

# 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)

## NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICA DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIA

Lumena Carneiro Graciano<sup>1</sup>

Fabírcia Geralda Ferreira<sup>2</sup>

Silvia Maria Saraiva Valente Chiapeta<sup>1</sup>

Lyvia Barros Scolforo<sup>3</sup>

Wellington Segheto<sup>1,4</sup>

### RESUMO

Objetivou-se verificar o nível de conhecimento e os hábitos de hidratação de praticantes de atividades físicas. Avaliou-se 185 indivíduos (25,2±5,9 anos) por um questionário contendo questões objetivas sobre a modalidade praticada, o conhecimento e hábitos de hidratação durante o exercício. Utilizou-se a estatística descritiva, sendo os resultados apresentados por meio de distribuição percentual. A modalidade mais praticada foi à musculação (71,3%), com tempo superior a 18 meses (40,5%). A maioria dos avaliados hidrata-se (72,4%), independente da estação do ano (61,0%), se preocupam com o líquido ingerido (63,7%), consomem a água como repositores de líquido (56,5%), se preocupam com o tipo de roupa e tecido (69,1%), não se pesam antes e após o exercício (45,4%) e preferem consumir líquidos gelados (72,4%). O sintoma mais comum relacionado com uma condição de desidratação ou de hipoglicemia foi à sede intensa (35,1%). Quanto ao conhecimento sobre hidratação, grande parte indicou que a hidratação deve ocorrer antes da sensação de sede (74,0%), o Gatorade® foi o repositores hidroeletrólítico mais conhecido (55,9%) e consumido (69,1%), sendo o sabor laranja o mais utilizado (35,2%). A maioria não sabe como hidratar-se (48,6%), não conhecem a função dos isotônicos (40,0%) e não receberam orientação sobre a forma correta de hidratação (60,0%). Apesar de apresentarem um nível de conhecimento sobre hidratação, esse ainda é incipiente. É necessário ampliar o número de indivíduos que utilizam a técnica de pesagem, o conhecimento dos alunos quanto à função de um isotônico e as melhores estratégias de reposição de líquido durante a atividade.

**Palavras-chave:** Desidratação, Nutrição esportiva, Performance, Saúde.

1-Faculdade de Viçosa.

### ABSTRACT

Level of knowledge and practice about hydration on physical activity practitioners in academy

This study aimed to verify the level of knowledge and hydration habits of physical activity practitioners. We evaluated 185 subjects (25,2 ± 5,9 years) with a questionnaire containing objective questions on the sport practiced, knowledge and habits of hydration during exercise. We used descriptive statistics and the results are presented using percentage distribution. The most practiced was the weight (71.3%), with time practice over 18 months (40.5%). That most of the evaluated hydrates (72.4%), regardless of the season (61.0%), worry about the liquid ingested (63.7%), consume water as liquid replenishes (56.5%), worry about the type of clothing and fabric (69.1%), do not weigh before and after exercise (45.4%) and prefer to consume cold liquids (72.4%). Regarding knowledge about hydration, most indicated that hydration must occur before the sensation of thirst (74.0%), Gatorade was the best known electrolyte replenishes (55.9%) and consumed (69.1%), and the orange flavor the most used (35.2%). Most do not know how to hydrate (48.6%) and do not know the function of isotonic (40.0%), and had not received guidance on the correct form of hydration (60.0%). Despite having a level of knowledge about hydration, this is still incipient. It is necessary to expand the number of individuals using the weighing technique, as well as the students' knowledge about the function of an isotonic and the best strategies of fluid replacement during activity.

**Key words:** Dehydration, Sports nutrition, Performance, Health.

2-Escola Preparatória de Cadetes do AR-Epcar.

## INTRODUÇÃO

Uma maior adesão à prática regular de atividade física (AF) pode está relacionado aos inúmeros benefícios proporcionados por um programa de exercícios regular e orientado.

Coelho e colaboradores (2010) destacam que mudanças no estilo de vida incluindo exercícios físicos e reeducação alimentar faz parte das condutas recomendadas para o combate e controle das doenças crônicas não transmissíveis.

Quanto à alimentação, sabe-se que a dieta deve conter carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas e minerais, além da água que é importante para uma correta nutrição (Moraes e Oliveira, 2006).

A água é considerada um elemento fundamental para a vida humana, pois desempenha diferentes funções no organismo (Marins e Navarro, 2011).

