

CONSUMO DE ELETRÓLITOS PARA UMA HIDRATAÇÃO ADEQUADA

Os eletrólitos cumprem funções importantes para manter o equilíbrio de líquidos no corpo, sendo o **SÓDIO** um dos principais



Eletrólito que se perde em maior quantidade com o suor.

QUANDO É NECESSÁRIO CONSUMIR SÓDIO?



Exercício



Clima quente



Desidratação prévia



Poucas oportunidades para ingerir líquidos ou ir ao banheiro

COMO O CONSUMO DE SÓDIO AJUDA A MELHORAR O ESTADO DE HIDRATAÇÃO?



Ajuda a estimular a sede



Mantém o fluxo de sangue



Melhora a absorção de líquidos



Conserva o líquido consumido por mais tempo



Diminui a perda de líquidos pela urina

É IMPORTANTE DISTRIBUIR O CONSUMO DE LÍQUIDOS AO LONGO DO DIA.

QUANDO É NECESSÁRIO CONSUMIR SÓDIO?

FATORES CONDICIONANTES



Condições ambientais



Tipo, duração e intensidade do exercício



Roupa e equipamento utilizado



Genética



Peso e composição corporal



Condição física e aclimatação

EFEITOS DA DESIDRATAÇÃO



Diminuição da função cognitiva



Diminuição da função cardiovascular



Aumento da temperatura corporal



Aumento da percepção de esforço



Aumento do uso de glicogênio muscular; fadiga



Diminuição da absorção de líquidos; Aumento de problemas gastrointestinais

RESULTADOS MÉDIOS DA TAXA DE SUDORESE (L/h) EM ATLETAS DE DIFERENTES ESPORTES



Futebol Americano
(1.51 +/- 0.70)



Resistência
(1.28 +/- 0.57)



Tênis
(1.20 +/- 0.30)



Basquete
(0.95 +/- 0.42)



Futebol
(0.94 +/- 0.38)



Beisebol
(0.83 +/- 0.34)

Nota: As taxas de sudorese são individualizadas, portanto, é recomendado fazer testes de sudorese para desenvolver estratégias de hidratação personalizadas.

NECESSIDADES DE LÍQUIDOS DURANTE O EXERCÍCIO

ANTES

5-10 mL/kg de 2 a 4 horas antes



300 mL*
2h antes



600 mL*
4h antes

Observar a cor da urina



Hidratado



Desidratado



Desidratação severa

DURANTE

OBJETIVO: Evitar perder >2% do peso corporal

(Para saber se você está dentro do limite, use a equação: Peso em kg* 0.02)

- A. Peso antes do exercício = ___ kg
- B. Consumo de líquido durante = ___ L
- C. Peso depois do exercício = ___ kg
- D. **Mudança de peso** = Peso inicial ___ kg - Peso final ___ kg
- E. Tempo de exercício = ___ h
- F. **Taxa de sudorese** = (Mudança de peso ___ kg + Consumo de líquido ___ L) / Tempo de exercício ___ h = ___ L/h

DEPOIS

Mudança de peso (kg) =

Peso inicial (kg)



Peso final (kg)

Reposição de líquido (L) =

1.2 - 1.5 L



Mudança de peso ou peso perdido (kg)

RECOMENDA-SE INCLUIR ALIMENTOS E/OU BEBIDAS COM SÓDIO PARA FAVORECER A REIDRATAÇÃO.

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. *Barnes KA, Anderson ML, StofanJR, et al. J Sports Sci. 2019;37(20):2356-2366.