

NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICAS DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE FUTEBOL AMADOR DE UMA CIDADE DA ZONA DA MATA MINEIRA

Douglas Cassiano Silva¹
Wanderson do Carmo Rossi¹
Kelly Aparecida do Nascimento²
Deyliane Aparecida do Nascimento³
André Salustiano Bispo⁴
Fabio Florindo Soares⁵
Marcelo Maia Costa⁶
marcelomaiac@yahoo.com.br

REA DE CONHECIMENTO: (4) Ciências da Saúde

RESUMO

O objetivo do trabalho foi avaliar o nível de conhecimento e práticas de hidratação em praticantes de futebol amador de uma cidade da Zona da Mata Mineira. Foram avaliados 24 praticantes do sexo masculino, com idade média de 26 anos, e com média de 14 anos de prática na modalidade. A presente pesquisa foi do tipo descritiva, onde foi utilizado um questionário padronizado (online), que contém 18 perguntas, sendo a primeira referente ao tempo de prática na modalidade e 17 referentes ao conhecimento e práticas relacionadas a hidratação. Um total de 4,1% apresentou nunca se hidratar durante treinamentos e competições. A água apresentou o maior índice como o tipo de solução consumida antes, durante e depois do exercício com 79,2%. Em relação quando se deve beber líquidos, 75% informaram ser antes da sensação de sede. Quanto as soluções de costume de se hidratar, a água aparece com 100%. Apenas 16,6% tem o costume de pesar-se frequentemente. Em relação a como deve ser realizada uma hidratação adequada, 45,8% informaram não ter ideia. Os sintomas mais apresentados pelos praticantes durante as competições e treinamentos foram as câimbras com (66,6%), sede muito intensa (54,1%) e sensação de perda de força (20,8%). Sendo assim, apesar de alguns praticantes se hidratarem durante os exercícios, observamos que boa parte desses não possuem conhecimentos adequados sobre as práticas de hidratação, e que esses fatores podem prejudicar no seu desenvolvimento e rendimento durante os exercícios em treinamentos e competições.

PALAVRAS-CHAVES: Desidratação; Hidratação; Atividade Física; Futebol amador.

¹ Acadêmicos do 8º período do curso de Educação Física da Univértix.

² Mestre em Meio Ambiente e Sustentabilidade – Coordenadora da Pesquisa e Extensão – Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

³ Doutora em Ciências da Nutrição UFV-Professora da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁴ Bacharelado e Licenciatura em Educação Física – UNEC. Especialista em Atenção Básica em Saúde da Família – UFMG. Mestrado em Ciências da Reabilitação – UNEC. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

⁵ Bacharel e Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa – UFV. Especialista em Atividades Motoras em Academias, Atividades Aquáticas e Personal Training. Mestrando em Actividad Física y Salud da Universid Europea del Atlântico – Santander – Espanha. Professor do Curso Bacharel em Educação Física da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX.

⁶ Licenciado e Bacharel em Educação Física – UNEC. Especialista em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício – UNIFOA. Professor da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

1. INTRODUÇÃO

O futebol é o esporte mais popular no mundo, sendo praticado por vários países em todos os continentes. Segundo Wuolio (1981 apud Vieira *et al*, 2019), ele transmite um valor importante no mundo esportivo para pessoas de várias religiões, raças e etnias. Várias pesquisas vêm contribuindo para evolução, rendimento e desenvolvimento do futebol, especialmente para desenvolvimento das capacidades físicas, psicomotoras e psíquicas (CAMPOS, CAPPELLE e MACIEL, 2017).

Verifica-se que estudos têm sido realizadas com o objetivo que os praticantes obtenham resultados concretos e satisfatórios, diante da realização das atividades em competições, visto que o futebol abrange características de alta intensidade e esforços com pequenas durações (GONÇALVES, 2015).

A ingestão de água é um dos principais nutrientes que contribui para a hidratação e o desenvolvimento dos praticantes de futebol, sendo de baixo custo e apresentado bons resultados fisiológicos, quanto ao rápido esvaziamento gástrico, o que pode ser benéfico em relação à performance (MIGUEL, 2018).

Segundo Marins, Silva, Garcia e Laitano (2017), a hidratação, no decorrer dos exercícios, ajuda na diminuição das taxas de hipertermia, que é aumento da temperatura corporal, e conseqüentemente um estímulo de rendimento. Para Ribeiro e Liberali, (2010), a hidratação e o balanço hídrico são fatores fisiológicos importantes para a saúde, onde em situações particulares sobre as atividades físicas, esportes e exercícios, em que não se realiza a ingestão líquida de forma correta, poderá levar a grandes problemas sobre o rendimento e desempenho, colocando em risco vários aspectos ligados a saúde e bem-estar dos praticantes.

O futebol amador no Brasil mobiliza parcela considerável da população local de cada cidade, e segundo levantamento da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, em Minas Gerais, os campeonatos promovidos pela Federação Mineira de Futebol, por meio de seu Setor de Futebol Amador da Capital, há o envolvimento de ao menos 144 clubes, distribuídos em diferentes divisões, e que, em todas as categorias, inscrevem mais de 12 mil atletas a cada ano nos torneios (RIBEIRO, 2017).

Entretanto, no futebol amador, ainda hoje, carece de informação quanto a ingestão hídrica de seus praticantes, bem como o conhecimento que possuem sobre este hábito. Segundo Cruz, Cabral e Marins (2009), observar o conhecimento que os atletas tem sobre a prática de hidratação é imprescindível, pois irá permitir uma melhor ação durante os treinamentos, no sentido de colaborar nos seus hábitos e um planejamento para hidratação antes, durante e depois dos treinos.

