

## CONHECIMENTOS DE HIDRATAÇÃO ENTRE HOMENS E MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

MANUELLA DE OLIVEIRA MOTA FERNANDES - Cref/SE: 000998  
Núcleo de Pós-Graduação em Ciências da Saúde – UFS. Aracaju/Sergipe/Brasil  
AYRTON MORAES RAMOS. CREF/SE:1889  
Docente da Universidade Tiradentes –UNIT  
Aracaju/Sergipe/Brasil

PALAVRAS CHAVE: Hidratação, Treinamento de Resistência, Questionário.

**INTRODUÇÃO:** A prática da musculação hoje em dia é algo comum entre os homens e as mulheres, onde ocorre uma perda hídrica considerável, principalmente dependendo do objetivo do praticante. **OBJETIVOS:** Analisar o conhecimento de hidratação entre homens e mulheres praticantes de musculação nas academias de Itabaiana-Sergipe com período mínimo de prática de 3 meses ou superior. **METODOLOGIA:** pesquisa descritiva, na qual a sua amostra foi composta por 30 voluntários praticantes de musculação (período mínimo de 3 meses de treinamento e com uma frequência mínima de 3 vezes semanais) sendo 15 homens e 15 mulheres, com faixa etária entre 18 a 47 anos. A coleta de dados foi realizada no município de Itabaiana-SE através da aplicação de um questionário composto por 18 perguntas objetivas auto-administrativa (padronizado e adaptado de (Ciro José Brito e João Carlos Bouzas Marins). **RESULTADOS:** Observou-se que a 100% dos homens entrevistados e 87% das mulheres tem o costume de hidrata-se durante a atividade física. Contudo, ao analisar a hidratação pré-treino, pôde verificar que as mulheres se hidratam mais que os homens (53,3% e 20%, respectivamente). **CONCLUSÃO:** Conclui-se que os praticantes de musculação na cidade de Itabaiana, apresentaram um nível de conhecimento razoável de hidratação, entretanto os homens possuíram um conhecimento maior da temática em relação as mulheres.

### REFERÊNCIAS

- CARVALHO, T.; MARA, L. S.; Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Florianópolis. v.16,n.2, Abr.2010.
- Ferreira, F.G.; Reis, M.A. Hábitos de hidratação de atletas máster de atletismo. *Lecturas, Educación Física Y Deportes*, **Revista Digital**. Buenos Aires. Vol. 13. Num. 120. 2008. p.1.
- Furtado, C.M.; Garcia, J.M.; Gonçalves, J.P.; Viebig, R.F. Avaliação de hábitos e conhecimentos sobre hidratação de praticantes de musculação uma academia da cidade de São Paulo. *Lecturas, Educación Física Y Deportes*, **Revista Digital**. Buenos Aires. Vol. 14. Num. 133. 2009. p. 1.
- Graciano, L. C., Ferreira, F. G., Chiapeta, S. M. S. V., Scolforo, L. B., & Segheto, W. (2014). Nível de conhecimento e prática de hidratação em praticantes de atividade física em academia. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, 8(45).
- Santos, A.; Teixeira, V.H. Exercício e hidratação. **Revista de Medicina Desportiva In Forma**. Vol. 1. Num. 2. 2010. p. 13-15.
- WENDT, D. LOON, L. J.C.V. LICHTENBELT, W. D.V.M. *Thermoregulation during exercise in the heat*. **American Journal of Sports Medicine**. Holanda. V.37,n.8.p.669-682. 2007.