

PESQUISAS CIENTÍFICAS - AQUELAS QUE SÃO FRUTO DE PESQUISA EMPÍRICA DENTRO DOS PARÂMETROS DO MÉTODO CIENTÍFICO. - CUIDADO E HUMANIZAÇÃO EM SAÚDE - CUIDADO EM SAÚDE TRANSCENDE A REALIZAÇÃO DE TÉCNICAS E ASPECTOS FÍSICOS, CONTEMPLA A COMPREENSÃO DO CONCEITO AMPLIADO DE SAÚDE, E ENVOLVE UMA INTERAÇÃO AFETIVA QUE RESPEITA, ACOLHE E CONSIDERA A DIVERSIDADE DA EXISTÊNCIA HUMANA. NESSE CONTEXTO, A HUMANIZAÇÃO SIGNIFICA DIALOGAR COM A SINGULARIDADE DE CADA PESSOA, RECONHECENDO SUAS CRENÇAS E VALORES, COMPARTILHANDO ASSIM UM AMBIENTE DE CUIDADO IMPLICADO COM A REALIDADE, COM AS POLÍTICAS PÚBLICAS E COM A NECESSIDADE DOS COLETIVOS QUE VIVEM NOS TERRITÓRIOS.

EFEITOS DO ESTADO DE HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE FUTEBOL

Manuela Cristina De Souza Dutra (manuelacsdutra@gmail.com)

Carlos Dellavechia De Carvalho (carlos_dellavechia@hotmail.com)

Durante a prática de exercício físico, o principal mecanismo fisiológico para manter a homeostase da temperatura corporal é a termorregulação, por meio da transpiração, ou seja, evaporação do suor. No entanto, com a elevada perda de fluidos corporais, pode ocorrer a desidratação. A tolerância individual à desidratação é variável e, no entanto, considera-se que 1 quilograma de massa corporal corresponde a 1 litro de água. Tem-se pela Nutrition and Athletic Performance que a perda de 2% do peso corporal de um indivíduo hidratado já o classifica como desidratado. A umidade relativa do ar é a relação da densidade do vapor d'água presente no ar e a densidade do vapor d'água

saturado, sendo que ambas são inversamente proporcionais. A temperatura do ambiente e a umidade relativa do ar interferem na taxa de transpiração, visto que em ambientes com temperaturas mais elevadas e umidade mais baixa a transpiração é maior, enquanto que em temperaturas amenas e umidade acima de 60%, a evaporação do suor é reduzida. Ressalta-se ainda, condições climáticas quentes em ambientes úmidos que a taxa de transpiração é reduzida e a temperatura corporal é aumentada, favorecendo a perda de suor. Ou seja, quanto maior a umidade relativa do ar, menor a taxa de evaporação do suor. O futebol é um esporte com exercícios intermitentes com variação de intensidade, sendo 88% de atividades aeróbias e 12% de atividades anaeróbias de alta intensidade. É referido na literatura que as intervenções nutricionais que mais contribuem para uma melhor recuperação após o jogo são a restauração de líquidos e de carboidratos. Em uma partida de futebol, as taxas de sudorese variam entre de acordo com a posição do jogador, tempo em campo e estilo de jogo. A hidratação é um fator importante que deve ser considerado antes, durante e depois do exercício. O aumento da sudorese, sem reposição hídrica adequada, pode resultar em desidratação e perda de eletrólitos. O valor obtido pela diferença entre o peso corporal do atleta antes e após o exercício físico resulta na perda de suor do indivíduo durante a atividade. Nesse contexto, é importante manter um protocolo de hidratação para que o jogador apresente um bom desempenho, considerando o estado de hidratação, no jogo. Segundo a União das Federações Europeias de Futebol (UEFA), o jogador deve ingerir de 2 a 4 horas antes do jogo de 5 a 7 mL/Kg do seu peso corporal. É importante seguir essas orientações, para que o estado de hidratação do atleta esteja adequado ao iniciar o jogo. O objetivo deste trabalho foi descrever a relação do estado de hidratação de jogadores de futebol e seu rendimento esportivo. Foi realizada uma revisão de artigos em julho de 2024, utilizando as bases de dados EMBASE, PubMed e LILACS. Os descritores aplicados para a busca foram “futebol” e “hidratação” no idioma inglês. O operador booleano utilizado foi “AND”. Os estudos incluídos avaliaram o estado de hidratação em jogadores de futebol, seguindo os seguintes critérios: artigos originais, disponíveis na íntegra e finalizados, trabalhos realizados, exclusivamente, com jogadores de futebol, maiores de 18 anos, sem comparação com outros esportes ou outras bebidas. Foram utilizados os filtros “título/resumo” e selecionados artigos publicados nos últimos 5 anos. Os títulos e resumos foram analisados de acordo com os critérios de exclusão, e os artigos selecionados foram lidos na íntegra. A estratégia de busca resultou em 74 estudos entre julho de 2019 e 2024, dos quais 21 eram duplicatas. 53 artigos foram classificados

para triagem de título e resumo. Seguindo esse processo, foram excluídos 45 estudos e os textos foram revisados usando os critérios de elegibilidade. Ao final, 8 artigos atenderam aos critérios e foram elegíveis para essa revisão. Foram encontradas evidências de desidratação em jogadores de futebol após a prática esportiva nas análises de composição corporal realizada por meio da pesagem antes e após o(s) jogo(s) e em análises de gravidade específica da urina. O presente estudo buscou descrever a relação do estado de hidratação de jogadores de futebol e seu rendimento no esporte e identificou que todos os artigos apresentaram níveis de desidratação significativos e, após orientações (quando presentes) como aumento da ingestão de água, esse percentual diminuiu. Além disso, a queda no rendimento foi notória nos trabalhos que correlacionam dados cinemáticos. Cinco dos oito artigos selecionados avaliaram a gravidade específica da urina, de forma individual ou associada a outro método. Ressalta-se que em todos os casos, foi identificada uma desidratação/hipohidratação quando comparada à primeira amostra de urina. Acredita-se que, por ser um equipamento de fácil manuseio e alta precisão, o refratômetro foi utilizado. Assim como descrito na literatura, foi possível observar nos trabalhos selecionados que quanto maior a temperatura e menor umidade relativa do ar, maior a taxa de transpiração. Por ser um esporte de longa duração e variação de intensidades, sabe-se que há um aumento da sudorese que, sem reposição hídrica adequada, pode ocorrer desidratação e perda de eletrólitos. Ademais, observa-se que há queda no desempenho esportivo, devido à desidratação. A pesquisa realizada apresentou limitações quanto às diferentes metodologias de análise, números de avaliação para a obtenção dos resultados e as variações de temperatura e umidade do ar. Além disso, os jogadores selecionados pertencem a categorias diversas: jogadores universitários, semiprofissionais e profissionais. Em relação aos estados de desidratação, os estudos apresentaram, principalmente, aumento do esforço físico percebido e diminuição do rendimento nos parâmetros analisados. Em geral, as evidências reforçam a importância do ajuste de líquidos e eletrólitos de jogadores de futebol durante treinos e partidas para manutenção da composição corporal e no rendimento dos atletas.

Palavras-chave: futebol; hidratação; desempenho.