

# **IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO NA PRÁTICA ESPORTIVA: REVISÃO DE LITERATURA**

Bianca Vieira Caixeta<sup>1</sup>, Isabella Aparecida de Souza<sup>1</sup>, Maria Padilha de Paula Marra<sup>1</sup>, Raphaela Boaventura Mendes Rodrigues<sup>1</sup>, Larissa S. Limirio<sup>2</sup>, Regina Helena Cappeloza Morsoletto<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Graduandos do Curso de Nutrição, Centro Universitário do Triângulo – UNITRI,

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Triângulo – UNITRI.

<sup>3</sup> Gestora e docente do curso de Nutrição do Centro Universitário do Triângulo – UNITRI.

## **INTRODUÇÃO**

A hidratação adequada é fundamental para o desempenho e a saúde dos atletas durante a prática esportiva. Estudos indicam que a desidratação pode levar à redução da capacidade física e ao aumento do risco de lesões e problemas de saúde. De acordo com Sawka et al. (2007), "a desidratação pode comprometer significativamente o desempenho atlético, especialmente em ambientes quentes". Além disso, Casa et al. (2010) afirmam que "a reposição hídrica é essencial para a manutenção da homeostase e da função corporal durante o exercício".

## **METODOLOGIA**

Para a realização desta revisão de literatura, foram conduzidas buscas nas bases de dados SciELO, PubMed e Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas foram: "hidratação esportiva", "desempenho atlético", "equilíbrio hídrico" e "reposição de fluidos". Os critérios de inclusão abrangeram estudos publicados entre 2010 e 2023, artigos em português e inglês, e pesquisas que investigaram a importância da hidratação em diversas modalidades esportivas.

## **RESULTADOS**

A análise dos artigos revelou que a hidratação adequada melhora o desempenho e reduz o risco de lesões e complicações médicas. Sawka et al. (2007) observam que "a desidratação de 2% do peso corporal pode reduzir significativamente a capacidade de desempenho físico". Casa et al. (2010) relatam que "a reposição de fluidos durante o exercício ajuda a manter a temperatura corporal e o volume plasmático, prevenindo a hipertermia e a diminuição da performance".

## **DISCUSSÃO**

Os resultados destacam a importância de estratégias de hidratação personalizadas para os atletas. A quantidade e o tipo de fluido ingerido devem ser ajustados de acordo com a intensidade do exercício, as condições ambientais e as características individuais dos atletas. Montain et al. (2006) sugerem que "a ingestão de bebidas esportivas contendo

eletrólitos pode ser mais eficaz do que a água pura para a manutenção do equilíbrio hídrico e eletrolítico durante exercícios prolongados".

## **CONCLUSÃO**

A hidratação adequada é crucial para a otimização do desempenho esportivo e a prevenção de problemas de saúde relacionados ao exercício. As evidências apontam para a necessidade de estratégias personalizadas de reposição hídrica, levando em consideração as condições ambientais e as características individuais dos atletas.

**Palavras-chave:** Hidratação esportiva, desempenho atlético, reposição de fluidos.

## **REFERÊNCIAS**

CASA, D. J.; ARMSTRONG, L. E.; HILLMAN, S. K.; MONTAIN, S. J.; REIFF, R. V.; RITCHIE, A. L.; ROBERTS, W. O.; STONE, J. A. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Fluid Replacement for Athletes. *Journal of Athletic Training*, v. 45, n. 3, p. 385-399, 2010.

MONTAIN, S. J.; SAWKA, M. N.; CADARETTE, B. S.; QUIGLEY, M. D.; MCBRIDE, D. K. Fluid replacement recommendations for training in hot weather. *Military Medicine*, v. 171, n. 5, p. 38-52, 2006.

SAWKA, M. N.; BURKE, L. M.; EICHNER, E. R.; MAUGHAN, R. J.; MONTAIN, S. J.; STACHENFELD, N. S. Exercise and fluid replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 39, n. 2, p. 377-390, 2007.