

Saiba prevenir a desidratação

Educação Física

Enviado por:

Postado em:08/08/2008

Em geral, as respostas do corpo das crianças ao exercício físico são parecidas às dos adultos. Porém, algumas características do organismo das crianças precisam ser destacadas, principalmente em relação à regulação da temperatura do corpo. Saiba mais...

Através do suor, a criança perde água e sais minerais importantes para o seu organismo. Se seu filho é ativo, cuidado para que ele não sofra uma desidratação. A atividade física traz grandes benefícios às crianças e adolescentes, principalmente porque ajuda seu filho a ter um crescimento saudável e um desenvolvimento adequado. O ideal é que eles pratiquem, no mínimo, 60 minutos de atividades físicas todos os dias para ter uma melhor qualidade de vida na fase adulta. Em geral, as respostas do corpo das crianças ao exercício físico são parecidas às dos adultos. Porém, algumas características do organismo das crianças precisam ser destacadas, principalmente em relação à regulação da temperatura do corpo: - As crianças, em dias quentes, absorvem o calor do ambiente mais rápido que os adultos, aumentando o risco de doenças provocadas pelo calor (insolação, por exemplo). - As crianças demoram mais para perceber a sede, levando mais facilmente à desidratação. - As crianças produzem mais calor por cada quilo de peso durante as atividades físicas, quando comparadas aos adultos. Assim como adultos, quando crianças e adolescentes praticam qualquer atividade física, eles podem sofrer desidratação em função do suor e da ingestão de líquidos em quantidade insuficiente. Essa desidratação contribui para o aumento da temperatura do corpo, podendo causar problemas à saúde. Como ocorre a desidratação A desidratação também ocorre em crianças, assim como nos adultos. Portanto, é importante prevenir a desidratação, especialmente em crianças fisicamente ativas. É importante saber identificar se seus filhos estão desidratados, então fique atento aos seguintes sinais: pele vermelha, cansaço, muita sede, intolerância ao calor, urina em pouca quantidade e em um tom mais escuro. Para uma criança pode ser ainda mais difícil de perceber esses sinais. Para prevenir a desidratação em crianças fisicamente ativas, é importante ensiná-las a beber líquidos com mais frequência, mesmo sem ter muita sede, para compensar as perdas de líquidos. Além disso, tentar acostumar seu filho ao calor, levá-lo para descansar na sombra sempre que possível e escolher roupas leves e claras para momentos ativos. Outra escolha importante a ser feita é qual bebida se deve oferecer, principalmente na reidratação de crianças fisicamente ativas. Bebidas com sabores gostosos fazem com que elas bebam mais e se hidratem melhor. As crianças ativas, quando ficam com sede, já perderam líquidos e importantes sais minerais, como sódio, cloro e potássio, e já podem estar desidratando. Apesar da perda de sódio pelo suor da criança ser menor do que no adulto, a ingestão de bebidas esportivas não representa nenhuma sobrecarga para seu filho. As bebidas esportivas são elaboradas para facilitar a absorção de água, através do rápido esvaziamento do estômago e absorção rápida de líquidos, evitando desconforto para seus filhos e reidratando melhor. A quantidade certa de líquido Antes da Atividade Física - Uma hora antes da atividade física, as crianças com menos de 41 kg de peso devem tomar 90 - 180 ml de líquidos, enquanto aquelas com mais de 41 kg devem tomar 180 - 360 ml. Durante a Atividade Física - A cada 20 minutos, as crianças com menos de 41 kg devem tomar 80 - 180 ml de líquidos e aquelas com mais de 41 kg devem tomar 180 - 270 ml. Depois da Atividade - De modo geral, as crianças com peso corporal

menor que 41 kg podem tomar até 200 ml a cada 200 g de peso perdido, enquanto aquelas com mais de 41 kg podem precisar de 300 ml a cada 200 g de peso perdido. Essa reposição de fluídos deve ser feita nas primeiras 2 a 3 horas depois da atividade. Confira algumas dicas para estimular a atividade física nas crianças: - Promova passeios e atividades familiares onde todos possam participar. - Entre nas brincadeiras das crianças. - Dê o exemplo incentivando seus filhos a pular corda, andar de bicicleta ou dançar. - Apóie a participação de seu filho em jogos escolares, esportes coletivos e também individuais. - Restrinja o tempo destinado à televisão, computadores, vídeo games e outras brincadeiras que não promovam o movimento do corpo. Explique para o seu filho a importância de se manter ativo por toda a vida e divirtam-se! Fonte: <http://www.clicfilhos.com.br>