

NÍVEL DE CONHECIMENTO E HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO EM MARATONISTAS BRASILEIROSAnderson Leandro Peres Campos¹Lourenço dos Santos Del Ponte¹Mariângela da Rosa Afonso¹**RESUMO**

O presente estudo caracteriza-se por apresentar um delineamento observacional de corte transversal com seleção da amostra de forma intencional. O objetivo deste estudo foi investigar o nível de conhecimento e hábitos de hidratação em uma amostra de corredores brasileiros que participaram de uma prova de 50km na cidade de Rio Grande-RS. Os atletas responderem há um questionário padronizado, contendo perguntas objetivas relacionadas à hidratação. Os resultados demonstraram que, apesar dos atletas demonstrarem um bom nível de conhecimento sobre a maneira correta de hidratar-se, boa parte deles não colocam em prática no seu dia a dia de treinamentos e /ou competições.

Palavras-chave: Hidratação. Corredores. Desidratação.

ABSTRACT

Level of knowledge and hydration habits in brazilian marathonists

The present study is characterized by presenting an observational cross-sectional design with intentional selection of the sample. The aim of this study was to investigate the level of knowledge and hydration habits in a sample of Brazilian runners who participated in a 50km race in the city of Rio Grande-RS. Athletes answer there is a standardized questionnaire, containing objective questions related to hydration. The results showed that, although the athletes demonstrate a good level of knowledge about the correct way to hydrate, a good part of them do not put into practice in their daily training and / or competitions.

Key words: Hydration. Runners. Dehydration.

E-mail dos autores:
anderson@gruponobre.net
ldelponte@terra.com.br
cafonso@terra.com.br

Autor correspondente:
Anderson Leandro Peres Campos.
anderson@gruponobre.net

1 - Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

INTRODUÇÃO

Normalmente, considera-se como corredor aquele indivíduo que percorre uma distância mínima de 20 a 30 km por semana, para um determinado período de tempo que pode variar de 1 a 3 anos, ou mais, (Alan Hreljac, 2005).

Tais atividades quando realizadas em condições ambientais desfavoráveis como locais com temperatura e umidade relativa do ar elevadas, impõem aos atletas uma acentuada perda hídrica que associada à baixa ingestão de líquidos, contribui para ocorrência da desidratação (Brito e colaboradores, 2007).

Estar bem hidratado é um importante parâmetro para otimizar o desempenho na performance atlética, pois a desidratação maior que 2% do peso corporal pode comprometer a performance em exercícios aeróbicos, principalmente em climas quentes e úmidos (Sawka e colaboradores, 2007).

Segundo (ACSM, 2016) atletas devem ingerir de 5 - 7 mL/kg de peso corporal de água ou bebida isotônica 4 horas antes da prática de exercícios físicos, já para atividades com mais de uma hora de duração recomenda-se utilização de bebidas eletrolíticas contendo entre 6 - 8% de carboidratos durante a prática. Para aceleração do processo de recuperação deve ser ingerido entre 450-675 mL de bebida isotônica a cada 0,5 Kg de peso corporal perdido durante o esforço físico.

Diante das evidências que a hidratação interfere na performance de maratonistas, o conhecimento sobre os hábitos e as práticas de hidratação dos desses atletas, é imprescindível para um adequado planejamento da reposição hídrica durante treinamentos e competições.

Neste sentido o objetivo deste estudo foi investigar o nível de conhecimento e hábitos de hidratação em uma amostra de corredores brasileiros que participaram de uma prova de 50km na cidade de Rio Grande-RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Para o desenvolvimento deste trabalho, empregou-se uma metodologia exploratória, por meio de uma investigação descritiva.

O estudo foi realizado na cidade de Rio Grande-RS, durante a entrega dos kits dos corredores da Supermaratona de Rio Grande de 50 km, onde os atletas foram convidados a responderem um questionário padronizado, contendo perguntas objetivas relacionadas à hidratação, já aplicado anteriormente em outros estudos (Marins e colaboradores, 2004; Brito e colaboradores, 2007; Ferreira e colaboradores, 2009), cabe salientar que os pesquisadores estavam presentes durante todo o tempo para esclarecer eventuais dúvidas.

Os avaliados foram devidamente informados sobre o objetivo do estudo e aqueles que aceitaram participar da pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, sob o número de protocolo 114/2010.

