HIDRATAÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES NO PRÉ, DURANTE E PÓS-TREINO DE UMA EQUIPE MASCULINA DE HANDEBOL UNIVERSITÁRIO, RIO DE JANEIRO

THATIANA FERREIRA VIEIRA[1]
ADRIANA BACELO COSTA[1]
RITA DE LOURDES RAMOS MOREIRA CADIZ[2]
JANE DE CARLOS SANTANA CAPELLI[3]
[1]CENTRO UNIVERSITÁRIO AUGUSTO MOTTA, RIO DE JANEIRO, RJ, BRASIL
[2]UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ, RIO DE JANEIRO, RJ, BRASIL
[3]UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO – Campus Macaé, RJ, BRASIL
thatyrj@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A origem do handebol não é bem definida, porém inúmeros pesquisadores da área acreditam que foram os alemães os principais difusores no mundo deste desporto. De acordo com Vieira & Freitas (2007), o handebol foi criado em 1924, na Suécia, em função do frio extremo correspondente ao inverno europeu rigoroso, onde não era possível a sua pratica ao ar livre.

No Brasil, o modelo antigo do handebol surgiu nos anos 30, com a implementação do "Handebol de Campo" por estrangeiros alemães e israelitas. Já o handebol de quadra, mesmo sem registros, estima-se que surgiu na década de 50, tomando o lugar do handebol de campo, e sendo, nos dias de hoje, a forma predominante da prática do handebol. Todavia, esse desporto só ganhou um lugar de destaque após a conquista da medalha de ouro nos jogos Pan-Americanos de *Winnipeg* pela equipe feminina bem como a medalha de prata conquistada pelo handebol masculino (TENROLLE & MERINO, 2006).

Em se tratando de movimento corporal, o handebol pode ser classificado como um esporte completo, uma vez que são utilizadas várias habilidades motoras como correr, saltar, arremessar, dentre outras (MARTINI,1980).

No decorrer da disputa do handebol, observa-se a alternância entre a atividade aeróbia e anaeróbia, ocorrendo pequenos períodos de intensidade máxima, intercalados a períodos de baixa intensidade e momentos de repouso. A sua realização influencia diretamente níveis de VO2 máx, metabolismo de lactato e lipoproteínas, alterações hormonais e, de acordo com o tempo da prática e a sua intensidade, geram alterações fisiológicas que ativam o sistema oxidativo energético (DIAS *et al.,* 2008).

Segundo Melvin (2002), um adulto necessita de em média cerca de 2,2 a 3,3 litros de água por dia, sendo observado o incremento dessa quantidade se este adulto for um atleta de elite.

Para um atleta, a reposição de água deve ser vista com bastante cautela, pois sua ingestão deve ser feita na quantidade recomendada para repor as perdas hídricas provocadas pelo suor e pela respiração (MAGNONI & CUKIER, 2005).

Neste contexto, o presente estudo objetivou descrever a hidratação e os hábitos alimentares no pré, durante e no pós-treino de uma equipe masculina de handebol universitário, Rio de Janeiro.

SUJEITOS E MÉTODOS

Realizou-se um estudo descritivo, transversal, de base primária com 14 atletas homens, com idade entre 19 e 35 anos, voluntários, da equipe masculina de handebol da UNISUAM, no mês de setembro de 2008.

Os atletas eram acompanhados por duas alunas de nutrição durante o treinamento em quadra, que acontecia duas vezes na semana, no horário de 18h às 20h (terças e quintas-

feiras); e no consultório de nutrição, da Clínica Escola Amarina Motta (CLESAM), uma vez por semana (segunda-feira), local onde eram realizados os atendimentos individuais.

Um formulário desenvolvido para o acompanhamento nutricional das atletas em quadra era aplicado antes e depois do treino pelas alunas, objetivando detectar erros na ingestão alimentar e hidratação dos atletas, para posterior orientação nutricional.

