



Seus músculos pedem água!

A força e o fôlego acabam rápido sem ela. Aprenda a se hidratar para otimizar os treinos, melhorar a resistência e até evitar lesões

por THEO RUPRECHT • design THIAGO LYRA • fotos GUSTAVO ARRAIS

Braços largados, olhar no chão, coluna inclinada para a frente e passos assimétricos — está aí a descrição de um corredor extenuado. Embora pulmões, coração e musculatura desacostumados ao esforço ajudem a pintar esse quadro de cansaço logo no início do percurso, pesquisadores da Universidade de Birmingham, na Inglaterra, desconfiaram que a falta de preparo físico não seria a única razão pela qual muitas pessoas ficam acabadas, digamos, antes da hora. Depois de observar voluntários sob várias condições adversas e reunir uma série de dados, eles concluem em um estudo recente: um dos maiores contribuintes para a fadiga precoce é a desidratação.

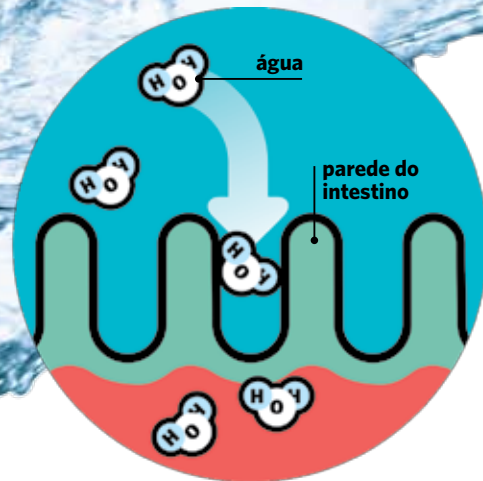
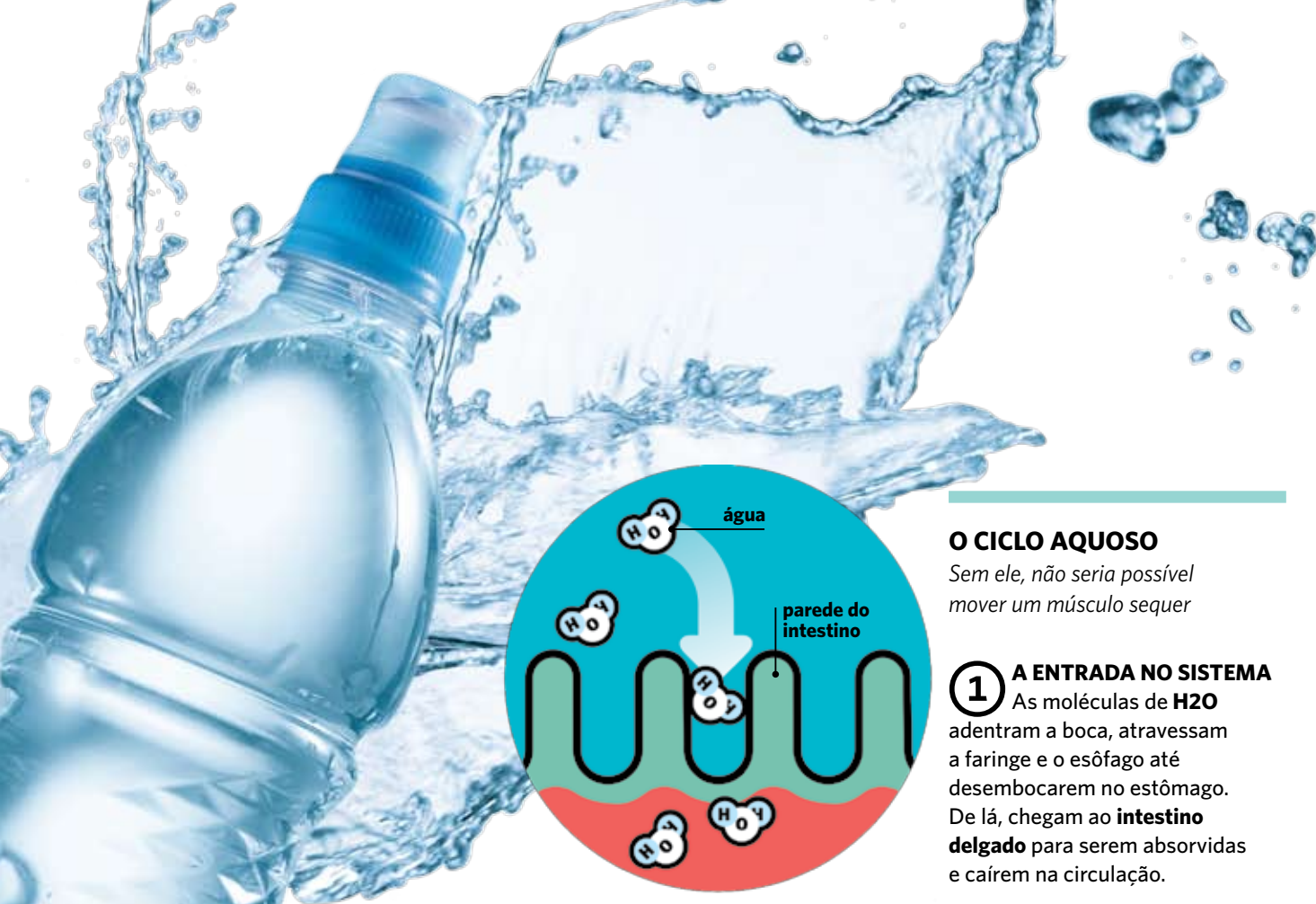
“Quando nos exercitamos, existe uma boa demanda dos músculos por substâncias como glicose e oxigênio. E a água ajuda a transportá-los”, explica o fisiologista Orlando Laitano, da Universidade Federal do Vale do São Francisco, em Pernambuco. Com pouca H₂O disponível, esses materiais têm dificuldade para chegar ao seu destino — e, assim, falta energia para as pernas se movimentarem.

