

USO DE BEBIDAS ISOTÔNICAS POR PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA EM TERESINA-PIMaysa Silva Cavalcante¹
Charllyton Luis Sena da Costa¹**RESUMO**

A hidratação é importante em diversos momentos do treinamento ou da competição, dependendo assim das necessidades individuais de macro e micronutrientes, da duração do exercício, do clima, e do desgaste orgânico ocasionado por cada modalidade esportiva específica, influenciando diretamente no desempenho, no equilíbrio hidroeletrólítico e na manutenção da temperatura corporal. As bebidas isotônicas repõem as perdas ocorridas pela transpiração, de água, eletrólitos e sais minerais, mantendo o equilíbrio hidroeletrólítico do corpo. O objetivo deste trabalho é avaliar o uso de bebidas isotônicas por praticantes de atividade física em Teresina- PI. O estudo foi realizado em uma academia, em Teresina-PI; com a participação de 22 pessoas praticantes de atividade física, de faixa etária de 18 a 40 anos, de ambos os sexos, que foram submetidos à aplicação de um questionário. A amostra constituiu-se de 22 praticantes de atividade física, sendo que 33,3% (n=7) foram do gênero masculino e 66,7% (n=15) do gênero feminino, com duração em média do treino de uma hora por dia, acima de três vezes na semana. Foram divididas em Gênero, frequências de treinamento, momento de hidratação, consomem os isotônicos, o tempo do consumo, e a escolha do isotônico. Foi notado que o consumo destas bebidas por alguns praticantes de atividade física, os momentos deste uso, sabendo a importância da hidratação, e a confirmação que seu uso ajuda para melhor o seu desempenho em treinos de alto desempenho, onde boa parte das pessoas sabe seus efeitos ou apenas não conhecem.

Palavras-chave: Hidratação. Desidratação. Academia.

1-Associação Teresinense de Ensino, Faculdade Santo Agostinho-FSA, Brasil.

ABSTRACT

Use of isotonic drinks by physically active in Teresina-PI

Hydration is important in various stages of training or competition, dependent on the individual needs of macro and micronutrients, the duration of exercise, climate, and organic wear caused by the specific sport, directly influencing the performance in the electrolyte balance and maintaining body temperature. Sports drinks replenish the losses incurred by sweating, water, electrolytes and minerals, maintaining the electrolyte balance of the body. The objective of this study is to evaluate the use of isotonic drinks by physically active in Teresina PI. The study was carried out in a gym, in Teresina PI; with the participation of 22 people from practicing physical activity, age group 18 to 40 years, of both sexes, which were submitted to application of a questionnaire. The sample consisted of 22 physically active, and 33.3% (n = 7) were male and 66.7% (n = 15) were female, with average duration of one hour training per day, up from three times a week. They were divided on Gender, training frequency, time of hydration, consume sports drinks, time consumption, and the choice of Isotonic. It was noted that consumption of these drinks by some practitioners of physical activity, the moments of use, knowing the importance of hydration, and confirmation that its use helps to better their performance in high-performance training, where much people know their effects or just do not know.

Key words: Hydration. Dehydration. Academy.

E-mails dos autores:
maysinha_kitty@hotmail.com
charllyton@gmail.com

INTRODUÇÃO

A hidratação, é essencial em todos os momentos do treinamento ou de competição, depende das necessidades de cada um tanto macro como micronutrientes, da duração do exercício, do clima, e do desgaste orgânico causado por cada modalidade esportiva específica, influenciando diretamente no seu desempenho, no equilíbrio hidroeletrólítico e na manutenção da temperatura corporal.

Os atletas devem elaborar estratégias de hidratação, visando diminuir os efeitos provenientes da desidratação. Um atleta desidratado terá sua capacidade de desempenho bastante afetada, tendo reduzido seu tempo total de prática, além de uma série de comprometimentos orgânicos (Drumond, Carvalho e Guimarães, 2007).

O tipo de reidratação mais conveniente aos praticantes de atividade física são as bebidas isotônicas, pois são repositores hidrolíticos, que por sua vez apresentam concentração variada de eletrólitos, associada a concentrações variadas de carboidratos.

Segundo a ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), devem apresentar concentrações diferentes de sódio, cloreto e carboidratos, podendo também conter potássio, vitaminas e/ou minerais em concentrações parecidas com as encontradas nos fluidos orgânicos (Castro, Scherer e Godoy, 2006).

A pesquisa focou no crescendo o consumo de bebidas isotônico por praticantes de atividade física. Do ponto de vista dos consumidores, sua rápida expansão está relacionada a um estilo de vida saudável e ao consumo de produtos que vão além de apenas saciar a sede, e se repor tudo que foi excretado com o suor.