No entanto, durante a prática esportiva pode ocorrer desidratação voluntária o que, de forma aguda, pode prejudicar o desempenho, assim como ao ocorrer constantemente, pode interferir na saúde do indivíduo (Silva e colaboradores, 2011).

Durante a prática de AF ocorre elevação da temperatura corporal em decorrência do ganho de calor do ambiente e da produção metabólica do organismo.

Além disso, há perda de líquidos e, caso não haja reposição adequada, o indivíduo se desidratará, podendo ter seu desempenho afetado e maior risco de ser vítima de hipertermia (Colégio Americano de Medicina do Esporte, 2007). Desta forma, uma reposição hídrica adequada torna-se fundamental.

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 Colégio Americano de Medicina do Esporte (2007) recomenda que na composição das bebidas hidratantes a serem utilizadas antes, durante e após a AF, com duração superior à uma hora, devem conter sódio (500 a 700 mg de Na / L de bebida). As soluções deverão conter ainda de 4 a 8% de carboidratos.

Apesar da existência das recomendações em relação à hidratação, percebe-se uma lacuna quanto ao conhecimento dessas diretrizes por praticantes de AF regulares. Investigações sobre o conhecimento e prática de hidratação em diversas modalidades esportivas foram realizadas (Marins e Ferreira, 2005; Brito e colaboradores, 2006; Ferreira e Reis, 2008; Cruz, Cabral e Marins, 2009; Ferreira e colaboradores, 2009; Prado, Gonzaga e Dantas, 2010). No entanto, nenhum deles objetivou identificar o conhecimento de indivíduos não atletas.

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

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi verificar o nível de conhecimento e os hábitos de hidratação de praticantes de AF em academias.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se como um estudo transversal, com delineamento descritivo, sendo a amostra composta por 185 indivíduos ( $25,2 \pm 5,9$  anos), de ambos os sexos.

Os participantes foram abordados nas dependências de uma academia, sendo informados dos objetivos e protocolos da pesquisa. Após este procedimento, foram convidados a participar do estudo, caracterizando a amostra como não probabilística.

Foram incluídos indivíduos que se autorreferiram saudáveis, na faixa etária de 18 a 35 anos, independente de grupo étnico ou classe social e que estavam regularmente praticando AF por no mínimo três meses em academia.

Após assinarem termo de consentimento livre e esclarecido, os voluntários responderam um questionário contendo questões objetivas sobre o tipo de modalidade praticada, a frequência e duração, além de perguntas referentes ao

conhecimento e hábitos de hidratação durante o exercício.

O questionário foi aplicado por um único avaliador, treinado anteriormente para aplicação do mesmo, permitindo uma uniformidade nos dados coletados.

Os procedimentos para coletas de dados foram realizados após a aprovação do comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa (protocolo ref.204/2011).

Os dados foram digitados e tabulados no programa Excel (2007) e utilizou-se a estatística descritiva para análise dos mesmos.

Os resultados foram apresentados por meio de distribuição percentual obtida em cada resposta, sendo descartadas as questões não respondidas.

## RESULTADOS

Foram analisados 185 indivíduos (25,2 ± 5,9 anos), sendo 55,1% do sexo masculino (23,7 ± 5,9 anos) e 44,8% do sexo feminino (27,1 ± 5,3 anos). As características da amostra estão descritas na tabela 1.

A Tabela 2 apresenta os dados referentes à prática de hidratação. Nota-se que a maioria (72,4%) tem o hábito de hidratar-se, se preocupa com o tipo de líquido que está sendo ingerido (63,7%) e ingere água como repositores de líquido (56,5%).

Observou-se, ainda, que 61% se hidratam independente da estação do ano e 83,2% informaram que se preocupam com o tipo de roupa e tecido. Quando ao hábito de pesar-se antes e após os exercícios, 76,2% relataram que quase nunca ou nunca se pesam.

A Tabela 3 apresenta os resultados sobre o conhecimento em relação à hidratação.

