

INGESTÃO HÍDRICA, CONSUMO DE REPOSITORES HIDROELETROLÍTICO E CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO DE TENISTAS AMADORESLauren Kolling Pereira¹, Alessandra Doumid Borges Pretto², Carla Alberici Pastore³**RESUMO**

Introdução e objetivo: O tênis é um esporte de alta intensidade que exige uma ingestão hídrica adequada para não afetar o desempenho e a saúde do praticante. A hidratação é imprescindível para o atleta e constitui um desafio, pois além da ingestão de água é necessária a reposição de sódio. Este estudo objetivou avaliar a ingestão hídrica, consumo de repositores hidroeletrólíticos e o conhecimento sobre hidratação de tenistas amadores do município de Pelotas-RS. **Materiais e métodos:** Estudo transversal e descritivo com tenistas do sexo masculino de um clube esportivo de Pelotas, que responderam a um questionário sobre perfil socioeconômico, ingestão hídrica, consumo de repositores hidroeletrólíticos e o conhecimento sobre hidratação. As análises estatísticas foram realizadas no Stata14.0®, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Dos 49 tenistas avaliados idade variou entre 20 e 59 anos. Quanto à hidratação, a bebida mais utilizada é a água (93,8%), quanto ao momento de se hidratar, 44,9% tem costume antes dos treinos, 44,9% durante e apenas 8,1% após os treinos e a ingestão hídrica é de 500ml a 1litro (40,8%). **Discussão:** Estudos mostram que a hidratação é muito importante, pois está relacionada ao bom desempenho no esporte. **Conclusão:** A amostra apresentou baixa ingestão hídrica, pouco consumo de repositores hidroeletrólíticos e apesar disto, a maioria teve conhecimento sobre a importância de uma hidratação adequada.

Palavras-chave: Hidratação. Reidratação. Esporte.

1-Graduanda em Nutrição, pela Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

2-Doutora em Saúde e Comportamento, Professora Adjunta da Faculdade de Nutrição, da Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

3-Nutricionista, Doutora em Saúde e Comportamento, Universidade Católica de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil.

ABSTRACT

Water intake, consumption of sport drinks and knowledge on hydration of amateur tennis players

Introduction and objective: Tennis is a of high intensity sport that requires an adequate water intake so as not to affect the performance and health of the player. Hydration is vital for the athlete and it constitutes a challenge since it is necessary to restore water and electrolytes. The study aimed to evaluate the water intake, the consumption of sport drinks and the knowledge on hydration of amateur tennis players from the city of Pelotas-RS. **Materials and Methods:** A cross-sectional descriptive study was conducted male with amateur tennis players of a sports club of Pelotas, who answered a questionnaire about socioeconomic profile, water intake, consumption of sport drinks and knowledge about hydration. Statistical analyzes were performed in Stata14.0, with a significance level of 5% ($p < 0.05$). **Results:** A total of 49 players, I was enrollea, aged between 20 and 59 years. About the hydration, the most costumed liquid was water (93.8%) about the timing for hydration 44.9% use to before the training, 44.9% during and only 8.0% after practice, and the water intake is 500ml to 1litro (40.8%). **Discussion:** Studies show that the hydration is especially important, because it is related to the good performance in sport. **Conclusion:** The sample presented low water intake, little consumption of sport drinks, despit most of them had knowledge about the importance of an adequate hydration.

Key words: Hydration. Rehydration. Sport.

E-mail dos autores:

laurenkolling@gmail.com

alidoumid@yahoo.com.br

pastorecarla@yahoo.com.br

Autor para correspondência:

Alessandra Doumid Borges Pretto.

Rua General Teles 645, ap.302.

Centro, Pelotas-RS.

CEP: 96010-310.

INTRODUÇÃO

O tênis é um esporte de alta intensidade e curta duração que intercala movimentos explosivos com movimentos mais leves para a recuperação. As principais características deste esporte são golpes com a raquete e mudanças rápidas de direção (Smali, 2018).

A rotina de treinamento do atleta, por ser intensa, faz com que o gasto energético seja alterado consideravelmente, aumentando assim as necessidades nutricionais.

Deste modo, uma alimentação adequada para essas necessidades, é muito importante para além de promover saúde para o atleta, aumentar o seu desempenho no esporte.

A maioria dos jogos são disputados ao ar livre, o que faz com que os atletas fiquem expostos ao sol e calor, deste modo necessitam de uma ingestão hídrica específica para não afetar seu desempenho e sua saúde (Ferreira e colaboradores, 2015).

