

CORRA E ATINJA SUAS METAS  
**THE FINISHER**

**5K, 10K ou 15K** **SP - 04.09**  
**RIO - 09.10** **INSCREVA-SE JÁ**

TREINO NUTRIÇÃO ESTILO TRIATHLON ONDE CORRER SUA HISTÓRIA

THE FINISHER > NUTRIÇÃO

## HIDRATAÇÃO NA MEDIDA CERTA

Água de menos ou demais pode prejudicar o rendimento na corrida e a saúde. Saiba a quantidade certa de líquidos que você precisa ingerir

Por: Felipe Savioli\* - São Paulo - 25/05/2016

Compartilhe [f](#) Compartilhar [Tw](#) [G+](#) [0](#)

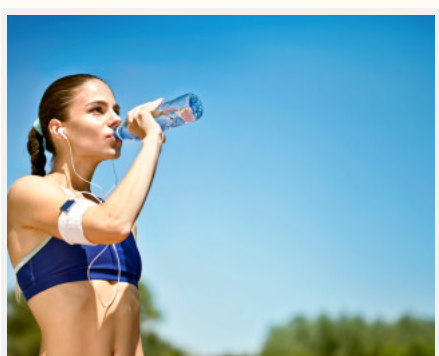


Foto: Shutterstock

Hidratação é um assunto que nunca é demais repetir. Afinal, ele gera muitas dúvidas entre os corredores. Além disso, a incorreta ingestão de líquidos é um dos fatores mais preocupantes para a saúde dos atletas, especialmente os que participam de provas de longa distância.

Quando você pratica alguma atividade física, seus músculos queimam combustível e produzem calor. Para se ter uma ideia, apenas 25% de toda a energia gerada no corpo é convertida em movimento, enquanto os outros 75% são liberados na forma de calor. Esse calor deve ser dissipado de alguma maneira, para evitar que o organismo aqueça excessivamente e entre em colapso. E uma

das principais ferramentas para eliminá-lo é o suor, que tem como função resfriar a pele e ajudar a manter sua temperatura sob controle. Ao transpirar, você perde líquidos e alguns minerais (especialmente sódio). Se eles não forem repostos, você fica desidratado.

### MAIS

- [Cuidados ao correr com baixa umidade](#)
- [Seu combustível certo para corridas longas](#)
- [Os perigos de correr em jejum](#)

E justamente ao tentar driblar a desidratação é que boa parte dos atletas que praticam esportes ao ar livre costumam cometer um grande erro. Se durante uma prova (ou treino) você tiver uma transpiração excessiva e repor apenas água, pode sofrer hiponatremia. Essa condição ocorre quando o sódio fica muito diluído no organismo – ou seja, o nível de água está próximo normal, mas o de eletrólitos (sais minerais) está muito abaixo. Para evitar o problema, que pode se manifestar na forma de náuseas, vômitos, dor de cabeça, confusão mental, fraqueza e espasmos musculares, é muito importante ingerir isotônicos ou capsulas de sal em atividades de grande duração (acima de 60 minutos).

### Qual a medida certa?

É um pouco complicado determinar a quantidade exata de água e sais minerais que você precisa consumir durante a atividade física. Motivo: as pessoas têm uma taxa diferente de produção de suor e a quantidade de sódio na secreção também muda de indivíduo para indivíduo. Apenas como exemplo, podemos gerar entre 600 ml e 3 l de suor por hora, com uma concentração de sódio que varia de 920 mg a 2,4 g por litro. Além disso, a perda de líquidos e eletrólitos se altera conforme a temperatura, umidade do ar e altitude. Portanto, fórmulas pré-determinadas de reidratação nunca são 100% exatas.

O ideal é você fazer uma simulação de prova para estabelecer sua estratégia de reposição de líquidos durante a corrida. Esse teste precisa ter cerca de duas horas de duração e condições climáticas semelhantes à esperada no dia da competição. Pese-se antes de iniciar o treino e ao término dele. Vamos supor que você começou a correr com 73 kg e terminou com 72 kg. Pegue essa diferença (1 kg) e adicione o volume de água e isotônicos que bebeu durante o exercício (600 ml de isotônico e 1,4 l de água, por exemplo, o que corresponde a mais 2 kg).

Sua Corrida  
102.102 curtidas

[f](#) Curtir Página [f](#) Saiba mais

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.

PUBLICIDADE



TAGS

alimentação atividade física bem-estar comida corpo corredor corrida corrida de rua dieta emagrecimento exercício exercícios maratona meia maratona nutrição receita saudável saúde treinamento treino

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF:  SEXO:

**CADASTRAR**

EVENTOS

PRÓXIMO EVENTO  
**ATHENAS 16K**  
RJ  
19 DE JUNHO

**INSCREVA-SE**

CALENDÁRIO COMPLETO | RESULTADO DE PROVAS

Agora, divida o resultado (3 kg) pela número de horas de treino (2h, no nosso caso). O valor é a quantidade de líquidos que você perde por hora durante o exercício. Nesse exemplo, 1,5 l. Um detalhe importante. Caso vá ao banheiro no meio da corrida, é preciso reduzir o volume de urina do resultado final para chegar ao valor exato (o que dificulta ainda mais a simulação, pois você terá de fazer xixi num copinho...).

