



A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO PARA O DESEMPENHO E A SAÚDE DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

THE IMPORTANCE OF HYDRATION FOR PERFORMANCE AND HEALTH DURING PHYSICAL EXERCISE

Matheus Chafic Freitas de Oliveira¹

Bruno Teixeira Filho¹

Wanessa Barbosa Falcão¹

Camila Estrela Ferreira Ribas¹

Beatriz Pires Carcute¹

Emily Caroline Alves Martins¹

A hidratação é o processo de reposição de líquidos no organismo para manter o equilíbrio hídrico e o funcionamento adequado das funções corporais, como regulação da temperatura, transporte de nutrientes, eliminação de toxinas e lubrificação das articulações. Durante o exercício físico, o corpo perde água e sais minerais pelo suor, o que pode levar à desidratação, fadiga, redução da força muscular e até problemas mais graves, como hipertermia e choque térmico. Nesse contexto esportivo, a hidratação envolve a ingestão de água e eletrólitos, como sódio e potássio, para compensar as perdas causadas pela transpiração e manter a temperatura corporal, a circulação sanguínea e o desempenho físico. Ademais, estratégias como ingestão prévia de líquidos, consumo de bebidas isotônicas, monitoramento do estado de hidratação e uma reposição hídrica adequada antes, durante e após o exercício são essenciais para evitar riscos à saúde e garantir um rendimento físico ideal. Este resumo objetiva relatar, com base na literatura, a importância da hidratação para a prática esportiva, explicando como a reposição de líquidos e eletrólitos contribui para a manutenção do desempenho físico, o controle da temperatura corporal e a prevenção da fadiga e da desidratação. Foram realizadas buscas de dados virtuais no Google Acadêmico, SciELO e Pubmed, com os descritores: Hidratação, Exercício Físico, Saúde. Os dados pesquisados são do recorte temporal entre os anos de 2012 a 2025, nas línguas portuguesa e inglesa. Os estudos analisados indicam que a hidratação trás diversos benefícios ao organismo como, melhora do desempenho físico, regulação da temperatura corporal, prevenção de câibras musculares, manutenção da função cognitiva,

¹ Discentes do Centro Universitário de Mineiros Campus Trindade (UNIFIMES). Email: MatheusChaficFreitas@academico.unifimes.edu.br



recuperação pós-exercício e precaução da fadiga muscular. Além disso, os estudos trazem recomendações acerca da reposição de líquidos para atletas, relacionado aos momentos da ingestão, os quais são antes, durante e depois da atividade física e volume a ser ingerido, evitando assim comprometimento da saúde do indivíduo. Portanto, torna-se indiscutível o fato de que a hidratação é extremamente importante para atletas de baixo e alto rendimento. Vale lembrar que a prevenção de câibras, fadiga e queda podem ser resolvidas com a hidratação adequada. Além de tudo isso, a falta dela acarreta problemas a longo prazo, como por exemplo uma pior recuperação e maiores riscos de lesões. Portanto ingerir água e bebidas isotônicas são essenciais para a saúde e performance.

Palavras-chave: Hidratação. Exercício físico. Saúde.

Keywords: Hydration. Physical exercise. Health.