Tratamento Estatístico

Na análise estatística, utilizou-se a estatística descritiva como a distribuição percentual obtida em cada resposta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 146 atletas do sexo masculino, com média de idade de $42 \pm 12,3$ anos e, com tempo de prática de corrida equivalente a $12 \pm 9,9$ anos.

Dos dez estados brasileiros representados, o Rio Grande do Sul-RS foi o estado com maior número de representantes (n=107)

Os demais participantes contemplaram os outros nove estados, os quais são pertencentes às regiões: sul, sudeste e centro-oeste, tendo apenas um participante da região nordeste.

Fora o RS, os estados mais evidenciados durante a coleta de dados foram SP e PR, com um número de 13 e 16 participantes respectivamente e RJ, apresentando 10 competidores.

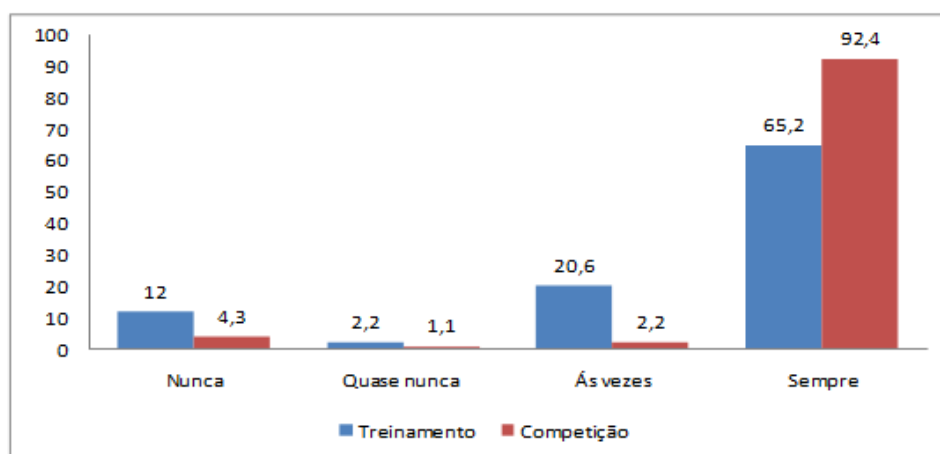


Figura 1 - Você tem o costume de hidratar-se diariamente.

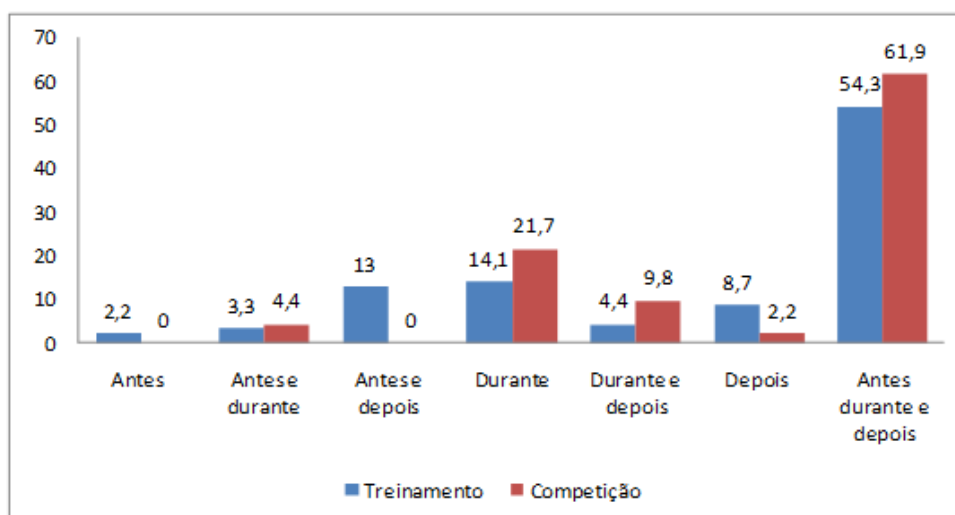


Figura 2 - Quando você se hidrata, seu costume é.

