

# Saiba Como Beber **ÁGUA**

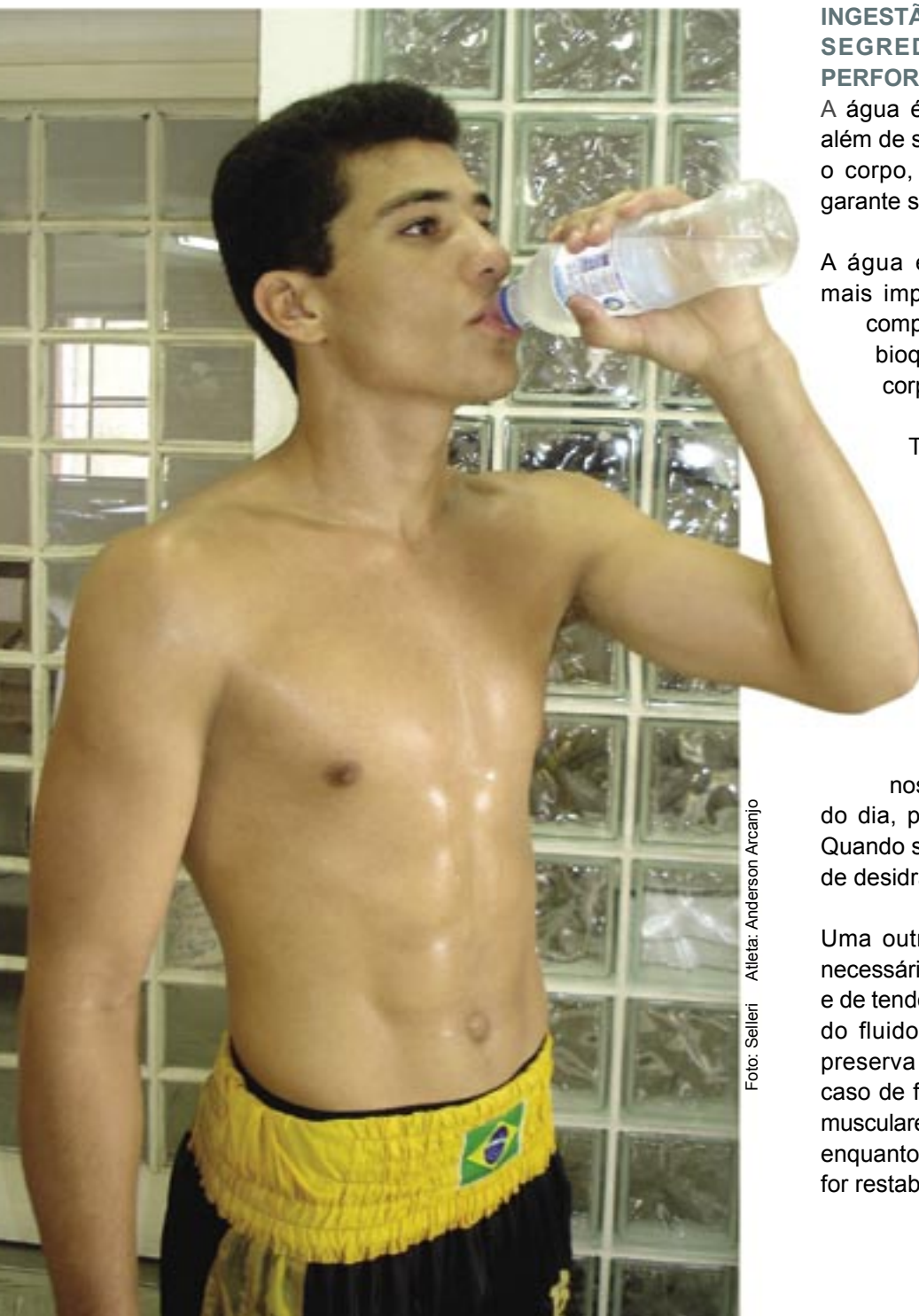


Foto: Selliéri    Atleta: Anderson Arcanjo

## **INGESTÃO ADEQUADA DE ÁGUA... SEGREDO PARA A SAÚDE E PERFORMANCE**

A água é indispensável para a vida humana, além de ser o agente insubstituível que pro-tege o corpo, assegura seu bom funcionamento e garante seu desempenho pleno.

A água é também considerada o elemento mais importante do organismo. É o principal componente das células e todas as reações bioquímicas e processos metabólicos do corpo humano dependem da mesma.

Também é fundamental no transporte de oxigênio; transporte e digestão de nutrientes; trânsito intestinal e eliminação de resíduos. Além disso, está presente em todas as secreções, no plasma sanguíneo, nas articulações, nos ossos, na pele e urina e nos sistemas respiratório, digestivo e nervoso.