Diante do exposto, verifica-se a importância de estudos que analisem os níveis de desidratação dos praticantes de futebol amador. Mas, ainda são principiantes pesquisas com este enfoque, especialmente que analisem os níveis de conhecimento e práticas de hidratação.

No intuito de desenvolver essa lacuna, a questão problema é: Qual nível de conhecimento e hábitos de hidratação em praticantes de futebol amador? Tem como objetivo avaliar o nível de conhecimento e hábitos de hidratação em praticantes de futebol amador, de um clube na Zona da Mata Mineira.

Estudos como este são importantes devido a necessidade de diagnosticar o conhecimento que alguns atletas amadores têm sobre a hidratação e a sua importância nos exercícios físicos. Além disso, disseminar o conhecimento quanto a importância da hidratação nos treinamentos ou jogos, aos praticantes do esporte na comunidade investigada.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A desidratação, segundo Fallowfield *et al.* (1996), está intimamente ligada a diminuição da qualidade do exercício físico, sendo considerado importante aspecto na ausência de rendimento. Os autores afirmam que vários elementos fisiológicos são alterados em um treinamento ou competição, alterando de maneira considerável a qualidade do trabalho desenvolvido.

Alterações apresentadas no equilíbrio osmótico causam a produção de modificações na distribuição dos íons dentre os meios intracelulares e extracelulares onde, em sequência, causa grandes problemas nas disseminações nervosas ou nas contrações musculares, facilitando o desenvolvimento das câibras e a diminuição de movimento. Da mesma forma ocorrem modificações do sistema cardiovascular e no controle térmico corporal (SOUZA, 2006)

Marins, (2011), aponta que tais eventos podem interferir no equilíbrio hídrico, desenvolvendo uma desidratação induzida pelo reduzido consumo de água, levando a casos de diarreias, quadros de vômitos ou grande produção de suor, situação mais frequente com os praticantes de exercícios. Toda essa perda hídrica pode aferir concentrações de potássio, cloro, sódio e magnésio, tanto intracelulares ou extracelulares, gerando assim, distúrbios hidrominerais, em consequência a diminuição da capacidade física.

Sendo assim, Nuccio *et al.* (2017), citam que a hipohidratação, pode ser expressa pela perda média de massa corporal maior que 2%, acontece de forma mais significativa no futebol, quando comparado com outros esportes. Tal situação pode ser decorrente do futebol ser uma atividade intermitente, que tem como característica a constante mudança de ritmo/intensidade, onde o nível de esforço físico varia de situação para situação, de um pique máximo de velocidade a um leve trote, de uma situação estática para um movimento balístico de alta potência (AOKI, 2002).

O futebol apresenta vários problemas em relação à hidratação, especificamente por não apresentar pausas regulares para que os praticantes ingerissem líquidos no período dos jogos. Antes do início do jogo e no intervalo, são os momentos em que os atletas têm a garantia de si hidratar (PEREIRA, LIBERALI e NAVARRO, 2012).

Segundo Borusch *et al.* (2007), os jogadores de alto nível desta modalidade tem um gasto energético aproximado de 1000 a 1500 kcal para um atleta de 70 kg. Assim, a hidratação é fundamental para o rendimento dos praticantes de futebol antes e durante o exercício (WENDLER e GATTI, 2007), por todas as suas características de duração e intensidade (DRUMON, CARVALHO E GUIMARÃES., 2007), já que os atletas devem ingerir líquidos de preferência em intervalos regulares a cada 10 ou 20 minutos (BORUSCH *et al.*, 2007).

Evidentemente, um quadro de desidratação, não afeta particularmente só os atletas de elite. Atualmente, existem milhões de praticantes que realizam alguma atividade física de forma regular e que necessitam se hidratar constantemente. Segundo Cavazzotto *et al.* (2012), mesmo a hidratação sendo um fator importante tanto no desempenho esportivo quanto alusiva à própria integridade física do atleta, nota-se a imensa falta de pesquisas com jogadores amadores que não apresentam

resultados com vivacidade, muitos desses atletas não tem um acompanhamento profissional especializado e estão submetidos a aderir técnicas de hidratação baseadas na sensação de sede unicamente.

Assim, é importante que haja estratégias que contribua para adesão e conscientização dos jogadores, preparadores físicos e técnicos quanto aos benefícios do equilíbrio hídrico, especialmente em competições. Para isto, é preciso considerar aspectos individuais e específicos de cada esporte (duração, intensidade, regra, ambiente, meio físico), neste caso, o futebol (MARINS, 2011).

3. METODOLOGIA

O trabalho trata-se de uma pesquisa descritiva, que segundo Vergara (2000, p. 47): A pesquisa descritiva expõe as características de determinada população ou fenômeno, estabelece correlações entre variáveis e define sua natureza. “Não têm o compromisso de explicar os fenômenos que descreve, embora sirva de base para tal explicação”.

A amostra foi composta por 24 praticantes de futebol amador, do sexo masculino, com idade superior a 18 anos. A coleta de dados se realizou de forma remota, com a utilização de um questionário padronizado (online), onde foi enviado aos participantes via e-mail e redes sociais. O instrumento de coleta contém 18 perguntas, sendo a primeira referente ao tempo de prática na modalidade e 17 referentes ao conhecimento e prática dos atletas relacionadas a hidratação, onde já se foi aplicado anteriormente em outras pesquisas por Cruz, Cabral e Marins (2009).

