

HIDRATAÇÃO

ESTRATÉGIAS PARA DESEMPENHO ESPORTIVO

Bruna Sousa - Nutricionista
Ana Clara Camis - Estudante de Nutrição

SESI



SESI-SP
crce
COMPANHIA ESPORTIVA DE PESQUISA E INOVAÇÃO

CRN₃
CONSELHO REGIONAL DE
NUTRICIONISTOS DO BRASIL
SP/MS



1

DURANTE A SEMANA



META de ingestão hídrica



35 - 40ml
de água por
kg de peso
por dia

ESCALA de cor da urina

Se a sua urina corresponder às cores numeradas de **1, 2** ou **3** quer dizer que você está **hidratado** e que seu **fracionamento e ingestão total** de líquidos no dia estão adequados.



1 2 3 4 5 6 7 8



Adaptado de MedPrev

Se a sua urina corresponder às cores de **4 a 8**, quer dizer que você está **desidratado** e **PRECISA** ingerir mais líquidos no seu dia, sempre lembrando do **fracionamento!**



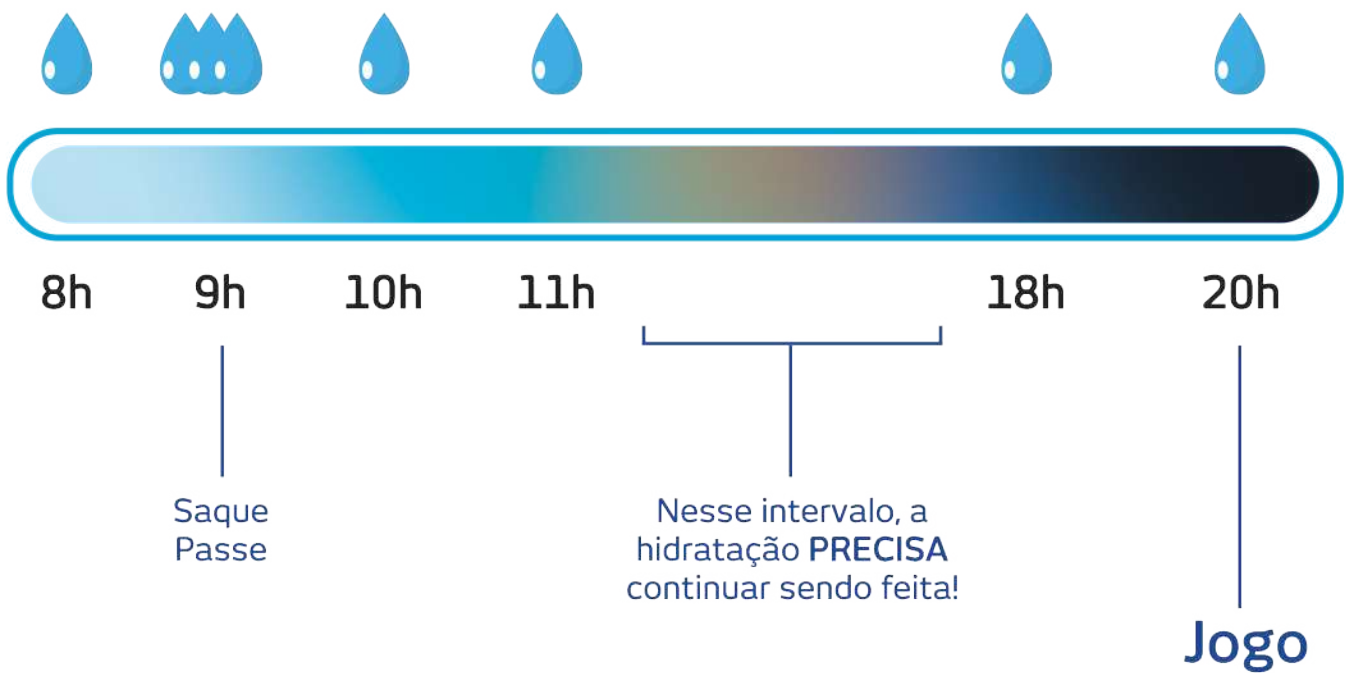
A META de ingestão hídrica **AUMENTA** quando:

- ☑ Há consumo de **medicamentos e suplementos**
- ☑ Há consumo de **comidas muito salgadas** (churrasco, japonês, fast food, etc.)
- ☑ Há consumo de **álcool**
- ☑ Há **aumento da temperatura**
- ☑ Há **aumento da umidade rel.**
- ☑ Há **vômitos e diarreias**





LINHA DO TEMPO DA HIDRATAÇÃO



JOGOS EM CASA

PRIMEIRO

Avaliar **densidade e cor da urina** após treino da manhã

BOA?

Então é só **manter a rotina** do dia a dia

RUIM?

Então temos alguns **meios de ataque!**

- Aumentar consumo de **frutas com alto percentual de água** no almoço!
- Aumentar consumo de **vegetais com alto percentual de água** no almoço!
- **Reduzir** prática dos **pontos de atenção!**



“SAQUE E PASSE”

Pesar pré e
após treino

Fornecer
líquidos
palatáveis

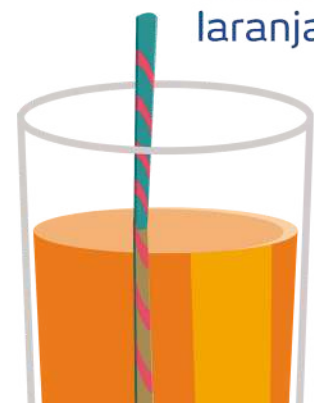
Acompanhar
urina



Caldo
de cana



Água
de coco



Suco de
laranja