

AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS DE HIDRATAÇÃO E SEUS EFEITOS EM ATLETAS DE HANDEBOL DE PRAIA DO CEARÁ

XXXI Encontro de Extensão

Haniel Douglas Brito, Álvaro Ryan Matos de Oliveira, João Felipe Martins Tomaz, Marcos Vinícius Lopes de Queiroz, Samuel Levi Nogueira da Costa Figueiredo, Maria Luzete Costa Cavalcante

No handebol de praia, por ser esporte intermitente, é essencial a hidratação adequada para repor líquidos e eletrólitos a fim de manter a boa performance e evitar os efeitos adversos da desidratação. A fim de avaliar os hábitos de hidratação e os efeitos da desidratação na saúde e no rendimento de atletas de handebol de praia do Ceará, foi feito estudo transversal, quantitativo e descritivo, participando 51 atletas do campeonato estadual, de ambos os sexos. Foram feitas 20 questões no Google Forms sobre hidratação, hábitos de treino e sintomas da desidratação. Os resultados foram: dos participantes, 70,6% são do sexo masculino. Referente aos treinos, prevalecem os 33,3% que treinam 3 dias na semana, seguidos de 21,6% que treinam 5 dias na semana. 49% dos atletas têm treinos de 1,5 a 2 horas de duração e 23,5% treinam de 2 a 2,5 horas. Quanto à exposição ao sol, 84,3% afirmaram não se expor ao sol durante os treinos e 25% dos que se expõem treinam entre as 10 e as 16 horas, quando o sol é mais intenso. Acerca da hidratação durante os treinos, 100% dos atletas ingerem água mineral e 92,1% destes ingerem apenas este líquido, com apenas 3,9% que bebem isotônicos, 2% que bebem energético e 2% que bebem suco. Predominam 41,2% que bebem de 500 ml a 1 litro de água durante o treino, seguido de 31,4% que bebem de 1 a 1,5 litro. 66% dos entrevistados não controlam a quantidade de água ingerida por dia, mas 30% bebem acima de 2 litros diariamente. Sobre sintomas de desidratação nos treinos, 91,7% relatam boca e pele seca e 60,4% cansaço excessivo. Portanto, conclui-se que a maioria dos atletas treinam com boa frequência e duração mas se hidratam em geral apenas com água, o que é errado, pois também é preciso repor eletrólitos perdidos na sudorese, preferencialmente alternando com isotônico. Esse hábito inadequado reflete nos sintomas típicos da desidratação relatados, sendo essencial maior orientação de jogadores e treinadores para evitar a desidratação durante os treinos.

Palavras-chave: HIDRATAÇÃO. HANDEBOL DE PRAIA. DESIDRATAÇÃO.