Essa pesquisa foi desenvolvida durante o mês de setembro de 2020 e foi informada à amostra os objetivos do estudo e a sua participação concretizada mediante o aceite eletrônico do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Este estudo seguiu as especificações da Lei 466/2012 (BRASIL, 2012), que trata de pesquisa envolvendo seres humanos, resguardando-lhe o anonimato e autonomia de recusar-se ou desistir de fazer parte da amostra do estudo.

A análise estatística dos dados foi desenvolvida através da distribuição percentual obtida em cada resposta do questionário. Essas análises estatísticas foram compactadas no programa Microsoft Excel, em forma de tabelas e gráficos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Serão apresentados e discutidos abaixo os resultados obtidos das perguntas referentes ao questionário, onde visa analisar o conhecimento e prática sobre a hidratação dos 24 praticantes de futebol amador de uma cidade da Zona da Mata Mineira.

Neste primeiro momento, é apresentado a caracterização dos praticantes de futebol amador quanto à idade e tempo de prática, conforme exposto na tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Variável	Média	Desvio padrão
Idade (anos)	26,08	6,4
Anos de prática no esporte como atleta	14,21	7,06

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observar-se que na tabela 1, os atletas tem em média $26,08 \pm 6,4$ anos de idade e $14,21 \pm 7,06$ anos de prática no futebol, valores bem diferentes encontrados no estudo de Ferreira *et al.* (2009), onde a média de idade dos atletas eram de $18 \pm 0,9$ anos e $8,7 \pm 2,6$ anos de prática da modalidade.

A figura 1 apresenta o costume dos praticantes de se hidratar, durante treinamentos ou competições, onde essa periodicidade de consumo de líquidos tinha como variáveis desde carência de líquidos (nunca) até o (sempre) que se baseia no consumo regular.

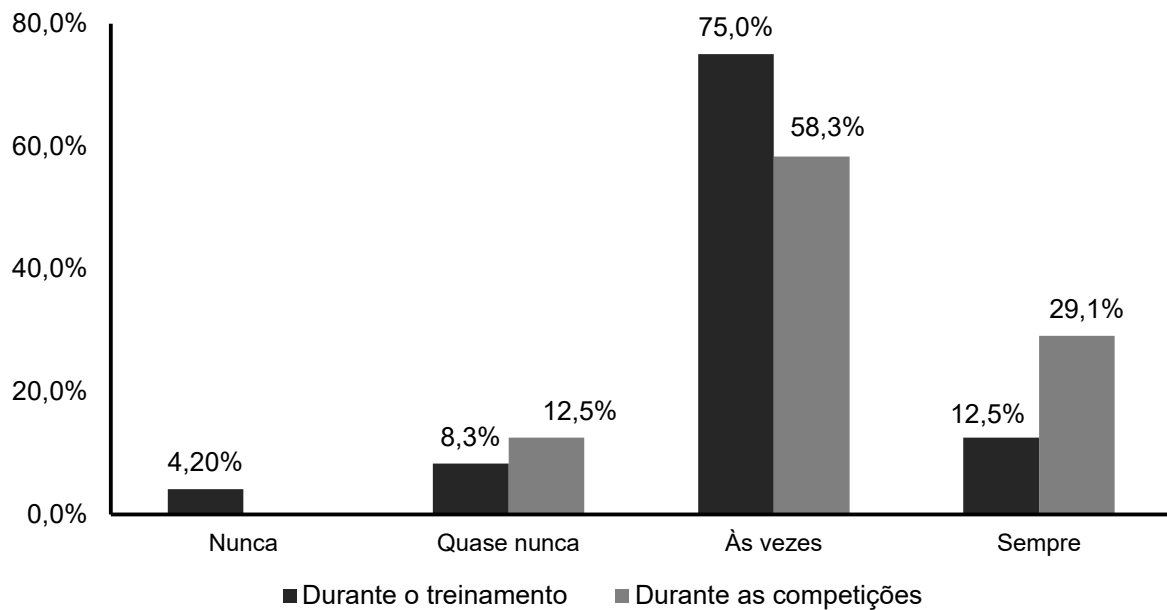


Figura 1. Costume de hidratação dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que a maioria dos praticantes se hidratam (às vezes) nos treinamentos (75,0%) e nas competições (58,3%). Esses resultados mostram um valor bem inferior ao trabalho de Cruz, Cabral e Marins (2009), onde relatou que nos treinamentos os praticantes apresentaram que (sempre) se hidratam com um índice de 80,69% e nas competições 81,19%. Esses resultados obtidos podem alterar o rendimento dos jogadores, já que Fallowfield *et al.* (1996) afirmam que vários elementos fisiológicos são alterados em um treinamento ou competição pela desidratação, alterando de maneira considerável a qualidade do trabalho desenvolvido.

Ao questionarmos aos praticantes sobre o momento em que se hidratam, durante os treinamentos e competições, verifica-se que a maioria faz às vezes durante os treinamentos (70,80%) e durante as competições (50,00%). Esses números apresentam hábitos inadequados de hidratação de acordo com ASCM (1996 *apud* DRUMOND, CARVALHO e GUIMARÃES, 2007), que orientam se hidratarem antes, durante e depois dos treinos e competições, pois apenas 20,8% responderam que se hidratam sempre durante o treinamento e 37,5% durante competições. Porém, deve-se ressaltar que a dinâmica da partida de futebol não

permite que os jogadores façam a devida reposição de líquidos durante o tempo de jogo.