Não acabou: no teste, você também deve utilizar patches (adesivos) específicos na pele, para avaliar a quantidade de minerais eliminados. Esses valores serão conhecidos após análise em laboratório. Com isso, finalmente saberemos a medida aproximada de água e sais que você perde no exercício. Pode parecer complicado, mas é a forma mais segura para conhecer a desidratação do corpo durante a corrida.

Vale destacar que pequenas reduções de peso relacionadas à perda de líquidos podem acarretar em situações de risco:

- 3% a 5% de perda do peso corporal pode diminuir a performance em até 30%.
- 7% de redução do peso está associada a fadiga térmica.
- 11% pode provocar choque térmico e morte.

**A conta padrão**

Não tem condições de realizar a avaliação sugerida? Existem regras que, mesmo ficando muitas vezes longe da situação real, ajudam a manter a saúde do seu organismo no exercício. Vamos a elas:

Antes do treino Consumir de 400 ml a 600 ml de água.

Durante Beber 250 ml de líquidos (água ou isotônico) a cada 15 minutos.

Após Ingerir água e isotônicos ao longo do dia até sua urina ficar numa coloração próxima a de um suco de limão.

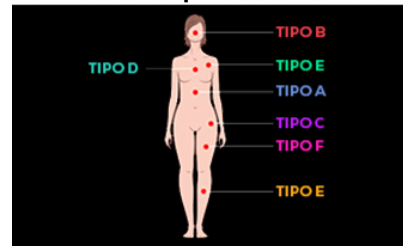
\* **Dr. Felipe Savioli** é ortopedista, especialista em medicina esportiva, ex-triatleta e fellow (membro) da Steadman-Hawkins Clinic, no Colorado (EUA).

SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



Facebook Twitter Google+ RSS

**Qual é o Seu Tipo de Metabolismo**



Descubra Em Somente 30 Segundos.

[→ FAÇA UM TESTE](#)



Like

Esta matéria merece uma medalha?

Compartilhe

Compartilhar Tw G+1

0 comentários

Classificar por Mais antigos

Adicionar um comentário...

Facebook Comments Plugin

**MATÉRIAS RELACIONADAS**

[VEJA MAIS](#)



NO CARDÁPIO

**Gordura do bem**

Acredite: nem toda gordura faz mal à saúde. Aqui, você vai descobrir qual a maneira mais saudável de incluí-la no cardápio



NUTRIÇÃO

**Menos calorias nas festas julinas**

Aprenda a substituir os ingredientes e torne as comidas típicas dessa época menos calóricas

BEBIDAS ESTIMULANTES



### Energéticos podem ser consumidos antes dos exercícios

Estudos apontam que o uso de bebidas estimulantes dá força ao treino. Tanto quanto um bom café da manhã

MAIS LIDAS | NUTRIÇÃO



Quando procurar um médico nutrólogo?



Alimentação pré e pós-treino



Saiba o que comer depois do treino



Acelere a recuperação muscular



A hora certa do gel de carboidrato

#### NOSSOS BLOGS

**OLAVO GUERRA**  
Atletismo em Pauta



STAR WARS HALF MARATHON TEM CHEGADA ÉPICA DE ATLET...

[LEIA MAIS >](#)

**PATRICIA CASTELLAR PIROZZI**  
Crie, Inove



REALIZE SEUS SONHOS, VOCÊ É O ÚNICO RESPONSÁVEL

[LEIA MAIS >](#)

**MILENA NOGUEIRA**  
Na Medida do Rio



PALEO TRAINING: O TREINO DOS HOMENS DAS CAVERNAS

[LEIA MAIS >](#)



#### W RUN

TREINO  
NUTRIÇÃO  
BELEZA  
ESTILO  
CORPO DE MULHER  
SUA HISTÓRIA

#### THE FINISHER

TREINO  
NUTRIÇÃO  
ESTILO  
TRIATLON  
ONDE CORRER  
SUA HISTÓRIA

#### NUTRIÇÃO

DIETA  
SUPLEMENTOS  
ALIMENTAÇÃO  
RECEITAS

#### TREINO

PLANILHAS  
TRABALHO  
MUSCULAR  
ALONGAMENTO

#### SABER VIVER

SAÚDE  
SUA MENTE  
RELAX  
YOGA

#### ANUNCIE AQUI CONTATO

DESENVOLVIDO POR

