

**PERFIL E HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO DOS CORREDORES DE RUA  
DE CURITIBA, CATEGORIA AMADOR****Everson Rodrigues Pereira<sup>1</sup>, Fabiana Ribeiro de Assis<sup>1</sup>, Francisco Navarro<sup>1,2</sup>****RESUMO**

Introdução: A corrida é um esporte de alto gasto energético, tendo como consequência uma possível desidratação desses atletas. O que pode levar a queda da performance desses indivíduos durante os treinamentos ou competições. Objetivo: O objetivo dessa pesquisa é verificar o perfil dos atletas corredores de Curitiba, e discutir quanto á importância da hidratação para manutenção dos níveis de performance. Materiais e Métodos: foram avaliados 72 atletas do sexo masculino, com idade média  $41,75 \pm 12,32$  anos. A metodologia empregada foi do tipo exploratória, através de uma entrevista descritiva, utilizando um questionário composto de 9 perguntas objetivas, elaboradas pelos autores da pesquisa. Resultados: os resultados indicaram que 64 atletas têm como principal meio de hidratação a água, somente 20 atletas fazem uso de isotônicos, sendo que 40 avaliam seu nível de hidratação pela sensação de sede. O acompanhamento de um profissional de educação física, não esta presente em 39 dos atletas entrevistados. Discussão: os resultados sugerem que os atletas apresentam uma série de hábitos inadequados de hidratação e avaliam da forma errada o seu nível de desidratação. Sendo que tais hábitos podem afetar diretamente na saúde dos atletas, observando que estes relataram como principal objetivo a promoção da saúde através da corrida. Conclui-se que há uma falta de acompanhamento e orientação profissional especializada para esses atletas.

**Palavras-chave:** Hidratação, Desidratação, Corrida, Desempenho.

1 - Programa de Pós- Graduação lato- Sensu da Universidade Gama Filho – Fisiologia do Exercício: Prescrição do Exercício

2 - Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

**ABSTRACT**

Profile and habits of hydration of street runners in Curitiba, class amateur.

Introduction: Running is a high energy burning sport, which consequently, can lead to dehydration in athletes, potentially causing a drop in performance during workouts and competitions. Objective: The objective of this study is to examine the profile of runners in Curitiba and discuss the importance of hydration for maintaining performance levels. Materials and Methods: 72 male athletes were evaluated with an average age of  $41.75 \pm 12.32$  years. The survey methodology used was exploratory through descriptive interviews, based on a questionnaire consisting of 9 objective questions, which were prepared by the authors of the study. Results: The results show that 64 athletes use water as their primary means of hydration while only 20 athletes use isotonic sports drinks, 40 individuals measure their level of hydration by how thirsty they feel. Thirty of the athletes interviewed receive no professional guidance from a qualified physical education trainer. Discussion: The results suggest that the athletes interviewed have a series of inappropriate hydration habits as well as misconceptions about their own level of dehydration. Such habits can directly affect the health of athletes when considering that their main objective in running is to stay healthy. It is possible to conclude that there is a lack of specialized professional guidance for these athletes.

**Key words:** Hydration, Dehydration, Running, Performance.

Endereço para correspondência:  
eversonswimmer@ig.com.br  
fabia\_ctba@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

A corrida de rua tem sido cada vez mais preconizada como conduta importante, para a promoção de qualidade de vida e saúde. Dessa forma, a prática dessa atividade tem se disseminado rapidamente na população em geral.

Conseqüentemente, esses atletas amadores estão buscando a melhora de seu desempenho. Porém, além de uma prescrição e acompanhamento de profissionais especializados, há uma necessidade de uma correta hidratação.

O desempenho esportivo pode ser afetado pela desidratação, que é a perda de água pela transpiração, a perda entre 1% a 2% já é suficiente para comprometer a realização do exercício, se esta perda chegar a 3% do peso total corporal, compromete ainda mais a função fisiológica, podendo ter como consequência lesões acarretadas pelo calor. Devido ao aumento do risco de lesões que é maximizada a importância da hidratação corporal durante o exercício físico (Powers e Howley, 2009).

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, SBME (2003) ressalta que a desidratação em atletas confere grandes prejuízos nas respostas fisiológicas, alterações no equilíbrio eletrolítico, comprometimento no sistema cardiovascular e conseqüentemente diminuição do desempenho físico.