No que se refere a preocupação dos praticantes sobre o tipo de líquidos que consomem, 79,2% preocupam-se sobre o que usar para se hidratarem, corroborando com o estudo de Cruz, Cabral e Marins (2009), que encontrou 78,3% em seu trabalho. No entanto, 20,8% dos praticantes não se preocupam com tipo de líquidos que consomem e não apresentam certo conhecimento sobre a importância das bebidas carboidratadas para eventos de longa duração.

A figura 2, aponta o tipo de solução consumida pelos futebolistas, a cada momento de prática.

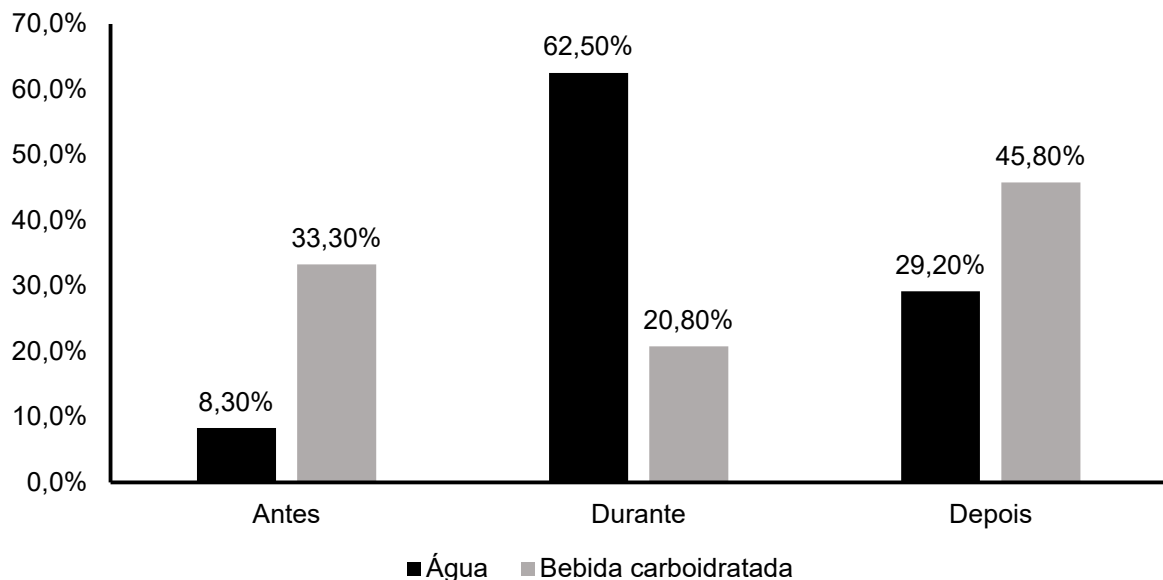


Figura 2. Momento de consumo de água e isotônico, segundo praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, em diferentes momentos de atividade. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que água apresenta maior consumo durante os treinamentos e competições (62,5%). De acordo com McArdle, Katch e Katch (2003), a água por não fornecer energia e não contribuir diretamente para as necessidades energéticas do organismo, contudo, ela é imprescindível para o perfeito funcionamento biológico. Já a bebida carboidratada apresentou prevalências significativas antes e depois dos treinamentos e competições, 33,3% e 45,8%, respectivamente.

Segundo Bergeron, (2001), quando ocorre uma sudorese excessiva por várias horas e não é repostado o sódio suficiente ou a ingestão de outros líquidos que

não contenha este fluido como a água, pode ser que aconteça um quadro de hiponatremia, ou seja, há uma redução do sódio no organismo que possa trazer como consequências: apatia, cefaléia, taquicardia, choque, fadiga, diminuição da elasticidade da pele, confusão mental, alucinação e coma.

Na figura 3 apresenta o momento em que se deve beber líquidos, na opinião dos futebolistas.

