

AVALIAÇÃO DA PERDA HÍDRICA EM CRIANÇAS DURANTE A AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JUCILEIA ALMEIDA SANTOS CORREIA *
RÔMULO DE MATOS OLIVEIRA*
CARLA FABIANE DOS SANTOS LEMOS*
NARA MICHELLE MOURA SOARES (CREF: 1.090-G/SE)*
LUÍS PAULO DE SOUZA GOMES (CREF: 1156-G/SE)*

*Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
brancaalinca@gmail.com

Palavras-chave: Exercício físico, crianças, fisiologia.

INTRODUÇÃO: Alguns estudos mencionam que sessões de jogos e brincadeiras para crianças causam respostas fisiológicas positivas protegendo o sistema cardiovascular, em situações de estresse causado pela carga interna ao organismo, as respostas fisiológicas podem ser diferentes variando de indivíduo para indivíduo (RAUBER, 2010; AVELAR, 2013). Com a realização de exercícios físicos, em estado de desidratação, as crianças tendem a sofrer prejuízos fisiológicos porque sua temperatura corporal aumenta com mais rapidez, indicando uma termorregulação menos eficiente e uma maior produção de calor metabólico com uma menor taxa de sudorese (ALVES et al., 2009; COSTA et al., 2012). **OBJETIVOS:** Avaliar a perda hídrica de crianças submetidas a jogos e brincadeiras, durante a aula de Educação Física. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo de caráter transversal realizado na Universidade Tiradentes (UNIT), com 35 escolares do sexo masculino e feminino de uma escola da rede estadual de ensino, da cidade de Aracaju- SE, com idade de 10 ± 13 anos. Foram avaliada a variável antropométrica massa corporal e estatura, com também outras variáveis com frequência cardíaca, percepção de esforço, sensação de calor e sensação de sede, todas as essas foram avaliadas pré e pós-exercício. **RESULTADOS:** Constatou-se que ocorreu a perda de massa corporal nas crianças, porém um percentual dentro da normalidade comprovada em pesquisas científicas. Uma vez que uma perda de fluidos maior que 2% de massa corporal através da desidratação pode causar declínio no desempenho, comprometer funções fisiológicas, entre elas a função cardiovascular (MORENO et al., 2013; HAUSEN, CORDEIRO e GUTTIERRES, 2013; GOMES et al., 2014). **CONCLUSÃO:** O índice da porcentagem total de perda da massa corporal, não ultrapassou de 2% no total no que possibilita dizer que não ocorreu risco de desidratação nas crianças avaliadas.

REFERÊNCIAS:

- ALVES, B.S.; SERAFIM, J.R.; ETO, K.N.; NACIF, M. Perda Hídrica em adolescentes de um time de Basquete. **Lecturas Educación Física y Deportes**. 2009;13(129):1-8.
- AVELAR, Gederson Denis de. **Estudo descritivo do IMC e nível de atividade física em escolares de 10 e 11 anos de idade de ambos os sexos em Florestal – Minas Gerais**. 2013. 58 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, 2013.
- COSTA, Herikson Araújo et al. Efeito do estresse térmico sobre o estado de hidratação de jovens durante a prática de voleibol. **RBPFEV-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 33, 2012.
- Diferentes brincadeiras**. 2010. 37 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Católica de Brasília, 2010.
- GOMES, Luís Henrique L.S.¹, Miguel Araújo Carneiro-Júnior², João Carlos B. Marins³. **Respostas termorregulatórias de crianças no exercício em ambiente de calor**. 2013.

HAUSEN, M. R.; CORDEIRO, R. G.; GUTTIERRES, A. P. M. **Aspectos relevantes sobre a hidratação no esporte e na atividade física.** Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto, v. 12, n. 4, 2013.

MARTINS, Renata¹, Maia S. de Assumpção², Camila I. S. Schivinski³. **Percepção de esforço e dispneia em pediatria: Revisão das escalas de avaliação- 2014**

MORENO, I. S. et al. **Efeitos da reposição hidroeletrólítica sobre parâmetros cardiorrespiratórios em exercício e recuperação.** Motriz, v. 18, n. 1, p. 165-175, 2012.

PERRONE, Claudia Altmayer, Dr^a Flávia Meyer. **Avaliação do estado de hidroeletrólítico de crianças praticantes de exercícios físicos e recomendação de hidratação.** – 2011.

RAUBER, Suliane Beatriz. **Respostas cardiovasculares e ventilatórias ao lazer ativo e sedentário de crianças saudáveis: comparação entre**