



1º CONGRESSO BRASILEIRO e 4º Simpósio Internacional DE NUTROLOGIA PEDIÁTRICA

Centro de Convenções Centrosul | FLORIANÓPOLIS - SC | 13 a 15/11/14

Trabalhos Científicos

Título: Avaliação Da Hidratação De Adolescentes Atletas, Em Uso De Líquidos A Livre Demanda, Em Uma Temporada De Treinos

Autores: PAOLA MARIAN BRIDI; MONICA LISBOA CHANG WAYHS; MARILEISE SANTOS OBELAR; MARIA MARLENE SOUZA PIRES

Resumo: Objetivo: Crianças possuem uma série de características que as deixam mais vulneráveis à desidratação. O equilíbrio hídrico é fundamental e melhora a performance. O presente trabalho avaliou se atletas adolescentes de modalidades coletivas do município de Florianópolis receberam orientação sobre hidratação e se hidrataram adequadamente durante os treinos. Metodologia: Estudo observacional descritivo, transversal. Avaliação antropométrica dos atletas, com pesagem pré e pós treino, para avaliar perda hídrica. Aplicação de questionário sobre ingestão de líquidos e sintomas relacionados à desidratação dos atletas e sobre a prática dos treinadores em relação à orientação da hidratação. Resultados: Amostra composta por cinco treinadores e 85 atletas. Os resultados mostraram que os atletas se hidrataram de maneira inadequada antes, durante e após a prática desportiva. A maioria dos atletas (81,19%) perdeu peso durante os treinamentos, apresentando sintomas de desidratação. Atletas que se hidrataram inadequadamente perderam cerca do dobro do peso daqueles que se hidrataram de maneira adequada, diferença não estatisticamente significativa. Apenas dois treinadores orientaram adequadamente. Houve relação entre sede (sintoma mais prevalente) e a orientação ineficaz dos treinadores. A água foi a bebida mais consumida antes, durante e após a atividade desportiva e a mais recomendada pelos treinadores. Conclusão: Faz-se necessário orientações a treinadores e atletas para assegurar adequada hidratação para rendimento físico satisfatório sem danos a saúde do jovem atleta. Pediatras e educadores físicos exercem papel estratégico na promoção de saúde e prevenção de agravos.