



Cuidados para a prática de Beisebol e Softbol em Dias Quentes

Dpto. Médico de Beisebol e Softbol da CBBS

Priorize a Hidratação: Dicas Importantes para Antes, Durante e Após os Treinos em Dias Quentes!

O calor intenso e a alta umidade resultam em um aumento na taxa de transpiração, tornando essencial que a hidratação esteja diretamente relacionada à quantidade de suor produzida. As bebidas recomendadas são: água, suco, água de côco e isotônico. É necessário um cuidado especial com crianças, idosos, mulheres grávidas e lactantes.

Antes do treino: beber 300-600mL de líquido
Durante o treino: cerca de 150-250 ml a cada 30 minutos
Pós treino: beber 400-600mL de líquido.

Problemas causados pelo excesso de calor:

- Dor de cabeça
- Tonturas
- Náuseas (ânsia de vômito)
- Desmaios
- Insolação
- Desidratação
- Fadiga
- Câimbras
- Arritmias cardíacas

Recomendações gerais:

- Utilize roupas leves
- Uso de protetor solar (faça a replicação do produto)
- Hidratar pelo menos a cada 30 minutos
- Faça pausas e intervalos no mínimo a cada hora, especialmente quando a temperatura ambiente ultrapassa os 32°C.
- Uso de toalhas úmidas/geladas nos intervalos
- Prefira locais cobertos e arejados (com sombra) para os alongamentos, desaquecimento e feedback da equipe.
- Inclua lanches leves durante o seu treino e opte por frutas ricas em água (*melancia, abacaxi, morangos, laranja, uva*)



Cuidados para a prática de Beisebol e Softbol em Dias Quentes

Dpto. Médico de Beisebol e Softbol da CBBS

Como sei que estou hidratado?

- Através da coloração da urina podemos estimar o nível de hidratação.