Podendo assim identificar a real necessidade desta ingestão a partir da avaliação do consumo de bebidas isotônicas, seus efeitos durante o treino, suas necessidades individuais, conforme sexo, idade, tipo e duração do treinamento realizado, para que não haja perigo futuramente ou o uso exagerado.

O presente estudo teve como objetivo avaliar o uso de bebidas isotônicas em praticantes de atividade física em Teresina-PI.

MATERIAIS E MÉTODOS

É um estudo de natureza quantitativa realizado em uma academia, em Teresina-Piauí; com participação de 22 praticantes de atividade física, de faixa etária entre 18 a 40 anos, de ambos os sexos, que foram submetidos à aplicação de um questionário, onde estavam dados básicos do entrevistado: nome, idade, gênero, parâmetros socioeconômicos, tipos de atividades físicas realizadas e aspectos relacionados à ingestão de bebidas isotônicas.

Os dados foram digitados e processados pelo software Statistical Package for the Social Science (SPSS) versão 20.0 para Windows e software Excel® para visualização e interpretação dos dados obtidos para realização de análise estatística e descritiva, explicação de teses, cálculo da média e percentual.

Os participantes assinaram os formulários referentes ao termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) no qual foi submetido à plataforma Brasil, de acordo com a resolução 466, de 12 de dezembro de 2012, e obteve aprovação do comitê de ética (CAAE 42281114.9.0000.5602).

RESULTADOS

A amostra constituiu-se de 22 praticantes de atividade física, sendo que 33,3% (n=7) foram do gênero masculino e 66,7% (n=15) do gênero feminino, na faixa etária de 18 a 40 anos (fig.1), com duração em média do treino de uma hora por dia, acima de três vezes na semana. A amostra foi dividida em Gênero, Frequências de treinamento, Momento de hidratação, consomem os isotônicos, O tempo do consumo, e a escolha do isotônico.

Observou-se a frequência dos praticantes de atividade física semanalmente (fig. 2) na academia estudada percebemos que a frequência de 28,6% (n=6) realiza o treino apenas três vezes na semana, já 71,4% (n=16) realizam acima de três vezes na semana de ambos os sexos, mais com prevalência para o sexo feminino.

Observou-se (fig. 3) que os praticantes realizam a hidratação tanto antes do treino 4,8% (n=1), durante o treino 28,6% (n=6), após o treino 38,1% (n=8), e durante e após o

treino 28,6 (n=6) de ambos os sexos como é recomendado.

Notou-se (fig.4) que o consumo desta bebida esportiva está na proporção menor, sendo de 19% (n=4) fazem o consumo e 81% (n=18) não fazem o uso deste tipo de bebida.

Foi visto (fig.5) o consome das bebidas isotônicas durante um ano 4,8%

(n=1), menor que um ano 4,8% (n=1), acima de três anos 9,5% (n=2), e aqueles que não consomem que são de 81% (n=18).

Observou-se (fig.6) que 14,3% (n=3), que consomem essas bebidas fazem preferência a análise da composição, já 4,8% (n=1) preferem por indicação, 4,8% (n=1) são por marcas, e 76% (n=17) não consomem.

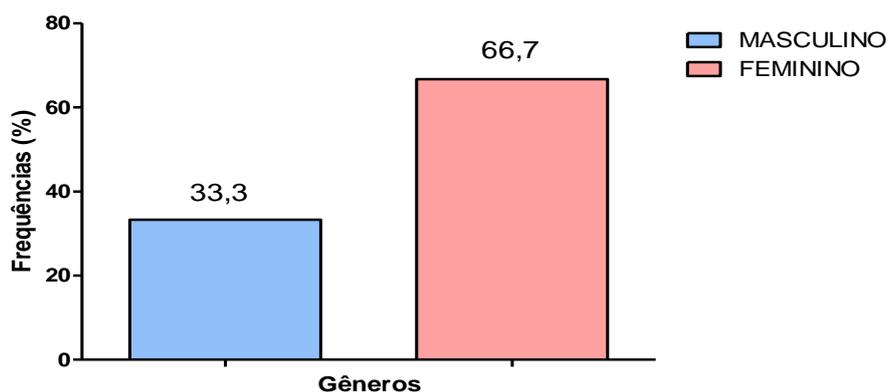


Figura 1 - Distribuição (%) por Gênero.