E as bebidas esportivas?

Elas oferecem uma mistura de carboidratos e sais minerais, que se esvaem durante pedaladas e corridas. “Mas só são recomendadas para atividades físicas que excedam uma hora de duração”, prescreve a nutricionista **Patrícia Bertolucci, da PB Consultoria em Nutrição, na capital paulista. Antes disso, a perda dessas substâncias não é expressiva e pode ser repostas posteriormente, na mesa.**

Agora, alie isso ao fato de a água ser o componente central do suor, protagonista do nosso sistema de resfriamento. E ninguém consegue ter um desempenho físico adequado com o termômetro interno nas alturas. É que, quando o calor se torna intenso, as células sofrem para trabalhar direito. Se a secura corporal antecipa o fim de uma sessão de exercícios, ela também posterga a data da visita seguinte à esteira. “Sem reposição, o organismo tira água do músculo com o objetivo de utilizá-la para funções vitais básicas, como conservar a atividade cerebral e cardíaca”, relata Jomar Souza, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, em Salvador, na Bahia.

Essa desidratação local, por sua vez, compromete a regeneração de bíceps, tríceps e companhia depois da malhação. Ou seja, ela afeta a vinda de nutrientes essenciais à construção das fibras musculares, a exemplo da proteína. Aliás, até essas estruturas também são compostas de água. Privar-se dela, portanto, é ficar sem matéria-prima para formar mais fibras. Outro motivo para a recuperação ficar lenta quando o tanque está vazio. ☺



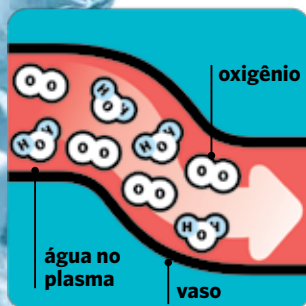
O CICLO AQUOSO

Sem ele, não seria possível mover um músculo sequer

1 A ENTRADA NO SISTEMA

As moléculas de **H₂O** adentram a boca, atravessam a faringe e o esôfago até desembocarem no estômago. De lá, chegam ao **intestino delgado** para serem absorvidas e caírem na circulação.

EM PROL DO EXERCÍCIO



2 CORRENTE ACELERADA

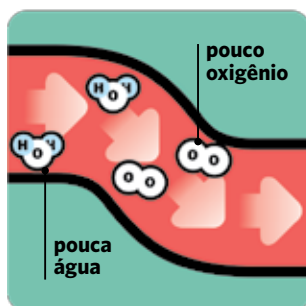
A água, quando chega aos **vasos**, funde-se ao **plasma**. O sangue, líquido o suficiente para fluir pelas artérias, transporta **oxigênio** e outros nutrientes com velocidade até os músculos que estão trabalhando.



3 RADIADOR FURADO

O sangue absorve o calor das contrações. Então, vai até a superfície. Parte de seus componentes volta ao corpo, enquanto água e sais minerais **evaporam**, diminuindo a temperatura.