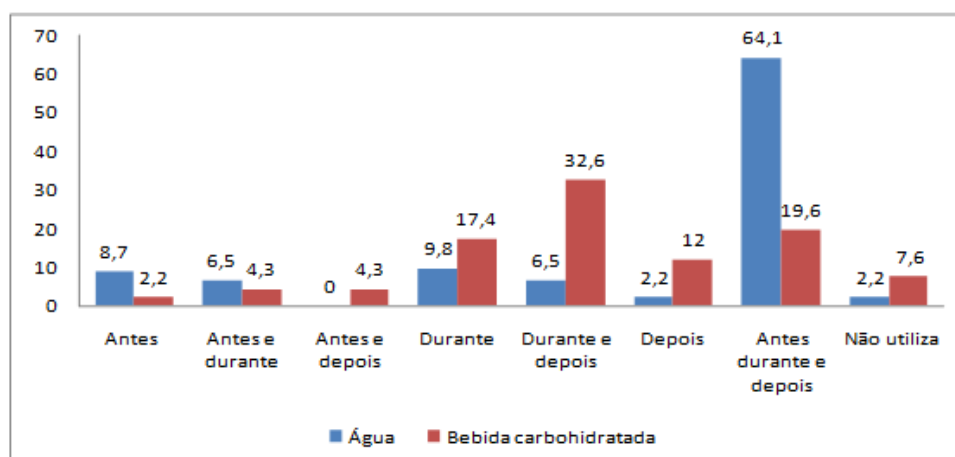


Figura 3 - Quando você se hidrata, se preocupa com o tipo de hidratação.

Sabe-se que temperaturas elevadas afetam a temperatura corporal, devido as trocas de calor com o ambiente, ocasionando o processo de regulação térmica através da transpiração, que, necessita de reposição de líquidos adequados que acompanhe suas perdas, caso não seja executada de maneira adequada, pode ocasionar desidratação e impactar negativamente na performance (Costa e colaboradores, 2014).

Diante disso as figuras acima, observa-se que nos participantes do estudo, 92,4% dos corredores costumam hidratar-se

antes, durante e após uma competição e 65,2%, tem o mesmo hábito diário nos treinos, sendo que dos que apresentam o costume de hidratar-se, 64,1% utilizam apenas água e apenas 19,6% fazem uso de bebidas eletrolíticas.

Os achados demonstram que os participantes do presente estudo não apresentam grande conhecimento do momento correto para se hidratar, pois a sensação de sede é uma resposta a um quadro de 2% de desidratação.

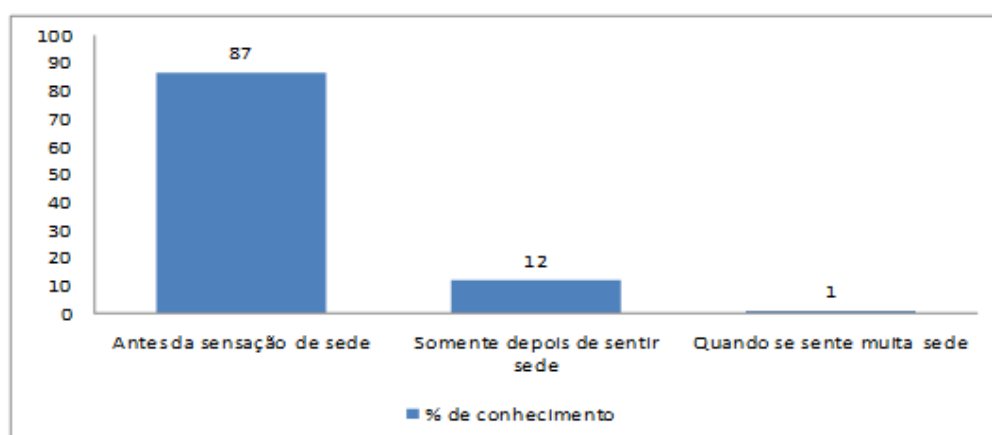


Figura 4 - Quando se deve ingerir líquidos?