**Tabela 1** - Características dos praticantes de atividades físicas em academia.

VARIÁVEL	N	%
<b>Idade (anos)</b>		
15  -- 20	57	30,8%
20  -- 25	33	17,8%
25  -- 30	51	27,5%
30  -- 35	24	12,9%
35  -- 40	20	10,8%
<b>Sexo</b>		
Masculino	102	55,1%
Feminino	83	44,8%
<b>Atividade</b>		
Musculação	132	71,3%
Musculação e Jump	13	7%
Musculação e Spinning	12	6,4%
Spinning	12	6,4%
Jump	8	4,3%
Jump e spinning	8	4,3%
<b>Frequência Semanal (dias)</b>		
1  -- 4	58	31,3%
4  -- 7	126	68,1%
<b>Tempo de pratica (meses)</b>		
1  -- 6	43	23,2%
6  -- 12	36	19,4%
12  -- 18	31	16,7%
≥18	75	40,5%

**Tabela 2 - Hábitos de hidratação em praticantes de atividades em academias.**

Variável	n(%)
<b>Hidratação durante exercício</b>	
Sempre	134(72,4%)
Às vezes	45(24,3%)
Quase Nunca	5(2,7%)
Nunca	1(0,5%)
<b>Costume de hidratar</b>	
Durante o exercício	168(78,8%)
Até 1 hora depois	29(13,6%)
2 horas antes do exercício	16(7,5%)
<b>Preocupa com o tipo de líquido</b>	
Sim	118(63,7%)
Não	67(36,2%)
<b>Tipo de líquido e momento em que consome</b>	
Água-durante	165(56,5%)
Água- 2 horas antes	45(15,4%)
Água - até 1 hora depois	40(13,6%)
Repositor hidroeletrólítico- ate 1 hora depois	23(7,8%)
Repositor hidroeletrólítico- durante	11(3,7%)
Repositor hidroeletrólítico- 2 horas antes	8(2,7%)
<b>Líquido que hidrata</b>	
Água	173(62,2%)
Sucos naturais	32(11,5%)
Repositor hidroeletrólítico	27(9,7%)
Refrescos	17(6,1%)
Refrigerante	16(5,7%)
Cerveja	8(2,8%)
Café	5(1,7%)
<b>Preocupação em hidratar-se</b>	
Independente da estação	113(61,0%)
No verão	64(34,5%)
No inverno	1(0,5%)
Não me preocupo	7(3,7%)
<b>Preocupa com tipo de roupa</b>	
Sim	154(83,2%)
Não	31(16,7%)
<b>Sua preocupação com a roupa refere-se</b>	
Tipo de tecido	128(69,1%)
Quantidade de tecido	40(21,6%)
Cor	14(7,5%)
<b>Costume de pesar antes e depois do exercício</b>	
Nunca	84(45,4%)
Quase nunca	57(30,8%)
Sim, mas não frequentemente	35(18,9%)
Sim, frequentemente	9(4,8%)

**Tabela 3** - Conhecimento sobre hidratação em praticantes de atividades em academias.

Variável	n(%)
<b>Temperatura do líquido</b>	
Moderadamente gelado	134(72,4%)
Temperatura normal	41(22,1%)
Extremamente gelado	10 (5,4%)
<b>Quando beber líquido</b>	
Antes da sensação de sede	137(74,0%)
Após sentir sede	40(21,6%)
Quando se sente muita sede	8(4,3%)
<b>Repositor hidroeletrolítico conhecido</b>	
Gatorade	160(55,9%)
I9 hidrotônico	66(23,0%)
Gollypower	18(6,2%)
Athétic	8(2,7%)
Sportade	7(2,4%)
Outros	11(4,3%)
Não conheço nenhum	16(5,5%)
<b>Repositor hidroeletrolítico preferido</b>	
Gatorade	128(69,1%)
I9 hidrotônico	20(10,8%)
Outros	1(1,0%)
Nenhum	35(18,9%)
<b>Repositor energético conhecido</b>	
Maltodextrin ultra	46(19,0%)
Power gel	26(10,7%)
Carboup gel	22(9,0%)
Carboplus	15(6,1%)
Carbopower	15(6,1%)
Outros	5(2,0%)
Não conheço nenhum	113(46,6%)
<b>Repositor energético preferido</b>	
Maltodextrin ultra	34(18,3%)
Power gel	12(6,4%)
Carboup gel	10(5,4%)
Carbopower	4(2,1%)
Outros	4(2,1%)
Não conheço nenhum	121(65,4%)
<b>Sabor de repositor preferido</b>	
Laranja	54(35,2%)
Limão	21(13,7%)
Tangerina	19(12,4%)
Açaí com guaraná	15(9,8%)
Uva	13(8,4%)
Frutas cítricas	8(5,2%)
Açaí	6(3,9%)
Maracujá	6(3,9%)
Morango	5(3,2%)
Maça	1(0,6%)
Outros	5(3,2%)
<b>Como hidratar-se</b>	
Não tenho ideia	90(48,6%)
Beber ¼ de litro p/ ¼ de hora	37(20,0%)
Beber ½ litro p/ ½ hora	31(16,7%)
Quantidade específica em ml para cada Kg de peso corporal	23(12,4%)

