxilia com que a água de sua bebida permaneça no seu sangue. O seu suor é salgado? Isso ocorre devido ao sódio que está sendo eliminado com a água. Os isotônicos repõem o sódio perdido no suor e também fornecem energia a partir dos carboidratos.

Em dado momento, a desidratação pode aumentar o risco de complicações pelo calor e reduzir o seu desempenho, afetando a função muscular e levando-o para fora do jogo. Mantenha-se seguro, permaneça em campo, mantenha-se hidratado.

As informações deste documento são baseadas na ciência da nutrição esportiva, traduzida para atletas.