Durante os jogos ou treinamentos, os atletas podem perder cerca de 1 a 2,5 litros de suor por hora, quando este é praticado em ambientes quentes.

O suor é composto principalmente, por água, mas também, contém muitos minerais em sua composição, quando eliminado os eletrólitos que aparecem em maiores quantidades são sódio e cloreto, devido à sua maior concentração.

Em consequência desta grande perda, é necessário que o atleta após exercício, faça a ingestão de uma grande quantidade de fluidos. A reidratação é imprescindível para o atleta, mas também é um desafio, pois além da ingestão de água é necessário que ocorra a reposição de sódio (Bergeron, 2001).

Os benefícios fisiológicos de uma correta ingestão hídrica e eletrolítica no desempenho de atletas tem sido documentada no meio científico, porém ainda há falta de informações e conhecimento por parte deles sobre uma ingestão adequada de líquidos, o que pode levar a um mau desempenho, provocado por prejuízos na coordenação motora e na resistência muscular (Abrão, Alexandrino e Prati, 2017).

Diante disto, o objetivo do estudo foi avaliar a ingestão hídrica, consumo de repositores hidroeletrólíticos e o conhecimento sobre hidratação de tenistas amadores do município de Pelotas-RS.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal descritivo com tenistas amadores do Município de Pelotas-RS. A amostra foi composta de adultos, com 20 anos ou mais e menores de 60 anos, do sexo masculino, praticantes de tênis no período de fevereiro a maio de 2019.

Pelotas possui mais de 328 mil habitantes (IBGE, 2010) e atualmente existem 3 clubes de tênis na cidade.

De posse da lista dos clubes, foi realizada uma amostra por conveniência. O clube escolhido tem 96 tenistas que frequentam o clube e praticam o esporte.

Posterior à seleção do clube, o projeto foi apresentado à direção do clube esportivo e aos responsáveis pela modalidade do tênis na instituição. Somente após a aprovação e o aceite do projeto pelo comitê de ética da UFPEL é que se deu início a coleta de dados.

Uma vez concedida, entrevistadores treinados e padronizados se dirigiram ao clube durante os horários de jogos agendados e em diferentes turnos, convidando os tenistas a participarem da pesquisa. Após o consentimento e a confirmação dos critérios de inclusão, foi aplicado um questionário sobre perfil socioeconômico, ingestão hídrica, consumo de repositores hidroeletrólíticos e o conhecimento sobre hidratação. A entrevista foi realizada ao final da partida de tênis, no interior do clube.

A equipe de entrevistadores foi composta de alunos do curso de Nutrição da Universidade Federal de Pelotas, previamente treinados para a coleta de dados. O estado nutricional foi avaliado utilizando-se o Índice de Massa Corporal (IMC).

A ingestão hídrica e o consumo de suplementos hidroeletrólíticos foram verificadas através de um questionário elaborado a fim de avaliar a ingestão hídrica, consumo de repositores hidroeletrólíticos e o conhecimento sobre hidratação de cada praticante, constituído de 18 questões, que foram respondidas de acordo com a frequência de ingestão e conhecimento de cada um sobre o assunto.

Também foi aplicado o questionário de condições socioeconômicas da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP), que classifica a população em seis estratos socioeconômicos denominados A, B1, B2, C1, C2 e DE (ABEP, 2015).

Os dados obtidos através da pesquisa foram digitados no Microsoft Office Excel® e

analisados através do pacote estatístico Stata14.0®.

O estudo foi aprovado no Comitê de Ética da Universidade Federal de Pelotas sobre o parecer nº 03935018.0.0000.5316. e

todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

Tabela 1 - Perfil de tenistas amadores de um clube esportivo de Pelotas-RS (n=49).

Variáveis	n	%
Cor		
Branco	48	98,0
Não branco	1	2,0
Estado Nutricional	Média 27,7	DP 3,0
Eutrofia	8	16,3
Sobrepeso	30	61,2
Obesidade	11	22,5
Idade	Média: 38	DP 10,0
20-30 anos	12	24,5
30-40 anos	14	28,6
40-50 anos	20	40,8
50-59 anos	3	6,1
Classificação ABEP*		
C	1	2,0
B	29	59,2
A	19	38,8
Total	49	100,0

Legenda: Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) Classe A- acima de 20 Salários Mínimos; Classe B- 10 a 20 Salários Mínimos; Classe C- 4 a 10 Salários Mínimos.

Tabela 2 - Hidratação de tenistas amadores de um clube esportivo de Pelotas-RS (n=49).

