

<http://dx.doi.org/10.18616/gcsaude51>

# RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ÁGUA E MELHORA DA CAPACIDADE COGNITIVA EM ESTUDANTES

**Jairo Bressan**

Pós-Graduação, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*jairo.bressan@satc.edu.br*

**Joni Marcio de Farias**

Doutor, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*jmf@unescc.net*

**Geiziane Laurindo de Morais**

Graduanda, Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
*geisi.morais@hotmail.com*

## RESUMO

A relação entre consumo de água e melhora da capacidade cognitiva em estudantes tem chamado a atenção atualmente, pois a hidratação ao longo do dia pode afetar o desempenho cognitivo, com alteração no processo de ensino e aprendizagem em estudantes, ou seja, o consumo de água pode resultar em benefícios da memória e da atenção em crianças, justificando que a água é fundamental para que o cérebro se mantenha alerta. Alguns estudos demonstraram a importância do consumo de água, mas não encontraram evidências entre a capacidade de manter a atenção e o consumo de água. Grande parte dos estudos relacionou a desidratação suave com efeito negativo nas crianças, em relação ao desempenho cognitivo, demonstrando que um grupo desidratado tem uma significância ruim no desempenho, enquanto pessoas hidratadas apre-

sentaram melhores desempenhos, principalmente em medidas de flexibilidade semântica. Devido à inconsistência nos achados, à falta de evidências científicas que afirmam a relação entre o consumo de água e a capacidade cognitiva, bem como à quantidade ideal de água para o consumo em estudantes, justifica-se uma investigação mais detalhada da efetividade do consumo de água e desempenho cognitivo, contribuindo para a criação de estratégias que orientem os escolares sobre a temática, por meio de métodos que influenciam o estado de hidratação das crianças para reduzir o risco de desidratação leve, assim como modifiquem as práticas pedagógicas, contribuindo para a melhora do desempenho escolar.

**Palavras-chave:** Água; Estudantes; Cognição.