

ARTIGO COMPLETO - FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO NO FUTEBOL DE ELITE

DESIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE FUTEBOL DE ELITE: IMPACTOS FISIOLÓGICOS, TERMORREGULAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE HIDRATAÇÃO EM AMBIENTES COMPETITIVOS

Ruan Carlos Santos De Souza (rcatacado29@gmail.com)

Leonardo Façanha (leonardofacanha31@gmail.com)

Mariane Oliveira Da Silva (marianesoliveira07@gmail.com)

Cláudio Augusto Pacheco Soares (claudiopacheco.soa19@gmail.com)

João Pedro Da Mota Barros (barrosjoaosubar@gmail.com)

Joaquim Albuquerque Viana (joaquimaviana@gmail.com)

O futebol de elite exige elevada demanda metabólica sob condições ambientais variáveis, nas quais a desidratação surge como um fator crítico que compromete a homeostase e o rendimento físico-cognitivo do atleta. Objetivo: Analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a produção científica recente acerca dos impactos fisiológicos da desidratação na termorregulação e as estratégias de hidratação em ambientes competitivos de futebol. Metodologia: A busca bibliográfica foi conduzida de forma sistematizada nas bases de dados PubMed, SciELO e ScienceDirect, selecionando estudos

publicados entre 2021 e 2026 que avaliassem parâmetros de hidratação em jogadores de futebol profissional de elite. Resultados e Discussão: Os achados evidenciam que perdas hídricas superiores a 2% da massa corporal aceleram o estresse cardiovascular, elevam a temperatura interna e diminuem a capacidade de sprint e precisão técnica. A termorregulação é significativamente prejudicada pela redução da taxa de sudorese e pelo menor fluxo sanguíneo periférico. Conclusão: Protocolos de hidratação individualizados e baseados na taxa de sudorese individual e reposição hidroeletrólítica são essenciais para mitigar o declínio de performance e preservar a integridade física dos atletas.

Palavras-chave: desidratação; futebol de elite; termorregulação; performance esportiva; estratégias de hidratação.