

Esportes e hidratação e evitando câibras, lesões e desidratação em treinos

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/11/2008

Como manter o equilíbrio hidroeletrólítico e prevenir lesões musculares na prática esportiva recreativa e escolar.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/esportes-e-hidratacao-evitando-caibras-lesoes-e-desidratacao-em-treinos>

Praticar esportes coletivos, corrida ou artes marciais é fantástico para o coração, os ossos e a mente. Porém, o esforço físico sob sol ou em quadras fechadas exige atenção especial à reposição de água e sais minerais.

Por que a câibra acontece?

A câibra muscular é uma contração involuntária dolorosa provocada pela combinação de fadiga muscular, perda de água e desequilíbrio de eletrólitos como sódio, potássio e magnésio pelo suor.

Estratégia simples de hidratação

Beba cerca de 300 a 500 ml de água 1 hora antes do exercício. Em treinos de até 1 hora, água pura é suficiente. Para treinos mais longos e intensos, água de coco ou frutas após o treino ajudam a repor eletrólitos.

Aquecimento e desaquecimento

Dedique 5 a 10 minutos para aquecer as articulações antes de iniciar o jogo e faça alongamentos leves após a atividade para soltar a musculatura.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.