

Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://media.istockphoto.com/vectors/drinking-water-to-keep-the-body-healthy-simple-selfawareness-best-of-vector-id9273086127x=68m=927308612&sr=612x612&w=0&nmgdGqH0IU68W45KvQJfzCsr1w408Yz29PNly-cr>

Hidratação e o Exercício Físico

Maria Lima, Ana Reis, Renata Kelly, Letycia Neves, Alda Ferreira, Débora Gomes, Gilberto Ramos, Prof^ª. Solange Porto, Prof^ª. Lara Cognese, Prof^ª. Rhowena Matos

A água é o nutriente mais abundante do corpo humano, ocupando um volume entre 45% e 70% do peso corporal. Assim, favorece a cognição, pensamentos, respiração, proteção, contração muscular, etc. ^[1, 2]. Durante a prática de exercícios, há perdas significativas de líquidos e minerais, por isso, uma hidratação adequada é fundamental para que o rendimento físico e a saúde não sejam prejudicados ^[3].

Por isso, pode haver necessidade de incluir sais minerais (como o sódio) e carboidratos junto à água, a fim de auxiliar os processos hidroeletrólíticos e energéticos das nossas células ^[4].



Ciência informa:

A perda hídrica pela sudorese, durante o exercício, pode levar o organismo à desidratação, aumentando a osmolaridade no plasma sanguíneo e assim, elevar à pressão arterial [4].



<https://www.vecteezy.com/vector-art/1088413-lee-boys-ave-aling-and-lind>



<https://www.vecteezy.com/vector-art/12300202-5-children-illustration-kids-in-exercising-2-144>

A reposição hídrica durante o exercício físico deve ser equivalente à perda de líquidos pelo suor e urina, assim favorecerá o desempenho físico e mental [3, 4].

Recomendações relativas à hidratação antes, durante e após os exercícios dependem do tipo, intensidade e duração dos mesmos, além da idade, sexo do indivíduo, bem como o clima ambiental [4, 5].



<https://www.dreamstime.com/119744000/stock-illustration-happy-boy-with-bottle-of.html>

Para as orientações dos líquidos que podem ser consumidos para favorecer a prática do treinamento físico, deve-se consultar um nutricionista, com auxílio do professor de educação física. Vale salientar que o excesso do consumo líquidos pode desfavorecer as nossas funções [2].

Recomendações:

Desidratação e recomendações para a reposição hídrica em crianças fisicamente ativas [5].

Clique na imagem para mais informações do projeto.



Referências

1. Hausen M, Cordeiro RG, Guttierrez APM. Aspectos relevantes sobre a hidratação no esporte e na atividade física. **Revista HUPE**. v. 12, n 4, p.47-58, 2013.
2. Gandy J. Water intake: validity of population assessment and recommendations. **European Journal of Clinical Nutrition**. v. 54, n 2, p.11-16, 2015.
3. Sawka MN. Physiological consequences of hypohydration: exercise performance and thermoregulation. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v. 24, n 6, p.657-670, 1992.
4. Vimieiro-Gomes AC, Rodrigues LOC. Avaliação do estado de hidratação dos atletas, estresse térmico do ambiente e custo calórico do exercício durante sessões de treinamento em voleibol de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**. v. 12, n 2, p. 201-211, 2001.
5. Rossi, L, Reis VAB, de Azevedo, COE. Desidratação e recomendações para a reposição hídrica em crianças fisicamente ativas Dehydration and rehydration recommendations for physically active children. **Revista Paulista de Pediatria**. v. 28, n 3, p. 337-45, 2010.

Ficha técnica

Autores:

Docentes

Lara Colognese
Solange Porto
Rhowena Matos

Discentes

Renata Oliveira
Ana Carolina Reis
Maria Clara Lima
Karolayne Araújo

Gilberto Ramos
Débora Gomes
Alda Karine Ferreira
Letycia Neves

Revisão Científica:

Karla Barbosa
Ary Gomes

Edição Layout

Solange Porto
Cleide Lima Filha

Divulgação

João Victor Nery
Itamar Leôncio

Edição Final:

Isabeli Pinheiro
Cleide Lima Filha