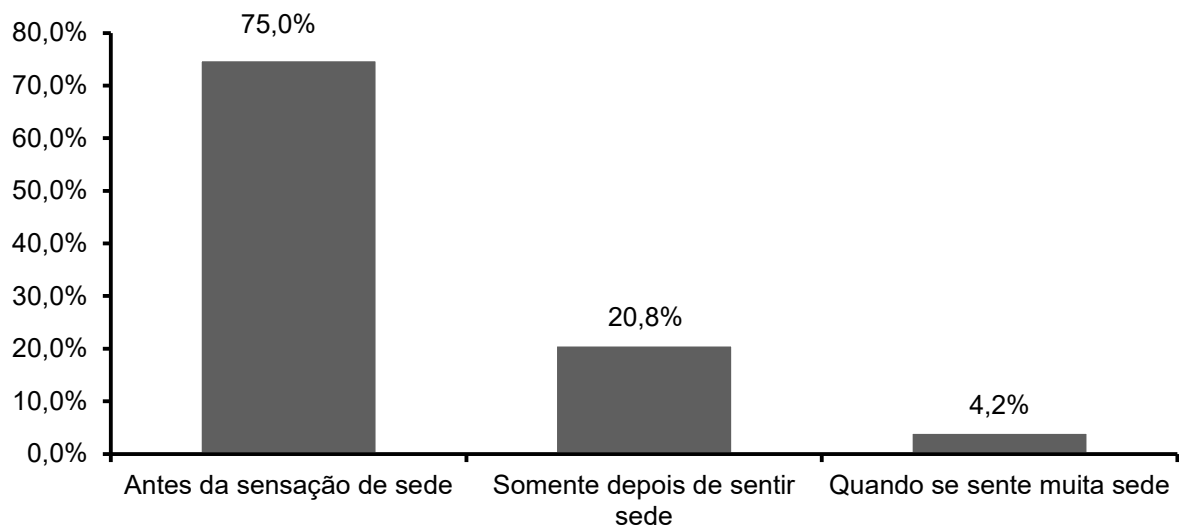


Figura 3. Momento em que se deve beber líquidos, segundo praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que 75,0% dos praticantes afirmaram que o melhor momento para se hidratar é antes da sensação de sede, sendo assim, a maioria desses praticantes possuem conhecimentos sobre quando se devem beber líquidos. Corroborando com isto, Tavares (2015) explica que os profissionais devem orientar e estimular os praticantes, para se hidratarem antes de sentirem sede. O mesmo autor ainda cita que o sinal da sede surge quando o praticante já aponta 2% de desidratação, onde esse grau já leva a fatores fisiológicos negativos, como a diminuição de 10% do volume de oxigênio máximo, diminuição da taxa de esvaziamento gástrico e elevação da temperatura interna.

Ao questionarmos aos praticantes qual o tipo de solução líquida eles têm o costume para se hidratarem, a água foi declarada pela maioria. Porém, ao se hidratar somente com água, os praticantes apenas conservam os estoques hídricos próximos da normalidade, enquanto ao ingerir bebidas carboidratadas, além de restabelecer os estoques hídricos, conseguem acumular um valor extra de

carboidratos, onde nos exercícios de longa duração é essencial para reduzir a ocorrência de quadros de hipoglicemia, de acordo com (CRUZ, CABRAL e MARINS, 2009).

Na tabela 2, ao questionarmos qual o tipo de bebida carboidratada conhecem e entre elas quais são os de sua preferência, o Gatorade teve o maior índice em ambos.

Tabela 2. Soluções líquidas mais conhecidas e índice de preferência por praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Bebidas	Qual solução conhece? (%)	Qual é o de sua preferência? (%)
Não conheço	4,20	-
Gatorade	83,30	95,80
Energil C	-	-
Red Bull	4,20	-
Outros	8,30	4,20

Fonte: Elaborado pelos autores.

Identifica-se que o correto é que os treinadores orientem seus praticantes a consumirem bebidas que apresentem uma certa composição de nutrientes adequados com as necessidades e objetivos estabelecidos (WIDERMAN e HAGAN, 1982). Segundo Bonci (2002), algumas bebidas energéticas com uma composição inadequada, não devem ser consumidas em treinamento e nem na recuperação.

Em relação as opções de sabor de isotônicos preferidos dos praticantes, laranja aparece com maior índice, atingindo 70,8%, logo em seguida limão com 16,6%, uva, tangerina e maracujá atingiram apenas 4,2%. A ingestão de líquidos é geralmente influenciada pelo gosto, temperatura, cor, viscosidade e qualidade subjetiva. Segundo Cruz, Cabral e Marins (2009), recomenda-se a ingestão de fluidos com temperatura inferior à ambiental (entre 15° C e 22° C) e com sabores para acentuar a palatabilidade, e conseqüentemente, estimular sua ingestão.

A figura 4 expõe o costume de si hidratar em diferentes estações do ano, pela amostra.

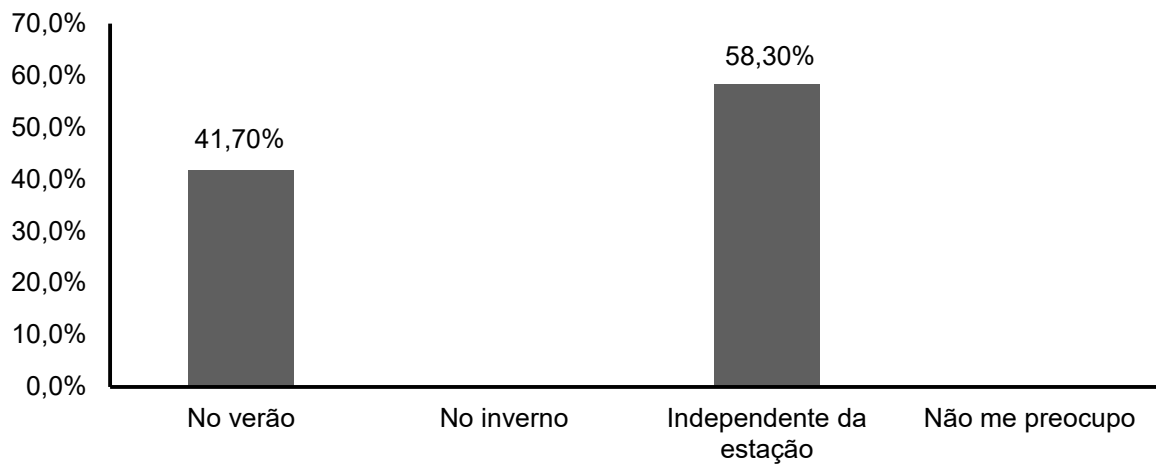


Figura 4. Costume de si hidratar em diferentes estações do ano por praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observa-se que nenhum dos praticantes possuem hábito ou conhecimento de se hidratar no inverno, no entanto, certificou-se que a maior preocupação foi independente da estação com 58,3%. Ferreira *et al.* (2009) apontam que é recomendável que não ocorra diferenças entre elas, onde que mesmo nas estações de inverno, quando as temperaturas se apresentam valores bem baixos, existe a grande possibilidade de desidratação decorrente da baixa ingestão de líquidos associada à sua perda através dos mecanismos de convecção e condução.

