

34 - NÍVEL DE DESIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

BRUNO DE MIRANDA SOUZA

UNIFACEMA

CAXIAS-MA-BRASIL

ESTÉLIO SILVA BARBOSA

Professor das Faculdades FATEPI & FAESPI

TERESINA-PIAUÍ – BRASIL

RAIMUNDO NONATO MIRANDA CARDOSO JÚNIOR

Professor – UNIFACEMA

CAXIAS-MA-BRASIL

doi:10.16887/92.a1.34

1 INTRODUÇÃO

A desidratação causa uma instabilidade no corpo humano, fazendo com que haja uma dificuldade no organismo, podendo assim, modificar o rendimento físico dos praticantes de atividade física e desenvolvendo grandes alterações nos sistemas orgânicos, dentre eles o cardiovascular.

Em consonância, essa temática tornou-se atrativa por residirmos em uma região de clima quente e seco, levando em conta a necessidade de reflexão acerca da importância da hidratação, haja vista que, é extremamente importante identificarmos se os praticantes de atividade física regular, dentre elas a musculação, apresentam-se devidamente hidratados, pois se entende que a perda hídrica durante o exercício pode gerar um estado de desidratação e consequentemente comprometimentos fisiológicos e termodinâmicos.

A água é um elemento fundamental para a vida humana, realizando assim, diversas funções no organismo, levando em conta que além dos eletrólitos, a água também possui seu grau de importância para a preservação da saúde dos praticantes de atividade física, como os que praticam musculação. No decorrer do exercício, a água é responsável pela termorregulação, que consiste na regulação e remoção da temperatura central durante o procedimento de geração de energia para a atividade muscular. Estima-se que 75% a 80% desta são convertidas em calor e a outra parte aplicada para gerar energia mecânica, gerando assim energia em trânsito, ou seja, o calor (Carvalho; Lourenço, 2010; Marins; Navarro, 2011).

Nesse contexto, é importante destacar a desidratação que consiste no processo de perda hídrica corporal, podendo assim, afetar as funções fisiológicas a temperatura do corpo além de prejudicar o desempenho. Desta forma, o suplemento de água e eletrólitos é eficaz na prevenção e recuperação da perda de eletrólitos, por isto, o uso de uma bebida energética seria importante para manter em equilíbrio os níveis corporais (Ribeiro; Stiegler, 2012; (Nóbrega et al., 2007).

Por conseguinte, é essencial o consumo de líquidos frios em intervalos regulares para melhorar os resultados, ou seja, a mais leve desidratação pode prejudicar a capacidade de fazer um esforço físico, e a quantidade de água e eletrólitos que são perdidos variam de acordo com diversos fatores como; intensidade da atividade, condições ambientais e a individualidade biológica (Miranda et al., 2007).

Desta forma, o consumo de líquidos é essencial para a melhor distribuição dos mesmos perante o corpo, fazendo com que os praticantes de musculação estejam hidratados de maneira mais efetiva. Para isto, as hipóteses se baseiam em: O consumo de líquidos em intervalos regulares é essencial para melhorar os resultados da atividade física proposta e a quantidade

de água e eletrólitos ingeridos durante a atividade física não interferem na perda hídrica dos praticantes de musculação.

A instabilidade hídrica pode modificar o rendimento físico, gerando assim grandes alterações nos sistemas. Por conseguinte, entendendo-se que a perda hídrica durante o exercício pode gerar um estado de desidratação, o problema central da pesquisa se baseia em apresentar o nível ou estado de desidratação dos praticantes de musculação. objetivo geral: avaliar o nível de desidratação em praticantes de musculação, objetivos específicos Fomentar sobre a importância da ingestão de líquidos antes do treino em praticantes de musculação. Apresentar o percentual dos entrevistados quanto a ingestão de líquidos antes da pratica de atividades físicas. Descrever sobre conhecimento dos praticantes de musculação entrevistados, sobre a importância da hidratação. Apresentar o estado de desidratação dos praticantes de musculação

