



# XVIII Campeonato Pan Americano Jr Badminton

San Juan – Porto Rico - 17 a 23 de 2009

## DICAS PARA SE JOGAR EM LOCAL MUITO QUENTE

### Localização: Porto Rico



- **Temperatura máxima: 31°**
- **Temperatura mínima: 25°**
  - **Média: 28°**
- **Umidade relativa do ar: 75%**
- **Sensação térmica: 33°**

❖ A água é primordial para o bom funcionamento do organismo em todos os seus aspectos, por isso, uma boa hidratação é muito importante para quem deseja fazer uma atividade física saudável e ter um bom desempenho.

❖ Durante a atividade física, o corpo perde uma grande quantidade de água e alguns eletrólitos (sais minerais) pelo suor, com o objetivo principal de evitar o aumento excessivo da temperatura corporal.

❖ As conseqüências podem ser:

2%	Diminuição da coordenação motora
3%	Diminuição da resistência em 5 a 10%
4% a 6%	Diminuição da força muscular, contraturas pelo calor
Acima de 6%	Contraturas graves, esgotamento físico, superaquecimento, coma e morte!

## **Para evitar que tudo isso aconteça, siga as dicas abaixo:**

- 1 – Utilize roupas leves, claras e folgadas. Prefira os tecidos dryfit e cool Max.
- 2 - Não espere sentir sede para tomar um pouco de água. Se você está com sede, provavelmente seu corpo já perdeu um ou dois copos da sua reserva de água. Não deixe a situação chegar a este ponto.
- 3 - A água pura é o melhor líquido para se manter hidratado. E se for gelada, ainda melhor: a água gelada é absorvida mais rapidamente, além de possuir um efeito benéfico de "refrigeração", diminuindo o risco de superaquecimento do corpo durante o verão.
- 4 - A cafeína e o álcool agem como diuréticos, fazendo com que o organismo perca mais água através da urina. Refrigerantes e sucos industrializados podem conter açúcar e cafeína, que atuam acelerando o processo de desidratação. Evite-os.
- 5 – Durante as partidas, troque de camiseta sempre que ela estiver encharcada. A camiseta molhada pesa e você se desgasta ainda mais jogando com uma camiseta molhada.
- 6 – Alimente-se com MUITAS frutas "de água" (melão, melancia, laranja, maçã...).
- 7 – Leve sempre seu material completo para os jogos e treinos. Não se esqueça da toalha. Utilize-a para secar o suor durante os jogos, evitando maiores danos.
- 8 – Durma cedo e no mínimo 8 horas por noite. Cuidado com internet, ar condicionado e... saudades!!!!
- 9 – Após os jogos, colocar compressas de gelo na cabeça, nuca, punhos, a fim de aliviar a sensação de calor e equilibrar a temperatura corporal.
- 10 - Cerca de 2 horas antes do jogo procure ingerir de 300 ml a 500 ml de água e a cada 15 minutos de partida, consuma de 150 ml a 200 ml de água.
- 11 – Entre as partidas, procure se alimentar com barras de cereais, carboidratos em gel, líquidos e muita fruta!
- 12 – Após aquecimento e antes do jogo, tome cerca de 200 ml de água.

**BONS JOGOS E BOM CAMPEONATO!!!!**

**ESTAMOS TORCENDO POR VOCÊS....**

Um abraço,

**João Guilherme e Diego Ide**

Preparadores Físicos da CBBd