

AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO DE PARTICIPANTES DE DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS

CESNIK, M. J.

RESUMO: A busca pela qualidade de vida leva a prática de exercícios, onde uma base para obter resultados satisfatórios é o consumo hídrico pois ao entrar em um estado de desidratação o atleta é induzido a uma queda de rendimento pelo aumento da temperatura corporal. O objetivo do estudo foi quantificar a ingestão hídrica durante o exercício de esportistas de Arapongas, identificando os hábitos de hidratação, após a pesquisa notou-se insatisfatório, orientando sobre a importância do consumo adequado.

Palavras-chave: Hidratação, musculação, artes márcias

ABSTRACT: The search for quality of life leads to the exercise, where a base to obtain satisfactory results is the water consumption as when entering a dehydrating condition the athlete is induced to an income loss by increasing body temperature. The aim of the study was to quantify the water intake during exercise sports Arapongas, identifying the hydration habits, after the research was noted unsatisfactory guidance on the importance of adequate consumption.

Key-words: Hydration, weight training, martial arts.

INTRODUÇÃO: A QUALIDADE DE VIDA, A RECUPERAÇÃO OU MANUTENÇÃO DA SAÚDE, ESTÉTICA, PERDA DE PESO, GANHO DE MASSA MUSCULAR, RELAÇÕES INTERPESSOAIS, ENTRE OUTROS, SÃO ALGUNS DOS PROPÓSITOS QUE TEM LEVADO OS INDIVÍDUOS A BUSCAR CADA VEZ MAIS AS ACADEMIAS (UCHOAS; PIRES; MARIN, 2011), E UMA DAS ATIVIDADES MAIS PRATICADAS É A MUSCULAÇÃO, OUTRA OPÇÃO SÃO AS ARTES MARCIAIS COMO O JIU JITSU E O MUAY THAI. ASSIM QUE UM INDIVÍDUO INICIA UMA ATIVIDADE FÍSICA, O ORGANISMO GERA MAIS CALOR OCORRENDO UM AUMENTO DA TEMPERATURA CORPORAL, QUE LEVA À MAIOR SUDORESE PARA QUE HAJA O RESFRIAMENTO DA SUPERFÍCIE CORPORAL E DO SANGUE (PERRELLA; NORIYUKI; ROSSI, 2005). UM DOS FATORES QUE DETERMINAM A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS É O ESTADO DE HIDRATAÇÃO, POR ISSO ANTES, DURANTE E APÓS QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA É IMPORTANTE HIDRATAR-SE (MOREIRA ET AL., 2006).

Assim o intuito deste trabalho é avaliar a ingestão hídrica de praticante de atividade física, tanto quantitativamente quanto qualitativamente por praticantes de atividades físicas de diferentes modalidades do sexo masculino com

idade entre 18 e 35 anos, identificando o consumo hídrico durante a prática de atividade física onde foi dado aos participantes garrafas de 500mL para quantificação da quantidade de água consumida durante a atividade física e diário, relacionando também os tipos de bebidas consumidas após a atividade física e assim verificar o conhecimento em relação ao consumo hídrico adequado para o exercício físico através de questionário. Sendo de extrema importância que os mesmos entendam os efeitos negativos de um estado de desidratação para obtenção de melhores resultados na prática esportiva.

1 REFERENCIAIS TEÓRICO-METODOLÓGICOS

A atividade física faz parte da humanidade desde seu primórdio, onde inicialmente era realizada somente com a finalidade de trabalho, passando por uma transição ao longo da história. No Brasil, especificamente, os programas de educação “atividade” física têm início alicerçados em bases médicas, procurando formar o indivíduo saudável com uma boa postura e aparência física. No final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da escola-nova a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surge a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas.

Uma modalidade praticada com frequência é o treinamento de força (musculação), que objetiva a melhora do desempenho esportivo, condição física geral e crescimento da massa muscular aumentando a hipertrofia muscular. (MORAES e OLIVEIRA, 2011). A musculação deve ser acompanhada de uma nutrição adequada, pois este é um dos grandes pilares para o ganho de massa muscular e para a redução do percentual de gordura corpórea. Além disso, a nutrição adequada permite o indivíduo ter uma boa saúde, o que é indispensável em sua vida, a fim de obter uma melhor qualidade e longevidade.

As artes marciais tem ganhado destaque neste cenário de escolha de atividade física como: o Muay Thai que ganha seu espaço nas acadêmicas pois desenvolve a coordenação motora e cardiovascular, melhora da psicomotricidade, desenvolvimento, aumento da massa magra muscular. (ROCHE, 2006). Outra opção

é a prática do Jiu-jitsu.