Visando identificar o costume dos praticantes de pesar-se antes e depois de um treinamento ou competição, constatou-se que apenas 16,6% tem o costume de pesar-se frequentemente, 12,5% não frequente, 25% nunca e tendo como índice de maior valor quase nunca, atingindo 45,8%. Foi observado que a maioria não tem o hábito de se pesar, o que poderia ajudar na identificação do nível desidratação após os treinos e competições, já que Casa *et al* (2000 *apud* GUERRA, 2004) afirmam que com a perda de 5% do peso corporal através da transpiração, ocorre uma diminuição do desempenho de 30%, e que se essa perda for acima de 7%, o risco de colapso é alto.

Na tabela 3, são apresentados os índices de respostas sobre os tipos de sintomas que os praticantes sentem durante a atividade.

Tabela 3. Sintomas apresentados pelos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, durante um treinamento ou competição. 2020.

Sintomas	Respostas (%)
Sede muito intensa	54,10
Câimbras	66,60
Sensação de perda de força	20,80
Dor de cabeça	16,60
Sonolência	4,20
Interrupção da produção de suor	4,20
Dificuldade de realização de um movimento técnico, facilmente em condições normais	4,20
Dificuldade de concentração	16,60
Alterações visuais	4,20
Fadiga generalizada	16,60
Alucinações	4,20
Nenhum	16,60

Fonte: Elaborado pelos autores.

Verifica-se que a maior prevalência de sintomas está relacionada à câimbras (66,6%), sede muito intensa (54,1%) e sensação de perda de força (20,8%). Esses sintomas ocorrem quando acontece uma sudorese excessiva por várias horas e não há hidratação de forma adequada (BERGERON, 2001).

Na figura 5 foi analisado o conhecimento dos praticantes de como deve ser feito a hidratação corretamente.

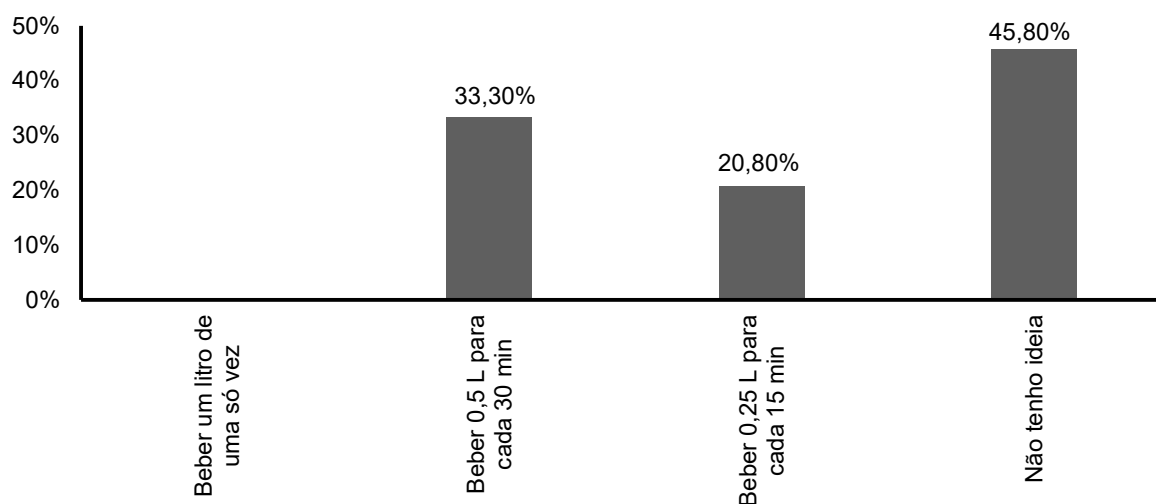


Figura 5. Percepção dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, sobre como deve ser feita a hidratação. 2020.

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observou-se que o maior índice de respostas dos praticantes foi sobre não ter ideia de quanto líquido deve ser ingerido durante a atividade física (45,80%) e 33,3% responderam que deve ser ingerindo 0,5 litro para cada 30 minutos. Segundo Ferreira *et al.* (2009), a orientação geral do consumo de líquidos durante o exercício é de 200 a 250ml de líquidos a cada 15 minutos, o que corresponde a resposta de

20,8% dos entrevistados. No entanto esse índice demonstra que boa parte não possui conhecimentos adequados de quanto e quando se hidratarem.

A respeito da preocupação com a vestimenta durante os exercícios, os praticantes apresentaram ter conhecimento, pois, 91,7% afirmaram se preocupar com a roupa, e dentre esses, 95,4% afirmaram que se preocupam com o tipo de tecido. A perda hídrica pode piorar e ser agravada diante do tipo de vestimenta que os praticantes usam durante a prática dos exercícios, onde fatores como peso, tipo de tecido e até mesmo cor, pode interferir no seu desenvolvimento e rendimento (CRUZ, CABRAL e MARINS, 2009).