Uma elevada produção de suor poderá desencadear um desequilíbrio nos eletrolíticos, causando um prejuízo na qualidade do treinamento ou no rendimento em competições (Marin e colaboradores, 2000).

Ao realizar o exercício com duração superior a 60 minutos, há uma queda da performance e depleção do glicogênio muscular, e ocorrendo problemas relacionados com o termo regulação e balanço hídrico (Maughan e Leiper, 1994).

A capacidade de manter o exercício é reduzida quando a temperatura e umidade do ambiente estão altas, pois a desidratação influencia o mecanismo de termo regulação e é um importante fator limitante da fadiga (Marquezi e Lanshajr, 1998).

As respostas fisiológicas e o desempenho físico são prejudicados pela elevação da temperatura corporal, produzindo um risco à saúde (ACSN, 2000 e colaboradores), pois com o aumento da

temperatura interna em resposta e termo regulação, ocorre perda de líquidos através do suor, que é a mais importante forma de dissipar calor (Burke, 1997 e Hoswill, 1998). Essa produção de suor pode levar a hipohidratação, ocorrendo diminuição da performance, comprometimento do sistema vascular e uma demanda do suprimento para a pele e o músculo (Armstrong, 1988; Rehrer, 2001), além de ocorrer alterações na função renal e nos hormônios associados com a retenção de fluidos e sódio.

A reposição insuficiente de água afeta a capacidade de realizar exercício, afetando desempenho do atleta, além de criar distúrbios no equilíbrio hídrico e na temperatura central (Mcardle e colaboradores, 2001).

A recomendação é de que o atleta deve estar hidratado antes mesmo do início da sessão de treinamento ou da competição, é recomendado que este fizesse a ingestão de 400 a 800 ml de líquido aproximadamente três horas antes do exercício físico (Wolinsky e Hickson, 1996). Biesek, Alves e Guerra (2005), recomendam que durante a atividade o atleta se hidrate a cada 15 a 20 minutos, sendo a ingestão ajustada às tolerâncias individuais de cada atleta. Essa hidratação deve continuar sendo realizada após o treinamento.

Wolinskil e Hickson (1996) concordam quando citam que a hidratação do atleta deve ocorrer antes, durante e após os treinamentos e competições, e ainda ressalta que quando o atleta esta com sede durante o exercício é sinal que este se encontra parcialmente desidratado. No ambiente quente, a perda hídrica pelo suor e respiração dificulta ainda mais a conservação do ritmo com a ingestão adequada de fluidos.

A hidratação adequada do atleta esta diretamente ligada com o seu desempenho, proteção à saúde e bem estar (Biesek Alves e Guerra, 2005). Hiller Input Powers e Howley, 2009 relataram que 27 % dos atletas que eles estudaram requeriam tratamento médico após o "1984 Hawaii Ironman Triathlon", eram indivíduos Hiponatremicos após a competição. Isso ocorre durante o exercício prolongado em um ambiente quente, que resulta em um aumento de temperatura corporal, resultando em hipertermia. O que atinge diretamente o desempenho do atleta, devido ao comprometimento do sistema nervoso central afetando o desempenho motor.

Há relatos de alguns investigadores que a hiponatremia seja devido à perda copiosa de sódio ( $\text{Na}^+$ ) no suor, que acontecem em condições extremas de calor e umidade, para isso deve incluir um grama de sal por litro de água, havendo um limite de um quarto de colher de sopa em um quarto de galão.

O objetivo dessa pesquisa, verificar o perfil dos atletas corredores de Curitiba, discutir se há uma hidratação adequada e se possuem prescrições de treinamento por profissionais especializados.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Amostra

A amostra foi constituída de 72 atletas corredores de rua de Curitiba com idade média de 41,75 anos e desvio padrão 12,32 anos, categoria amador do sexo masculino.

