**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-adminstrativa (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.

CARVALHO, T.; MARA, L . S.; Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** Florianópolis. v.16,n.2, Abr.2010.

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).

Ferreira, F.G.; Reis, M.A. Hábitos de hidratação de atletas máster de atletismo. Lecturas, Educación Fisica 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 Fisica Y Deportes, **Revista Digital.** Buenos Aires. Vol. 14. Num. 133. 2009. p. 1.

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.