As variáveis selecionadas para o estudo foram: idade (anos), massa corporal total (MCT) (Kg), estatura (E) (m), hábitos alimentares antes do treinamento (tipo de refeição: lanche ou almoço; local; e alimento consumido) e hidratação (no pré, durante e pós-treino).

A MCT e a E foram obtidas estando o sujeito em situação de apnéia, após uma inspiração máxima (FERNANDES FILHO, 2003).

Utilizou-se uma balança eletrônica marca Filizola com capacidade de 150Kg e resolução de 100g, com estadiômetro acoplado (altímetro de 2,00m), devidamente calibrada, para obtenção das medidas.

Os dados foram digitados, consolidados e analisados no programa *Excel for Windows* 2007, sendo sua exploração por meio das freqüências absolutas e relativas, e das medidas de tendência central (média e desvio padrão), valores mínimo e máximo das variáveis selecionadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os atletas apresentaram a média de idade de 25,6±5,5 anos; estatura média de 1,79±0,08 metros; e peso médio de 81,18±13,2Kg.

Quanto ao tipo de refeição, verificou-se que 85,7% dos atletas referiram lanchar e 14,3% almoçar antes do treino (Figura 1), principalmente, na instituição de ensino.

Verificou-se, também que, os alimentos mais consumidos pelos atletas como lanche eram sua maioria pão de forma, margarina, biscoitos, queijo, refrigerantes e, raramente, leite e/ou fruta.

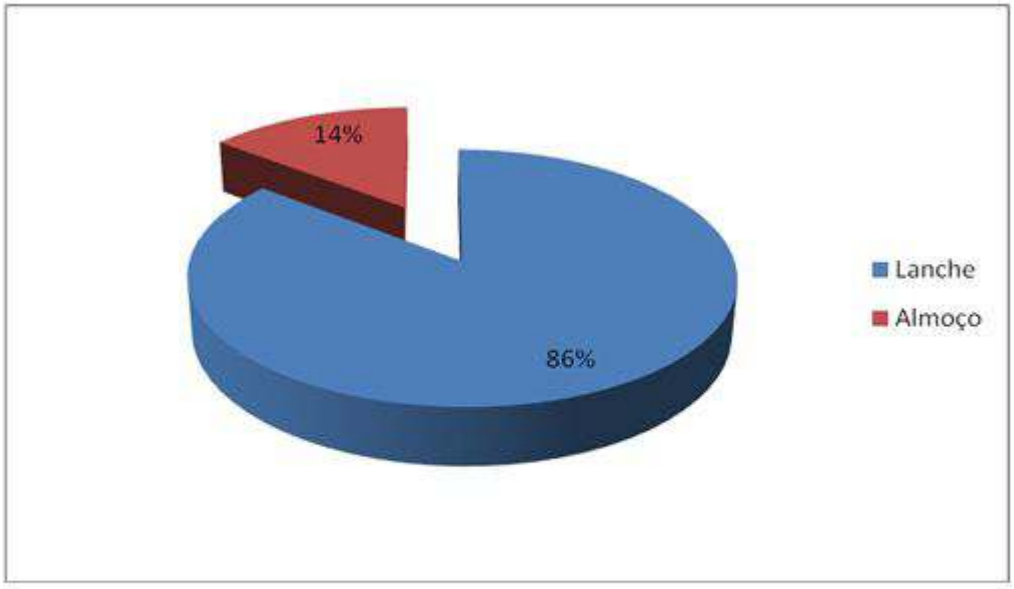


Figura 1. Tipo de refeição realizada antes do treinamento pelos atletas de Handebol da UNISUAM. Rio de Janeiro. Setembro, 2008.

Devido o horário do treino, 18h às 20h, os atletas treinavam logo após as aulas do período da tarde na instituição de ensino, o que dificultava realizar uma refeição balanceada. Já a maioria dos que apresentavam uma alimentação adequada, estudavam no turno diurno e, frequentemente, realizavam as refeições no local de residência.

De acordo com Mcardle *et al*. (2003), é indiscutível a importância da alimentação balanceada e equilibrada nos períodos de treinamento, pré e pós-competição do atleta, em função dos efeitos benéficos no desempenho físico.

