

TERMORREGULAÇÃO HÍDRICA NO ESPORTE: UMA REVISÃO

Amanda Caroline Trassi Conteçotto¹, Stéphane Raquel Fonseca², Juliana Cristina Castro³, Rose Mari Bennermann⁴

¹Doutoranda em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. E-mail: actcontecotto@gmail.com; ²Doutoranda em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. E-mail: stehmestrado@gmail.com; ³Docente em Toxicologia de Alimentos, UEM. E-mail: julianacristinacastro@gmail.com; ⁴Docente em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. E-mail: rosebennermann@gmail.com

Introdução: Existem distúrbios associados à má reposição hídrica de indivíduos que fazem a prática de atividades físicas, prejudicando de forma efetiva portanto seu desempenho no esporte praticado, assim como sua saúde, podendo levar até a morte. Estes distúrbios podem ser ligados as condições ambientais, principalmente em esporte de longa duração. **Objetivo:** Assim, o objetivo do estudo foi analisar estudos de termorregulação para a homeostase do ser humano e verificar as consequências para a saúde dos indivíduos que praticam atividades físicas. **Material e Método:** Os procedimentos metodológicos foram utilizados através de bases de dados teóricos científicos como SCIELO, Google Acadêmico, PubMed, LILACS e Science Direct, que possuem variedades de revistas científicas para pesquisa de dados. Foram usados como Mesh terms as palavras termorregulação, homeostase, mecanismos de hidratação e sudorese. **Resultados e Discussão:** A importância da hidratação corporal no ser humano se deve porque em média 60% do peso corporal de um indivíduo é constituído de água. Este volume hídrico varia conforme a composição corporal de cada pessoa. Deste modo, após a prática de um exercício físico deve-se ingerir cerca de 150% da perda do peso corpóreo no exercício. Atualmente, inúmeros estudos investigam a termorregulação e suas consequências, os fatores relacionados a desidratação aumentam o estresse no exercício podendo gerar desde desconfortos até mesmo em casos de perdas mais acentuadas até a morte. Apesar de cada indivíduo ter uma necessidade, para Machado-Moreira et al. (2010), a ingestão de acordo com a sede seria suficiente para garantir a reposição hídrica durante o exercício físico, pois o sistema nervoso central é tido como capaz de indicar corretamente o volume de fluido a ser ingerido, de acordo com as informações enviadas pelo sistema nervoso sobre a necessidade do organismo que garantam a regulação dos níveis plasmáticos e da temperatura do corpo. Todavia uma hidratação considerada ideal deve ser feita de acordo com a diferença do ingerido e as perdas na urina, a partir desse cálculo sugere-se que o indivíduo consuma 150% a mais do que o perdido durante a prática do exercício físico. Além do exposto, pesquisas recentes demonstram algumas divergências nas recomendações de reposições propostas, em vista disso, sugere-se que sejam realizadas mais pesquisas sobre o tema. **Conclusão:** Portanto, conclui-se com esta revisão que a termorregulação é um mecanismo primordial para a homeostase corporal e para a saúde humana e o estudo da mesma em diferentes modalidades de esportes está em crescente espaço. **Contribuição desta Pesquisa para a Saúde:** Promoção da saúde na atividade física.

Descritores: Promoção da Saúde, Homeostase, Exercício Físico.