

DICAS

A importância da hidratação antes, durante e após o exercício físico

>> Assessoria

Praticar atividades físicas é ótimo para a saúde. Com essa recomendação, profissionais da saúde, como médicos e educadores físicos, estimulam a prática de esportes e exercícios físicos.

Corrida, futebol, tênis, natação, caminhada são alguns exemplos de atividades para o combate ao sedentarismo. Mas não pense que é só ir calçando um tênis e sair fazendo exercícios por aí. Alguns cuidados têm que ser tomados para uma atividade segura, como usar roupas apropriadas, fazer uma avaliação médica e se hidratar bem. Aliás, a hidratação é um dos aspectos mais importantes antes, durante e após uma atividade física.

A água é o maior componente do corpo humano, ocupando en-

tre 45% e 70% de seu volume, e possui papel importantíssimo na regulação da temperatura corporal. Durante a prática de exercícios, há perdas significativas de líquidos e minerais, por isso, uma hidratação adequada é fundamental para que o rendimento físico e a saúde não sejam prejudicados.

A desidratação, como consequência das perdas de água pelo suor, origina uma série de alterações, tais como aumento da frequência do pulso, da temperatura retal, da respiração, da concentração do sangue, a diminuição do volume de sangue, dificuldades na circulação, formigamento e intumescimento das mãos e dos pés.. Assim, para que o organismo funcione bem, é necessário repor a água e sais minerais que se perdem de forma a proporcionar um equilíbrio entre a entrada e a saída



A água é o maior componente do corpo humano, ocupando entre 45% e 70% de seu volume

da mesma.

Por exemplo, jogadores de futebol podem perder de 1,5 litros a 3 litros de suor durante

um treino ou jogo com 90 minutos de duração, principalmente em locais de clima quente. Ainda que as pessoas

transpirem de maneira diferente, a perda de líquidos podem causar problemas para todos os indivíduos ativos.

Se os líquidos perdidos com o suor não forem repostos, a desidratação e a fadiga precoce são inevitáveis.

SOCIETY

Amigos do Esporte: Final Com Túlio e Alex Dias, acontece na noite de hoje

FUTEVÔLEI

Cuiabá recebe Circuito Prime

>> Redação DS

Acontece logo mais a noite no campo society do Módulo Esportivo as duas partidas que encerram a 1ª Copa Amigos do Esportes de Futebol Society 2016, competição que teve início com a participação de 17 equipes, restando agora apenas dois times na briga pelo título da competição.

De acordo com a organização, a grande final da competição acontecerá às 20h30, e terá o embate entre os times House Construtora/Polo Centro e ainda Barcelona/MS Esportes. Já a disputa pelo 3º e 4º lugar será entre os times Via Motos e Pampa Valtra, com duelo marcado para às 19h30. “Queremos agradecer aos times participantes e parabenizar as equipes finalistas, de-



A disputa será realizada no Campo Society do Módulo Esportivo, no centro de Tangará

sejando aos dois times que façam uma grande final”, disse Sasá, organizador, agradecendo ainda a Secretaria de Esportes pela liberação do campo do Módulo para a realização das partidas.

Na semifinal o time da House Construtora

enfrentou a equipe Via Motos, mas quem se deu melhor em campo foi a House Construtora que vencer a Via Motos pelo placar de 3 a 2. Já o time Barcelona chegou na grande final ao vencer a equipe Pampa Valtra pelo placar de 2 a 1.

>> Globo Esporte

Neste sábado, Cuiabá será sede do Circuito Prime de Futevôlei 2016. A competição será realizada às 9h, na Associação Atlética Banco do Brasil (AABB).

Serão 20 duplas inscritas formadas por atletas de Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Goiás, Alagoas, Rio Grande do Norte, São Paulo e Paraná. O evento contará com as presenças de Alex Dias, ex-São Paulo e Goiás e de Túlio Maravilha, ex- Botafogo e Willian Oliveira, cuiabano, campeão brasileiro pelo Vasco em 89.

O evento será aberto ao público e terá entrada franca. Os jogos serão eliminatórios e contarão com sets de 18 pontos e a dupla



O evento tem início amanhã na Associação atlética Banco do Brasil em Cuiabá

campeã receberá premiação em dinheiro. O campeonato é formado por dois torneios. No primeiro, as duplas serão compostas por um atleta mato-grossense e outro de fora do estado. No segundo torneio, as disputas ocorrem apenas entre atletas de fora de Mato

Grosso. “A ideia é incentivar a prática do esporte, qualidade de vida e principalmente a inclusão social. É por isso que a população tem acesso gratuito a todos os nossos eventos”, destacou Bruno Lopes, Presidente da Federação Mato-grossense de Futevôlei.

floral
floricultura & arquitetura
NÃO ESQUEÇA: datas importantes
têm que ter **Flores**
DISK-FLORES 3326-6024

ÁGUA SOL
MANUTENÇÃO E LIMPEZA
DE PISCINAS E PEDRAS
Venda e Construção de Piscinas em azulejo, fibra e vinil. Produtos e acessórios em geral.
Av. Brasil, 610-E, Centro 3326-7022
9617-3044

CASA SPORT
Agora em novo endereço:
Rua Antônio Hortolani nº 252-w
3326-1984 ou 3326-1869