### Procedimentos

Para o desenvolvimento desse trabalho empregou-se metodologia exploratória, por meio de investigação descritiva e através de entrevistas com atletas corredores, que foram selecionados de forma aleatória, em uma das etapas de corrida de rua de Curitiba. O questionário foi composto por nove perguntas com opções de múltipla escolha para identificar o perfil desses corredores. Este foi elaborado pelos autores da pesquisa, contendo informações como dados pessoais; objetivo dos corredores de rua; como consideravam seu peso corporal; locais de treino e acompanhamento por profissionais especializados; lesões e patologias; hidratação diária e suplementação; e a forma que avaliavam o seu nível de desidratação.

### Material utilizado

Foi utilizado questionário, elaborado pelos autores da pesquisa para avaliar o perfil dos atletas através de entrevista, o mesmo se encontra em anexo 1.

### Tratamento estatístico

Para a análise dos dados foi utilizado a Estatística Descritiva padrão.

## RESULTADOS

Na primeira questão da entrevista no gráfico 1, no qual foi perguntado sobre quais são os objetivos principais em relação à corrida, 41 atletas dos 72 entrevistados, relataram que correm por saúde e 24 correm por lazer; 23 atletas confirmaram que como objetivo buscam o alto rendimento e o aumento do condicionamento físico, somente 6 atletas disseram que correm para obter uma maior definição muscular e 5 atletas com objetivo de emagrecimento.

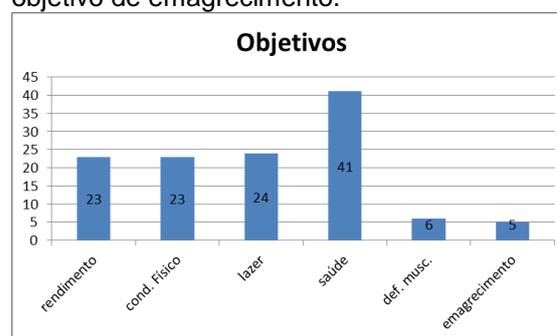


Gráfico 1 - Quais são os objetivos dos atletas com a corrida de rua

O gráfico 2, representado logo abaixo, mostra a percepção dos atletas em relação a sua composição corporal, peso ideal. A maioria dos atletas, ou seja, 54 atletas acham que estão no peso ideal, 12 atletas se consideram em sobrepeso, e os outros 6 atletas estão abaixo do ideal.

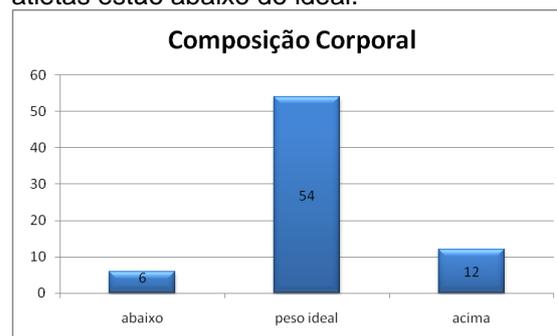


Gráfico 2 - Como os Atletas consideram seu peso corporal

O gráfico 3 mostra que a maioria dos atletas não tem acompanhamento profissional, 39 atletas, treinam por conta própria. O total de 18 atletas tem acompanhamento de um técnico de corrida, formado na área de educação física, 11 atletas acompanham planilhas de treinamento de assessorias esportivas, 4 tem acompanhamento

nutricional, 3 atletas são orientados por fisioterapeutas e 1 atleta tem o acompanhamento de personal trainer.

