A REPOSIÇÃO HÍDRICA EM ATLETAS DA CATEGORIA "A" DAS ETAPAS PARANAENSES DE BADMINTON: QUAL O CONHECIMENTO E HÁBITOS DESTES ATLETAS SOBRE ESTE TEMA

Welton Gustavo de Souza Pintor (Unicesumar), Karla Soares Bertuccini (UNESPAR/FAFIPA), Pablo Jordão Rodrigues (UEM), Cristiano Schebeleski Soares (Unicesumar)

RESUMO

Este estudo tem como objetivo, analisar o nível de conhecimento dos atletas da categoria "A" das Etapas Paranaense de Badminton sobre a importância de uma boa hidratação tanto antes, quanto durante e após uma sessão de treinamento ou competição de Badminton. O estudo se caracteriza como uma pesquisa de campo descritiva, com atletas de idade entre 16 e 36 anos participantes da categoria "A" das etapas Paranaense de Badminton de ambos os sexos e o estudo aconteceu por meio do preenchimento de um questionário com 18 questões e já validado. Quanto aos resultados foi possível observar que 87,5% dos atletas entrevistados se hidratam durante seus treinos e todos durante as competições. A respeito da hidratação antes, durante e após os treinamentos, 93,75% dos atletas disseram se hidratar mais durante o treino do que durante os outras etapas como antes e após o treinamento. Desta forma foi possível concluir que, todos os atletas possuem o hábito de se hidratar tanto durante os treinos quanto em competições o que é importante e poderá ajudar a prevenir possíveis contratempos decorrentes da desidratação em meio à prática posteriormente.

Palavras-chave: Badminton; hidratação; reposição hídrica.

INTRODUÇÃO

Alguns fatores como a Copa do Mundo a ser realizada em nosso País neste ano de 2014 e as Olimpíadas em 2016 dão maior evidencia ao mundo esportivo em nosso país. Estes fatores fazem com que o esporte de alto rendimento seja tratado com maior importância. Sendo assim mais pesquisas voltadas aos esportes começam a surgir. E em meio a tantos desportos tomamos como exemplo o Badminton, que além de pouco conhecido e difundido no Brasil, passou a ter maior reconhecimento e visibilidade por aqui após os Jogos Panamericanos de 2007 (PARAÍSO, 2011).

Falando de esportes de alto rendimento, fica claro que o desgaste físico entre os atletas é bastante alto nos períodos de treinamento intenso e competições, durante estes vários momentos da carreira de um atleta é possível observar a significativa perda de líquidos, que se não reposta de forma adequada pode ocasionar a queda de rendimento e lesões (MARQUEZI, LANCHA-JUNIOR, 1998; CHUNG, 2000).

Segundo Monteiro, Guerra e Barros (2003), a hidratação é um fator que se faz importante para todos os atletas de rendimento tanto antes, quanto durante e após o exercício físico, treinamento ou qualquer que seja a prática que leve a desidratação e esta quando praticada ainda durante o exercício, é apontado pelos autores que pode trazer melhor desempenho aos atletas,

principalmente quando às substâncias ingeridas para esta hidratação contém carboidratos em sua composição.

E é com base em tais argumentos que o presente estudo buscou analisar como os atletas da categoria “A” de Badminton participantes das Etapas Paranaense fazem sua reposição hídrica e qual seu conhecimento sobre a mesma.

O presente estudo tem como objetivo, analisar o nível de conhecimento dos atletas da categoria “A” das Etapas Paranaenses de Badminton sobre a importância de uma boa hidratação tanto antes, quanto durante e após uma sessão de treinamento ou partida de Badminton.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo se caracteriza como uma pesquisa descritiva e com procedimentos técnicos de uma pesquisa de campo, que Martins Junior (2009), descreve que para sua realização foi aplicado o instrumento questionário destinado à coleta de dados visando descrever fatos e características de uma determinada população.

A população foi constituída por atletas da categoria “A” participantes das Etapas Paranaenses de Badminton de 2014.

Participaram dessa pesquisa, os atletas de faixa etária de 16 a 36 anoscom média de prática do esporte no sexo masculino de 8,4 anos ± 3,2 e no sexo feminino 6,2 anos e ± 4,3, da categoria “A” participantes de uma das Etapas Paranaense de Badminton do ano de 2014.

Foi utilizado um questionário padronizado com 18 questões objetivas já validadas e utilizado anteriormente em outro estudo parecido que aconteceu com atletas da modalidade de Judô sobre a caracterização de suas práticas de hidratação (BRITO, MARINS, 2005).