Desta forma, é indicado que nos períodos de treinamento, a alimentação atenda às necessidades calóricas individuais e de macro e micronutrientes (carboidratos, proteínas, gordura, vitaminas, sais minerais), a partir do consumo de frutas, verduras, legumes, leguminosas, cereais (se possível, os integrais), leite e derivados, pães, gorduras vegetais, etc.; considerando-se também o horário, o tipo de alimentos consumidos antes, durante e após o treinamento e a hidratação.

Quanto a ingestão hídrica, detectou-se que 64,3% (n=9) dos atletas se hidratavam antes do treinamento físico, destes 44,4% beberam água, 22,2% suco de laranja e 22,2% refrigerantes. Todos (100%) ingeriram água durante e no pós-treino (Figura 2).

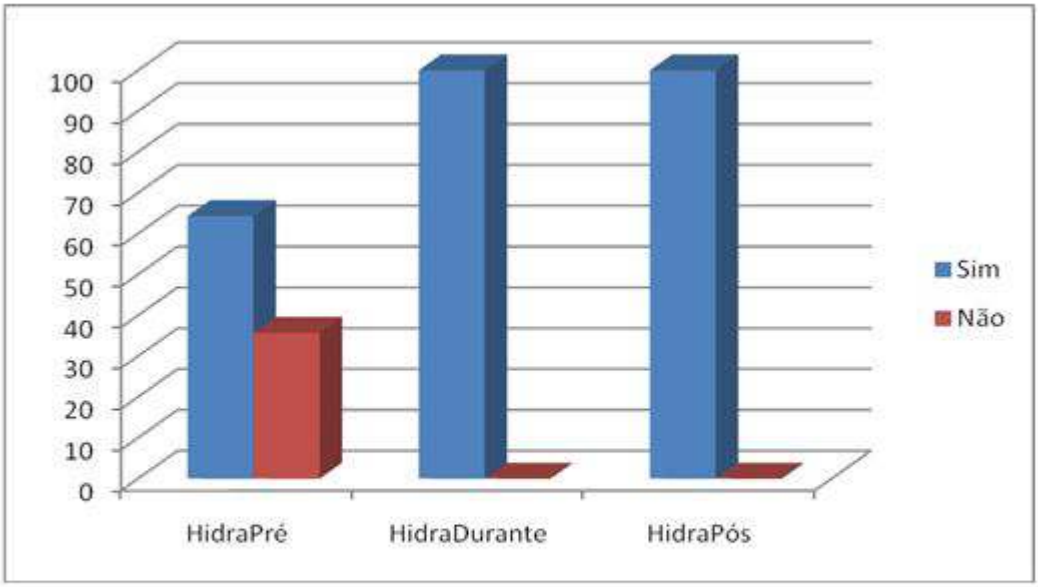


Figura 2. Hidratação no pré, durante e no pós-treino realizada pelos atletas de Handebol da UNISUAM. Rio de Janeiro. Setembro, 2008.

O consumo médio de líquidos antes do treinamento foi de 257,1±240,9 ml; e, 600±0,0 ml (água) tanto durante quanto no pós-treino (Tabela 1).

Tabela 1. Valores Médio(±DP), mínimo e máximo (ml), de líquidos no pré-, durante e no pós-treino pelos atletas de Handebol da UNISUAM. Rio de Janeiro. Setembro, 2008.

Hidratação (ml)	Média(±DP)	Mínimo	Máximo
Pré-Treino	257,1±240,9	0	600
Durante o treino	600±0,0	600	600
Pós-Treino	600±0,0	600	600
Total ingerido	1457,1±240,9	1200	1800

A ingestão de 600 ml de líquido pelos atletas durante e após o treinamento ocorreu, pois foram deixados *squeezes* disponíveis para consumo de água nesses dois momentos, sem contudo, estimular o consumo. Um fato observado e de interesse, foi o consumo do volume total de água, contido nos *squeezes,* por todos os atletas, o que reforça a importância de estimular o consumo de água no decorrer dos treinos, deixando-se as garrafas de água próximas ao local de treinamento.