A nutrição e atividade física têm uma importante relação, pois por meio de uma alimentação que proporcione um consumo adequado de todos os nutrientes pode-se melhorar a capacidade de rendimento orgânico. (MORAES; OLIVEIRA, 2006). Na busca do melhor resultado da atividade física, um recurso da nutrição que vem se expandido é o uso de suplementos por alguns praticantes, para impulsionar o ganho de massa muscular ou estimular a perda de peso.

A água é o componente mais abundante e é essencial para todo o organismo, estando presente em 2/3 do corpo humano, se tornado um elemento importantíssimo para todos os processos realizados por ele, tais como: digestão, absorção e excreção, além de ter um papel vital no sistema de circulação, transporte e troca de nutrientes, onde a sua eliminação ocorre através da urina, suor, fezes e respiração, portanto, devemos bebê-la regularmente para assegurar o perfeito funcionamento do organismo. (MAHAN, ESCOTT-STUMP, 2005). Na prática dos exercícios físicos a água se torna uma excelente opção para reidratação, pois ocasiona o esvaziamento gástrico relativamente rápido além de ser de fácil acesso tanto em se tratando de disponibilidade (local, armazenamento) quanto em relação ao seu custo de aquisição.

Para garantir que o indivíduo inicie o exercício bem hidratado, recomenda-se que ele beba cerca de 250 a 500 ml de água, duas horas antes do exercício. O volume a ser ingerido varia conforme as taxas de sudorese, geralmente entre 500 e 2.000ml/hora. Após o exercício, deve-se continuar ingerindo líquidos para compensar as perdas adicionais de água pela diurese e sudorese.

2 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através de avaliação quantitativa da ingestão hídrica de praticantes de musculação, jiu-jitsu e muay thai de Arapongas-PR, identificou-se o consumo hídrico insatisfatório não atingido as recomendações conforme descrito no segundo gráfico, onde estes apresentaram sintomas de desidratação de acordo como tempo de treinamento: uma hora e trinta minutos destes participantes corresponde á 19% (N=8), 30% (N=10) uma hora, os que ultrapassam uma hora e trinta 25% (N=1) também referindo indicativos de desidratação.

Em relação as bebidas consumidas após a realização da atividade física ficou evidenciado no gráfico 4 que 81% ingerem somente água e somente

19% utilizando de outros tipos de bebidas para reidratação sendo listada as seguintes opções: *Whey portein*, suco natural, bebidas isotônicas e hipercalórico.

O interessante neste dois aspectos é que os entrevistados não realizam o consumo hídrico adequado mesmo antes, durante ou após o treinamento, entretanto todos relataram conhecer e saber a quantidade de água a ser consumida, onde 75% informaram ser correto o consumo mínimo de dois litros por dia. Isto diz que as pessoas detém o conhecimento em relação ao consumo hídrico, porém não conseguem colocar isto em prática, ou seja, os hábitos com relação ao consumo hídrico não estão adequados.

É de extrema importância o consumo adequado de líquidos antes, durante e após a atividade física, pois esta prática maximiza o desempenho e protege a saúde e o bem-estar do indivíduo. Porém, devem-se considerar os riscos de uma ingestão de líquidos superior às perdas durante a atividade. Especificamente para lutadores, a demanda hídrica durante treinamentos pode ser superior às demais modalidades desportivas, uma vez que neste tipo de modalidade, a vestimenta utilizada pelos atletas muitas vezes dificulta a evaporação do suor.

É necessário portanto, orientar os praticantes de atividades físicas buscando condutas educativas sobre os hábitos de hidratação recomendados antes, durante e depois de exercitarem-se. Em especial nos ambientes das academias que é de suma importância, já que a hidratação é um aspecto importante para o bom desempenho de atividades físicas, seja ela com objetivos de saúde ou competitivos.

REFERENCIAS

MAHAN,L.K., ESCOTT-STUMP, S. KRAUSE-Alimentos. **Nutrição & Dietoterapia**. São Paulo, Roca, 2005.

MORAES, C.M.B.; OLIVEIRA, V.R. **Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria-RS**. Trabalho de conclusão de disciplina. Nutrição. Centro Universitário Franciscano, Santa Maria, RS, 2006.

MOREIRA Machado, C.A.; e colaboradores. **Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente?** Rev Bras Med Esporte. Vol. 12, Núm. 6,

2006, p. 361-362.

PERRELLA, M. M.; NORIYUKI, P. S.; ROSSI, L. **Avaliação da perda hídrica durante treino intenso de rugby.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 229-232, 2005.

UCHOAS, G.; et.al. **Hábitos alimentares de frequentadores de academias em Apucarana-PR.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 5. Num. 30. 2011. p. 530-540.