

Hidratação e Performance

Nesta época do ano é comum vermos um número maior de pessoas se exercitando, seja nas ruas, nos parques, praias ou academias. Apesar de quase todos saberem da importância da hidratação na prática da atividade física, poucos o fazem, adequadamente.

A perda de água aumenta durante o exercício. A capacidade do corpo de perder calor gerado durante o exercício depende primariamente da formação e da evaporação do suor.

A medida em que a temperatura corporal aumenta, cresce também a produção de suor, num esforço do organismo de prevenir o superaquecimento, que pode ser danoso à saúde. Durante uma hora de esforço intenso, por exemplo, uma pessoa de aproximadamente 70 kg pode metabolizar em torno de 245 g de carboidratos. Isto pode produzir cerca de 146 ml de água. Durante o mesmo período, contudo, as perdas de suor podem exceder 1.500ml (um litro e meio) ou seja, dez vezes mais do que o gerado metabolicamente. De maneira alguma a água produzida durante o metabolismo oxidativo ajuda a minimizar a desidratação que ocorre durante o exercício. Em geral, a quantidade de suor produzida durante o exercício é determinada pelas condições de temperatura em geral, pelo tamanho corporal e pelo metabolismo.

O calor é sempre transferido de uma área mais quente para uma área mais fria, Assim podemos entender o que acontece quando a temperatura ambiente está alta, porque neste caso esta troca de calor é prejudicada.

O tamanho corporal do indivíduo é importante porque pessoas maiores necessitam de mais energia para executar exercícios. Desta forma, elas frequentemente possuem níveis metabólicos maiores, produzindo mais calor. Elas também possuem uma superfície maior (pele), o que permite uma maior formação de suor e sua consequente evaporação. O metabolismo por sua vez, aumenta à medida que a intensidade do exercício cresce. Isto faz com que a produção de calor seja maior e consequentemente, a de suor também. Para conservar a água durante o exercício, o fluxo sanguíneo para os rins diminui, numa tentativa do organismo de prevenir a desidratação. Em condições extremas de calor e esforço a evaporação pela respiração e a produção de suor podem causar perdas rápidas, que chegam a alcançar de dois a três litros por hora.

A perda de líquido diminui o volume do plasma sanguíneo, isto diminui a pressão sanguínea, que por sua vez reduz o fluxo de sangue para os músculos e a pele. O problema é que o esforço para suplantar este problema, gera um aumento da frequência cardíaca. Pelo fato de menos sangue chegar à pele, a dissipação de calor é prejudicada e o corpo retém mais calor. A perda de suor equivalente a 2% do peso corporal elevam tanto a frequência cardíaca quanto a temperatura corporal durante o exercício. Caso esta perda seja de 4 a 5% do peso corporal, a capacidade para esforços físicos diminui de 20 a 30%.

Portanto é sempre bom estar atento à hidratação, não apenas antes e após a atividade física, mas durante também.

Norton Martins de Freitas – Professor de Educação Física formado pela UFRJ, com especialização em Treinamento Desportivo e Condicionamento Físico. Membro do Colégio Americano de Medicina Esportiva. Foi professor do Curso de Pós Graduação em Treinamento Esportivo da UFRJ. Sócio diretor da VO2 Esporte Fitness Ltda. (Norton Sport & Fitness)