Precisamos ter água suficiente à nossa disposição durante toda a duração do dia, pois nosso corpo não pode estocá-la. Quando se deixa de beber regularmente, o risco de desidratação torna-se eminente.

Uma outra boa razão de beber a quantidade necessária de água é evitar problemas articulares e de tendões. A água é, portanto, um constituinte do fluido que lubrifica nossas articulações e preserva a mobilidade delas. Além disso, em caso de falta de água no organismo, as células musculares não podem funcionar adequadamente enquanto a quantidade de água necessária não for restabelecida.

A hidratação regular dos tecidos do corpo é uma necessidade constante, pois o organismo, como já falado anteriormente, não possui reservas. A água representa cerca de 60% do peso do corpo de uma pessoa, mesmo quando existirem variações de massa muscular e tecido adiposo. Os tecidos adiposos (as gorduras) são fracamente hidratados (15%), enquanto que os tecidos musculares o são bem mais (75%).

Nossa energia e nossa endurance muscular durante a prática esportiva dependem da água. Portanto, é muito importante hidratar-se regularmente durante uma sessão qualquer de treinamento. A perda de água provocada pelo suor acarreta na diminuição de nossa capacidade máxima ao esforço. Além disso, a água possui a função fundamental de termoregulação do organismo, isto é, quando a temperatura do corpo começa a subir durante o treinamento, o suor ajuda o organismo a dissipar o calor excessivo e o corpo se resfria até a temperatura normal, evitando assim o perigoso fenômeno de hipertermia.

Um desportista não deve chegar ao ponto de ter a sensação de sede, caso o contrário já estará desidratado. Mesmo na ausência do treinamento, ele deve beber regularmente em todo o decorrer do dia se quiser permanecer bem hidratado.

Cerca de 4 litros... ou até mais (dependendo de seu peso corporal) é a quantidade de água a ser ingerida diariamente por um praticante de esporte. Por exemplo, em dias muito quentes e úmidos; quando o indivíduo faz exercícios intensos e/ou de longa duração, essa necessidade pode até superar os 6 litros/dia. Sendo a recomendação mínima de 2,5 litros por dia.

Vale lembrar que a água é também obtida pelos alimentos que ingerimos, sendo desta forma absorvida pelo organismo durante a digestão. Por exemplo: as frutas e os legumes são compostos de 75% a 90% de água e as carnes de 50 a 70%.

Os alimentos nos trazem, assim, entre 1 a 1,5 litros de água por dia. O restante de nossa porção diária de água, ou seja, de 2,5 a 3 litros, deverá ser obtida diretamente dos líquidos durante o decorrer do dia, seja sob a forma de água pura do tipo potável ou sob a forma de bebidas esportivas como o Iso Drink, BCAA Drink ou isotônicos durante o treinamento físico. Certamente, as

necessidades podem variar também em função do clima, da temperatura ambiente, do tipo específico de exercício físico e de fatores de intensidade e volume.

### EM SUA MOCHILA ESPORTIVA

Você precisa sempre ter água à mão ao ir para o treino e em uma quantidade de no mínimo 1 litro e meio. Você também pode optar pelas bebidas energéticas já citadas anteriormente. Higiene à parte, jamais utilize a mesma garrafa comprada em mercados duas vezes, a fim de evitar o desenvolvimento de bactérias e reações de degradação do plástico, que ocorrem quando a garrafa é esvaziada. Evite também utilizar a garrafa do colega de treino, evitando assim a circulação de micróbios. Respeite uma boa higiene de treinamento: a segurança de uma boa saúde é condição fundamental para poder praticar seu esporte a 100%.

### QUANDO E COMO BEBER

#### Antes do treino

É aconselhável beber cerca de meio litro de água uma hora antes do treino. Beba mais 250 ml momentos antes da sessão iniciar.

#### Durante o treino

No decorrer de sua sessão de treinamento, beba cerca de 250 ml de água sob a forma de pequenos goles, e repita isso a cada 15 ou 20 minutos. Dependendo do esporte; se a sessão durar mais de uma hora, é recomendado o consumo de bebidas esportivas já mencionadas acima, não gaseificadas.

#### Após o treinamento

Depois do esforço é preciso beber cerca de meio litro de água a cada 500 gramas perdidas de peso corporal. Se você não tem a possibilidade de beber durante a sessão de treinamento e se você perdeu mais de 2,5 kg, então não é aconselhável beber 1,5 litros ou mais de água de uma só vez. A fim de evitar o estufamento estomacal, sugere-se beber cerca de meio litro de água a cada 20 minutos.

### NO DIA DA COMPETIÇÃO

Se você é um atleta de competição (exceto de culturismo), então é preciso se hidratar adequadamente na véspera e durante o dia da competição. Não deixe de tomar água na tentativa de ficar mais leve na hora de competir... isso é um erro grave que fará você ter um desempenho físico inferior.