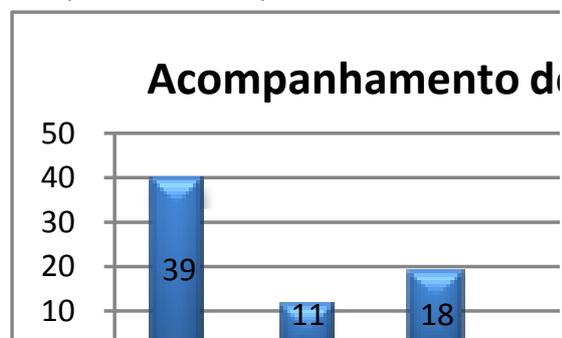


Gráfico 3 - Acompanhamento profissional aos atletas

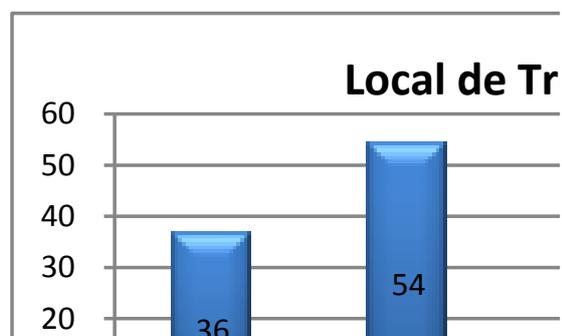


Gráfico 4 - Locais de treino, que os atletas costumam treinar

Em relação aos locais de treinamento desses atletas, como já esperado o gráfico 4 aponta que 54 atletas afirmam que o principal local de treinamento é a rua, 36 atletas optam em correr nos parques de Curitiba, 14 treinam em pista de atletismo e 12 outros atletas, também realizam seus treinos em academias.

Lembrando que nessa questão os atletas marcaram mais de uma opção, tendo assim sempre duas ou mais opção de local de treinamento.

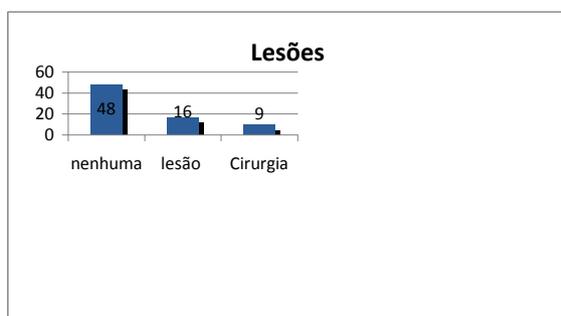


Gráfico 5 - Índice de lesões e cirurgias realizadas

Em relação a lesões e cirurgias o gráfico 5, aponta que 48 atletas não apresentaram nenhum tipo de lesão, porém 16 atletas estavam ou já tiveram alguma lesão, e 9 atletas já realizaram cirurgia no joelho.

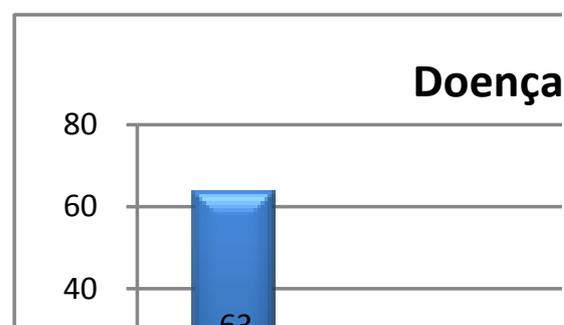


Gráfico 6 - Quadro de doenças relatadas pelos atletas

Os 63 atletas não apresentaram nenhuma doença, mostrado no gráfico porém 7 dos atletas apresentam quadro de hipertensão, patologia cálculo renal, e 1 apresentou o nível colesterol alto.

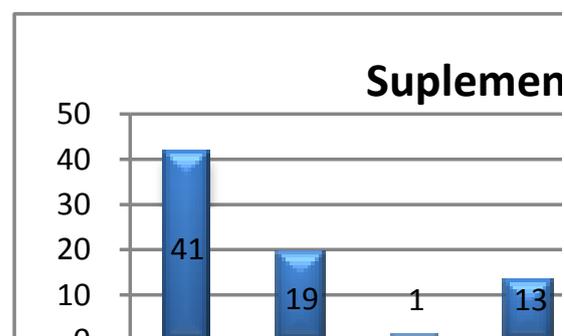


Gráfico 7 - Consumo de suplementação

Para descobrir como os atletas repõem e suprem as necessidades energéticas, que é exigida durante os treinos e competições, foi perguntando se estes consomem alguma suplementação. No gráfico 7 podemos observar que segundo eles, 41 atletas disseram não consumir nenhum tipo de suplemento, dos atletas que consomem, a maioria num total de 19 atletas ingere apenas carboidratos, 13 atletas fazem o uso de aminoácidos, 7 atletas suprem com poli vitamínicos, 5 consomem proteínas; 1 dos atletas relatou o consumo de hipercalórico e o uso da creatina foi relatado também por apenas 1 atleta.

