



O PAPEL DA HIDRATAÇÃO NA PRÁTICA ESPORTIVA: REVISÃO INTEGRATIVA.

Francisco Claudemir da Cruz¹

¹Dicente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca-CE, Brasil.

E-mail: claudemircruz756@gmail.com

Lívia Ferreira Gondim¹

¹Dicente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca-CE, Brasil

E-mail: liviagondim05@gmail.com

Francisco Ferreira Sales Neto¹

¹Dicente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca-CE, Brasil.

E-mail: franciscoferreirasalesneto@gmail.com

Gabriele Teixeira Cavalcante¹

¹Dicente do curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade Uninta Itapipoca-CE, Brasil.

E-mail: gabyycavalcante971@gmail.com

Douglas Rodrigo Cursino Dos Santos²

²Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição/Nutricionista. Pós Doutorando em Saúde Coletiva da Unilogos®. Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca – Ceará. E-mail: palestracursino@gmail.com

INTRODUÇÃO: A hidratação é um princípio básico que deve ser executado durante a prática de atividade física, pois é a partir da ingestão adequada de água que o atleta garante a homeostase e o transporte de energia para o organismo (GIROLDO, *et al.*, 2022). Cerca de 70% da composição corporal humana é constituída de água, contudo essa concentração total varia conforme sexo, idade e porcentagem de gordura corporal (MATHEUS, *et al.*, 2013). Nesse interim durante a prática de exercício, ocorre a geração de calor que resulta no aumento da temperatura corporal, tendo como resultado a sudorese. Esse aspecto fisiológico é uma resposta corporal que controla o aumento de temperatura causada pelo excesso de contração muscular (GIROLDO, *et al.*, 2022). Dessa forma para que ocorra a manutenção dos níveis adequados de hidratação, o profissional nutricionista deve prevenir a desidratação decorrente da prática de atividade física, através da prescrição dos métodos de avaliação do estado de hidratação e adoção de critérios de seleção da bebida



dentro dos diferentes momentos de hidratação (antes, durante e após a atividade) (ROSA, *et al.*, 2019). **OBJETIVO:** Compreender os benefícios da hidratação adequada na prática esportiva e analisar aspectos negativos da desidratação para rendimento dos atletas. **MÉTODO:** Foi realizada uma revisão de literatura, no mês de março de 2023, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed, utilizando-se dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Hidratação”; “Nutrição” e “Prática Profissional”. Utilizou-se para busca de dados os operadores booleanos “and” e “or”. Foram incluídos os artigos publicados entre os anos de 2015 e 2022, nos idiomas português e inglês. Os critérios de exclusão foram resumo de eventos, monografias, dissertações e teses. **RESULTADOS:** Foi realizada uma busca bibliográfica em três artigos sendo que todos trazem aspectos positivos para manutenção hidrolítica durante o exercício. Um estudo comprovou que a ingestão hídrica promove funções positivas no organismo, pois através da adequação de água tem-se melhor absorção de nutrientes e sais minerais para as células, promovendo energia durante o exercício (GIROLDO, *et al.*, 2022). Outro artigo garante que adequada ingestão de água durante o exercício físico promove a reposição de fluidos perdidos através da transpiração, além de prevenir a desidratação corporal (ROSA, *et al.*, 2019). Outro resultado foi a importância do planejamento nutricional adequado para restaurar a perda de fluidos durante o exercício físico, em que a ingestão de bebidas contendo carboidratos e eletrólitos, ajudam na manutenção do desempenho esportivo e no equilíbrio hidroeletrólítico (MATHEUS, *et al.*, 2013). **CONCLUSÃO:** Treinos com longa duração ou alta intensidade são capazes de colocar o organismo de um atleta em estado de estresse térmico, sendo essenciais intervenções nutricionais para o controle de perdas de fluidos. Os protocolos, diretrizes e posicionamentos existentes acerca das complicações da desidratação para atletas preconizam que as intervenções devem iniciar antes da atividade física, a serem mantidas ao longo da prática conforme individualidade de perdas, tolerância pessoal e disponibilidade.

DESCRITORES: Hidratação; Nutrição; Prática Profissional.

REFERÊNCIAS:

GUILHERME CYSNE ROSA, VITOR DA SILVEIRA, ADRIANA SALUM, GABRIEL KLAUBERG FAUSTINO. Estratégias de hidratação durante a prática de exercícios físicos: Ingestão de líquidos planejada e ad libitum. Hydration strategies during exercise: planned fluid intake and drinking ad libitum. **Rev Bras Nutr Func**; 42(77), 2019 doi: 10.32809/2176-4522.42.77.01

MATHEUS R. HAUSEN RICARDO G. CORDEIRO ANA PAULA M. GUTTIERRES. Aspectos relevantes sobre a hidratação no esporte e na atividade física. **Revista HUPE, Rio de Janeiro**, 2013;12(4):47-58 doi:10.12957/rhupe.2013.8712

NATHANY HELEN SÉRIO DA SILVEIRA GIROLDO¹, ARTHUR ALVES NEGRÃO DA SILVA (2), FRANCINI XAVIER ROSSETTI (2). GISLENE DOS ANJOS TAMASIA. HIDRATAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA. **Revista Saúde em Foco** – Edição nº 14 – Ano: 2022.