2 METODOLOGIA

Tipo de Estudo

A pesquisa em questão manteve aspecto transversal, o qual se refere a estudos em que a exibição ao fator está ligado ao efeito no mesmo instante ou intervalo de tempo analisado. Descritivo, que se propõe a relatar as características de uma população ou fenômenos específicos. (Gil, 2017) E com abordagem quantitativa, a qual se refere a um estudo estatístico que se propõem a representar as características de uma proposta situação, verificando numericamente as hipóteses levantadas a respeito de um problema de pesquisas (Rosental et al. 2001; Campana et al., 2001).

Cenário da Pesquisa

Este trabalho foi realizado na maior Academia de exercícios físicos, localizada na rua Alexandre Costa, nº 2336, Vila Lobão, CEP: 65605-551 no município de Caxias - MA. A academia é uma instituição privada, atende de segunda à sábado, recebe frequentadores de ambos os sexos, diferentes faixas etárias, e oferece prática de atividades aeróbicas, anaeróbicas, lutas e natação.

Amostra

A amostra foi definida segundo os 59 frequentadores que possuem os requisitos necessários para serem incluídos na pesquisa, dentre os quais 27 foram selecionados para participarem, segundo as recomendações de Fonseca (1996) que estabelece a formula: $n = \frac{Z^2 * p * q * N}{d^2 (N - 1) + Z^2 * p * q}$, para a determinação de amostragem. Onde: N = (tamanho da população); Z = 95,5% correspondente a 1,64 (abscissa da normal padrão); p = 0,5 (estimativa pretensiosa de 50%); q = 1- p; d = 5% (Erro amostral).

Os praticantes de atividade física selecionados para fazerem parte da pesquisa foram esclarecidos quanto aos objetivos e métodos utilizados para a coleta de dados, bem como, a existência ou não de riscos e benefícios decorrentes da participação.

Critérios de Inclusão

Foram incluídos na pesquisa frequentadores de academia de ambos os sexos, entre 18 e 59 anos, que estejam praticando algum exercício físico há, no mínimo, um mês, nos turnos matutino ou vespertino, cuja frequência seja igual ou superior a duas vezes por semana e que não tenha recebido orientação nutricional atual.

Crítérios de Exclusão

Foram excluídos da pesquisa praticantes de atividade física que não se enquadram na faixa etária estabelecida, e também crianças, mulheres grávidas, e lactentes. Não foram incluídos atletas de esporte de rendimento.

Riscos e benefícios

Esse estudo foi caracterizado como uma pesquisa de risco mínimo por se tratar de uma análise metodológica descritiva e com abordagens quantitativas. Portanto, o maior risco foi o de expor os pacientes ao constrangimento pela divulgação de informações pessoais. Porém, todos os dados foram utilizados apenas com o objetivo científico onde foi garantido todo o sigilo de identificação dos pacientes. Outro risco de grande relevância foi a apresentação dos dados erroneamente, sendo evitado através do comprometimento dos pesquisadores com o estudo realizado. Além desses, também foi considerada a tomada de dados antropométricos dos atletas. Afim de, minimizar o constrangimento desse procedimento, as medidas antropométricas foram tomadas por um casal de avaliadores, em sala adequada de forma individual, onde o atleta esteve vestido em roupa leve e esportiva. Os resultados foram informados as autoridades competentes, sempre com a finalidade de contribuir com a melhoria das condições de saúde pública.

Além disso, o estudo apresentou dados que acarretaram um maior conhecimento acerca da desidratação e assim possibilitar a busca por alternativas para minimizar os agravos provocados por ela, bem como melhorar a qualidade da saúde e evitar possíveis doenças relacionadas.

Instrumentos e Técnicas para Coleta de Dados

Os praticantes de atividade física selecionados foram submetidos à avaliação antropométrica e preencheram a um formulário.

