

I'm not a robot



Quanto tempo dura a dor muscular da academia

É difícil encontrar alguém que nunca sentiu dor muscular pós-treino. Mesmo os atletas de alta performance passam por isso, não é mesmo? Até porque a dor muscular tardia pode aparecer pela execução de algum movimento diferente do padrão ao qual o corpo está acostumado¹. Mas é normal sentir dor muscular depois de atividades físicas? É recomendado treinar mesmo com dor? Como aliviar essas dores musculares? Leia este texto até o final e entenda tudo sobre esse assunto! Afinal, o que é a dor muscular pós-treino? A dor muscular, também chamada de dor muscular tardia, é definida como uma sensação de desconforto e/ou dor nos músculos esqueléticos após a prática de exercícios físicos¹. Ela pode se manifestar até cerca de oito horas após o treino e alcançar o máximo de sua intensidade entre 24 e 72 horas depois das atividades realizadas¹. Ou seja: é normal sentir dores musculares depois da academia. E quanto tempo dura a dor muscular da academia? De acordo com especialistas, a dor regride progressivamente e, após cinco a sete dias do treino, ela tende a desaparecer completamente¹. Por isso, se você tem dúvidas como "posso treinar mesmo com dor?", a resposta é sim! Afinal, durante a prática de exercícios, ela some. Mas, normalmente, ela retorna quando a atividade é interrompida¹. Por que a dor muscular pós-treino acontece? Muitas pesquisas, até hoje, buscam desvendar todos os mecanismos que podem causar dor muscular tardia. A primeira teoria afirma que há dano físico gerado pelo aumento da tensão no movimento de contração¹. E, consequentemente, esse dano físico acumula produtos metabólicos causando dano estrutural aos tecidos pelo aumento da temperatura muscular¹. Isto é: as contrações musculares que acontecem durante o treino provocam uma resposta inflamatória no corpo, que acarreta em dor e desconforto nos músculos exercitados¹. Há também estudos que apontam a intensidade do treino como fator primordial para a dor tardia. Ela pode acontecer em pessoas que aumentam a força momentaneamente, estabelecendo a contração exêntrica. Esse tipo de ação muscular ocasiona maior dano à estrutura dos músculos esqueléticos¹. A explicação é que a contração exêntrica alonga o músculo enquanto exerce força, provocando uma tensão e um dano maior do que em uma contração concêntrica². Há também outros fatores envolvidos na dor muscular pós-treino, como o aumento da pressão intramuscular, o estresse oxidativo, os espasmos musculares e os danos gerados pelos radicais livres¹. Leia também: Cuidados com a saúde das articulações: 5 dicas práticas Sintomas da dor muscular pós-treino Para ficar mais claro, destacamos aqui os sintomas mais comuns da dor muscular pós-treino são: músculos rígidos e sensíveis ao toque¹; redução da capacidade em fazer força¹; diminuição da amplitude de movimento¹; sensação de dor ao movimentar os músculos acionados durante os exercícios¹; redução de até 50 ou 60% da força máxima¹; edema nos músculos exercitados causado pela inflamação local. As substâncias produzidas pela lesão muscular após o treino são eliminadas lentamente pelo sistema linfático, podendo atrair água e gerar edema localizado¹; aumento do número de proteínas musculares no sangue¹. Uma curiosidade é a rigidez muscular que fica após a prática de exercícios: ela é uma forma de prevenção do corpo para evitar a contração muscular e não causar uma lesão mais grave². Como aliviar a dor pós-treino? Agora que você já entendeu se pode treinar mesmo com dor e quanto tempo dura a dor muscular da academia, além de suas causas e sintomas, vamos saber como aliviá-la? Antes de darmos dicas valiosas de como aliviar a dor pós-treino e elevar a sua performance nos exercícios, já adiantamos que esses desconfortos são reduzidos quando há a prática regular de atividades. Por isso, evite dar pausas prolongadas nos seus exercícios para aumentar a resistência da fibra muscular ao dano estrutural¹. Mas, e quando a dor muscular pós-treino aparece? O que fazer para aliviar seus sintomas e não desmotivar o treino dos próximos dias? Há várias maneiras de restaurar a função muscular e/ou reduzir a intensidade da lesão inicial². Entenda agora! 