

AVALIAÇÃO DO ESTADO HÍDRICO E GRAU DE CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE FUTSAL

CUNHA, Natalia Moraes (Nutrição/UNIBRASIL)

BIESEK, Simone (Nutrição/UNIBRASIL)

SIMM, Eduardo Bolicenha (UNIBRASIL)

A desidratação tem sido definida como uma perda de peso maior do que 2%, o que compromete o desempenho aeróbio, o desempenho mental/cognitivo, aumenta a percepção do esforço e altera a resposta imunológica. Além disso, a escassez de informações sobre o estado hídrico de jovens atletas justifica a necessidade em analisar aspectos sobre hidratação em adolescentes praticantes de futsal. Sendo assim, avaliar o estado hídrico de jovens praticantes de atividade física torna-se importante para prevenir que os mesmos iniciem o exercício desidratados. Portanto, o estudo teve como objetivo mensurar o grau de conhecimento sobre hidratação, analisar o consumo hídrico e o percentual de perda de peso durante jogos de competição, além de comparar os marcadores urinários a fim de classificar o estado hídrico de adolescentes praticantes de Futsal, que deu início após aprovação pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Autônomo Unibrasil (PARECER: 816.933). Foram investigados 13 adolescentes do sexo masculino, com idade entre 14 e 15 anos, que participavam de treinos e competições de futsal de um clube privado de Curitiba-PR. O estudo foi dividido em três etapas: aplicação de um questionário; avaliação do consumo hídrico e perda de peso em alguns jogos de treinos e competições e por fim a mensuração da densidade urinária. Dos 13 adolescentes investigados, apenas 11 responderam o questionário, onde, 45,5% relataram que o consumo hídrico ideal deve ser de $\frac{1}{4}$ de litro para cada $\frac{1}{4}$ de hora, e que o mesmo deve ser feito independentemente da estação do ano, classificando-os com um nível de conhecimento satisfatório. Comparando os resultados de percentual de perda de peso e ingestão hídrica entre os três jogos avaliados, verifica-se que não existe diferença significativa entre eles. O que possibilita a análise dos três jogos de maneira conjunta. A média do percentual de perda de peso foi de 0,63%, com desvio padrão de 0,51%, este valor não difere significativamente da recomendação, inferior a 1% ($p = 0,989$). Em relação à ingestão hídrica, sua média foi de 466 ml com desvio padrão 206,4 ml. Embora este valor esteja abaixo do valor mínimo recomendado, de 500 ml, não apresenta diferença significativa. Em relação à densidade urinária, o grupo estudado apresentou-se com hipohidratação leve à moderada, antes mesmo de iniciar a partida de futsal, onde o GEU de 1.023 considera-se como hipohidratação moderada e coloração 3,29 à hipohidratação leve. O estudo conclui que os jovens praticantes de futsal apresentam um bom conhecimento sobre hidratação, no entanto esse fato parece não ser suficiente para influenciar o consumo hídrico, pois segundo parâmetros obtidos os atletas foram classificados com desidratação leve à moderada.

Palavras-chave: desidratação; exercício; jovens; desempenho.