Quanto à avaliação antropométrica foram coletadas medidas de peso e altura em uma balança antropométrica da marca Welmy com carga máxima de 150 kg, que inclui Estadiômetro com capacidade máxima de metragem até 200 cm. Para estimar o Índice de Massa Corporal (IMC), segundo a fórmula: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$ proposta pela Organização Mundial da Saúde - OMS (1997). Os entrevistados foram pesados sem sapatos, em posição ortostática, com roupas leves (short e camiseta) e antes e depois da prática de exercício físico naquele dia.

A seguir os pesquisados foram convidados a preencherem um formulário com perguntas de múltipla escolha, pertinente aos objetivos deste estudo, e que foi elaborado especificamente para este trabalho. As perguntas contemplaram aspectos sobre o perfil dos pesquisados em função de sua atividade física e o consumo de bebidas hidratantes antes, durante e após os treinos, uso de suplementos entre outras.

A avaliação do grau de desidratação e condições de hidratação dos praticantes de atividade física foi realizada pelo método aplicado do diagrama de VENN (“WUT”) (Figura 01) que consiste numa ferramenta simplificada para avaliação do estado de hidratação e combina

três marcadores simples da hidratação: peso corporal, cor da urina e sede. Para complementação da análise nesta pesquisa, estruturou-se uma escala numérica para avaliação dos três marcadores utilizados considerando-se o somatório de todos os dados coletados (%perda de peso + cor urina + sede ao acordar = grau de desidratação), classificando-se o resultando em estado leve, moderado e grave de desidratação, tendo como base a média dos dados coletado para cada praticante.

Figura 1 Representação do diagrama de Venn.

Escala simplificada para avaliação de estado de desidratação

| Estado | % Perda de peso | Estado | Úrina | Estado | Sede |
|-------------|-----------------|-------------|--------------|-------------|------|
| 1. Leve | 1 a 2 | 1. Leve | Clara | 1. Leve | N |
| 2. Moderado | 2,1 a 4 | 2. Moderado | Média-escura | 2. Moderado | S |
| 3. Grave | 4,1 a 6 | 3. Grave | Acastanhada | 3. Grave | M |

Leve desidratação: 1—|3p
 Moderada desidratação: 3—|6p
 Grave desidratação: 6—|9p

Fonte: Correia et al, 2017.

Análise dos Dados

Foi realizada análise descritiva dos dados utilizando-se o Software Microsoft Excel (for Windows, versão 2010). Para tabulação dos dados bem como verificação da relação entre o consumo de bebidas hidratantes registrado na coleta de dados e as recomendações de ingestão de líquidos preestabelecidas na literatura.

Critérios para Abandonar a Pesquisa

A qualquer momento o indivíduo poderia solicitar interromper sua participação se assim desejar, o responsável pelo estudo fornecerá os resultados da participação dos indivíduos em oportunidade futura.

Aspectos Éticos e Legais

Todos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, elaborado de acordo com a Declaração de Helsinque III. Este estudo foi submetido à Comissão de Ética em Pesquisa (CEP) do centro universitário UNIFACEMA para análise e parecer segundo as normas de conselho Nacional de Saúde, resolução 466/12.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após o período de entrevistas e coleta de dados, observou-se nesse estudo que o gênero mais prevalente foi o feminino (55,5%), quanto à faixa etária tivemos a de 18 a 30 anos como descritos na Tabela 1.

Tabela 1: Faixa etária e gênero dos praticantes de musculação em uma academia no município de Caxias-MA.

| Faixa etária | | Percentual |
|--------------|--|------------|
| 18-30 | | 55,5 |
| 31-40 | | 25,9 |
| 41-50 | | 11,1 |
| 51-59 | | 7,4 |
| Sexo | | |
| Masculino | | 44,4 |
| Feminino | | 55,5 |

Fonte: Acervo do pesquisador.