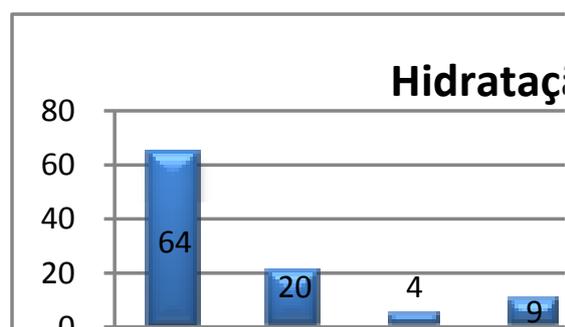


Gráfico 8 - Quais os Líquidos utilizados para hidratação dos atletas

Como podemos observar no gráfico 8 acima, 64 atletas se hidratam tanto nos treinos como nas competições com água, 22 atletas se hidratam a base de suco também, os isotônicos são consumidos por 20 dos atletas entrevistado, 14 aproveitam a hidratação a base de alimentos como frutas e o mesmo número de atletas consomem leite para tal reposição líquida, 9 utilizam o chá como meio de se hidratar, e apenas 4 atletas fazem o uso de refrigerante.



Gráfico 9 - Como os atletas avaliam seu nível de desidratação

Para avaliar o nível de desidratação representado pelo gráfico 9, 40 atletas usam como indicativo a sede, 23 atletas avaliam sua desidratação pela cor da urina, 12 atletas, disseram não saber como avaliar tal estado, e 8 dos atletas, relataram que tem como base seu nível de desidratação pela quantidade de líquidos que ingeriram.

## DISCUSSÃO

A pesquisa identificou no perfil desses atletas que participaram na entrevista, que estes têm como principal objetivo a promoção da saúde por meio da corrida, prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças c

ardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde no mundo, como o American College of Sports Medicine.

O condicionamento físico também faz parte do perfil desses corredores, que segundo (Wolinski e Hickson, 1996), o indivíduo pode melhorar seu nível condicionamento físico com o treinamento o que aumenta a habilidade individual para executar mais aerobicamente na mesma intensidade absoluta do exercício.

Para aqueles atletas que buscam na corrida de rua um esporte de alto rendimento, deve-se ter a consciência que a genética tem uma forte influencia de uma grande capacidade cardiovascular, Klissouras (1971) defendeu a idéia de que gêmeos idênticos apresentam valores de  $VO_2$  máximo muito parecido, enquanto os gêmeos fraternos não, sugerindo assim que 93% da variação dos valores do  $VO_2$  máximo na população em geral eram devidos à genética, porém mais recentemente esses valores foram revistos, e a estimativa foi atribuída com valores próximos de 40 a 66%, ainda assim alguns cientistas acreditam que essas estimativas ainda são muito altas.

Além disso, existem evidências da sensibilidade do indivíduo para um programa de treinamento também tem influencias genéticas determinadas, que são diferenças no DNA mitocondrial, que influenciam nas diferenças individuais do  $VO_2$  máx, e na sua resposta ao treinamento.

E uma das maiores preocupações ao perfil desses atletas amadores, que a maioria treina sem nenhum tipo de acompanhamento profissional. Sabendo-se que esses atletas precisam de uma periodização correta para aperfeiçoar o desempenho esportivo, o que requer o conhecimento dos principais sistemas energéticos utilizado pelo esporte (Powers e Towley 2009). Além disso, uma técnica correta do movimento ajuda a economizar energia, e não gasta-la com movimentos desnecessários.

O acompanhamento nutricional dentro do esporte com a atenção voltada para as perdas de nutrientes decorrentes da pratica dos treinamentos, e por isso o aumento de determinados nutrientes. Por isso, deve haver uma adaptação da alimentação dos esportistas para a população sedentária, essa diferença esta na quantidade, já que o maior aporte calórico implica um maior volume de

alimentos, e por muitas vezes por esses atletas encontrarem a dificuldade de alcançar essas demandas energéticas, recorrem aos suplementos (Biesek, Azene Guerra, 2005). Os treinamentos de corrida devem ocorrer em superfícies variadas, o perfil desses atletas amadores mostra que estes têm como principal local de treino, a rua. Dentro dos atletas que treinam nos parques, tem como apoio as assessorias esportivas, que vem incentivando a pratica da corrida nesse meio. Decorrente a isso, os parques tem a identificação de cada quilometragem, facilitando assim, o treino intervalado.

