

NÍVEL DE CONHECIMENTO E DESIDRATAÇÃO DE UMA EQUIPE INFANTIL MASCULINA DE VOLEIBOL (APOIO UNIP)

Aluno: Philipe Martins

Orientadora: Profa. Dra Luciana Sigueta Nishimura de Faria

Curso: Nutrição

Campus: Jundiaí

Diversas funções do corpo como lubrificação das articulações, controle térmico corporal, transporte de resíduos por fezes e urina, proteção contra órgãos que se movimentam, entre outras, dependem da água corporal. A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME) afirma que 1 a 2% de desidratação já inicia o aumento da temperatura corporal. Em torno de 3% de desidratação, há diminuição considerável do rendimento, além de sintomas como fadiga, perda de apetite, sede, pele avermelhada, tontura, entre outros. De acordo com o ACSM, alguns atletas já começam o exercício em um estado de baixa hidratação, podendo trazer consequências para o seu desempenho. O objetivo do trabalho foi avaliar conhecimentos sobre hidratação, queixas sobre sintomas durante treino ou competição e nível de hidratação em jogadores de vôlei infantil de Jundiaí. Os atletas foram pesados e tiveram suas urinas coletadas para análise de coloração e densidade no início e no final do treino. Também houve mensuração de estatura e controle da quantidade de água ingerida durante o treino. Foram analisados 26 atletas. Após a coleta e análise dos dados, selecionamos as quatro maiores queixas dos atletas e relacionamos com algumas respostas e com nível de desidratação. Apenas 11,53% dos atletas não relataram queixa de sintomas durante treino ou competição e, em todas as queixas avaliadas, o índice de desidratação ficou entre 50 a 70%, demonstrando uma possível relação do nível de hidratação com essas queixas. Sobre conhecimento, os atletas variaram entre respostas certas e erradas, mas em relação a ter recebido alguma orientação sobre hidratação, 46,15% disseram nunca ter recebido.