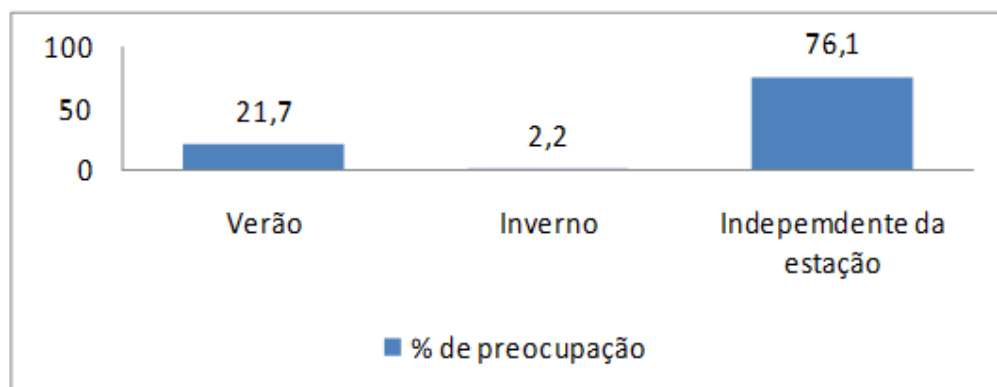
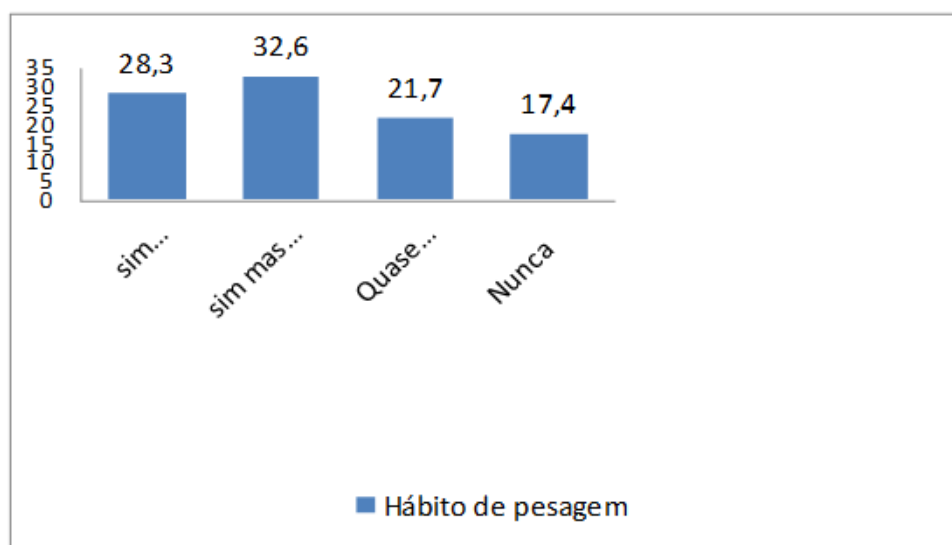


Figura 5 - Sua preocupação quanto a necessidade de hidratar-se é mais frequente.

Com base nas respostas das figuras 4 e 5, observa-se que 87% dos corredores reconhece que deve ingerir líquidos antes de sentir sede, e 76,1% preocupam-se com a hidratação independente da estação do ano, fato de extrema importância principalmente para corredores do Sul do Brasil que apresenta um inverno rigoroso, por outro lado o conhecimento parece não refletir na prática esportiva deles pois apenas 54,3% relatou

hidratar-se em todos os momentos da sessão de treino, conforme figura 2.

Resultados que concordam com Pereira e colaboradores, (2010) que em seu estudo para avaliar o perfil de corredores de Curitiba, perceberam que a hidratação foi realizada de maneira inadequada pelos atletas, que tiveram a sede como principal indicativo para avaliar o seu nível de desidratação.

**Figura 6** - Você tem o costume de pesar-se antes e depois de um treinamento ou competição?

Comparando com o estudo de (Drumond e Colaboradores, 2007), podemos observar que a maioria dos atletas 32,6% tem o costume de se pesar, mesmo que não seja sempre.

Estudos apontam que a pesagem dos atletas antes e depois do treino é procedimento simples e efetivo, onde a perda de peso indica a presença da desidratação e a necessidade da ingestão de líquidos (Kenney, 2004).

Tabela 1 - Durante uma competição ou treinamento, você já apresentou algum desses sintomas?

Sinais de desidratação	Índices de respostas (%)
Cãibras	36,55
Sede intensa	36,55
Palidez	3,2
Olhos fundos	7,5
Sensação de perda de força	35,5
Fadiga generalizada	3,2
Alucinações	2,1
Perda momentânea de consciência	0
Convulsões	4,3
Interrupção da produção de suor	9,7
Interrupção da atividade planejada	2,1
Dificuldade de realização de um movimento técnico	1,1

Quando questionados sobre os sintomas de desidratação que já sentiram durante o treinamento e/ou competição, 36,5% relataram sentir sede intensa e câimbras, e 35,5% apresentaram perda de força, dentre entre outros sintomas com menor prevalência entre os corredores.