Questionário sobre hidratação	n	%
Hidratação nos treinos		
Nunca	1	2,0
Antes	22	44,9
Durante	22	44,9
Depois	4	8,2
Hidratação nas competições		
Nunca	3	6,2
Antes	22	44,9
Durante	22	44,9
Depois	2	4,0
Tipos de solução utilizadas		
Pré-treino		
Água	48	98,0
Bebida carboidratada	1	2,0
Durante		
Água	47	96,0
Bebida carboidratada	2	4,0
Quantidade ingerida		
250ml	1	2,0
500ml	19	38,8
500ml a 1L	20	40,8
>1L	9	18,4
Total	49	100,0

A média de idade dos tenistas foi de 38 ± 10 , sendo a maioria de cor branca (98%), com sobrepeso (61,2%) e com circunferência da cintura média de $97 \pm 8,6$ cm, sendo a mínima de 72 e a máxima de 122 cm.

O IMC médio da amostra foi de $27,7 \pm 3$ Kg/m² variando de 19,26 a 35,1 Kg/m² (Tabela 1).

Quanto à hidratação, verificou-se que antes (44,9%) e durante (44,9%) os treinos

são os momentos em que os tenistas mais se hidratam e o mesmo ocorre durante as competições, antes (44,9%) e durante (44,9%) os jogos são os períodos em que eles mais se hidratam.

A bebida mais utilizada para a hidratação é a água e a quantidade ingerida durante os jogos foi de 500ml a 1L (40,8%) (Tabela 2).

Avaliando o conhecimento dos tenistas sobre hidratação e os tipos de bebidas

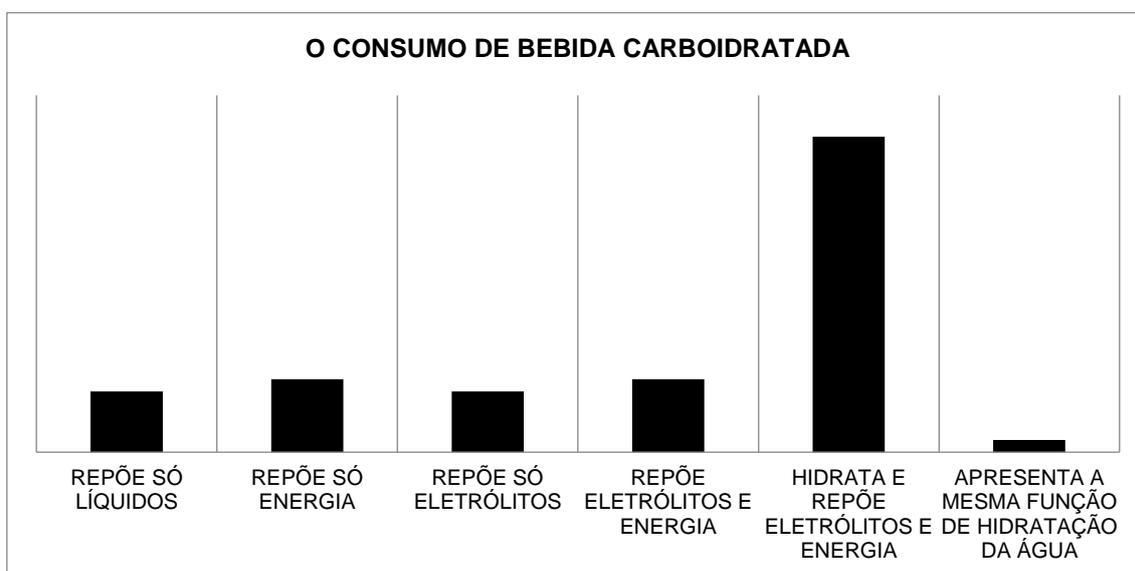
carboidratadas, cerca de 59,1% não se preocupam com o tipo de bebida utilizada.

A preocupação com a hidratação aumenta no verão (75,5%), e a maioria dos tenistas (69,3%) nunca tiveram orientação de algum profissional sobre a melhor maneira de se hidratar (Tabela 3).

Quando questionados sobre o motivo de ingerir uma bebida carboidratada, 53% acreditam na opção de que ela hidrata, repõe eletrólitos e energia (Gráfico 1).

Tabela 3 - Conhecimento e costumes de hidratação de tenistas amadores de um clube esportivo de Pelotas-RS (n=49).