1. Aumento da flexibilidade: Alongar após o término do treino pode ajudar o edema local e reduzir a tensão nas partes motoras dos músculos². Saiba mais: 10 alongamentos para fazer em casa com segurança e praticidade 2. Massagem: A massagem eleva o fluxo sanguíneo local bloqueando a invasão de neutrófilos e reduzindo a produção de prostaglandinas e a futura lesão gerada pelo processo inflamatório². 3. Arnica: Outra forma natural de saber como aliviar a dor pós-treino é a aplicação de arnica no local dolorido². Ela possui propriedades analgésicas, antibióticas e anti-inflamatórias². 4. Acupuntura: Por estimular determinados pontos do corpo por meio de agulhas, a acupuntura pode gerar relaxamento muscular e reduzir dores e inflamações no corpo². 5. Crioterapia: A crioterapia reduz a temperatura local, gerando vasoconstricção e diminuindo a formação de edema muscular. Além disso, ela abrange a resposta inflamatória do corpo e a permeabilidade vascular². 6. Medicamentos anti-inflamatórios: Normalmente essa forma de como aliviar a dor pós-treino é a mais utilizada pelas pessoas. Os remédios anti-inflamatórios reduzem a inflamação no corpo, o edema formado e a pressão intramuscular. Portanto, elas ajudam a diminuir a dor tardia². Suplementação: Outra maneira bastante usada por praticantes de academia, esportes e outras atividades físicas é o uso de suplementos alimentares que aceleram a recuperação muscular³. A suplementação pode envolver o consumo de produtos antes, durante ou após os exercícios, ajudando também no consumo energético, de vitaminas e minerais essenciais e no bom funcionamento do organismo³. Quais são os suplementos mais indicados para evitar ou reduzir a dor muscular pós-treino? São aqueles que possuem carboxídeos, proteínas e aminoácidos de cadeia ramificada, como o HMB e o BCAA, que aceleram a recuperação após os exercícios, evitando lesões³. Elas também potencializam a quantidade de proteínas e glicogênio depois do treino, que geram menos desconforto e fadiga muscular. Portanto, elas ajudam também a evitar a perda de força e amplitude dos dias seguintes³. Antes e durante o treino, recomenda-se a ingestão de bebidas feitas com carboidratos e/ou proteínas para contribuir no reparo do dano muscular e evitar a hidratação e a glicação em excesso de hidratos de carbono e gorduras³. Afinal, é nesse momento que a recuperação é mais eficiente! 5. Descanso: como tomar esse descanso? Recomenda-se que o descanso seja considerado a duração do treino, o tipo de atividade realizada e a intensidade da mesma³. Esse é o motivo de eficácia na redução da dor muscular pós-treino e na recuperação dos músculos posteriormente. Por isso, saiba algumas dicas de sua rotina e evite deixar de treinar devido às dores tardias. Quer entender mais sobre como cuidar do seu corpo e da sua saúde? Continue lendo com mais posts em nosso blog: Confira a linha de vitaminas Vitassay em www.vitassay.com.br. Para aliviar dores musculares, é essencial fazer massagens na região, colocar compressas de gelo e, ainda, dar tempo ao grupo muscular para descansar. E se você quer diminuir o aparecimento dessa dor, o ideal é tomar mais cuidado na prática do exercício, bem como na sua alimentação e hidratação para esse momento! Alongamentos e massagem para reduzir a rigidez. Aplicação de gel por 15 a 20 minutos após os treinos e bolsa de água quente horas depois da atividade física, especialmente quando houver sensação de entorpecimento. Banho quente, para estimular o relaxamento muscular. Ora seja: é normal sentir dores musculares depois da academia. E quanto tempo dura a dor muscular da academia? De acordo com especialistas, a dor regride progressivamente e, após cinco a sete dias do treino, ela tende a desaparecer completamente¹. O autor dessa resposta solucionou a remoção desse conteúdo. A principal estratégia é o repouso. Evite trabalhar/recuperar novamente o grupo muscular enquanto ele estiver dolorido, o que vai representar um período de no mínimo 48h. Outras estratégias são a realização de massagem e gelo local. A resposta é não: o melhor é deixar a remédio para lá e sentir a dor muscular como uma vitória por ter treinado. Isso porque o medicamento pode enganar seu corpo e favorecer uma lesão. Exercícios aeróbicos são interessantes, nessas