

CÂIMBRA – DO MITO À CIÊNCIA: o que realmente causa esse espasmo doloroso

Lucas Cintra Botelho batista¹

Silvio Braga Evaristo²

Sabrina Olini de Moraes³

Waldson de Paula Ribeiro Neto⁴

Zelcimar Lemos Salvador⁵

RESUMO

A câimbra é um espasmo muscular involuntário, súbito e doloroso, frequentemente associado à prática de atividades físicas intensas ou à deficiência de nutrientes essenciais. Apesar de comum, o fenômeno ainda é cercado por mitos e interpretações populares que dificultam a compreensão de suas verdadeiras causas. O presente estudo tem como objetivo compreender o funcionamento fisiológico da câimbra, identificar seus principais desencadeadores e desmistificar crenças populares associadas ao tema. A metodologia adotada baseia-se em uma revisão bibliográfica de artigos científicos e materiais acadêmicos publicados entre 2010 e 2025, obtidos em bases digitais como Google Acadêmico e Scielo, com enfoque em estudos que relacionam contração muscular, equilíbrio eletrolítico e desempenho físico. Os resultados evidenciam que a câimbra está diretamente relacionada à fadiga muscular, à desidratação e ao desequilíbrio de eletrólitos como sódio, potássio, cálcio e magnésio. Em nível microscópico, observa-se o encurtamento dos sarcômeros e o deslizamento anormal das linhas Z, resultando em contrações prolongadas e dolorosas. Estratégias como alongamento, hidratação e reposição mineral mostraram-se eficazes tanto na recuperação imediata quanto na prevenção. Conclui-se que a câimbra é um fenômeno multifatorial, cuja prevenção depende de hábitos adequados de hidratação, nutrição e preparação física. A compreensão científica do tema substitui mitos populares, como o de que “comer banana” resolve o problema, promovendo uma abordagem mais eficaz e fundamentada na saúde muscular.

Palavras-chave: Alongamento; Câimbra; Eletrólitos; Hidratação; Prevenção.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Farmacêutico, Mestre em Biologia Geral área de Morfologia pela Universidade Federal de Goiás.