



ARTIGO

QUANTO INGERIR DE LÍQUIDO DURANTE ATIVIDADE FÍSICA?

A água é um componente vital para o funcionamento do corpo humano e não é diferente para quando estamos nos exercitando. Uma dúvida muito frequente é o quanto seria necessário a ingestão de líquidos durante este momento de treinamento físico.

Algumas referências sugerem números fixos de 2 litros por dia, já outras sugerem o cálculo de 30 a 50 mililitros por quilo de peso por dia. Fato é que independente de um valor específico, a quantidade provavelmente é variável de pessoa para pessoa.

A hidratação é algo extremamente variável ao longo do dia, pois muda com alteração de temperaturas, muda com a quantidade de suor que a pessoa produz, muda com presença de doenças do coração/fígado/rins, presença de diarreia e/ou vômitos, período menstrual, e por aí vai. Portanto, um número fixo não irá levar em consideração as variáveis do dia a dia que vivenciamos!

Uma forma simples de monitorar a hidratação é olhar a coloração da urina. É intuitivo da nossa espécie saber que urinas com coloração amarelo mais escura e com odor mais forte estão concentradas, consequentemente há a necessidade de ingerir mais líquido. Ao contrário, uma urina amarela mais clara com odor característico, sabemos que estamos hidratados. A ideia também não é deixar a urina transparente, pois o objetivo não é errar nem para menos, nem para mais.

Referente a questão relacionada ao esforço, uma forma simples de quantificar a necessidade frente ao treino que você executa é a famosa pesagem. Se pesar antes e depois do treino, somando a quantidade de líquido que foi ingerido durante o treino com a diferença de peso perdida, pode ser uma ferramenta auxiliar.

No alto rendimento, é avaliado por densidade urinária o estado de hidratação visto que é necessário um ajuste mais refinado frente a performance, pois se sabe que 2% de perda de peso por perda de suor já altera a performance. Ao contrário, um estado de excesso de hidratação, pode alterar o funcionamento de outros sistemas do corpo como o metabolismo do sódio, que pode diluir e trazer consequências inclusive graves.

Fato é que a hidratação sempre foi alvo de estudo na ciência do esporte e até hoje não se tem grandes recomendações com muita evidência científica de um número específico, justamente pela variabilidade da hidratação entre cada ser humano. A procura de um profissional capacitado conseguirá direcionar melhores estratégias e objetivos para o seu caso e assim melhorar questões relacionadas à saúde e performance.

Se hidrate (na medida certa)!

Dr. João Lombardi é médico do exercício e do esporte pela Unifesp, Pós em fisiologia do exercício e metabolismo pela USP de Ribeirão Preto, mestrando pela UFMT, diretor do Instituto Lombardi, médico do Brasil nas Paralimpíadas de Tóquio, médico assistente do Comitê Paralímpico Brasileiro.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

O DIA-A-DIA DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

 www.facebook.com/jornalds

 @diariodaserra

SURPRESA

Líder do prefeito solicita ao Executivo revogação total de decreto e é seguido pela base



Solicitação partiu do vereador Rogério Silva

Decreto do Executivo gerou insatisfação nos servidores

ROSI OLIVEIRA / Redação DS

Em Sessão Ordinária que aconteceu na Câmara Municipal de Vereadores, na tarde da última terça-feira, dia 22, boa parte da Casa de Leis foi pega de surpresa com uma atitude relacionada a um assunto que há muito está para ser analisado na Casa, mas estava encontrando algumas barreiras. Trata-se da discussão do Decreto 247/2023, do Executivo Municipal, em que alguns vereadores e servidores vislumbraram perda de alguns direitos e contra tal se posicionaram.

Diante do decreto, os vereadores Eduardo Sanches, Horácio Pereira e Fábio Brito elaboraram o Projeto de Lei 004/2023 com o objetivo de suspender alguns artigos do documento. O projeto foi colocado para discussão e votação na sessão do dia 1º de agosto, oportunidade em que o vereador Rogério Silva pediu vistas de 30 dias. Já na sessão desta terça o tema voltou a ser pauta na tribuna, quando o próprio vereador apresentou documento em que sugeriu ao gestor municipal a revogação do decreto. “Eu entendo que para a contenção de gastos existem outros meios e mecanismos para se enxugar. Não é através do decreto que ele vai conseguir avançar”, revela Rogério Silva.

O acontecimento causou surpresa nos vereadores que foram contra o pedido de vistas e também são proponentes da suspensão, mas considerado como vitória, como comenta o vereador Eduardo Sanches. “Tivemos uma importante vitória com a assinatura dos vereadores que tinham assinado o pedido de vistas do nosso projeto que suspendia parcialmente o decreto. Sendo assim, é uma vitória, porque agora, temos uma unanimidade na Câmara para que a gente possa buscar essa revogação”, destaca o vereador, seguido também do vereador, Fábio Brito. “(...) ou seja, dando razão para o que nós tínhamos proposto”, opinou Brito.

TV LEGISLATIVA

Ministério das Comunicações reserva Canal 29 para Câmara de Tangará

MARCOS FIGUEIRÓ

Jornalista da Câmara

Na 27ª Sessão Ordinária o presidente da Mesa Diretora, vereador Romer Japonês (PV) informou aos vereadores tangaraenses que o Ministério das Comunicações encaminhou ofício comunicando a reserva do canal digital 29 para a Câmara Municipal. A solicitação foi feita pelo Poder Legislativo tangaraense ainda em 2013. “Na data de hoje eu assi-

nei o protocolo de confirmação do interesse, que era uma exigência do Ministério das Comunicações, informando que existe por parte desta Casa a disposição em garantir recursos orçamentários para a aquisição dos equipamentos”, afirmou o presidente.

Com a confirmação de interesse, a Câmara Municipal de Tangará da Serra aguardará a Consignação do Ministério das Comunicações, que passará o processo de concessão do Canal 29 para a fase seguinte, quando a Câmara Municipal terá o prazo de dois anos para a instalação da TV Legislativa. Assim que a Consignação sair, o setor de tecnologia da Câmara Municipal iniciará o diálogo com o setor técnico da Rede Legislativa para viabilizarem as informações necessárias para a elaboração do Termo de Referência que subsidiará a realização do processo licitatório para a aquisição dos equipamentos e posterior instalação.