Assim como nesse estudo Furtado e colaboradores (2009) também observou uma maior frequência do gênero feminino (68,8%) na academia pesquisada. Vale ressaltar, que anos atrás, nas academias, o gênero feminino tinha predileção pela ginástica, por entenderem que a musculação poderia masculinizar suas formas. Sendo assim, com o avanço das pesquisas, atualmente encontramos um número cada vez maior de mulheres que praticam à musculação para suprir seus desejos de beleza e/ou como momento de lazer e também para obter os benefícios proporcionados por esta atividade na prevenção do desenvolvimento de patologias comuns no processo de envelhecimento. Quando consideramos a faixa etária, esse estudo difere da pesquisa realizada por Pereira e Cabral (2007), onde a média de idade observada mostrou-se superior (30,5 anos).

Este trabalho também avaliou o peso e a estatura dos entrevistados obtendo como média os seguintes valores: o peso antes da atividade física teve média de 72.14 kg e Desvio Padrão de (± 15.55) e o peso após a atividade teve como média 71.78 kg e Desvio Padrão de (± 15.45) e por fim a estatura apresentou como média 1.69 m e Desvio Padrão de (± 0.099) respectivamente, como se pode observar na Tabela 2.

Tabela 2: Peso e estatura dos praticantes de musculação em uma academia no município de Caxias-MA.

| Peso antes da atividade (Kg) | | Média (\pm DP) | Peso depois da atividade (Kg) | | Média (\pm DP) | Diferença entre os pesos (Kg) | | Média (\pm DP) |
|------------------------------|--------------|-----------------------|-------------------------------|--------------|-----------------------|-------------------------------|--------------|---------------------|
| Valor Máximo | Valor Mínimo | 72.14 (± 15.55) | Valor Máximo | Valor Mínimo | 71.78 (± 15.45) | Valor Máximo | Valor Mínimo | 0.35 (± 0.21) |
| 108.400 | 49.300 | - | 108.100 | 49.0 | - | 0.900 | 0.100 | - |

* DP – Desvio Padrão

Fonte: Acervo do pesquisador.

O mecanismo de desidratação acontece pela perda de suor, por exemplo, em atletas de endurance isso ocorre de forma mais intensa. Essa perda pode resultar em até dois litros/hora

(2 kg/hora), podendo ocorrer hipovolemia, hipoglicemia, hiponatermia, hipertermia (Lopez e Casa, 2009; Maia E Colaboradores, 2009; Carvalho E Mara, 2010; Brito e Marins, 2005; Prado et al., 2010). Nesse estudo foi apresentada uma perda de peso considerável, com uma média de $0.35 \text{ kg} \pm 0.21$. Contudo no estudo de Rossi e Tirapegui, (2007), com atletas de Karatê, em um treino com duração de 4 horas, observou-se perda de peso de 0.80 kg, por conseguinte, os resultados são diferentes em virtude da duração da atividade realizada nesse trabalho (média de 1 hora e 30 minutos).

O presente estudo, também fez um levantamento da frequência que os praticantes de musculação visitam a academia e observou-se que 51.8% dos participantes apresentavam mais de 1 ano de prática, e que 74.1% destes, frequentam a academia por mais de 3 vezes por semana, assim como esta descrito na Tabela 3.

Tabela 3: Frequência de atividade física realizada pelos praticantes de musculação em uma academia no município de Caxias-MA.