Beber 1L de uma só vez	4(2,1%)
<b>Orientação sobre hidratação</b>	
Não	111(60,0%)
Sim	74(40%)
<b>Meio pelo qual obteve a informação</b>	
Preparador físico	33(27,5%)
Prof. de Ed. Física da escola	24(20,0%)
Médico	23(19,1%)
Nutricionista	8(6,6%)
Técnico	7(5,8%)
Revistas	6(5,0%)
Fisioterapeuta	5(4,1%)
Outros	14(0,8%)
<b>Função dos isotônicos</b>	
Hidrata e repõe eletrólitos e energia	60(32,4%)
Repõe só líquido	15(8,1%)
Repõe eletrólitos e energia	15(8,1%)
Repõe só energia	9(4,8%)
Mesma função da hidratação com água	7(3,7%)
Repõe só eletrólito	5(2,7%)
Não sei	74(40,0%)

## DISCUSSÃO

Diversos estudos foram conduzidos para investigar os hábitos de hidratação de praticantes de diferentes modalidades esportivas (Marins e Ferreira, 2005; Brito e colaboradores, 2006; Ferreira e Reis, 2008; Cruz, Cabral e Marins, 2009; Ferreira e colaboradores, 2009; Prado, Gonzaga e Dantas, 2010).

No entanto, entre praticantes de atividades em academia foram encontrados somente três estudos sobre hidratação (Furtado e colaboradores, 2009; Escarso e colaboradores, 2011; Moro e Santos, 2011).

Destes trabalhos somente o realizado por Furtado e colaboradores (2009) objetivou verificar os hábitos e conhecimentos sobre hidratação, porém os autores limitaram seu estudo apenas aos praticantes de musculação.

Para Ferreira e colaboradores (2008) é fundamental que a hidratação, seja realizada antes, durante e depois da realização da AF, para que ocorra um bom funcionamento dos processos homeostáticos exigidos pela AF.

No entanto, o exercício aeróbio prolongado é mais afetado negativamente pela hipohidratação do que o exercício anaeróbio de curta duração.

Segundo Santos e Teixeira (2010) os indivíduos que iniciam qualquer exercício com um déficit hídrico terão um rendimento inferior

ao que seria de esperar se o iniciassem hidratados.

Deve-se ingerir líquido antes da atividade com o objetivo de iniciar a prática esportiva euhidratado e com níveis de eletrólitos normais no plasma (ACSM, 2007).

Apesar da recomendação e das informações disponíveis, observou-se que apenas 7,5% dos avaliados indicaram ter o hábito de hidratar-se antes do exercício.

Este consumo está bem abaixo do encontrado em outros estudos (Marins e Ferreira, 2005; Ferreira e colaboradores, 2009).

Isto se torna preocupante, pois ao não realizar uma hidratação preventiva, estes indivíduos podem iniciar a prática de exercício já desidratados e agravar o quadro de desidratação ao longo da atividade. Essa condição será especialmente mais preocupante nos praticantes de spinning, em que a produção de sudorese, usualmente, é superior ao encontrado na prática de musculação.

A baixa ingestão hídrica após exercitar, observada neste estudo, é preocupante, pois torna-se difícil manter a condição de euhidratação ao longo da atividade. Desta forma, o ACSM (2007) propõe que seja ingerido após a atividade um volume de 1,5 vezes o total perdido pela sudorese, a fim de facilitar a recuperação do indivíduo.



Em referência ao tipo de líquido utilizado para fazer a reposição hídrica foi observado que 62,2% utilizam a água e uma pequena parte da amostra utiliza repositores hidroeletrólítico (9,7%). Estes dados corroboram com o encontrado por Furtado e colaboradores (2009), no qual a maior parte dos avaliados consome água e um percentual de 12,5 % e 3,8% entre homens e mulheres, respectivamente, consomem repositores hidroeletrólíticos.