O resultado aponta que 64 dos 72 atletas têm como principal meio de hidratação a água, porém quando as atividades passam de 60 minutos, observa-se uma maior importância à hidratação com bebidas que contenham carboidratos e sódios (Marins 1995/2001).

Ao analisar a influencia de isotônicos (Gatorade®) sobre as variações de peso corporal e de tempo de execução máxima de exercício aeróbico em ciclo ergômetro, em atletas do sexo masculino, verificou que não houve diferença significativa entre a hidratação realizada com água e isotônico em relação ao peso corporal. Já em relação ao tempo de execução máximo do exercício, quando os atletas consumiram o isotônico, houve um aumento substancial desse tempo, o que mostra que talvez essa solução seja indicada para aumentar a resistência ao exercício (Marins 1994).

Porém entre a água e o carboidrato como meio de hidratação, devem-se analisar os pontos positivos e negativos de cada uma dessas bebidas, para que a partir disso determinar qual é a melhor hidratação para determinada atividade e tempo de exercício. Marins (1996) destaca o meio de hidratação através do carboidrato realiza manutenção da glicemia sanguínea, diminuindo a possibilidade de hipoglicemia, aumentando o tempo de exercício, menor índice de percepção de esforço, uma rápida absorção intestinal e níveis de glicemia ideal para exercício.

Em relação à hidratação através da água, essa tem um rápido esvaziamento gástrico, desnecessária adaptação para palatabilidade de solução e um baixo custo, porém não permite alteração glicêmica e qualidade de exercício.

Os isotônicos fazem manutenção das reservas energéticas, do glicogênio muscular e hepático Nhicolas (1999), aumenta a capacidade de desempenho em relação ao tempo máximo de exercício. Percepção subjetiva de esforço menor em comparação com a água, o que permite realizar exercício por um tempo maior e na mesma intensidade.

A ingestão de sucos e refrescos não esta muito presente no meio de hidratação desses atletas. O consumo elevado de sucos e refrescos e uma característica cultural dos brasileiros, visto que Marins e Colaboradores (1999), não identificaram o consumo desses produtos em um grupo de atletas espanhóis.

A água, embora seja um líquido importante para a prática desportiva em determinados momentos, e apesar dos atletas terem como principal meio de hidratação, esta não é a solução mais indicada, é necessário que para solução mais adequada dos atletas, haja uma percepção ideal para tal pratica e tempo de exercício.

A maioria dos atletas avalia a sede como forma do nível de desidratação (40atletas), esta ocorre pela necessidade de restaurar a homeostase hídrica perdida durante o exercício. Resultando em uma inadequada ingestão de liquido antes e durante a atividade.

Pois mesmo que o atleta se hidrate durante o exercício, pode ocorrer no final da atividade que este atleta se encontre desidratado (Marins 1993).

A sede é controlada pelo hipotálamo, que se manifesta quando a pressão plasmática é aumentada Wilmore e Costil (2001) sendo índice imperfeito do estado de desidratação, a sede manifesta quando o atleta já esta com uma desidratação de aproximadamente 2%, o que já é suficiente para redução da performance (Gisolfi e Duchman, 1992; Sawka et al., 1998).

A sede intensa pode ser amenizada por uma estratégia de hidratação regular e em quantidades adequadas Mountain e Coyle (1992); Pivarnick e Palmer (1996) e Marins (1998). A sensação de perda de força, cimbra, dificuldade de concentração, e etc. são fatores provavelmente associados à hipoglicemia, consequência de um consumo inadequado de bebidas carboidratadas (ACSM, 1996; Mcardle, 2003; Wilmore e Costill, 2001).

**CONCLUSÃO**

Em conclusão, a hidratação é realizada de maneira inadequada pelos atletas, tendo como a “sede” o principal indicativo para avaliar o seu nível de desidratação.

O pouco uso de bebidas isotônicas, para reposição de perda hídrica, pode levar a um baixo desempenho e a sintomas decorrentes de hipoglicemia, além disso, observa-se que há uma falta de prescrição de treinamento, por profissionais especializados.