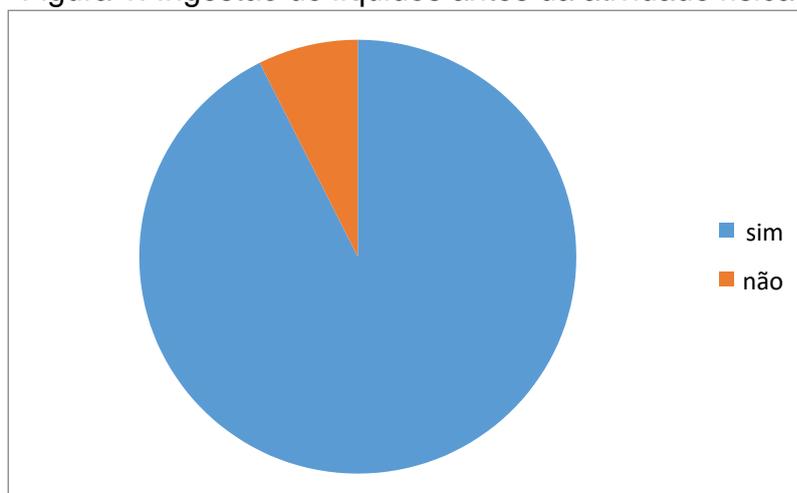
| Há quanto tempo pratica atividade física? | Percentual |
|---|------------|
| De 1 a 3 meses | 29.6 |
| De 4 a 6 meses | 11.1 |
| De 7 meses a 1 ano | 7.4 |
| Mais de 1 ano | 51.8 |
| Quantas vezes por semana você pratica atividade física? | |
| 01 vez por semana | 3.7 |
| Até 2 vezes por semana | 22.2 |
| Mais de 3 vezes por semana | 74.1 |

Fonte: Acervo do pesquisador.

O estudo de Sussmann (2013), se relaciona ao presente trabalho por apresentar que grande parte dos participantes praticam atividade física mais de 3 vezes na semana (92%).

Outro ponto considerado nessa pesquisa foi à ingestão de líquidos. Neste quesito ficou demonstrado que a grande maioria dos participantes realizava a ingestão de líquidos antes de praticar atividade física (93%) e apenas 7% não o faziam, assim como mostra a figura 1.

Figura 1: Ingestão de líquidos antes da atividade física

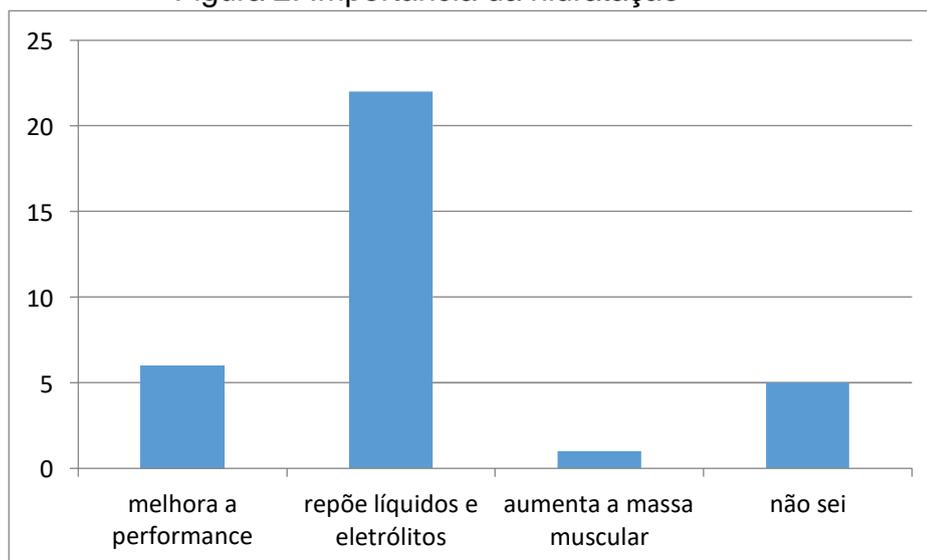


Fonte: Acervo do pesquisador.

Desta forma este estudo se assemelha ao de Esteves e Nunes (2007), onde foram entrevistadas 17 pessoas que praticam musculação e 88,8% delas ingerem líquidos antes da atividade física. Quanto à percepção de sede durante a atividade física foi observado que 81% sentiam sede moderadamente, como mostra a Figura 2.