Resultados que (Prote e colaboradores, 2019) relataram em seu estudo com adolescentes praticantes de futebol que os sintomas mais relacionados à desidratação foram, sede muito intensa e dores de cabeça com 51,8% cada e, câimbras 33,3%, resultados que corroboram com o presente estudo.

A maioria dos relatos em ambos os estudos são preocupantes, pois estão interligados a prática da hidratação durante a prática de exercícios.

O fato de sentir sede muito intensa relaciona-se a pelo menos 2% de desidratação, cabe salientar que índices superiores a 6% podem levar a uma exaustão por calor, confusão mental, e perda de desempenho físico, diante disso torna-se de fundamental importância a recuperação hídrica (Castro e colaboradores, 2013).

CONCLUSÃO

Com base no exposto concluímos que, apesar do estudo demonstrar um bom nível de conhecimento sobre a maneira correta de hidratar-se, os resultados sugerem que boa parte dos atletas não colocam em prática no seu dia a dia de treinamento.

Diante dos disso, recomendamos aos profissionais que atuam no dia a dia dos treinamentos desses corredores, que criem estratégias para realizar um trabalho efetivo de conscientização dos indivíduos quanto aos benefícios da hidratação e as melhores formas de utilizá-la, a fim de que os corredores incorporem hábitos adequados de hidratação em seus treinos e competições.

Dessa maneira será possível realizar um planejamento hídrico adequado, para não comprometer a saúde e o desempenho físico dos atletas.

REFERENCIAS

1-Alan Hreljac. Etiology, Prevention, and Early Intervention of Overuse Injuries in Runners: a Biomechanical Perspective. Physical

Medicine & Rehabilitation Clinics. Vol.16. Num. 4.p. 651-67. 2005.

2-ACSM-American College Sports Medicine. Academy of Nutrition and Dietetics, and Dietitians of Canada. Nutrition and Athletic Performance. <http://www.acsm-msse.org>. 2016.

3-Brito, I.S.S.; Diniz, A.; Brito, C.J.; Marins, J.C.B. Caracterização das práticas e hábitos de hidratação em lutadores brasileiros de jiu-jitsu. Coleção Pesquisa Educação Física. Vol. 6. Num. 3. p. 153-160. 2007.

4-Castro, P. H. C.; Freitas, J. V.; Santos, J. N.R. S.; Cruz, R.; Werneck, A. S.; Bastos, L. L.A. G. Caracterização do conhecimento e dos hábitos de hidratação de jovens atletas de atletismo. Coleção de Pesquisa em Educação Física. Vol. 12. Num. 3. p.51-58. 2013.

5-Costa, H.A. Desidratação e balanço hídrico em meia maratona. Rev. Bras. Ciênc. Esporte. Vol. 36. Num. 2. p. 341- 351. 2014.

6-Drumond, M. G.; Carvalho, F. R.; Guimarães, E. M. A. Hidratação em atletas adolescentes - Hábitos e nível de conhecimento. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Núm. 2. p.76-93. 2007.

7- Ferreira, F.G.; Altoé, J.L.; Silva, R.P.; Tsai, L.P.; Fernandes, A.A.; Brito, C.J.; Marins, J.C.B. Nível de conhecimento e práticas de hidratação em atletas de futebol de categoria de base. Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano. Vol. 11. Num. 2. p. 202-209. 2009.

8-Kenney, W. L. Requerimentos nutricionais de água e sódio para adultos ativos. Nutrição no Esporte. Núm. 41. 2004.

9-Marins, J.C.B.; Argudo, C.; Iglesias, M.L.; Marins, N.; Zamora, S. Hábitos de hidratación en un colectivo de pruebas de resistencia. Selección. Vol.13. Num. 1. p.18-28. 2004.

10-Pereira, E. R.; Assis, F. R.; Navarro, F. Perfil e hábitos de hidratação dos corredores de rua de Curitiba, categoria amador. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 4. Núm. 22. p. 336-344. 2010.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

11-Prote, K.S.; Pereira, P.M.L.; Magella, L.F.S.; Vieira, P.A.F.; Silva, I.T.A. Avaliação do nível de conhecimento e de hidratação em adolescentes praticantes de futebol. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Núm. 77. p.80-86. 2019.

12-Sawka, M.N.; Burke, L.M.; Eichner, E.R.; Maughan, R.J.; Montain, S.J.; Stachenfeld, N.S. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. Medicine Scince Sports Exercise. Vol. 39. p.377-90. 2007.

Recebido para publicação em 18/06/2020

Aceito em 22/01/2021