



ESTADO DA BAHIA
PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COMPLEXO DE EDUCAÇÃO MUNICIPAL PROFESSOR MAGALHÃES NETTO
BLOCO DE ATIVIDADES - ATIVIDADES REMOTAS - 2021



DISCIPLINA: Educação Física	SÉRIE/ANO: 8º	TURMA:
PROFESSOR (A): Hélia Vaz	DATA:	
ALUNO (A):		

Texto 08

Bebida energética ou bebida esportiva?

Conheça as características e diferenças.



Bebida energética ou hipertônica, também chamada de energético, é uma bebida não alcoólica que estimula o metabolismo e tem como finalidade fornecer ao consumidor energia através da ingestão de taurina. Geralmente vem em uma embalagem de alumínio diferente do padrão de refrigerante. É um tipo de bebida que ganha cada vez mais a adesão de diferentes públicos são as chamadas bebidas energéticas, que estimulam o metabolismo e tem por finalidade fornecer energia.

São muitas as marcas encontradas no mercado: **Red bull** (líder em vendas e a primeira a entrar em vários países), **Flying Horse**, **Adrenalinrush**, **Atomic**, **Bad boy**, **Burn**, **Monster**, **Red devil**, **Powerhouse** ou **Extasis**. Estas bebidas contêm substâncias como cafeína, metilxantinas e vitaminas do complexo b, além de componentes herbais como guaraná, taurina, ginseng, maltodextrina, inositol, carnitina, creatina, glucoronolactona e ginkgo biloba. Enquanto algumas versões contêm altos teores de açúcar, outras são adoçadas artificialmente.

Inicialmente a bebida energética foi desenvolvida para o público noturno, que desejava passar a noite toda dançando. Hoje o perfil do consumidor é mais abrangente: jovens, estudantes e até mesmo esportistas, de diferentes idades, fazem uso dessa bebida para os mais diversos fins. Os participantes de corrida de aventura ou de provas de duração prolongada, por exemplo, têm consumido estas bebidas durante competições e treinos para se manterem acordados ou buscarem melhor desempenho.

Atualmente estas bebidas movimentam em torno de U\$\$ 20 bilhões por ano e suas estratégias de marketing voltam-se cada vez mais para os praticantes de esportes ou de atividades físicas em geral. Não é à toa que patrocinam atletas e apoiam eventos culturais em todo o mundo.

Apesar de bebidas energéticas não serem prejudiciais se utilizadas com moderação, com orientação média ou em situações apropriadas, é importante saber optar por marcas que não apresentem concentrações abusivas de nenhuma substância, além de entender como o corpo pode reagir ao uso das mesmas.

De acordo com a legislação brasileira, as bebidas energéticas podem ter a adição de cafeína como ingrediente no limite máximo de 350 mg/ l. os seguintes ingredientes também são permitidos, conforme os limites máximos no produto a ser consumido: inositol (20 mg/ 100 ml), glucoronolactona (250 mg/100 ml), e taurina (400 mg/ 100 ml).

A mais importante destas substâncias é definitivamente a cafeína, que além dos efeitos ergogênicos parece também aumentar o consumo de lipídios pelo corpo, poupando as reservas de carboidratos, o que é muito importante em exercícios de longa duração. Mas fique atento porque, apesar de a cafeína aumentar momentaneamente o

desempenho físico e mental, o consumo abusivo na maioria das vezes prejudica a performance, já que pode causar tremores, distúrbios do sono e problemas gastrointestinais.

Hipertônicas x isotônicas



É importante não confundir as bebidas energéticas com as esportivas. Diferentes das isotônicas (esportivas) ou hipotônicas (água), as energéticas são hipertônicas, pois possuem concentração de moléculas maior que a do sangue (alta osmolalidade), além de conter grande quantidade de carboidrato, o que a caracteriza como "bebida energizante". Estas bebidas, em geral, possuem grande concentração de açúcar, por isto estimulam a sede, e apresentam vitaminas hidrossolúveis, como as do complexo B.