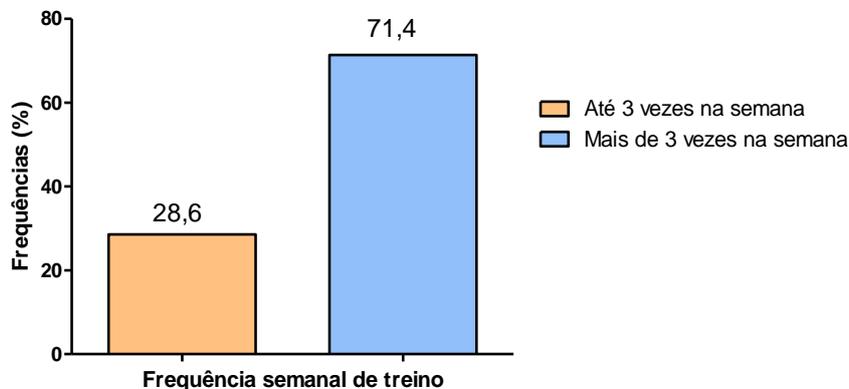


Figura 2 - Distribuição (%) por frequência.

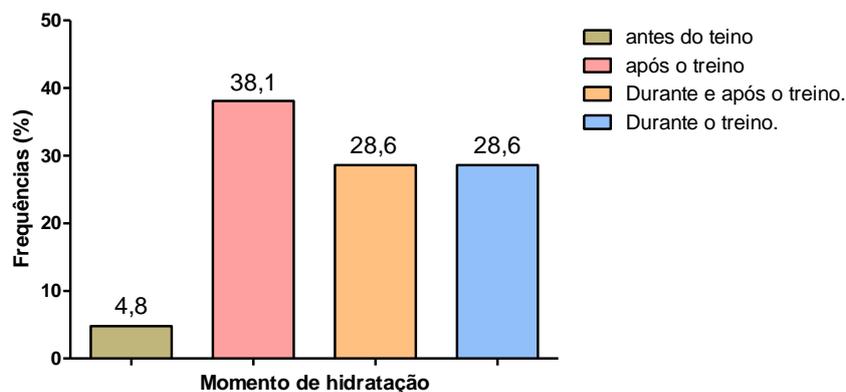


Figura 3 - Distribuição (%) do momento da hidratação.

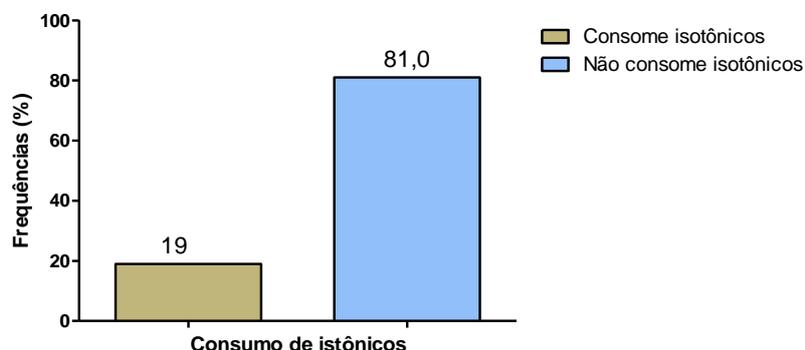


Figura 4 - Distribuição (%) do consumo de bebidas isotônicas.

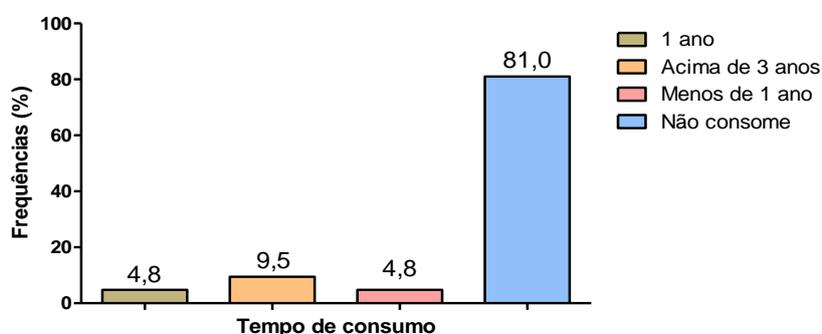


Figura 5 - Distribuição (%) do tempo de consumo.

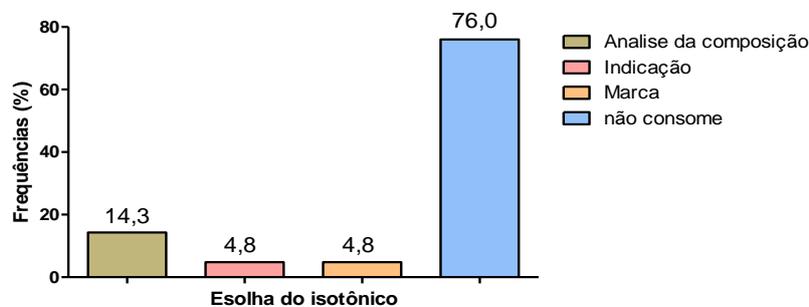


Figura 6 - Distribuição (%) da escolha do isotônico.