Esse trabalho, também mostrou o conhecimento dos praticantes de musculação entrevistados, sobre a importância da hidratação, sendo assim, observou-se que a maioria dos participantes representados por 22 indivíduos, acreditam que a hidratação é importante para repor líquidos e eletrólitos, assim como mostra a Figura 2.

Figura 2: Importância da hidratação

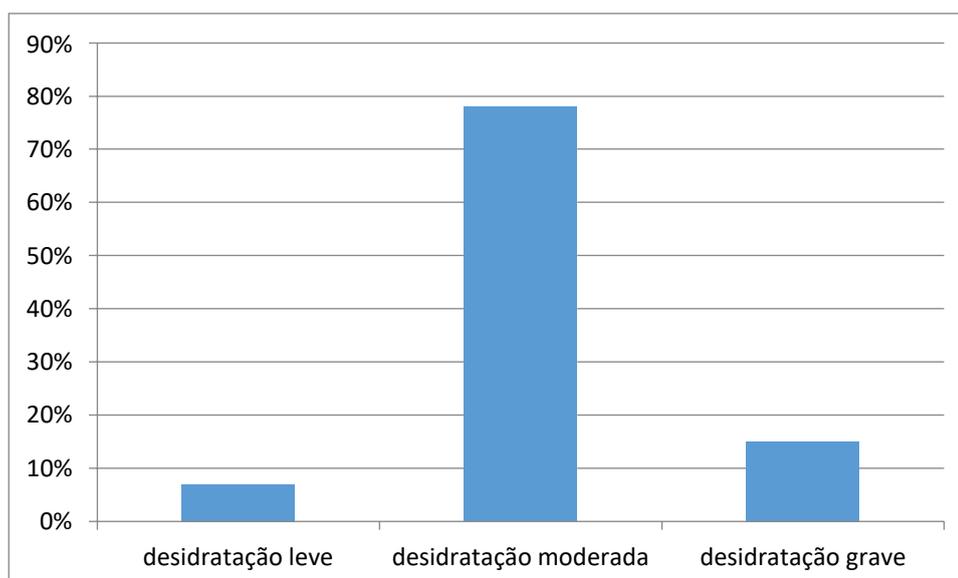


Fonte: Acervo do pesquisador.

Segundo Furtado e colaboradores (2009) que verificaram os hábitos e conhecimentos sobre hidratação dos praticantes de musculação, apresentam dados semelhantes a este estudo, pois, os participantes da referida pesquisa acreditam à hidratação serviria, para repor líquidos perdidos durante à pratica, já, que é de fundamental importância conhecer os líquidos que estão sendo ingeridos,

Por fim, quando se considerou o estado de desidratação dos praticantes de musculação, observou-se que grande parte dos participantes apresentou desidratação moderada (78%), como mostra a Figura 3.

Figura 3: Prevalência do estado ou nível de desidratação dos praticantes segundo o Diagrama de Venn



Fonte: Acervo do pesquisador.

Resultado semelhante ocorreu no estudo de Cirne e Mendes (2012) onde utilizaram o diagrama de Venn para analisar o grau de desidratação em 10 soldados do sexo masculino integrantes da equipe de atletismo da Polícia Militar do Estado da Bahia, onde 89% deles apresentavam desidratação moderada.

4 CONCLUSÃO

Desta pesquisa pode-se concluir que os voluntários eram jovens adultos, de estatura mediana, com maior prevalência para o gênero feminino, que se encontravam, com o estado de desidratação moderado.

Consideraram a ingestão de líquidos durante o exercício, extremamente benéfico, e o líquido mais consumido foi à água. Por conseguinte, vale ressaltar que com a desidratação o desempenho físico pode diminuir. Para evitar que isso ocorra, é necessário que os praticantes sejam orientados, por profissionais habilitados e devidamente capacitados, na reposição de líquidos e acompanhamento das atividades físicas.

