

---

## PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E INGESTÃO HÍDRICA EM ESCOLARES DA BARRA DOS COQUEIROS

TAMILE BORGES DE MOURA<sup>1</sup>  
SARA SANTANA TRAVASSOS<sup>1</sup>  
CRISTIANE ALVES BRANDÃO (CRN5 4697)<sup>1</sup>  
TATIANA MARIA PALMEIRA DOS SANTOS (CRN5 4139)<sup>1</sup>  
CYNTHIA BARBOSA ALBUQUERQUE DOS SANTOS (CRN5 5943)<sup>1</sup>  
<sup>1</sup> Universidade Tiradentes, Aracaju, SE, Brasil.  
tamilemoura@hotmail.com

**Introdução:** Prática de exercícios propicia maior produção de calor e maior necessidade hídrica, principalmente em crianças que produzem mais calor por unidade de peso corporal. Esse público tem maior predisposição à desidratação, pois além das necessidades fisiológicas da idade, as atividades realizadas de forma continuada faz o organismo aumentar a perda de água. A hidratação insuficiente está relacionada a constipação, alterações no metabolismo proteico e variados problemas de saúde. **Objetivo:** Avaliar a prática de atividade física e a ingestão de água entre em escolares assistidos por um programa social do município da barra dos coqueiros, sergipe. **Metodologia:** Estudo transversal realizado com escolares que frequentavam um programa social do município da Barra dos Coqueiros em Sergipe. Foi aplicado um questionário sobre estilo de vida bem como a prática de atividade física e a quantidade de água ingerida durante o decorrer do dia, tendo como base um copo de água de 200 ml. Após a coleta dos dados foram tabulados no programa microsoft excel<sup>®</sup> versão 2017 e os dados foram expressos em percentual. **Resultados:** Participaram do estudo 61 escolares na faixa etária de 6 a 14 anos de idade. 93,22% desses escolares referiram praticar algum tipo de atividade física. E, no geral, apenas 10% das crianças avaliadas ingeriam uma quantidade satisfatória de água no decorrer do dia (acima de 5 copos de água/dia). **Conclusão:** A partir dos dados obtidos podemos observar que embora haja uma alta prevalência de crianças fisicamente ativas a ingestão hídrica nestas crianças é deficiente. O que deve ser abordado em atividades de educação nutricional em escolas, pois as crianças muitas vezes não possuem consciência das suas necessidades hídricas e os riscos da desidratação para a saúde.

**Palavras-chave:** consumo de líquidos, atividade física, crianças, escolares