Em relação a temperatura do líquido que os praticantes costumam-se hidratar, 70,8% afirmaram que tem preferência moderadamente gelado, 20,8% em temperatura normal e apenas 8,3% afirmaram gostar de extremamente gelado. De acordo com Marins e Ferreira (2005), não foi demonstrado que a temperatura do líquido afete no rendimento dos praticantes, porém, que o efeito de uma temperatura mais fria da bebida, pode interferir de maneira significativa no paladar, tendendo ser mais saborosos que líquidos em temperatura ambiente.

Ao avaliar se os praticantes tiveram alguma orientação da melhor maneira de se hidratarem, 62,5% dos praticantes investigados afirmaram ter tido orientações e dentre esses, 53,3% disseram ter recebido orientações do Preparador físico, em seguida com 33,3% de médicos, treinadores e professores de educação física da escola. Para Ribeiro e Liberali, (2010), ter uma orientação nutricional em relação sobre a melhor maneira de se hidratar, é um despertar imenso que se adquire diante de hábitos corretos para sua saúde, e conseqüentemente não influenciar para um rendimento negativo diante da realização dos exercícios.

A figura 6 mostra o conhecimento que os praticantes tem sobre a utilidade dos isotônicos.

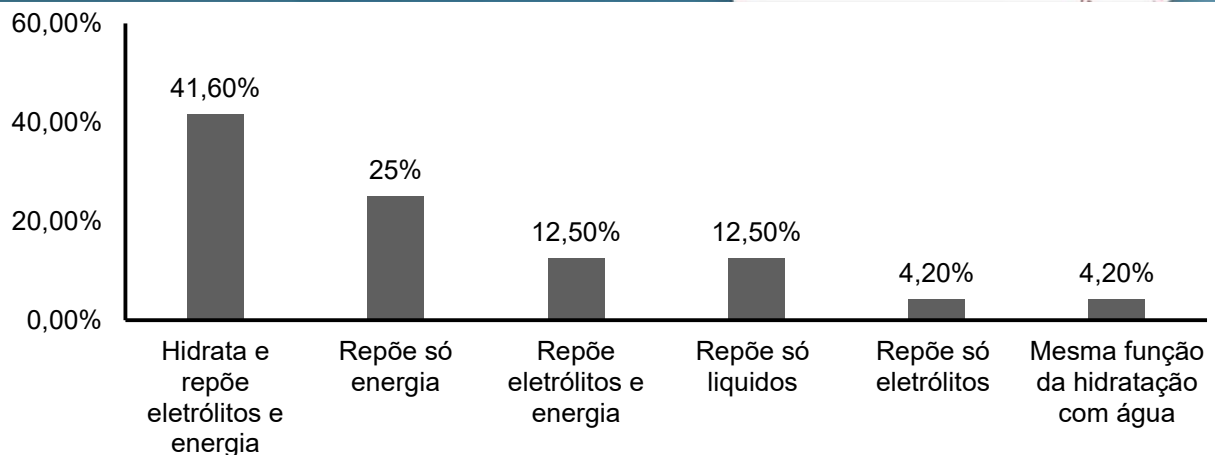


Figura 6. Conhecimento dos praticantes de futebol amador, em uma cidade da Zona da Mata Mineira, sobre as funções dos isotônicos. 2020.
 Fonte: Elaborado pelos autores.

Nota-se que 41,6% dos praticantes disseram que os isotônicos hidratam e repõem eletrólitos e energia. Sendo assim, podemos dizer que a maioria desses praticantes não conhecem a real função dessa bebida, pois, Moreira (2011), explica que os isotônicos repõem nutrientes perdidos pelo suor, como água e minerais, onde melhoram a performance em exercícios e retardam a fadiga dos músculos.

Após a análise dos dados referente ao conhecimento e prática de hidratação durante os treinamentos e competições dos avaliados, pode-se observar que a grande maioria possuem conhecimento de quando se deve beber líquidos, porém, boa parte deles relataram não ter ideia de como deve ser feita essa hidratação, uma vez que 37,5% dos praticantes investigados afirmaram não ter recebido orientações de profissionais.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o objetivo de avaliar o nível de conhecimento e os hábitos de hidratação em praticantes de futebol amador de uma cidade da Zona da Mata Mineira, foi verificado nesse trabalho, que boa parte dos praticantes se preocupam com o tipo de líquido que utilizam para sua hidratação nos treinamentos e competições (79,2%), e que também que não houve nenhuma ocorrência da ausência de conhecimentos sobre a hidratação, porém, parte dos praticantes não possuem esse conhecimento de forma adequada, ou seja, para adotarem boas estratégias de hidratação, esses

praticantes necessitam de mais informações de alguns profissionais, pois, somente 62,5% tiveram alguma orientação.

Em relação ao tipo de solução líquida que esses praticantes têm o costume de se hidratarem, a água foi declarada por todos. Já, sobre o tipo de bebida carboidratada, o Gatorade é o mais conhecido, e o sabor laranja o mais preferido pelos praticantes, valores bem semelhantes aos de outros trabalhos.

Sendo assim, apesar de alguns praticantes se hidratarem durante os exercícios, observamos que boa parte desses não possuem conhecimentos adequados sobre as práticas de hidratação, e que esses fatores podem prejudicar no seu desenvolvimento e rendimento durante os exercícios em treinamentos e competições.

Sugere-se a necessidade de estudos em outras regiões para que se possa comparar e servir como referências para uma abordagem melhor a esses praticantes de futebol amador.