DISCUSSÃO

Sabemos que os profissionais da área da saúde tais como os médicos e nutricionistas são os únicos que podem fornecer a prescrição de suplementos, porém, são comuns à auto prescrição, principalmente para bebidas esportivas (Hirschbruch e colaboradores, 2008).

De acordo com Weschenfelde e colaboradores (2012), A hidratação é um fator determinante para a prática de atividades físicas e desta forma, torna-se importante o

conhecimento antes, durante e após a sua prática. Sabemos que antes do início do exercício e durante o mesmo melhora o desempenho, principalmente se o líquido a ser consumido contém carboidrato, ou seja, bebidas hidrolisadas (De Marchi, Monteiro e Cardello, 2003).

A Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (2009) recomenda que o indivíduo inicie a hidratação com 250 a 500 mL de água duas horas antes do exercício e mantenha a ingestão de líquido a cada 15 a 20 minutos durante o exercício. O volume a ser ingerido

varia conforme a taxa de sudorese, podendo ser de 500 a 2.000 mL/h.

O consumo destas bebidas está crescendo muito por praticantes de grande ou até mesmo de pouca duração sendo eles de 1 hora ou mais.

Em relação à parcela da população que pratica atividade física sem fins competitivos e em locais específicos, como academias, não se tem bem estabelecido o nível de conhecimento a este respeito. Desta forma, há uma lacuna sobre o que está camada da população acredita ser ou não adequado ingerir antes, durante e após os exercícios realizados (Graciano e colaboradores, 2014).

Diante inadequada reposição eletrolítica e a super-hidratação podem contribuir para a hiponatremia, cujos sinais e sintomas, muitas vezes semelhantes aos da desidratação, exigem a dosagem de sódio sérico capilar e a pesagem de massa corporal antes e após a atividade física, para que se estabeleça o diagnóstico diferencial.

Segundo a Portaria nº 222, do Ministério da Saúde, bebidas hidroeletrólíticas são produtos formulados a partir de concentração variada de eletrólitos, associada a concentrações variadas de carboidratos, com o objetivo de reposição hídrica e eletrolítica decorrente da prática de atividade física.

CONCLUSÃO

Considerou-se obtenção do consumo destas bebidas por alguns praticantes de atividade física, os momentos deste uso, sabendo a importância da hidratação, e a confirmação que seu uso ajuda para melhor o seu desempenho em treinos de alto desempenho, onde boa parte das pessoas sabe seus efeitos ou apenas não conhecem.

REFERÊNCIAS

1-Castro, J. D F.; Scherer, R.; Godoy, T. H. Avaliação do teor e da estabilidade de vitaminas do complexo b e vitamina c em bebidas isotônicas e energéticas. Quim. Nova. Vol. 29. Núm. 4. p.719-723. 2006

2-De Marchi, R.; Monteiro, M.; Cardello, H. M. A. B. Avaliação da Vida-de-Prateleira de

umIsotônico Natural de Maracujá (*Passiflora edulis*Sims. f. *flavicarpa*Deg.). Braz. J. Food Technol. Vol. 6. Num. 2. p.291-300. 2003.

3-Drumond, M. G.; Carvalho, F. R. D.; Guimarães, E. M. A. Hidratação em atletas adolescentes - hábitos e nível de conhecimento. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. Núm. 2. p.76-93. 2007. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/20/19>>

4-Graciano, L. C.; Ferreira, F. G.; Chiapeta, S. M. S. V.; Scolforo, L. B.; Segheto, W. Nível de conhecimento e pratica de hidratação em praticantes de atividade física em academia. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 8. Num. 45. p.146-155. 2014. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/447/414>>

5-Hirschbruch, M. D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academias de ginástica em São Paulo. Rev Bras Med Esporte. Vol. 14. Num. 6. p.539-543. 2008.

6-Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Rev Bras Med Esporte. Vol. 15. Num. 3. Supl. p.2-12. 2009.

7-Weschenfelder, D.; Conde, S. R. Consumo de bebidas isotônicas em praticantes de musculação. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 6. Núm. 36. p.458-463. 2012. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/343/347>>

Recebido para publicação em 24/11/2015
Aceito em 21/02/2016