REFERÊNCIAS

Brito, C. J.; Martins, J. C. B. (2005) Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de Minas Gerais. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 13.

Brito, C. J.; Fabrini, S. A.; Marins, J. C. B. (2010) Mensuração de reposição hídrica durante o treinamento de Judô. *Revista Mineira de Educação Física*. Vol. 15.

Carvalho, T., Lourenço, S. M. (2010) Hidratação e nutrição no esporte. **Rev.**

Brasileira de Medicina do Esporte. Rio de Janeiro, v.16. Disponível em: < <http://pesquisa.bvs.br/brasil/resource/pt/lil-552103> > Acesso em 29/11/17.

Carvalho, T.; Mara, L. S.(2010) Hidratação e nutrição no esporte. Rev. Bras Med Esporte. Vol. 16. Núm.

Cirne, M. R; Mendes, A.C.(2012) Avaliação do estado de hidratação da equipe de atletismo da policia militar da Bahia durante os treinamentos da cidade de Salvador.

Furtado, M.C. et.al. (2009) Avaliação de hábitos e conhecimento sobre hidratação de praticantes de musculação de uma academia de São Paulo. Rev Dig Efdeportes. 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd133/hidratacao-de-praticantes-demusculacao.htm>. Acesso em: 16 nov 2011.

Gil, A. C. (2017) Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. Atlas.

Lopez, R. M.; Casa, D. J. (2009) *The influence of nutritional ergogenic aids on exercise heat tolerance and hydration status*. Curr Sports Med Rep. Vol. 8.

Maia, R. R.; Souza, R. A.; Barbosa, D.; Simão, A. P.; Santos, L. H. G.(2009) Avaliação do estado de hidratação de atletas de futebol de campo. Coleção Pesquisa em Educação Física. Vol.8.

Marins, J. C. B., Navarro, S. Z. (2011) Água corporal: o elemento nobre. In: MARINS, J.C.B. (Org). Hidratação na atividade física e no esporte equilíbrio hidromineral. Várzea Paulista. Fontoura. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?q=related:AJEyba1vckQJ:scholar.google.com/&hl=pt-BR&as_sdt=0,5 Acesso em 29/11/17.

Miranda, G.S.M. (2007) Efeito de Marcha Militar 16 km em Índice e Desidratação, Índices Hematológicos, Contagem de Leucócitos, e Densidade de Urina, Segundo a Reposição Hídrica. Revista de Educação Física. Ano 138. 2007. Disponível em: < <http://200.216.61.234/index.php/revista/article/view/288> > Acesso em 29/11/17.

Nobrega, M.M., Tumiski, J. A., Jorge, K., Worms, R. H., Rosa, W. M., Zanoni, J. H. B., Navarro, A. C. A (2007) Desidratação Corporal de Atletas de Futsal. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, V.1

Rosental, C. Frémontier-Murphy, C. (2001) Introdução aos métodos quantitativos em ciências humanas e sociais. Instituto Piaget, v.1. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Introdu%C3%A7%C3%A3o+aos+m%C3%A9todos+quantitativos+em+ci%C3%A2ncias+humanas+e+sociais&btnG= > Acesso em 29/11/17.

Ribeiro, A. S. (2012) Análise do grau de desidratação em corredores de rua de 10km em teste com velocidade constante supralimiar com e sem hidratação. Trabalho de Conclusão de Curso

(Graduação) – Curso Superior de Bacharel em Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2012.

Disponível em: < https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=A+Desidrata%C3%A7%C3%A3o+Corporal+de+Atletas+de+Futsal.+&btnG= > Acesso em 29/11/17.

Sussmann, K. (2013) Avaliação do consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físico em academias da zona sul do Rio de Janeiro.

