

O NÍVEL DE HIDRATAÇÃO EM ATLETAS AMADORES EM AMBOS OS SEXOS, ANTES E APÓS UMA PROVA DE 1500 E 3000 METROS DE ÁGUAS ABERTAS

Nome

Tarissa da Silva Barbosa

Orientador

Leopoldo Ortega

Instituição: Centro Universitário Módulo

Introdução

A hidratação é fator de extrema importância para a saúde e para o desempenho esportivo. Em atividades aquáticas verifica-se pouca atenção ao nível de hidratação dos atletas, principalmente em maratonas aquáticas. Então verificar a esta situação é fator fundamental para um melhor diagnóstico desta situação em específico. Dessa forma o presente estudo tem a função de mostrar os níveis de hidratação em atletas de natação de águas abertas, e realizar a comparação pré competição e pós competição, para que se possa refletir para melhoria do desempenho e para que tanto atletas como treinadores entendam que é necessário o conhecimento sobre uma hidratação adequada.

Objetivos

Analisar e o nível de hidratação de atletas amadores de águas abertas. Verificar o nível de hidratação dos atletas antes da competição; Verificar o nível de hidratação dos atletas após a competição; Analisar o impacto da falta de uma hidratação adequada ao desempenho dos atletas; Avaliar o rendimento dos atletas que se hidratam de forma adequada. Avaliar o rendimento dos atletas que se hidratam de forma inadequada.

Metodologia

Será realizado estudo exploratório com análise quantitativa e de corte transversal da população investigada. Amostra será constituída pelo número total de inscritos para a competição sendo caracterizada por atletas amadores de ambos os gêneros, maiores de dezoito anos que irão competir no Circuito Ilha Bela de Natação (Águas abertas). Para verificação do nível de hidratação corporal será utilizado o teste de bioimpedância e para tratamento estatístico dos dados coletados, será realizada uma análise descritiva para caracterização da amostra e identificação na apresentação do nível de hidratação dos atletas. Para comparação entre pré e pós competição iremos utilizar o teste *t de student*. Considerando um nível de significância de $p < 0,05$. Uma vez que este teste é frequentemente utilizado para análises quantitativas. Para tanto será utilizado o pacote estatístico SPSS versão 17.0.

Bibliografia

- CARVALHO, TALES; MARA, LOURENÇO S.; Hidratação e Nutrição no esporte. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói - Vol. 16. Nº 2 – Mar/Abr, 2010.
- JÚNIOR, JOSÉ R. Z.; Hidratação no esporte Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 139 - Dezembro de 2009.
- LANIUS. S. F.; CRESCENTE. LUIZ.; SIQUEIRA. O. D. Perda hídrica em atletas jovens de natação. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 2010
- MARA, LOURENÇO S.; LEMOS, ROBERTO; BRONCHI, LEILA; ROHLFS, IZABEL C. P. M.; CARVALHO, TALES. Alterações hidroeletrólíticas agudas ocorridas no Triatlon Ironmam Brasil Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói - Vol. 13. Nº 6– Nov./ Dec. 2007
- MCARDLE, WILLIAN D; KATCH, FRANK I; KATCH, VICTOR L, Fisiologia do Exercício Energia, Nutrição e Desempenho Humano. Guanabara Koogan – Rio de Janeiro. 1988
- MCARDLE, WILLIAN D; KATCH, FRANK I; KATCH, VICTOR L, Nutrição para o Desporto e o Exercício. Guanabara Koogan – Rio de Janeiro. 2001
- MONTEIRO, CRISTIANO R.; GUERRA, ISABELA; BARROS, TURÍBIO L.; Hidratação no futebol: uma revisão. Revista Brasileira Medicina Esporte, Niterói - Vol. 9, Nº 4 – Jul/Ago, 2003
- MOREIRA, C. A. M., GOMES, A. C. V., GARCIA, E. S., RODRIGUES, L. C. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente?. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 12 nº.6 Niteroi Nov./Dec. 2006
- SILVA, S. F., ASSIS, A. H. M., ROCHA, C. C. D. RIBEIRO, M. C. Comparação de 2 testes de determinação de velocidade crítica em nadadores do gênero masculino com índice para o Troféu José Finkel. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, 2007