casos, porque ajudam a amenizar a dor e a inflamação. Mas se você perceber que nem assim a dor desaparece, o melhor a fazer é respeitá-la e dar mais um tempo de descanso antes de treinar aquela região novamente. Por que a dor no corpo surge após a musculação? A dor muscular, é, portanto, resultado do distúrbio metabólico necessário para a recuperação tecidual. Essa recuperação consiste na reposição de glicogênio dos músculos e pode durar minutos, horas ou até dias após o treino. Além da hipertrofia, de acordo com DR. Arqués, que buscam a hipertrofia, ou seja, o aumento do volume dos músculos, irão sentir mais essa dor muscular após a atividade física. Durante o repouso, o músculo começa a se regenerar, fornecendo fibras cada vez mais fortes, como forma de preparação para novos desgastes. Posso treinar com dor ou não? Não, é melhor não treinar com dores DR. Arqués: é normal sentir dores musculares durante a realização dos treinos. Você pode intercalar os treinos, por exemplo, se as dores são nas pernas, prefira sentar braços no dia seguinte. Por isso, é importante quando estiver com dor, chegar o dia de treinar novamente o grupo muscular que está se recuperando, preferir descansar. Não é necessário sentar do muscular para o ganho de massa muscular. No entanto, muitas vezes essa é uma consequência que leva a fadiga muscular. O intervalo entre os treinos deve ser programado junto com seu educador físico, muitas vezes o descanso se dá treinando grupos musculares diferentes. Medicamentos analgésicos, como paracetamol, anti-inflamatórios, como ibuprofeno, e relaxantes musculares costumam ser usados para aliviar esse tipo de dor. Nos casos do paracetamol e do ibuprofeno, como são vendidos sem receita médica, muitas pessoas acreditam que elas não têm efeitos colaterais importantes. Um dos motivos dessa dor muscular são as microlesões nos músculos causadas pelos exercícios físicos. Isso acontece devido ao rompimento de membranas dos tecidos musculares durante a realização dos treinos. Fazer alongamentos E uma das melhores maneiras de fazer isso é com os alongamentos. Isso é o que vai garantir a manutenção dos seus músculos de forma rápida. Esse tipo de dor muscular é a resposta à dor muscular flexiona e relaxa os músculos, retirando o estresse. Alongar-se de uma a duas vezes ao dia é ideal. Descanso adequado - O descanso adequado é fundamental para permitir a recuperação muscular e evitar o overtraining. Programar dias de descanso e noites de sono suficientes é essencial! Alongamento e mobilidade - A prática de exercícios de alongamento e mobilidade ajuda a reduzir a rigidez muscular e a prevenir lesões. Leite, iogurte, queijo, carnes magras (frango, por exemplo), peixe ou ovos são algumas fontes proteicas que deve incluir na sua alimentação pós-treino. No entanto, a ingestão de proteína nesta fase deve ser moderada, pois, quando em excesso, dificulta os processos bioquímicos de recuperação do corpo. Descanso o grupo muscular: É fundamental respeitar o período de 24 a 48 horas de descanso entre os treinos. Por isso, principalmente quando estiver com dor, leve em conta essa janela de tempo. Deixar o corpo se recuperar naturalmente antes de recomeçar os exercícios vai ajudar isso. A partir da primeira semana já se pode observar algum ganho de força muscular e melhora de aspectos do bem-estar, como disposição e qualidade do sono. Portanto, as fibras não crescem ou aumentam de tamanho durante a sessão do treino e, sim, durante o descanso — explique a recuperação física. De acordo com Samantha, de forma geral, é neste momento que ocorre a fabricação das substâncias que servem para trazer energia de volta ao grupo muscular estimulado. Embora os relaxantes musculares possam ser eficazes para aliviar a dor, eles também podem causar alguns efeitos colaterais desagradáveis, como sonolência, náuseas, dor de cabeça e relaxar os músculos. Como saber se o seu treino está a funcionar? 1 - Teste tensões e dores. ... 2 - Ainda não parou de progredir. ... 3 - Ainda não sente cheio de energia. ... 4 - Está a atingir metas físicas pessoais. ... 5 - Mantém o metabolismo equilibrado. ... 