



ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**

**Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha**

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

A importância da ingestão de Água

A prática desportiva deve ser acompanhada de uma regular reposição de água perdida durante o esforço. A este nível existem cuidados muito importantes a ter em conta e que deverão fazer parte das preocupações regulares de qualquer praticante de marcha e corrida.

O ser Humano consegue viver durante um período de tempo relativamente elevado sem uma ingestão de macro e micro nutrientes, contudo, relativamente à água, este período de abstinência é muito inferior. A água é fundamental para todos os processos metabólicos no corpo humano, permite o transporte, através da circulação, de substâncias necessárias para o crescimento e produção de energia.

Permite a troca de nutrientes e metabolitos entre órgãos e ambiente externo. O equilíbrio do nível de água no corpo é regulado pelas hormonas e depende da presença de electrólitos, especialmente sódio e cloro.

O corpo humano é constituído por 45-70% de água, o músculo é constituído aproximadamente por 70-75% de água, enquanto o tecido adiposo contém apenas 10-15% de água. Assim, pode-se deduzir que atletas treinados, que possuem um corpo com pouca massa gorda e uma alta percentagem de massa magra, terão na sua constituição, um maior conteúdo de água.

Em condições de um adequado consumo de fluidos o conteúdo de água no corpo manter-se-á constante. Assim sendo, não é possível armazenar água no corpo, pois todo o excesso será excretado pelos rins. Contudo, será possível desidratar o corpo, através de um desequilíbrio entre o consumo e perda de água.

Ingestão diária de fluidos

A ingestão diária de fluidos deverá igualar o gasto total de água diário que, em adultos, se assume como sendo cerca de 4% do peso corporal. O requisito diário de água representa, basicamente, a quantidade de água necessária para manter o equilíbrio entre as perdas de água pela respiração e pele, e para suportar os rins com um mínimo de quantidade de fluido necessário para excreção de produtos metabólicos, como a ureia e electrólitos. Assim, de forma a evitar distúrbios metabólicos e problemas de rins, será necessário um consumo mínimo de fluido de 1,5 - 2,0 l/dia para um homem de 70kg.

A Sede

Infelizmente, a sede não é um bom parâmetro para medirmos a necessidade de seu organismo pela água, principalmente em crianças e idosos. Um parâmetro melhor é a cor da sua urina: quase transparente ou com uma cor bem clara significa que está bem hidratado; amarelo forte ou uma cor escura usualmente significa desidratação. Outros sinais e sintomas variam, dependendo do grau de desidratação, que pode ser leve, moderada e severa.

Desidratação

A desidratação ocorre pela perda de água e de minerais de elevada importância no organismo (sódio, cloro, potássio, magnésio, etc.), responsáveis pela excitabilidade nervosa e muscular.

Existem várias condicionantes que podem levar à desidratação.

- Não beber fluidos suficientes
- Exercitar em ambientes quentes
- Exercitar em ambientes frios
- Treino em altas altitudes
- Consumo excessivo de álcool ou exercitar com ressaca?

Desidratação leve a moderada pode causar

- Sede excessiva,
- Sonolência ou cansaço,
- Boca seca,
- Menor volume de urina diário - menos que 6 fraldas molhadas por dia em crianças e mais de 8 horas sem urinar para crianças mais velhas e adolescentes,
- Fraqueza muscular,
- Dor de cabeça,
- Tonturas.

Ingestão fragmentada de água

O Homem ao contrário de alguns animais, fica completamente saciado, quando consegue beber até meio litro de água.

Ao contrário de alguns animais, como o burro, que perante uma perda de 20 litros de água corporal, é capaz de repor esta quantidade, bebendo durante cinco ou mais minutos seguidos.

O estômago do homem não consegue ingerir de uma só vez mais do que um litro, pelo que para haver uma reposição adequada, o mesmo se tenha de fazer por várias vezes.