



SABER VIVER > SAÚDE

CUIDADOS AO CORRER COM BAIXA UMIDADE

Seis estratégias simples para evitar que o ar seco prejudique seus treinos e sua saúde

Por: Fellipe Savioli - São Paulo - 05/05/2016

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

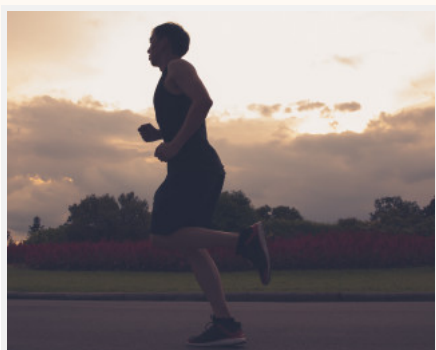


Foto: Thinkstock

A baixa temperatura durante o outono e o inverno é um convite para acelerar nos treinos e melhorar seus tempos na corrida. Uma boa prova disso é que o slogan das provas mais rápidas do mundo defende que o clima frio é "perfeito para a quebra de recordes". No entanto, essa época do ano no Brasil também traz um problema para quem pratica esportes em locais abertos: a baixa umidade.

O ar seco dificulta a performance no exercício, pois agrava problemas respiratórios, torna a respiração mais difícil, eleva o risco de desidratação e pode causar mal-estar. É comum atletas que não possuem sensibilidade para detectar a baixa umidade cometerem erros no treino (como correr

forte demais ou não beber água suficiente) e passarem por problemas durante a atividade física. Portanto, fique sempre atento aos principais indicadores no organismo dessa condição climática: irritação dos olhos e nariz, garganta e pele secas. Além disso, tome os seguintes cuidados para que a baixa umidade não atrapalhe sua corrida:

- 1 – Maneeire na intensidade do exercício. Para correr, seu corpo irá funcionar com um desgaste muito maior do que o normal. Não pense em quebrar recordes pessoais em dias com ar muito seco.
 - 2 – Evite treinos entre 10h e 17h. Nesse horário, a umidade relativa do ar costuma ficar mais baixa.
 - 3 – Atenção na hidratação. Seu corpo terá uma perda de líquidos maior do que o normal. Beba água (ou isotônicos, dependendo da duração do treino) em quantidade e frequência maior em relação ao que está habituado.
- MAIS**
[A hidratação certa para treinos longos](#)
- 4 – Use roupas próprias para a prática de exercícios. Por causa do frio, algumas pessoas costumam usar vestimentas com tecidos inadequados para treinar (muito grossos, de lã ou com pelos, por exemplo). Esses materiais dificultam a evaporação do suor e a regulação da temperatura corporal, aumentando ainda mais a taxa de desidratação do organismo.
 - 5 – Se for correr na esteira, deixe toalhas molhadas ou baldes com água próximos ao equipamento, para aumentar a umidade do ambiente. Usar um aparelho umidificador também é muito eficiente.
 - 6 – Cuidado com o consumo exagerado de água ao longo do dia e durante o treino [em atividades com mais de 60 min de duração, é importante consumir isotônicos para repor os sais perdidos e manter o equilíbrio hidroeletrólítico do corpo]. A ingestão de grande quantidade de água pode desequilibrar o organismo e trazer sérios problemas, como tonturas e confusão mental. Uma dica valiosa é avaliar a cor da sua urina: se ela estiver com um tom amarelo escuro, você precisa ingerir líquidos. Se ela estiver transparente, você está hiperidratado. O ideal é a urina estar bem clarinha, amarelo palha.

MAIS

Sua Corrida
98.826 curtidas

[f](#) Curtir Página [Compartilhar](#)

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.

PUBLICIDADE

CAIXA
ATHENAS
8K OU 16K
RIO - 19.06
SP - 17.07 **INSCREVA-SE**

TAGS

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

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF: SEXO:

CADASTRAR

EVENTOS

PRÓXIMO EVENTO
RUN THE NIGHT 10K
SP
07 DE MAIO
INSCREVA-SE

CALENDÁRIO COMPLETO | RESULTADO DE PROVAS

Beber água em excesso faz mal

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



Esta matéria merece uma medalha?

0 comentários

Classificar por Mais antigos

Adicionar um comentário...

Facebook Comments Plugin

MATÉRIAS RELACIONADAS

VEJA MAIS



ENTENDA

Endometriose: você sabe o que é?

Pesquisa revela que mais da metade das brasileiras em idade de risco não conhecem a doença



POR UMA VELHICE MELHOR

Nunca é tarde para começar

Quem adere aos exercícios, mesmo que na terceira idade, envelhece de forma mais saudável, afirma estudo

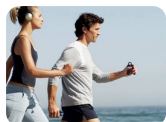


SAÚDE

Mantenha bons níveis de vitamina D no inverno

Com a falta de exposição ao sol, o corpo acaba produzindo menos esta importante vitamina

MAIS LIDAS | SAÚDE



10 atitudes para ativar a circulação



Saiba tudo sobre condromalácia patelar



Hemorroidas: mitos e verdades



Água em excesso também faz mal



Os perigos do uso de anabolizantes

NOSSOS BLOGS

PATRICIA CASTELLAR PIROZZI
Crie, Inove



REALIZE SEUS SONHOS, VOCÊ É O ÚNICO RESPONSÁVEL

LEIA MAIS >

MARCIA MONTEIRO
Corrida à Flor da Pele



CUIDADOS COM A PELE NO INVERNO

LEIA MAIS >

MARIANA ROCHA
Quero Harmonia



MINDFUL... QUÊ? MINDFULNESS

LEIA MAIS >

•Adm. de Empresas
•Adm. de Empresas em Inglês
•Adm. Pública
Inscrições até 11/5
Clique e inscreva-se
VESTIBULAR FGV



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