Este comportamento, em princípio, é o adequado, pois a maioria das atividades realizadas nas academias dura em torno de 60 minutos, tempo suficiente para que a água possa ser a única solução a ser utilizada. No entanto, caso os praticantes realizem mais de uma modalidade na academia, exercitando assim por um período superior à uma hora é necessário ingerir algum repositivo (ACSM, 2007).

Quanto a rehidratação, as bebidas com sódio são mais eficientes quando comparadas com a água simples, pois repõem as perdas de sódio e previnem a hiponatremia (Santos e Teixeira, 2010).

O ACSM (2007) também recomenda a adição de quantidades adequadas de carboidratos e eletrólitos para eventos com duração maior do que uma hora, já que não prejudica a distribuição de água pelo organismo e melhora o desempenho por manter a glicemia adequada, assim como promover a recuperação do glicogênio muscular.

Durante exercícios com duração inferior à uma hora, há pouca evidência de que haja diferenças fisiológicas em termos de desempenho, caso sejam consumidos líquidos com carboidratos e eletrólitos ou água pura para repor as perdas pela sudorese (Moreira e colaboradores, 2006).

Como nas atividades praticadas em academia o tempo médio de permanência é em torno de uma hora, este tempo e a intensidade de algumas atividades não indicam a necessidade de ingestão de repositores hidroeletrólíticos, pois somente a ingestão de água pode ser suficiente para hidratar e repor o líquido perdido.

Desta forma, a baixa ingestão de repositores hidroeletrólíticos encontrada neste estudo, em princípio, não pode ser considerada, uma atitude incorreta.

Outro ponto importante para a hidratação é em relação às estações do ano, em função da temperatura ambiental, que pode influenciar na quantidade de líquido ingerido. Mesmo em situação de inverno, quando as médias térmicas se apresentam mais baixas, há possibilidade de ocorrer desidratação, em decorrência da baixa ingestão de líquido associada à sua perda por meio dos mecanismos de convecção e condução (Ferreira e colaboradores, 2008).

O tipo de roupa para a prática de AF é uma característica importante e que deve ser levada em consideração. Observou-se que 83,2% dos indivíduos avaliados se preocupam com o tipo de roupa adequada para a prática de AF, principalmente em relação ao tipo de tecido. Talvez essa preocupação seja em função dos avaliados morarem em uma cidade que apresenta temperaturas elevadas, o que pode levar a uma preferência por roupas mais leves e frescas.

Quando se avaliou a utilização da técnica de pesagem antes e depois da AF, percebeu-se que, embora este método de controle da hidratação fosse prático e de fácil utilização, a maior parte dos avaliados (76,2%) não o utilizavam. Resultados similares foram observados por Ferreira e Reis (2008).

Desta forma, conscientizar os indivíduos para utilização da técnica de pesagem é importante, pois por meio desta pode-se estabelecer a quantidade de líquido a ser reposta ao fim da atividade. Além disso, a elaboração de melhores estratégias de reposição hídrica para a atividade realizada passa por esta monitoração.

Quando questionados sobre a temperatura do líquido mais utilizada durante seus treinamentos, a maioria afirmou preferir líquido moderadamente gelado. Essa preferência dos alunos está em acordo com a revisão realizada por Silva, Altoé e Marins (2009).

Estes autores afirmam que a temperatura de preferência do indivíduo deve ser a indicada, sendo que bebidas com temperatura entre 15° e 22° C são mais palatáveis.

Neste contexto, as academias deveriam passar a possuir bebedouros com opção de água moderadamente gelada e água natural, a fim de contribuir com a estimulação da reposição hídrica, sem necessidade de gastos exorbitantes.

Embora nem todos os praticantes de AF em academia se hidratem sempre e de forma constante, a maioria deles afirmaram que o ideal é beber líquido antes da sensação de sede. No entanto, deve-se ficar atento a quantidade ingerida, assim como a composição do líquido, pois uma alta ingestão de água, por exemplo, pode gerar hiponatremia (Moreira e colaboradores, 2006).

Parece coerente que a ingestão de acordo com a sede seja suficiente e mais adequada, uma vez que o sistema nervoso central é capaz de indicar corretamente o volume de fluido a ser ingerido, a partir de informações por ele integradas sobre todas as demandas do organismo (Moreira e colaboradores, 2006).

