



# ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de  
Marcha e Corrida**

---

**Largo da Lagoa, 15 - B  
2799-538 - Linda-a-Velha**

---

**21 414 60 20**

---

**[www.marchaecorrida.pt](http://www.marchaecorrida.pt)**

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *A Hidratação do Running*

A hidratação é um dos temas mais importantes de formação para o running dado que a capacidade de realizar da sessão de treino pretendida, ou a obtenção do rendimento esperado em competição, irá ser prejudicada no caso de ser um detalhe desprezado, ocorrendo diminuição da força, tremuras, dificuldade de raciocínio e confusão mental. Há problemas ainda piores se o atleta ficar gravemente desidratado, tais como alucinações, coma e inclusivamente a morte. Por outro lado, beber demasiado líquido não é bom, tratando-se de um cuidado de gestão equilibrado para se ingerir a quantidade certa e substituir o que é necessário.

Na prática, o que é importante recomendar a um runner, independentemente do seu nível de prática, é que precisa de ser bem hidratado antes de começar um treino ou competição. Se não o fizer, a situação tende a piorar rapidamente ao longo do esforço, porque já vai começar em desequilíbrio interno. É normal que devido à ansiedade se vá a casa de banho imediatamente antes de iniciar a actividade e nessa altura será fácil de observar a cor da urina, que deverá ser amarela pálida. Caso esteja mais escura, deve redobrar o cuidado com a hidratação antes e durante o esforço.

Outro cuidado a ter, tem a ver com a quantidade de transpiração e quanto mais transpirar, mais precisa de beber. Relativamente a este aspeto, deve-se ter em conta se está vento, dado que pela sua acção a evaporação é mais rápida e pode induzir em erro. Os eletrólitos são perdidos pela transpiração, pelo que será necessário a sua reposição através de uma bebida isotónica (de água, sais minerais e caboidratos) ou por uma solução electrolítica (água e sais minerais).

Beber água pura em quantidades excessivas também pode ser um problema, diluindo o nível de sódio sanguíneo abaixo do normal, levando a um problema chamado "hiponatremia", que para além de baixar o rendimento muscular, em casos graves pode diminuir a consciência, ocorrência de alucinações e problemas ainda mais graves. Recomenda-se para circunstâncias normais que se ingira 2 bons golos de água, ou bebida isotónica, de 15 em 15 minutos, antes, durante e após o esforço. Muitos atletas recusam-se a beber quando não têm sede, sendo um erro grosseiro que lhes sairá bastante caro ao longo do esforço e respetiva recuperação.

Por fim, no dia da competição deverá utilizar a mesma forma de hidratação do treino, mas se não conseguir, beber o que houver disponibilizado pela organização será a solução possível.