Lembre-se: as bebidas energéticas são diferentes das esportivas porque visam fornecer substâncias estimulantes, como açúcar ou cafeína, enquanto que as bebidas esportivas visam reabastecer eletrólitos, açúcar, água e outros nutrientes, sendo geralmente isotônicas. As hipertônicas são consumidas antes da atividade física e dão sede, enquanto que as isotônicas são usadas para matar a sede, utilizadas durante ou depois da prática esportiva

BEBIDAS ISOTÔNICAS OU ESPORTIVAS As bebidas esportivas são aquelas que tipicamente contêm carboidratos e sais minerais, em quantidades especialmente formuladas para quem pratica atividade física. Elas fornecem energia para os músculos antes, durante e após o exercício e mantêm o equilíbrio de líquidos pela reposição dos sais minerais perdidos com a transpiração. São bebidas consideradas isotônicas.

Também conhecida por isotônico, é uma bebida constituída por água, sais minerais e carboidratos (6 a 8 por cento), contendo formação semelhante ao plasma sanguíneo (para facilitar sua absorção). São ricos em cálcio, potássio, fósforo e sódio e foram desenvolvidas para repor líquidos e sais minerais perdidos pelo suor durante a transpiração.

Isotônico: significa que a composição desses líquidos apresentam uma concentração de moléculas semelhante aos fluidos do nosso corpo e, portanto, podem ser incorporados e transferidos para a corrente sanguínea.

Equilíbrio hidroeletrólítico: A atividade física intensa e prolongada causa a transpiração do corpo e assim a perda de sais minerais, principalmente sais de sódio, importantes para o equilíbrio orgânico, que tecnicamente chama-se hidroeletrólítico, pois para a maioria das funções de contração muscular do nosso corpo os minerais como sódio, potássio, magnésio, cálcio, entre outros, são importantes.

Hidratação X Desidratação: O uso de isotônicos em casos de desidratação depende de recomendação médica. Entretanto, é comum a sua utilização como auxiliar no tratamento de algumas desidratações em crianças, por não provocarem diarreia nem possuírem substâncias capazes de inibir ou diminuir o poder de absorção intestinal.

O teor de sódio: publicação de pesquisa americana que estabelece as necessidades de nutrientes para a população, recomenda a ingestão de até 6 g de cloreto de sódio por dia. Uma embalagem de 500 ml de isotônico contém 225 mg de sódio, o que significa 1/10 da quantidade verificada pela RDA.

Contraindicação: Pessoas hipertensas e doentes renais ou que tenham retenção de líquidos devem consultar seu médico antes de consumir bebidas isotônicas.

Isotônico também engorda- Para quem pratica exercícios e precisa de uma reposição de sais, água e energia, a bebida isotônica é a mais indicada. Para aqueles que não praticam atividades físicas suficientes para perder muitas calorias, os isotônicos

Isotônicos não substituem a água -A recomendação da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é que bebidas isotônicas sejam consumidas apenas por atletas, depois de uma atividade pesada e indicada por um especialista.

O consumo inadequado de bebidas isotônicas pode levar ao agravamento de algumas doenças crônicas, como hipertensão e diabetes. Essas bebidas são para quem pratica atividades físicas e precisam de uma reposição de sais e energia.

Idosos e crianças

Idosos e crianças devem tomar cuidado com os isotônicos, antes dos 6 e depois dos 60 anos, é muito difícil que a quantidade gasta durante os exercícios físicos justifique o consumo de bebidas esportivas. Na terceira idade, também é muito comum desenvolver doenças cardíacas e diabetes, o que torna o consumo de isotônico ainda menos indicado.

Perigo para os rins

O aumento de sais na corrente sanguínea pode favorecer sintomas de algumas doenças, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e insuficiência renal. O isotônico não causa nenhuma dessas doenças, mas pode piorar o quadro para quem já sofre com elas.

Por ter uma quantidade elevada de sais, principalmente o sódio, em excesso, os isotônicos são vistos como inimigos dos rins, já que podem sobrecarregá-los no processo de excreção deste mineral.

Proteja os dentes

O consumo destas bebidas em grandes quantidades pode vir a trazer problemas, como a fragilização do esmalte dos dentes. Isso ocorre devido ao baixo pH da fórmula. Por isso as bebidas isotônicas causam mais danos ao esmalte dos dentes do que refrigerantes, doces, sucos cítricos e cerveja. Os isotônicos com pH mais baixo, e que por isso prejudicam mais os dentes, são aqueles com sabores de frutas cítricas. "Laranja, limão e tangerina são os sabores que possuem caráter mais ácido e devem ser evitados.

Antes de sair tomando bebidas isotônicas verifique com um profissional se há indicação para o seu caso

Referências: <http://www.brasilecola.com> ;www.saudenainternet.com.br<http://exercite-se.com.br>