Acreditamos que o correto é iniciar a hidratação antes de ter a sensação de sede principalmente em um país de clima tropical como o Brasil.

Santos e Teixeira (2010) corroboram nesta perspectiva, pois afirmam que o mecanismo da sede é insuficiente para repor os níveis hídricos após uma depleção acentuada de água corporal, que pode ser facilmente apresentada quando se realiza atividades como aula de spinning e jump.

A ingestão voluntária de líquido é influenciada por uma variedade de informações sensoriais como o odor, gosto, temperatura, cor e qualidade (Tavare, 2008).

Essas características que influenciam a palatabilidade e estimulam o consumo de líquidos durante a AF são encontradas nos repositores hidroeletrólitos e repositores energéticos como o Gatorade® e o I9 hidrotônico® que são os mais consumidos pelos praticantes de exercícios em academia.

Ao ser questionado sobre o sabor do repositores energético preferido, percebeu-se uma preferência dos avaliados por sabores de frutas mais conhecidas da nossa região, como laranja, limão e tangerina.

A importância desses repositores é destacada pelo ACSM (2007) quando recomenda a ingestão de fluidos flavorizados para acentuar a palatabilidade e aumentar sua ingestão. Assim, é interessante que esteja disponível nas academias isotônicos refrigerados e de diferentes sabores para aquisição daqueles praticantes que tiverem necessidade.

O desconhecimento quanto à quantidade correta de líquido que se deve

beber, por vez, durante a atividade é preocupante, pois beber meio litro de uma só vez, como afirmam alguns alunos, pode gerar desconforto gástrico e assim tornar inviável a atividade que se pretende realizar.

Desta forma, um aspecto importante a ser levado em consideração é sobre a obtenção de informações relacionadas à forma correta de hidratar-se durante os exercícios. Neste estudo, os praticantes de atividades físicas em academia não receberam informações quando às melhores formas de se hidratar (60%).

Daqueles que receberam orientações, 27,5% foram realizadas pelos preparadores físicos, 19% por médicos e 20% por professores de educação física da escola. Apenas 6,6% dos praticantes de AF foram orientados por nutricionistas. Isso torna clara a necessidade da presença de um nutricionista em uma academia, visando prestar uma informação profissional sobre o tema de nutrição esportiva, em especial sobre os procedimentos de hidratação a serem adotados de forma individual.

Sobre a função dos isotônicos para a hidratação, 40% disseram não saber a sua função e 27,5% responderam erroneamente a questão, não reconhecendo que eles repõem líquidos, energia e sais minerais perdidos pelo suor durante a transpiração, com efeito de prevenir a desidratação e melhorar a performance esportiva (ACSM, 2007).

## CONCLUSÃO

Os praticantes de atividades de academia apresentaram um conhecimento razoável a cerca da temática hidratação. Porém, hábitos como a baixa adesão a hidratação em momentos como antes e após a atividade necessitam ser modificados por ser considerado como inadequado.

Além disso, é necessário ampliar o número de indivíduos que utilizam a técnica de pesagem, assim como o conhecimento dos alunos quanto à função de um isotônico e as melhores estratégias de reposição de líquido durante a atividade.

Desta forma, estabelecer condutas educativas sobre procedimentos de hidratação recomendados antes, durante e depois da AF, em especial em um ambiente de academia, parece ser importante, já que a hidratação é um aspecto importante para o bom



desempenho de atividades físicas, seja ela com objetivos de saúde ou competitivos.

## REFERÊNCIAS

1-American College Sports Medicine (ACSM). Exercise and fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Indianápolis. Vol. 39. Num. 2. 2007. p. 377-399.

2-Brito, I.S.S.S.; Brito, C.J.; Fabrine, S.P.; Marins, J.C.B. Caracterização das praticas de hidratação em caratecas do estado de Minas Gerais. *Fitness & Performance Journal*. Rio de Janeiro. Vol. 5. Num. 1. 2006. p. 24-30.

3-Coelho, C.F.; Pereira, A.F.; Ravagnani, F.C.P.; Michelin, E.; Corrente, J.E.; Burini, R.C. Impacto de um programa de intervenção para mudança do estilo de vida sobre indicadores de aptidão física, obesidade e ingestão alimentar de indivíduos adultos. *Revista Brasileira de atividade física e saúde*. Vol.15. Num.1.2010. p. 21-27.

