

Benefícios da Hidratação no Exercício

Reis B. C. C¹; Barros P. R. M¹. de; Da Silva L. C².

1 - UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.

2- UFJF - Pós Graduação pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, MG.

Uma hidratação apropriada durante a atividade física seja de caráter recreativo ou competitivo pode garantir que o desempenho esperado seja atingido e que alguns problemas de saúde sejam evitados. Os procedimentos para assegurá-la requerem conhecimento de fatores que influenciem o momento e a quantidade de beber água. As recomendações dependem do tipo de atividade levando em consideração certos fatores individuais, como condicionamento físico, idade, modalidade praticada, estresse ambiental, entre outros. Por ser uma boa opção de reidratação para o exercício além de ser facilmente disponível, barata e ocasionar esvaziamento gástrico relativamente rápido, o objetivo do presente trabalho foi fazer uma revisão bibliográfica sobre a hidratação mostrando seus benefícios durante o exercício. Foi feito um levantamento através de artigos científicos devido à acessibilidade a este tipo de publicação e após esse levantamento foi feita uma leitura com o intuito de conhecer todo o material fazendo uma seleção, através da qual foram selecionados os artigos pertinentes aos propósitos da pesquisa. Os resultados mostram que a desidratação pode comprometer o desempenho durante o exercício e aumentar os riscos associados ao esforço e ao calor. Taquicardia, hipotensão, náuseas, vômitos, câibras, hipertermia, redução do volume sistólico e do débito cardíaco são algumas das alterações fisiológicas que ocorrem no nosso corpo na desidratação, portanto o estado de hidratação é um fator determinante para a prática de atividades físicas.

Palavras chave: Hidratação; exercício.

brunim.reis@hotmail.com