



Dica de Saúde: Qual a Quantidade de água você precisa para se manter hidratado durante o exercício?

Você alguma vez já se perguntou por que se sente tão cansado ao realizar um exercício? Por que é tão difícil? É só começar a correr que já dá vontade de tomar água?

Quando realizamos algum exercício, nosso corpo demanda diversas respostas psicofisiológicas. Como sensação térmica, sensação de sede, náusea, percepção de esforço e outros. A psicofisiologia representa um campo da ciência do esporte que estuda as interações entre mente e corpo que surgem a partir de estímulos estressores, físicos e/ou psicológicos.

Pessoas com o nível de condicionamento elevado estão mais adaptadas, o que torna o exercício mais confortável, ao longo do tempo e às respostas psicofisiológicas. Porém, devemos sempre, estar bem nutridos, hidratados e cuidar com temperatura muito elevada para realizar o exercício físico e evitar esse desconforto ao realizar uma atividade que deveria ser prazerosa e satisfatória.

Para manter seu corpo hidratado, beba água até 2 horas antes de começar o exercício. E durante seu exercício, o conselho é que a cada 15 minutos você beba a quantidade indicada abaixo, de acordo com o seu peso corporal.

3ml/kg de peso corporal

Ex: $3\text{ml} \times 80\text{kg} = 240\text{ml}$

Agora é só se planejar, preparar sua garrafa de água e uma roupa adequada para o tipo de exercício.

Bons treinos e não esqueça de se hidratar!

Daniel Mario Duarte
Profissional de Educação Física
CREF: 022311-G/SC

Referência:

FERREIRA, Fabrícia; MARINS, João Carlos. **O Nível de Condicionamento Físico Interfere nas Respostas Psicofisiológicas?**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Vol.41, N. 4. 2019.