



Faculdade **INESUL**
Instituto de Ensino Superior de Londrina

FLÁVIA ELIANE ROCKENBACH (DISCENTE)
LUÍS FELIPE PASSAGNOLI SIQUEIRA FERNANDES
(DISCENTE)
MATHEUS ROBERTO CORREA (DISCENTE)
ARNALDO VAZ JUNIOR (ORIENTADOR)

A IMPORTÂNCIA DE CONSUMIR ÁGUA NA PRÁTICA DOS EXERCÍCIOS

Londrina
2019

INTRODUÇÃO

Indivíduos adultos possuem aproximadamente 60% de água no seu peso corporal. A água exerce funções muito importantes, servindo como solvente e, sem ela, não é possível digerir, absorver, transportar e utilizar nutrientes essenciais como minerais, vitaminas, aminoácidos, glicose e muitos outros. (KLEINER; GREENWOOD – ROBINSON, 2009)

Durante o exercício físico o indivíduo perde, através da sudorese, fluidos corpóreos que contém água e eletrólitos, e como consequência dessa perda é a redução da capacidade de controle da temperatura corporal, assim como resistência muscular, força e desempenho físico. Dentre os sintomas decorrentes da perda dos fluidos corpóreos, equivalentes a 5% do peso do corpo, destacam-se as câibras musculares e redução no desempenho físico, perda acima de 6% pode levar a exaustão por calor, confusão mental, dor de cabeça, desorientação e, em casos extremos, desencadeando quadros de coma e morte. Por todos esses fatores de risco, a atenção à hidratação deve ser dada de forma apropriada, pois é essencial, não apenas às práticas de exercício físico, mas também à vida. (WOLINSKY; HICKSON, 2002)

Deve-se considerar que a água está presente em todas as células do corpo humano, formando a base do líquido sinovial, o líquido cérebro-espinal, fundamentais para a saúde do indivíduo. Ademais, a água auxilia na eliminação de material de excreção e faz parte do lubrificante que conserva a mobilidade das articulações. (KLEINER; GREENWOOD - ROBINSON, 2009)

É de suma importância compreender que é natural do processo humano a perda de água através da transpiração e excreção, a qual é determinada pela temperatura ambiente, umidade, intensidade de atividade física, entre outros fatores. (MCARDLE, 2003)

JUSTIFICATIVA

O presente estudo de revisão bibliográfica tem como objetivo destacar a importância da ingestão de água antes, durante e após a prática de exercícios físicos.

A perda de líquido pelo compartimento vascular representa uma sobrecarga significativa para a função circulatória, o que reduz a capacidade de realizar exercícios e a termorregulação. (Mcardle, 2003)

Para movimentar os músculos é preciso água, quando há escassez de água ou eletrólitos, a força e o controle muscular enfraquecem, ou seja, a água ou eletrólitos nos fluidos corpóreos são importantes para o desempenho do exercício. (Kleiner, Greenwood – Robinson, 2009)

Até sentirmos sede durante o exercício, já perdemos 1 a 2% do peso do corpo pelo suor. Antes do exercício (2 ou 3h) é recomendado que se faça a ingestão de pelo menos 2 xícaras (480ml) de líquido, e 1 xícara (240ml) imediatamente antes do exercício, sendo que é necessário que se aumente essa quantidade se o dia estiver muito quente ou muito frio. Durante o exercício a recomendação é de 210 a 300ml a cada 10 a 20min., aumentando essa quantidade em caso de temperaturas extremas. Depois do exercício é preciso fazer a reposição do líquido perdido com 470 a 710ml de líquido nas 2h seguintes, para cada 0,5kg de peso perdido (é feita uma pesagem após o exercício), e durante as 4h seguintes continuar bebendo líquido. (Kleiner, Greenwood – Robinson, 2009)

Quando sentimos sede durante o exercício, já é um sinal de que estamos pelo menos parcialmente desidratados. (Wolinsky, Hickson, 2002)

Entretanto, a transpiração excessiva combinada com a ingestão de grandes volumes de água durante um exercício prolongado pode causar intoxicação pela água chamada de **hiponatremia**, condição perigosa pela redução na concentração sérica de sódio. (Mcardle, 2003)

OBJETIVO GERAL

Destacar a importância da ingestão de água corretamente e na quantidade adequada de acordo com as necessidades exigidas pela prática de exercícios físicos.

OBJETIVO ESPECÍFICO

- Analisar o quanto a ingestão de água é importante para o melhor funcionamento do organismo durante o exercício físico.
- Verificar a quantidade de água diária recomendada e a frequência em que deve ser ingerida para a obtenção de uma boa hidratação.
- Identificar as consequências que a falta de ingestão de água pode causar no organismo.

MÉTODO

Para o desenvolvimento da atual pesquisa, foi utilizado referencial teórico-científico proveniente de diferentes bases de dados, bem como livros, ambos da área da nutrição, do exercício físico, da fisiologia e do desempenho esportivo.

As buscas compreenderam todo o período literário até Setembro de 2019.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os estudos relatados no presente trabalho, podemos observar a importância de nos hidratarmos corretamente, não somente quando praticamos exercícios físicos, mas como forma vital para obtermos uma qualidade de vida melhor.

Dependemos da água para que possamos digerir, absorver, transportar e utilizar nutrientes essenciais ao nosso corpo.

A ingestão correta de água depende do tipo de exercício praticado e sua intensidade, e desde que façamos uma hidratação correta podemos praticar exercícios físicos com segurança e sem causar prejuízos à saúde, como desconfortos moderados e até mesmo situações mais graves.

É preciso tomar água todos os dias, em intervalos regulares, estando com sede ou não.

REFERÊNCIAS

KLEINER, Susan M.; GREENWOOD – ROBINSON, Maggie. **Nutrição para o treinamento de força**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, p. 120-128, 2009.

MCARDLE, William D. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., p. 78, 2003.

WOLINSKY, Ira; HICKSON JÚNIOR, James. **Nutrição no Exercício e no Esporte**. 2. ed. São Paulo: Roca, p.318-380, 2002.