RESULTADOS

Nos resultados discutidos até o momento, nos quais foram perguntados aos atletas se estes costumam se hidratar durante treinos e competições, cercade 87,5% destes disseram que se hidratam durante os treinos e todos disseram se hidratar durante competições, informações importantes e bastante inteligente vindas desses atletas, pois de acordo com Mattos (2007), o processo de hidratação durante os períodos de treinamentos e competições são de suma importância para que esses indivíduos evitem transtornos durante suas competições.

De acordo com Cruz et al. (2009), em seu estudo sobre o *Nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de Mountain Bike*, a água é ótima para a hidratação, melhor ainda se for utilizada como meio de hidratação antes do momento do exercício propriamente dito, mantendo uma boa homeostase do líquido corporal, mas não é tão eficaz para os períodos de exercícios e pós exercícios como as bebidas que contém carboidratos entre outras composições em suas soluções. Quanto aos tipos de isotônicos mais conhecidos pelos atletas e qual os de sua preferência estes responderam que o Gatorade foi o mais conhecido e de maior preferência com 75% de ambas afirmações, depois os mais conhecidos foram Red Bull com 62,5% com um

preferência de 18,75%, Marathon foi o terceiro mais conhecido 37,5%, Energil C 31,25% e preferência de 6,25% e outras marcas somaram 18,75% de conhecimento, mas sem preferência de ingestão dos atletas.

CONCLUSÕES

Com base nas respostas obtidas até agora, foi possível concluir que, quase todos os atletas possuem o habito de se hidratar tanto durante os treinos quanto em competições, atitude importante para eles, pois além de preservar a saúde dos mesmos dos males da desidratação, isso também pode ajuda-los tanto com o melhor desempenho em seus treinos e partidas quanto com os resultados ao final das mesmas.

Quanto ao conhecimento e preferências de isotônicos os atletas apontaram como mais conhecidos o Gatorade, Red Bull e Energil C e estes também foram os de maior preferência.

Desta forma foi possível observar até o momento no presente estudo, que mesmo com a hidratação acontecendo por parte da maioria destes atletas, eles ainda a realizam com algumas falhas, o que seria importante para os mesmos, esforços no sentido de a orientação sobre este tema, talvez por meio de palestras ou consultas com profissionais da área e tudo isso com intuito de melhorar seus conhecimentos sobre o tema e seus hábitos, ajudando assim com melhoras em seu rendimento tanto nos treinos quanto em competições.

INSTRUCTIONS FOR SUBMISSION OF ARTICLES FOR VI INTERNATIONAL CONGRESS OF SPORTS PEDAGOGY

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of knowledge of the athletes category "A" of Badminton Paranaense Steps on the importance of good hydration both before and during and after a training session or competition Badminton. The study is characterized as a descriptive field research, with athletes aged between 16 and 36 years participating in the "A" category of the Paranaense steps Badminton men and women and the study took place by completing a questionnaire with 18 questions and already validated. As for the results it was observed that 87.5% of the athletes interviewed hydrate during your workouts and all during competitions. Regarding hydration before, during and after training, 93.75% of the athletes said they drink more during training than during the other steps as before and after training. Thus it was concluded that all athletes have the habit of moisturizing both during training and in competitions which is important and can help prevent possible setbacks resulting from dehydration through the practice later.

Key words: Badminton; hydration; fluid replacement.

REFERÊNCIAS

BRITO, I. P. Considerações atuais sobre reposição hidroeletrolítica no esporte. **Nutr Pauta**,11:48-52, 2003.

MACHADO-MOREIRA, C. A. et al. Hidratação durante o exercício: a sede é o suficiente? **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 12, Nº 6.Nov/Dez, 2006.

MARQUEZI, M. L; LANCHA-JUNIOR, A. H. Estratégias de reposição hídrica: Revisão e recomendações aplicadas. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, jul./dez., 1998.

MATTOS, C. P. A importância da hidratação antes, durante e após o treinamento de judô. Julho, 2007.

MONTEIRO, C. R.; GUERRA, I.; BARROS, T. L. Hidratação no futebol: uma revisão. **Rev. Bras. Med. Esporte**.Vol. 9, Nº 4,Jul/Ago, 2003.

PARAISO, B. L. C. B.; ALVEZ, F. **Badminton na escola**. Rio de Janeiro, 2011.

SILVA, F. I. C.; SANTOS, A. M. L.; ADRIANO, L. S.; LOPES, R. S.; VITALINO, R.; SÁ, N. A. R. A importância da hidratação hidroeletrolítica no esporte. **R. bras. Ci. eMov**, 19(3):120-128, 2011.