**REFERÊNCIAS**

- 1- American College Sports Medicine (ACSM). Position Stand. Exercise and fluid Replacement. *Medicine Science Exercise*. Vol. 28. Num. 1. 1996.
- 2- Armstrong, L.E. The Impact of Hyperthermia and Hypohydration on Circulation, Strength, Endurance and Health. *Journal of Applied Sport Science Research*. Vol. 4. Num. 2. 1988. p. 60-65.
- 3- Biesek, S.; Alves, L.A., Guerra, I. Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte; 1ª Ed.; Barueri – SP; Manole, 2005.
- 4- Burke, L.M. Fluid Balance during Team Sports. *Journal of Sports Science*. Vol. 15. 1997. p. 287-295.
- 5- Ferreira, F.G.; Marins, J.C.B. Nível de Conhecimento e hábitos de Hidratação de Atletas Veteranos do Atletismo. In: Simpósio Internacional de Ciência do Esporte. São Paulo. Anais. p. 90. 2002.
- 6- Gisolfi, C.V.; Duchman, S.M.N. Guidelines for replacement beverages for different athletic events. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 24. Num. 6. 1992. p. 679-687.
- 7- Horswill, C.A. Effective Fluid Replacement. *International Journal of Sport Nutrition*. Num. 8. 1998. p. 175-195.
- 8- Klissouras, V. Heritability of adaptive variation. *Journal Appl Physiology*. Vol. 31. 1971. p. 338-344.
- 9- Lima, C; Michels, M.F.; Amorim, R.; Os Diferentes Tipos de Substratos Utilizados na Hidratação do Atleta Para Melhora do Desempenho. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 73-83.
- 10- Marins, J.C.B. Estudo da Função Gastrointestinal. *Revista Mineira de Educação*, Vol. 1. NUm. 2. 1993. p. 20-27.
- 11- Marins, J.C.B. Exercício Físico e Calor – Implicações Fisiológicas e Procedimentos de Hidratação. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 1. Num. 3. 1996. p. 26-38.
- 12- Marins, J.C.B. Influencia da Ingestão de Gatorade por Atletas no Comportamento do peso Corporal e Tempo de Execução Máxima. In: Simpósio Internacional de Ciência do Esporte. São Paulo. Anais. p.195, 1994.
- 13- Marins, J.C.B. Marins, N.; Villegas, J; Zamorras, S. Hábitos de Hidratación em um Colectivo de Maratonianos. Curso Internacional sobre Nutrición y Deport-Center d'AltRendiment, Barcelona, Anales. p.14, 1999.
- 14- Marins, J.C.B. Estudo Comparativo de Diferentes Procedimentos de Hidratação Durante um Exercício de Larga Duração. Tese de Doutorado: Universidade de Murcia, UM Espanha, 2000.
- 15- Marins, J.C.B. Procedimento Sobre a Elaboração de Estratégia Correta de Hidratação. *Revista Brasileira de Medicina Esportiva*. Vol. 1. Num. 4. 1995. p. 195.
- 16- Marins, J.C.B.; Dantas, E.H.; Navarro, S.Z. Diferentes Tipos de Hidratação Durante o Exercício Prolongado e Sua Influencia Sobre o Potássio Plasmático In: Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. São Paulo, Anais, pg. 87, 2001.
- 17- Marquezi, M.L.; Lancha Jr., A.H. Estratégias De Reposição Hídrica: Revisão e Recomendações Aplicadas. *Rev. Paul. Educ.Fís.*, São Paulo. Vol. 12. Num. 2. Jul./Dez., 1998. p. 219- 227.

# 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

18- Maughan, R.J.; Leiper, J.B. Fluid Replacement Requirements in Soccer. *Journal of Sports Science*. Num. 12. 1994. p.29-34.

19- Mcardle, W.D.; Katch H, F.I.; Katch, V.L. *Nutrição Para o Desporto e o Exercício*. 1. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001.

20- Mcardle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. *Fisiologia do Exercício Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 5 ed. Guanabara, 2003.

21- Montain S.J.; Coyle, E.F. Influence of Graded Dehydration on Hyperthermia and Cardiovascular Drift during Exercise. *J Applied Physiol*. Num. 73: 1992. p. 1340-50.