RESUMO

O presente artigo objetiva apresentar resultados pertinentes a avaliação do nível de desidratação em praticantes de musculação, fomentando sobre a importância da ingestão de líquidos antes do treino em praticantes de musculação, apresentando o percentual dos entrevistados quanto a ingestão de líquidos antes da prática de atividades físicas. A pesquisa em questão manteve aspecto transversal, o qual se refere a estudos em que a exibição ao fator está ligada ao efeito no mesmo instante ou intervalo de tempo analisado. Descritivo, que se propõe a relatar as características de uma população ou fenômenos específicos. E com abordagem quantitativa, a qual se refere a um estudo estatístico que se propõem a representar as características de uma proposta situação, verificando numericamente as hipóteses levantadas a respeito de um problema de pesquisas. Utilizamos de um formulário com perguntas de múltipla escolha, pertinente aos objetivos deste estudo. A pesquisa apresentou o estado de desidratação dos praticantes de musculação, considerando-os a grande maioria em desidratação moderada (79%). Portanto, a ingestão de líquidos durante o exercício é extremamente benéfica, pois ajuda a minimizar os efeitos da desidratação. Com a desidratação o desempenho pode diminuir. Para evitar que isso ocorra, é necessário que os praticantes sejam orientados a realizarem a ingestão de líquidos com mais frequência.

Palavras Chaves: Desidratação; Saúde; Atividade Física.

ABSTRACT

This article aims to present results relevant to the assessment of the level of dehydration in bodybuilders, promoting the importance of fluid intake before training in bodybuilders, presenting the percentage of respondents regarding fluid intake before the practice of physical activities . The research in question maintained a cross-sectional aspect, which refers to studies in which the factor display is linked to the effect at the same instant or time interval analyzed. Descriptive, which aims to report the characteristics of a population or specific phenomena. And with a quantitative approach, which refers to a statistical study that proposes to represent the characteristics of a proposed situation, numerically verifying the hypotheses raised about a research problem. We used a form with multiple choice questions, relevant to the objectives of this study. The survey showed the state of dehydration of bodybuilders, considering them the vast majority in moderate dehydration (79%). Therefore, drinking fluids during exercise is extremely beneficial as it helps to minimize the effects of dehydration. With dehydration, performance can decrease. To prevent this from happening, practitioners need to be instructed to drink more frequently.

Keywords: Dehydration. Health. Physical Activity.

RÉSUMÉ

Este artículo tiene como objetivo presentar resultados relevantes para la evaluación del nivel de deshidratación en culturistas, promoviendo la importancia de la ingesta de líquidos antes del entrenamiento en los culturistas, presentando el porcentaje de encuestados sobre la ingesta de líquidos antes de la práctica de actividades físicas. La investigación en cuestión mantuvo un aspecto transversal, que se refiere a estudios en los que la visualización del factor está vinculada al efecto en el mismo instante o intervalo de tiempo analizado. Descriptivo, que tiene como objetivo reportar las características de una población o fenómenos específicos. Y con un enfoque cuantitativo, que se refiere a un estudio estadístico que propone representar las características de una situación propuesta, verificando numéricamente las hipótesis planteadas sobre un problema de investigación. Utilizamos un formulario con preguntas de opción múltiple, relevante para los objetivos de este estudio. La encuesta mostró el estado de deshidratación de los culturistas, considerándolos la gran mayoría en deshidratación moderada (79%). Por lo tanto, beber líquidos durante el ejercicio es extremadamente beneficioso, ya que ayuda a minimizar los efectos de la deshidratación. Con la deshidratación, el rendimiento puede disminuir. Para evitar que esto suceda, es necesario instruir a los médicos para que beban con más frecuencia.

Mots clés : Deshidratación; Salud; Actividad física.

Autor Principal:

Bruno de Miranda Souza
Endereço Rua Colinas número 1843
Telefone 99 981821713
E-mail – brunodemiranda100@hotmail.com