6 - Não está procrastinando. De qualquer forma, sempre é importante dar de 24 a 48 horas para a musculatura se recuperar, mesmo quando você tem só a dorzinha normal pós-treino. Estudos e experiências coletadas ao longo do tempo indicam que, em média, leva cerca de seis meses para que a maioria das pessoas se acostume efetivamente a frequentar a academia. Esse período não é apenas físico, mas também psicológico. Quando o objetivo é resistência ou emagrecimento, não tem problema treinar o mesmo músculo no dia seguinte. Mas é importante reforçar que, se o estímulo vai ser muito frequente, ele deve ser mais baixo do que o que você for treinar a região com menos frequência, caso contrário, não há tempo do músculo se recuperar. A dor muscular pós-treino é uma reação normal do corpo que acontece devido ao início da prática de atividades físicas, fazer esforço maior durante o treino ou aumentar a carga. Encontre um Ortopedista perto de você! Parceria com Buscar Médico Essa dor, também conhecida como dor muscular de início tardio ou "dor de treino", geralmente surge entre 12 a 24 horas após o treino e pode durar até 5 dias. Para aliviar a dor muscular pós-treino, é importante manter o corpo hidratado, aplicar compressas frias ou fazer alongamentos, por exemplo. No entanto, se adorar intensa e surgiu inchado ou vermelhidão no músculo, deve-se consultar o ortopedista que pode indicar o tratamento mais adequado. Sintomas da dor muscular pós-treino São: Dor ao alongar o músculo; Maior sensibilidade do músculo ao toque; Diminuição da amplitude de movimento Perda temporária da força muscular. Os sintomas da dor muscular pós-treino normalmente surgem de 12 a 24 horas após o treino, sendo mais intensa de 1 a 3 dias após o treino e após esse período tendem a diminuir. Quando tempo dura a dor muscular pós-treino? A dor muscular pós-treino geralmente dura cerca de 5 a 7 dias, sendo que por volta do 3º dia após o treino, essa dor tende a diminuir até desaparecer completamente. Diferença entre dor muscular e lesão muscular A dor muscular pós-treino é uma condição normal que surge devido ao esforço muscular durante a atividade física, podendo surgir sintomas até 24 horas após o treino. Já a lesão muscular, normalmente é causada por contusão, distensão ou estiramento do músculo, causando dor intensa durante ou imediatamente após a atividade física. Além disso, a lesão muscular pode causar hematomas, vermelhidão, inchado, rigidez ou dificuldade de movimento do membro afetado. Leia também: Contusão muscular: o que é, sintomas, causas e tratamento tuaSaude.com/contusao-muscular Por que acontece A dor muscular pós-treino é causada por lesões microscópicas nas fibras musculares, que levam a um processo de inflamação e reparo muscular. Essa dor, também conhecida como dor muscular de início tardio (DMIT), pode afetar qualquer pessoa que pratica atividades físicas, desde iniciantes até atletas. Geralmente, a dor muscular pós-treino está relacionada ao aumento na intensidade, carga ou tipo de treino ou prática de exercícios exênticos, em que os músculos são alongados sob resistência, por exemplo. Como aliviar a dor muscular pós-treino Algumas formas de aliviar a dor muscular pós-treino são: 1. Aplicar compressas frias Aplicar compressas frias no músculo afetado pode ajudar a aliviar a dor muscular pós-treino. Isso porque pode acelerar a recuperação das microlesões nas fibras musculares e reduzir a inflamação, aliviando a dor. Para aplicar a compressa fria, deve-se colocar gelo dentro de uma bolsa térmica ou colocar um saco de gel no congelador para resfriar. Depois, deve-se envolver a bolsa ou o saco de gel, em uma toalha limpa e seca, e aplicar no músculo afetado, deixando agir por 15 a 20 minutos, de 3 a 4 vezes por dia. Sabe mais sobre quando e como usar corretamente o gelo para aliviar dores musculares. 