A hidratação é um fator de extrema importância e que deve ser levada em consideração não somente antes da atividade física, mas durante e após também (VIEBIG & NACIF, 2007).

A recomendação de líquidos pela Sociedade Brasileira de Medicina no Esporte (2003) é: uma ingestão de aproximadamente de 500ml de líquidos duas horas antes da prática de um exercício; que no decorrer do exercício, os atletas comecem a ingerir líquidos imediatamente e em intervalos regulares; que os líquidos sejam ingeridos abaixo da temperatura do ambiente (entre 15 e 22ºC) e com sabor agradável; a adição de quantidades adequadas de carboidratos e eletrólitos para eventos com duração maior do que uma hora, bem como a adição de sódio (0,5 a 0,7g.L-1 de água) na solução de reidratação caso o exercício dure mais de uma hora.

De acordo com Pereira *et al*. (2002), o consumo adequado de líquidos no decorrer do treinamento, possibilita o melhor rendimento físico, levando a diminuição dos efeitos negativos da desidratação, visando repor as perdas ocorridas bem como auxiliar na recuperação do glicogênio muscular, melhorar o desempenho e retardar a fadiga.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os atletas apesar de se alimentarem antes do treinamento, necessitam melhorar as escolhas alimentares dentro do que é recomendado na literatura. A ingestão de água foi adequada durante e no pós-treino, pois foram colocadas garrafas de água próximas as mesmas, para estimular o consumo. Contudo, antes do treinamento o consumo de líquidos foi inadequado.

Neste sentido, a orientação nutricional adequada nos períodos de treinamento em quadra favorecerá a melhoria dos conhecimentos sobre alimentação e hidratação corretos ao atleta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DIAS, S.; SELUIANOV, V.N.; ANDRADE, S.L.F. *Musculação.* Curitiba: Ed. Juruá, 2008.

FERNANDES FILHO, J. *A prática da avaliação física.* 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 268p.

GOMES, A.C.V; RODRIGUES, L.O.C. Avaliação do estado de hidratação dos atletas, estresse térmico do ambiente e custo calórico do exercício durante sessões de treinamento em voleibol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*. (São Paulo). 2001. V.15, n.2, p 11-201.
MCARDLE, WD; KATCH, FI; KATCH, VL. *Fisiologia do Exercício Energia, Nutrição e Desempenho Humano.* Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2003. 1113p.
MAGNONI, D.; CUKIER,C. *Perguntas e respostas da Nutrição Clínica.* São Paulo: Roca, 2005.
MARTINI, K. *Handebol: técnica - tática - metodologia.* Portugal: Publicações Europa-América Lda, 1980.
MELVIN,H. *Nutrição para a saúde, condicionamento físico e desempenho esportivo.* São Paulo: Manole, 2002.
PEREIRA, LO; MARQUESI, ML; LANCHA JR, AH. Reposição Hídrica. In: Lancha Jr, A.H. *Nutrição e Metabolismo Aplicados à atividade física.* São Paulo: Ed. Atheneu. 2002. Cap: 5. pp95-130.
SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE – SBME. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos à saúde. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte. (São Paulo).* V. 9, n. 2, p 1 – 13, 2003.
TENROLLER, C.A.; MERINO, C.A.T.E. *Métodos e Planos para o ensino do esporte.* Canoas: Editora Ulbra, 2006.
VIEBIG, RF; NACIF, MAL. Nutrição Aplicada à Atividade e ao Esporte In: SILVA, SMCS; MURA, J.D.P. *Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia.* São Paulo: Roca, 2007. Cap. 16. pp. 215-234
VIEIRA, S.; FREITAS, A. *O que é handebol: histórias, regras e curiosidades.* Rio de janeiro: Casa da Palavra, 2007.

Endereço:
Rua Ester Correia, 20/Apto 307
Quintino Bocaiúva - Rio de Janeiro - RJ
CEP: 21381-440, Brasil
e-mail: thatyrj@hotmail.com