4-Cruz, M.A.E.; Cabral, C.A.C.; Marins, J.C.B. Nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de mountain bike. *Fitness & Performance Journal*. Rio de Janeiro. Vol. 8. Num. 2. p. 79-89. 2009.

5-Escarso, C.B.; Bacelar, L.M.; Donadone, V.S.; Nacif, M. Perda hídrica por praticantes de musculação de uma academia do município de São Paulo, *Lecturas, Educación Física Y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 15. Num. 153. 2011. p. 1.

6-Ferreira, C.A.L.; Rodrigue, J.A.S.; Kent, L.S.; Morales, I.S.S. Contribuição das bebidas para a hidratação, antes, durante e depois da atividade física em estudantes universitários. *Revista Motricidade*. Santa Maria da Feira. Vol. 4. Num. 1. 2008. p. 28-39.

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 de Cineantropometria e Desempenho Humano*. Florianópolis. Vol. 11. Num.2. 2009. p. 202-209.

8-Ferreira, F.G.; Reis, M.A. Hábitos de hidratação de atletas máster de atletismo. *Lecturas, Educación Física Y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 13. Num. 120. 2008. p.1.

9-Furtado, C.M.; Garcia, J.M.; Gonçalves, J.P.; Viebig, R.F. Avaliação de hábitos e conhecimentos sobre hidratação de praticantes de musculação uma academia da cidade de São Paulo. *Lecturas, Educación Física Y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 14. Num. 133. 2009. p. 1.

10-Marins, J.C.B.; Ferreira, F.G. Nível de conhecimento dos atletas universitários da UFV sobre hidratação. *Fitness & Performance Journal*. Rio de Janeiro. Vol. 1. Num. 4. 2005. p. 175-187.

11-Marins, J.C.B.; Navarro, S.Z. Água corporal - o elemento nobre. In: Marins, J.C.B. (Org). *Hidratação na atividade física e no esporte equilíbrio hidromineral*. Várzea Paulista. Fontoura. 2011.

12-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.

13-Moreira, C.A.M.; Gomes, A.C.V.; Garcia, E.S.S.E.; Rodrigues, L.O.C. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 12. Num. 6. 2006. p. 405-409.

14-Moro, G.M.B.; Santos, M.C.; Consumo de água e outros líquidos por adultos freqüentadores de uma academia no município de Júlio de Castilhos, RS. *Lecturas, Educación Física Y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires. Vol. 15. Num. 152. 2011. p. 1.

15-Prado, E.S.; Gonzaga, W.S.; Dantas, E.H.M. Conhecimento das práticas de hidratação dos atletas de vôlei de praia do estado de Sergipe. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 18. Num. 3. 2010. p. 29-34.

# 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)

---

16-Santos, A.; Teixeira, V.H. Exercício e hidratação. Revista de Medicina Desportiva In Forma. Vol. 1. Num. 2. 2010. p. 13-15.

17-Silva, R.P.; Altoé, J.L.; Marins, J.C.B. Relevância da temperatura e do esvaziamento gástrico e líquidos consumidos por praticantes de atividade física, Revista de Nutrição. Campinas. Vol. 22. Num. 5. 2009. p. 755-765.

18-Silva, F.I.C.; Santos, A.M.L.; Adriano, L.S.; Lopes, R.S.; Vitalino, R.; SA, N.A.R. A importância da hidratação hidroeletrólítica no esporte. Revista brasileira de Ciência e Movimento. Vol.19. Num.3. 2011. p.120-128.

19-Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. Diretriz. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol 3. Supl 2. 2009. p. 3-12.

20-Tavare, R.G. Estratégias de hidratação antes, durante e após o exercício em atletas de elite. Lecturas, Educación Física Y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 13. Num. 123. 2008. p. 1.

3-Prefeitura Municipal de Vila Velha.  
4-Universidade Federal de Viçosa.

E-mail:

lumena.graciano@gmail.com  
fafege@yahoo.com.br  
silviachiapeta@gmail.com  
lyviabarros@bol.com.br  
wsegheto@gmail.com

Endereço para correspondência:

Wellington Segheto  
Av. Darcy Vargas, 623  
Ipiranga - Juiz de Fora - MG  
CEP: 36031-100

Recebido para publicação em 30/12/2013  
Aceito em 14/02/2014