SE NÃO HOUEVER REPOSIÇÃO



4 EM CÂMERA LENTA

O sangue se torna viscoso com **pouca água** e, com isso, tem dificuldades para avançar pelos vasos e deixar **oxigênio** nos músculos, o que afeta seu rendimento.



5 SUPERAQUECIMENTO

Sem o principal ingrediente do suor, o organismo tende a **esquentar** a ponto de as células não conseguirem mais trabalhar — e o corpo pede, claro, água.

O músculo depende de determinados sais minerais e — adivinhe! — água para realizar toda e qualquer contração. “A precisão e a suavidade do movimento diminuem significativamente se o indivíduo não bebe o suficiente. Isso, por si só, já aumenta a probabilidade de uma lesão”, alerta o médico do esporte Jomar Souza.

Para piorar, reservas aquosas abaixo da necessidade mexem inclusive com o desempenho do cérebro. “Os sinais enviados por ele para comandar determinada ação, como levantar uma barra ou chutar uma bola, perdem qualidade”, reforça Emerson Silami Garcia, educador físico e coordenador do Grupo de Termorregulação e Mecanismos de Fadiga da Universidade Federal de Minas Gerais, em Belo Horizonte. É aquela famosa situação em que o corpo não obedece tão bem às ordens da massa cinzenta — e, dessa forma, aumenta-se o risco de quedas, torções e machucados. “Outro fator capaz de terminar em contusões são as tonturas que aparecem quando o esportista está com sede e cansado, mas não interrompe a prática”, complementa Ricardo Nahas, médico do esporte do Hospital Nove de Julho, em São Paulo.

GOLES NA (SUA) MEDIDA

O senso comum prega que se aja de acordo com os sinais do corpo. Em outras palavras, esvaziar a garrafinha no momento em que a boca ficar seca. “Mas hoje existem pesquisas revelando que o estágio de desidratação já se encontra avançado quando a pessoa percebe a sede”, contrapõe Nahas.

Há hoje indicações gerais consolidadas por instituições de peso, como o Colégio Americano de Medicina do Esporte (*confira-as à direita*). Entretanto, os profissionais que trabalham com atividade física são unânimes: a hidratação deve ser individualizada, até porque há quem transpire mais do que outros ou viva em um local frio, onde

Deu câibra!

Aquela forte dor vinda de um músculo que se contrai com força sem o nosso desejo geralmente é atribuída à carência de potássio, magnésio e sódio. Por mais que esse seja o diagnóstico correto em uma série de episódios, em outros é a desidratação que desencadeia o tormento. “A água atua com os minerais. Sem ela, há um desequilíbrio que pode terminar em movimentos involuntários e dolorosos”, diz Jomar Souza.

naturalmente se sua pouco. Daí que os especialistas muitas vezes preferem recorrer a uma conta matemática simples: subtrair o peso corporal antes do exercício pelo obtido ao término dele. O saldo final é o tanto de água que precisa ser tomada ao longo da ralação seguinte. “Afim, 98% dessa variação na balança acontece por perda de líquidos”, esclarece Orlando Laitano.

No entanto, se a intensidade ou a duração do treino mudam, o cálculo precisará ser refeito. Oscilações bruscas de temperatura e umidade no ambiente também exigem a repetição dessa operação aritmética. “Outra regra é se pesar nu. Isso porque as roupas armazenam o suor e, assim, alteram o resultado”, avisa Laitano.

Infelizmente, não dá para só encher a barriga d’água antes de correr. “O sistema digestivo não consegue funcionar com um volume grande de líquidos e, inchado, causa desconforto”, explica Silami Garcia. Lançar mão de um cantil e dar uns bons goles a cada 15 minutos costuma resolver a questão. Bem hidratado, seu corpo — e, claro, seu desempenho — vai longe. ●

O manual da hidratação

Saiba o que fazer para se exercitar sem deixar a secura tomar conta do organismo

ANTES

Nas duas horas que antecedem o momento da malhação, ingira de 250 a 500 mililitros de água. Evite refrigerantes, bebidas alcoólicas e, ainda, alimentos muito pesados.

DURANTE

A cada 15 minutos, beba de 125 a 250 mililitros. Se a atividade durar mais do que 60 minutos, água de coco e isotônicos podem ser uma boa opção, mas vale consultar um especialista.

DEPOIS

Urina escassa e amarelada é um sinal claro de desidratação. No caso, lance mão de uma balança para saber quanto perdeu de peso. Então, basta repor na mesma medida.