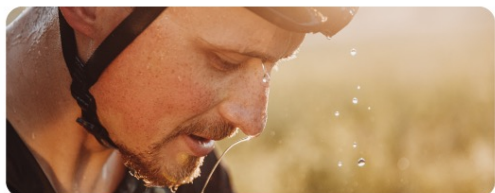
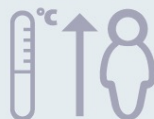


# IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO INDIVIDUALIZADA



A redução da água corporal devido à transpiração pode ter um efeito negativo no desempenho físico e cognitivo, assim como no humor

## Como a desidratação afeta o corpo?



- Menor rendimento esportivo
- Menor fluxo de sangue aos músculos
- Aumento da temperatura corporal central

## FATORES QUE CONDICIONAM AS PERDAS DE LÍQUIDO<sup>1</sup>

Existe uma **variabilidade** entre cada **pessoa** devido a diversos fatores como:



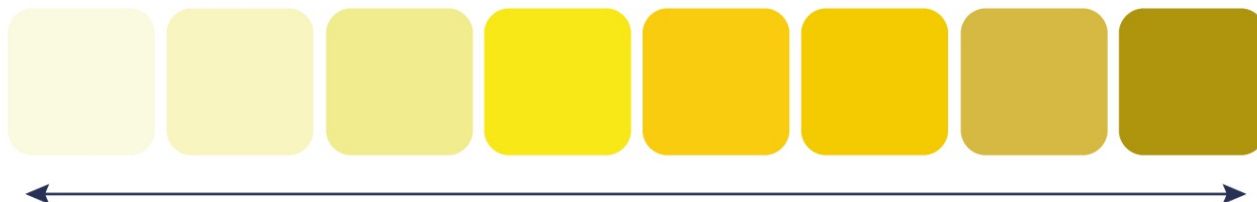
- Gênero
- Umidade
- Temperatura
- Aclimação ao calor
- Peso e estatura
- Vestimenta
- Predisposição genética
- Duração, intensidade e tipo de exercício



É importante consumir **líquidos** e **eletrólitos** durante a atividade para evitar a **desidratação**

## COMO MEDIR O ESTADO DE HIDRATAÇÃO?

### COR DA URINA



**AMARELO CLARO**

Indica estado de hidratação adequado

\*Se estiver **transparente**, indica uma "sobrehidratação"

**AMARELO ESCURO**

Indica um grau de desidratação

## O QUE É A TAXA DE SUOR?

É a quantidade de líquido que se perde através do suor por cada hora de exercício  
Varia entre aproximadamente **0.5-2L/h<sup>1</sup>**

### COMO MEDI-LA?

Se deve realizar o cálculo para estimar as perdas tanto de **líquido** como de **sódio (Na)**



$$TS \text{ (mL/h)} = \left[ \text{Peso inicial} - \text{Peso final} \right] + \frac{\text{Ingestão de líquidos e/ou alimentos}}{\text{Tempo de exercícios (min)}}$$

### IMPORTÂNCIA DE MEDI-LA

Permite que se forneça **recomendações personalizadas** de reposição de **líquidos, eletrólitos e carboidratos**



Quantidades



Seleção de produtos

“A informação contida neste documento é para referência geral. Recomenda-se a consulta de um nutricionista especialista em Nutrição Esportiva, para a individualização das necessidades de cada pessoa.”

#### Referências

1. LINDSAY B. BAKER, PHD. (2016). METODOLOGÍA DE PRUEBAS SUDOR EN EL CAMPO: RETOS Y MEJORES PRÁCTICAS. SPORTS SCIENCE EXCHANGE 28, NO 161

Se quiser conhecer mais conteúdos sobre Nutrição Esportiva, acesse [gssilatam.org/br](http://gssilatam.org/br)