2. Banho de imersão no gelo O banho de imersão no gelo pode ajudar a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino após exercícios intensos, sendo uma prática comum em atletas. Esse tipo de banho reduz a inflamação nos músculos, pois quando a pessoa sai do banho, ocorre a dilatação dos vasos sanguíneos periféricos, aumentando a oxigenação dos músculos. Leia também: Imersão no gelo: o que é, benefícios, como fazer e cuidados tuaSaude.com/imersao-no-gelo 3. Aplicar compressas mornas Aplicar compressas mornas também pode ajudar a aliviar a dor muscular pós-treino promovendo o relaxamento muscular, melhorando a dor e o desconforto. A compressa quente pode ser preparada adicionando água quente em uma bolsa térmica, que deve ser envolvida em uma toalha limpa aplicada sobre o músculo afetado cerca de 20 minutos, de 2 a 3 vezes por dia. Assista o vídeo a seguir com a fisioterapeuta Marcellle Pinheiro sobre como fazer a aplicação das compressas frias e quentes corretamente: 4. Fazer alongamentos Fazer alongamentos dinâmicos, ou seja, em movimento é uma ótima forma de aliviar a dor muscular pós-treino, pois aumenta o fluxo sanguíneo para o músculo e reduz a inflamação. Assim, os alongamentos devem ser feitos realizando movimentos amplos, com velocidade controlada. Leia também: 9 principais benefícios dos alongamentos tuaSaude.com/alongamento-e-aquecimento 5. Manter o corpo hidratado Manter o corpo hidratado ajuda a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino. Desta forma, é recomendado beber de 2 litros a 3 litros de líquidos por dia, como água ou chás sem açúcar, por exemplo, mas a quantidade ideal de líquidos que deve ser ingerida por dia. 6. Fazer massagem Fazer massagem no músculo afetado ajuda a estimular a circulação sanguínea e reduzir a inflamação, aliviando a dor muscular pós-treino. Isso porque pode acelerar a recuperação das microlesões nas fibras musculares e reduzir a inflamação, aliviando a dor. Para aplicar a compressa fria, deve-se colocar gelo dentro de uma bolsa térmica ou colocar um saco de gel no congelador para resfriar. Depois, deve-se envolver a bolsa ou o saco de gel, em uma toalha limpa e seca, e aplicar no músculo afetado, deixando agir por 15 a 20 minutos, de 3 a 4 vezes por dia. Sabe mais sobre quando e como usar corretamente o gelo para aliviar dores musculares. 2. Banho de imersão no gelo O banho de imersão no gelo pode ajudar a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino após exercícios intensos, sendo uma prática comum em atletas. Esse tipo de banho reduz a inflamação nos músculos, pois quando a pessoa sai do banho, ocorre a dilatação dos vasos sanguíneos periféricos, aumentando a oxigenação dos músculos. Leia também: Imersão no gelo: o que é, benefícios, como fazer e cuidados tuaSaude.com/imersao-no-gelo 3. Aplicar compressas mornas Aplicar compressas mornas também pode ajudar a aliviar a dor muscular pós-treino promovendo o relaxamento muscular, melhorando a dor e o desconforto. A compressa quente pode ser preparada adicionando água quente em uma bolsa térmica, que deve ser envolvida em uma toalha limpa aplicada sobre o músculo afetado cerca de 20 minutos, de 2 a 3 vezes por dia. Assista o vídeo a seguir com a fisioterapeuta Marcellle Pinheiro sobre como fazer a aplicação das compressas frias e quentes corretamente: 4. Fazer alongamentos Fazer alongamentos dinâmicos, ou seja, em movimento é uma ótima forma de aliviar a dor muscular pós-treino, pois aumenta o fluxo sanguíneo para o músculo e reduz a inflamação. Assim, os alongamentos devem ser feitos realizando movimentos amplos, com velocidade controlada. Leia também: 9 principais benefícios dos alongamentos tuaSaude.com/alongamento-e-aquecimento 5. Manter o corpo hidratado Manter o corpo hidratado ajuda a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino. Desta forma, é recomendado beber de 2 litros a 3 litros de líquidos por dia, como água ou chás sem açúcar, por exemplo, mas a quantidade ideal de líquidos que deve ser ingerida por dia. 6. Fazer massagem Fazer massagem no músculo afetado ajuda a estimular a circulação sanguínea e reduzir a inflamação, aliviando a dor muscular pós-treino. Isso porque pode acelerar a recuperação das microlesões nas fibras musculares e reduzir a inflamação, aliviando a dor. Para aplicar a compressa fria, deve-se colocar gelo dentro de uma bolsa térmica ou colocar um saco de gel no congelador para resfriar. Depois, deve-se envolver a bolsa ou o saco de gel, em uma toalha limpa e seca, e aplicar no músculo afetado, deixando agir por 15 a 20 minutos, de 3 a 4 vezes por dia. Sabe mais sobre quando e como usar corretamente o gelo para aliviar dores musculares. 