REFERÊNCIAS

AOKI, M.S. **Fisiologia, Treinamento e Nutrição Aplicados ao Futebol**. São Paulo: Editora Fontoura, 2002.

BERGERON, M. F. Sódio, o nutriente esquecido. **Gatorade Sports Science Institute**, n. 29, 2001.

BONCI, L. "Energy" drinks: help, harm or hype? **Sports Science Exchange** 84, v. 15, n. 1, 2002.

BORUSCH, E. *et al.* Desidratação em jogadores de futebol juniores. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 1, n. 4, p. 1-10, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução n. 466, de 12 de dezembro de 2012. **Diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos**. Brasília, Diário Oficial da União, 12 dez. 2012.

CAMPOS, R C; CAPPELLE, M. C. A; MACIEL, L. H. R. Carreira Esportiva: O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira. **Rev. bras. orientac. prof.**, v. 18, n. 1, p. 31-41, jun. 2017.

CAVAZZOTTO, T. G. *et al.* **Estado de hidratação de atletas amadores após corridas de média e longa distância**. Brasília Med: BSBM, 2012.

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 e Performance Journal**, v. 8, n. 2, p. 79-89, março-abril, 2009.

DRUMOND, M. G.; CARVALHO F. R.; GUIMARÃES E. M. A. Hidratação em atletas adolescentes: hábitos e nível de conhecimento. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 76- 93, 2007.

FALLOWFIELD, J. *et al.* Effect of water ingestion on endurance capacity during prolonged running. **Journal of Sports Sciences**, v. 16, n. 6, p. 497-502, 1996.

FERREIRA, F. G. *et al.* Nível de conhecimento e práticas de hidratação em atletas de futebol de categoria de base. **Revista Brasileira Cineantropom Hum**, Minas Gerais, v. 11, n. 2, p.202-209, 2009.

GUERRA, I. Importância da Alimentação e da Hidratação do Atleta – **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 12, n. 2, p. 159-173, 2004.

GONÇALVES, L. S. Perfil antropométrico e consumo alimentar de jogadores de futebol profissional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9, n. 54, p.587-596, Nov./Dez. 2015.

MARINS, D. M., SILVA, A. A. S; GARCIA; E. S.; LAITANO, O. Termorregulação e equilíbrio hídrico no exercício físico: aspectos atuais e recomendações. **R. Bras. Ci. E Mov**, v. 25, n. 3, p. 170-181, 2017.

MARINS, J. C. B.; FERREIRA, F. G. Nível de Conhecimento dos Atletas Universitários da UFV Sobre Hidratação. **Fitness & Performance Journal**, v. 4, n. 3, p. 175 - 185, 2005.

MARINS, J. C. B. (org.). **Hidratação na atividade física e no esporte**: equilíbrio hidromineral. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2011. 304 p.

MCARDLE, W. D; KATCH, F; KATCH, V. **Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição E Desempenho Humano**. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MIGUEL, G. I. **A importância da hidratação em esportes coletivos**. Orientador: Marcellus Brito de Almeida. 2018. 29 f. TCC (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Educação Física, 2018.

MOREIRA, G. G. P. Diferença de resultados em treinos aeróbios de alta intensidade com e sem ingestão de água e bebidas isotônicas. **Revista Científica do Unisalesiano**, São Paulo. v. 2, n. 3, p.49-56, jan/jun. 2011.

NUCCIO, R. P. *et al.* Fluid Balance in Team Sport Athletes and the Effect of Hypohydration on Cognitive, Technical, and Physical Performance. **Sports Med.**, v. 47, n. 10, p. 1951-1982, 2017.

PEREIRA, G. S; LIBERALI, R; NAVARRO, F. Grau de desidratação após treinamento em atletas de futebol da categoria sub-18. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 33, p. 234-240, 2012.

RIBEIRO, J. P. S.; LIBERALI, R. Hidratação e exercício físico – Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 506-514, 2010.

RIBEIRO, R. R. Futebol amador: História, memória e patrimonialização. *In*: XXIX Simpósio Nacional de História - contra os preconceitos: história e democracia, v. 1, 2017, Brasília. **Anais...** Brasília, 2017, p. 1-17.

SOUZA, M. H. L. Fisiologia da Água e dos Eletrólitos. *In*: ELIAS, D. O. (org.). **Fundamentos da Circulação Extracorpórea – Cirurgia Cardíaca Pediátrica**. 2. ed. Rio de Janeiro: Centro Editorial Alfa Rio, 2006. p. 139-147.

TAVARES, M. N. **Hidratação em atletas de alta performance**. Orientador: Vagner Rocha Simonin de Souza. 2015. 43 f. Monografia (Bacharel em Nutrição) – Faculdade de Nutrição, Faculdade Redentor de Campos dos Goytacazes, Rio de Janeiro, 2015.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3.ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2000.

VIEIRA, L. A. R. *et al.* Avaliação do nível de desidratação através da pesagem de massa/peso corporal em uma equipe masculina de futebol amador. **Revista de Ciência da Faculdade Vértice – Univertix**, v. 1, n. 1, p. 1-11, 2019.

WENDLER, M. J.; GATTI, R. R. Avaliação nutricional de atletas infantis da escola de futebol Euroeste. **Revista Eletrônica Lato Sensu**, ano 2, n. 1, p. 1-24, 2007.

WIDERMAN, P.; HAGAN, R.D. Body weight loss in a wrestler preparing for a competition: a case report. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 14, n. 6, p. 413-418, 1982.