Questões sobre conhecimento	n	%
Preocupação com o tipo de bebida utilizada antes, durante e depois dos jogos		
Sim	20	40,8
Não	29	59,2
Tipo de solução utilizada para se hidratar		
Água	46	94,0
Bebida carboidratada	1	2,0
Sucos naturais	1	2,0
Refrigerantes	1	2,0
Preocupação com hidratação aumenta no verão		
Sim	37	75,6
Não	12	24,4
Como deve ser feita uma hidratação diária		
Beber ¼ de litro para cada ¼ de hora	21	42,9
Beber ½ litro para cada ½ hora	7	14,2
Não tinham ideia	21	42,9
Temperatura da bebida		
Extremamente gelado	2	4,0
Moderadamente gelado	31	63,0
Temperatura ambiente	16	32,0
Teve orientação sobre a melhor maneira de se hidratar		
Sim	15	30,6
Não	34	69,4
Total	49	100,0



DISCUSSÃO

No presente estudo, todos os tenistas eram do sexo masculino, pois poucas mulheres frequentavam as quadras de tênis. A classificação socioeconômica dos estudados, mostrou que a maioria estava classificado na categoria B.

Na literatura o tênis é considerado um esporte de elite e no Brasil são raros os locais que sejam públicos para a prática do esporte, a maioria das quadras é em clubes ou quadras particulares (Pinheiro e colaboradores, 2017).

Os tenistas avaliados foram maiores de 20 anos e a média da idade foi de 38 ± 10 , semelhante ao estudo de Paiva, Junior e Navarro (2013) onde a amostra foi composta por 40 tenistas do sexo masculino e a média de idade foi $40,5 \pm 1,7$.

Quanto à avaliação antropométrica a maioria dos entrevistados apresentou sobrepeso, seguido de obesidade. Resultado que se assemelha ao estudo de Pinheiro e colaboradores (2017), realizado com 46 tenistas no município de Rio Branco-AC onde 54,4% da amostra apresentou sobrepeso. O excesso de gordura corporal além de estar associada ao desempenho atlético, que é prejudicado é um fator de risco para lesões ortopédicas devido à sobrecarga nos segmentos corporais que é aumentada pelo peso excessivo (Pinheiro e colaboradores, 2017).

Nesta amostra a hidratação tanto nos treinos quanto nas competições, é realizada na maioria das vezes antes e durante, após, apenas 8,16% tem costume de se hidratar.

Dado preocupante, pois após o exercício é de extrema importância realizar uma reidratação adequada. A reposição inadequada de líquidos após o exercício físico além de afetar a capacidade de realizar as atividades pode também criar distúrbios no equilíbrio hídrico e na temperatura central (Cuppari, 2014).

A bebida mais utilizada para realizar a hidratação foi à água, antes, durante e depois. O total de líquidos ingeridos é de 500ml a 1litro, resultado diferente ao de (Ferreira e colaboradores, 2015) com 8 tenistas amadores em etapa do campeonato, onde a ingestão foi maior que 1litro. O resultado encontrado no presente estudo gera preocupação, sendo que, o recomendado é que antes do treino sejam ingeridas no mínimo 500 ml, durante o treino seja de 150 ml a 250ml a cada 20 minutos e após para cada kg perdido sejam

ingeridos 1,5 litros. Uma hidratação inadequada pode levar a distúrbios na regulação da temperatura corporal, afetar o sistema cardiovascular, causar declínio do desempenho e em casos mais grave pode levar a morte (Prado e colaboradores, 2009).

Iniciar o exercício bem hidratado assegura respostas fisiológicas e um desempenho melhor.

Durante a prática esportiva além de repor os eletrólitos perdidos através do suor a adição de sódio e outros eletrólitos na bebida esportiva tem a função de aumentar a palatabilidade, promover ingestão mantendo a sede, prevenir a hiponatremia, aumentar taxa de absorção de água e aumentar a retenção de líquidos.

Após o treino recomenda-se a ingestão não somente de água, mas de bebida que contenha sódio, para manter o equilíbrio osmótico e reter maior parte do líquido ingerido e carboidrato, para melhorar o sabor e ajudar na reposição de glicogênio muscular (Kleiner e Robinson, 2016).

Neste estudo questionou-se a função da bebida carboidratada para o esporte e a maioria acertou o que pode estar relacionado ao nível de escolaridade da amostra que era elevada, assim como o nível socioeconômico.

A bebida carboidratada pode facilitar também a hidratação por ser mais palatável, ajudando assim quem não tem costume de beber água. No presente estudo a temperatura da bebida utilizada, foi gelada, resultado positivo, pois a bebida em uma temperatura mais fria estimula melhor a ingestão e a digestão.