2. Banho de imersão no gelo O banho de imersão no gelo pode ajudar a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino após exercícios intensos, sendo uma prática comum em atletas. Esse tipo de banho reduz a inflamação nos músculos, pois quando a pessoa sai do banho, ocorre a dilatação dos vasos sanguíneos periféricos, aumentando a oxigenação dos músculos. Leia também: Imersão no gelo: o que é, benefícios, como fazer e cuidados tuaSaude.com/imersao-no-gelo 3. Aplicar compressas mornas Aplicar compressas mornas também pode ajudar a aliviar a dor muscular pós-treino promovendo o relaxamento muscular, melhorando a dor e o desconforto. A compressa quente pode ser preparada adicionando água quente em uma bolsa térmica, que deve ser envolvida em uma toalha limpa aplicada sobre o músculo afetado cerca de 20 minutos, de 2 a 3 vezes por dia. Assista o vídeo a seguir com a fisioterapeuta Marcellle Pinheiro sobre como fazer a aplicação das compressas frias e quentes corretamente: 4. Fazer alongamentos Fazer alongamentos dinâmicos, ou seja, em movimento é uma ótima forma de aliviar a dor muscular pós-treino, pois aumenta o fluxo sanguíneo para o músculo e reduz a inflamação. Assim, os alongamentos devem ser feitos realizando movimentos amplos, com velocidade controlada. Leia também: 9 principais benefícios dos alongamentos tuaSaude.com/alongamento-e-aquecimento 5. Manter o corpo hidratado Manter o corpo hidratado ajuda a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino. Desta forma, é recomendado beber de 2 litros a 3 litros de líquidos por dia, como água ou chás sem açúcar, por exemplo, mas a quantidade ideal de líquidos que deve ser ingerida por dia. 6. Fazer massagem Fazer massagem no músculo afetado ajuda a estimular a circulação sanguínea e reduzir a inflamação, aliviando a dor muscular pós-treino. Isso porque pode acelerar a recuperação das microlesões nas fibras musculares e reduzir a inflamação, aliviando a dor. Para aplicar a compressa fria, deve-se colocar gelo dentro de uma bolsa térmica ou colocar um saco de gel no congelador para resfriar. Depois, deve-se envolver a bolsa ou o saco de gel, em uma toalha limpa e seca, e aplicar no músculo afetado, deixando agir por 15 a 20 minutos, de 3 a 4 vezes por dia. Sabe mais sobre quando e como usar corretamente o gelo para aliviar dores musculares. 2. Banho de imersão no gelo O banho de imersão no gelo pode ajudar a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino após exercícios intensos, sendo uma prática comum em atletas. Esse tipo de banho reduz a inflamação nos músculos, pois quando a pessoa sai do banho, ocorre a dilatação dos vasos sanguíneos periféricos, aumentando a oxigenação dos músculos. Leia também: Imersão no gelo: o que é, benefícios, como fazer e cuidados tuaSaude.com/imersao-no-gelo 3. Aplicar compressas mornas Aplicar compressas mornas também pode ajudar a aliviar a dor muscular pós-treino promovendo o relaxamento muscular, melhorando a dor e o desconforto. A compressa quente pode ser preparada adicionando água quente em uma bolsa térmica, que deve ser envolvida em uma toalha limpa aplicada sobre o músculo afetado cerca de 20 minutos, de 2 a 3 vezes por dia. Assista o vídeo a seguir com a fisioterapeuta Marcellle Pinheiro sobre como fazer a aplicação das compressas frias e quentes corretamente: 4. Fazer alongamentos Fazer alongamentos dinâmicos, ou seja, em movimento é uma ótima forma de aliviar a dor muscular pós-treino, pois aumenta o fluxo sanguíneo para o músculo e reduz a inflamação. Assim, os alongamentos devem ser feitos realizando movimentos amplos, com velocidade controlada. Leia também: 9 principais benefícios dos alongamentos tuaSaude.com/alongamento-e-aquecimento 5. Manter o corpo hidratado Manter o corpo hidratado ajuda a acelerar a recuperação da dor muscular tardia pós-treino. Desta forma, é recomendado beber de 2 litros a 3 litros de líquidos por dia, como água ou chás sem açúcar, por exemplo, mas a quantidade ideal de líquidos que deve ser ingerida por dia. 6. Fazer massagem Fazer massagem no músculo afetado ajuda a estimular a circulação sanguínea e reduzir a inflamação, aliviando a dor muscular pós-treino. Isso porque pode acelerar a recuperação das microlesões nas fibras musculares e reduzir a inflamação, aliviando a dor. Para aplicar a compressa fria, deve-se colocar