22- Moreira, C.A.M.; Gomes, A.C.V.; Garcia, E.S; Rodrigues, L.O. C. Hidratação Durante o Exercício: a Sede é Suficiente? *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo Vol. 12. Num. 6. 2006. p. 405-408.

23- Nicholas, C.; Tsintzas, K.; Boobis, L.; Willians, C. Carbohydrate- Electrolyte Ingestion During Intermittent High-Intensity Running. *Medicine Science Sports Exercise*. Vol. 31. Num. 9. 1999. p. 1280-1286.

24- Pivarnick, J.M.; Palmer, R.A. Balanço Hidroelétrico Durante o Repouso e o Exercício. In: Wolinsky, I.D., Hickson Jr., J. F.; *Nutrição no Exercício e no Esporte*. 2ª Ed.; São Paulo – SP; Roca 1996.

25- Powers, S.K., Howley, E.T., *Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho*. 6ª ed. Barueri – SP: Manole, 2009.

26- Rehrer, N. J. Fluid and Electrolyte Balance in Ultra Endurance Sport. *Sports Med*. Vol. 31. Num. 10. 2001. p. 701-715.

27- Sawka, M.; Latzka, W.; Mattot, R.; Montain, S. Hydration Effects on Temperature Regulation. *International Journal Sports Medicine*. Vol. 19. 1998. p. S108- S110.

28- SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte). *Modificações Dietéticas, Reposição Hídrica, Suplementos Alimentares e Drogas: Comprovação de Ação Orogênica e*  
29- Potenciais de Riscos para a Saúde. *Rev.*

*Bras. de Med. do Esporte*. Vol. 9. Num. 2. 2003. p. 5-6.

30- Thomas, J.R.; Nelson, J.K. *Métodos de Pesquisa em Atividade Física*. 3ª Ed. São Paulo – SP; Artmed 2002.

31- Wilmore, J.H; Costill, D.L.; *Fisiologia do Esporte e Exercício*. 2ed, São Paulo: Manole, 2001.

32- Wolinsky, I.D.; Hickson Jr., J.F.; *Nutrição no Exercício e no Esporte*. 2ª Ed.; São Paulo – SP; Roca 1996.

Recebido para publicação em 30/09/2010  
Aceito em 09/10/2010

ANEXOS  
ANAMNESE  
IDENTIFICAÇÃO  
NOME: \_\_\_\_\_

TELEFONE: \_\_\_\_\_  
DATA NASC.: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

1-) QUAL(IS) O(S) SEU(S) OBJETIVO(S) COM A PRÁTICA DA CORRIDA ?

- Rendimento
- Condicionamento físico
- Lazer
- Saúde
- Definição Muscular
- Emagrecimento
- Outros: \_\_\_\_\_

2-) VOCÊ SE CONSIDERA:

- Abaixo peso Ideal
- Peso Ideal
- Acima do peso Ideal

3-) VOCÊ TEM O ACOMPANHAMENTO DE ALGUM DESSES PROFISSIONAIS?

- Sim  Não
- Educador Físico:  Assessoria Esportiva;
- Técnico;
- Personal Trainer
- Fisioterapeuta
- Nutricionista
- Psicólogo

## 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](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

4-) AONDE COSTUMA TREINAR?

Parques. Qual?

\_\_\_\_\_

Rua

Pista de atletismo

Academia

5 -) HISTÓRICO DE LESÕES:

Cirurgia(s).

Qual(is): \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ )

Lesão(ões): \_\_\_\_\_

6-) POSSUI ALGUMA DESSAS DOENÇAS/  
SINTOMAS:

Diabetes

Hipertensão

Cálculo Renal

Outros:

7-) CONSOME ALGUM TIPO DE  
SUPLEMENTO?

Carboidratos (Malto/ dextrose)

Hipercalórico

Aminoácidos/ BCAA

Creatina

Polivitamínicos (Cetrium)

Proteínas (whey protein)

Albumina

Outros

8-) HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO: (diariamente)

Água

Isotônico

Refrigerantes

Chás

Sucos

Alimentos (frutas)

Leite

Outros

9-) COMO VOCÊ AVALIA SEU NÍVEL DE  
DESIDRATAÇÃO:

Cor da Urina

Sede

Quantidade de líquidos que ingeriu

Outros \_\_\_\_\_