A preocupação com a hidratação também tem um aumento no verão, visto que a maioria alega se preocupar mais com a ingestão hídrica quando joga em temperaturas mais elevadas. Hábito bom, levando em consideração que as altas temperaturas causam uma maior desidratação, sendo que um dos principais mecanismos fisiológicos para manter a manutenção da temperatura corporal em altas temperaturas é a produção de suor.

A prática de exercícios em ambientes úmidos e com altas temperaturas é um fator que causa dificuldade no desempenho e leva rapidamente a fadiga do atleta, além disso, a alta temperatura corporal pode prejudicar os processos fisiológicos e causar riscos à saúde (Lima, Michels e Amorim, 2007).

Sobre a orientação de uma hidratação adequada, a maioria dos avaliados nunca

tiveram uma orientação profissional, realizando assim sua hidratação por conta própria. Resultado que gera muita preocupação, sabendo-se que uma hidratação inadequada pode chegar muitos riscos à saúde. Ao iniciarem os treinos com uma hidratação inadequada eles aumentam as chances de terem uma hiponatremia, aparecimento de câimbras, tonturas, náuseas e o rápido cansaço muscular (Cardoso, 2006).

Além disso, a desidratação pode levar a convulsões, problemas cardiovasculares e a morte.

A desidratação aumenta as respostas da elevação da temperatura central e anula os benefícios de um bom condicionamento físico, além disso o aumento na temperatura central durante o exercício está associado a uma resposta maior as catecolaminas o que pode levar a uma maior degradação do glicogênio muscular, contribuindo mais rapidamente com o início da fadiga em exercícios prolongados (Sawka e colaboradores, 2007).

O estudo possui algumas limitações como a pouca existência de estudos realizados com tenista amadores para fazer a comparação dos resultados e o estudo contou com um questionário de consumo da ingestão hídrica e de repositores hidroeletrólíticos e o mesmo para ser preenchido dependia da memória do entrevistado.

CONCLUSÃO

A amostra apresentou baixa ingestão hídrica, pouco consumo de repositores hidroeletrólíticos e apesar disto, a maioria tinha conhecimento sobre a importância de uma hidratação adequada.

Ressalta-se a importância de uma boa hidratação antes, durante e depois do esporte, o que vai repercutir na saúde do praticante na melhora do desempenho e na prevenção da desidratação.

REFERÊNCIAS

1-Abrão, C.C.; Alexandrino, E.G.; Prati, S.R.A. Conhecimento e hábitos de hidratação em atletas top 10 Brasil da prova de 800m. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 11. Num. 67. p.485-491. 2017.

2-Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa. 2015. Disponível em:

<<http://www.abep.org/criterio-brasil>> Acesso em: 22/11/2018.

3-Bergeron, M.F. Sódio: o nutriente esquecido. Sports Science Exchange. 2001.

4-Cardoso, Â.M.S. Nutrição e Tênis. Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto. 2006.

5-Cuppari, L. Guia de nutrição: clínica no adulto. 3ª edição. Manole. 2014.

6-Ferreira, F.G.; Seccato, A.S.; Lima, A.S.; Coelho, R.; Segheto, W. Taxa de sudorese, consumo de líquido e nível de hidratação de tenistas amadores em etapa de campeonato brasileiro. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol. 9. Núm. 51. p.11-16. 2015.

7-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. 2010. Disponível em: <<https://censo2010.ibge.gov.br/resultados.html>> Acesso em: 22/11/2018.

8-Kleiner, S.M.; Robinson, M.G. Nutrição para o treinamento de força. 4ª edição. Manole. 2016.

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. p. 73-83. 2007.

10-Paiva, L.R.; Júnior, C.R.; Navarro, F. Influência do comportamento alimentar e do volume da prática de tênis sobre o perfil antropométrico. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 7. Num. 37. p.68-76. 2013.

11-Pinheiro, A.C.S.; Pinheiro, S.A.S.; Sousa, J.N.; Martinelli, P.M. Prevalência de epicondilite lateral em tenistas amadores e profissionais no município de Rio Branco-Acre. DêCiência em Foco. Vol. 1. Num. 1. p. 83-94. 2017.

12-Prado, E.S.; Barroso, S.S.; Góis, H.O.; Relnert, T. Estado de hidratação em nadadores após três diferentes formas de reposição hídrica na cidade de Aracaju-SE. Fit Perf J. Vol. 8. Num. 3. p.218-225. 2009.

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

13-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 on Exercise and Fluid Replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. Vol. 39. p. 377-390. 2007.

14-Smaili, I.M. Avaliação nutricional em tenistas profissionais de uma academia de São Paulo. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 70. p.127-134. 2018.

Recebido para publicação em 04/08/2019

Aceito em 12/05/2020