

Estratégias de Hidratação

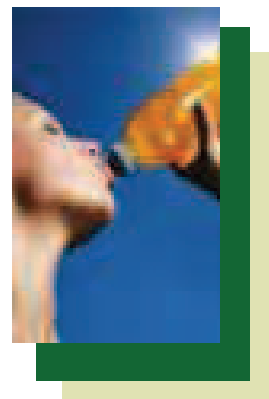
A hidratação adequada contribui e muito para um melhor rendimento na atividade física e para a boa saúde.

Conhecer o seu corpo é o primeiro passo para permanecer hidratado, evitando a desidratação e a super-hidratação.

Um plano de reposição de líquidos inteligente inclui **dois aspectos importantes:**

- 1 - Quanto suamos?
- 2 - Quanto precisamos beber para repor o que perdemos com o suor?

Quem sabe o quanto sua durante o exercício físico consegue entender melhor quanto de líquido precisa repor. As taxas de suor podem variar dependendo do clima ou da intensidade do exercício.



Uma boa maneira de se medir o índice do suor por hora é a seguinte:

$$\begin{array}{r} \text{Peso perdido durante o exercício (em gramas)} \\ + \\ \text{A quantidade de líquidos consumidos durante o exercício (em mL)} \\ = \\ \text{Quanto DEVERIA beber (em mL)} \end{array}$$

Por exemplo, se um indivíduo perde 700g (700ml) durante uma hora de exercício e consome 300ml, deveria beber 700ml + 300ml, ou seja, 1000ml por hora de exercício. De acordo com este exemplo, a próxima vez que fizer um exercício similar a este a ingestão de líquidos deve ser de 200ml a cada 15 minutos.

Hidratação antes, durante e depois da atividade física

ANTES do EXERCÍCIO: - 4 horas antes: 5 a 7 ml / Kg peso
- 2 horas antes: aprox. a 5 ml / Kg peso

DURANTE o EXERCÍCIO: Utilize sua alteração de peso e ingestão de líquidos durante a atividade física e planeje seu programa de reposição de líquidos

APÓS o EXERCÍCIO: 1,5 L / kg de peso perdido durante o exercício

Fonte: ACSM, 2007.

A desidratação pode ser evitada

A ingestão da quantidade adequada de líquidos antes, durante e após o exercício manterá a maioria das pessoas bem hidratada e sem riscos para a saúde.