

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CURSO GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

GUILHERME MATOS RODRIGUES

**HIDRATAÇÃO DE PRATICANTES DE *MIXED MARTIAL ARTS* (MMA):
ESTRATÉGIAS ANTES, DURANTE E APÓS EXERCÍCIOS FÍSICOS**

NATAL/RN

2012

Catálogo na Publicação – Biblioteca do UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Rodrigues, Guilherme Matos.

Hidratação de praticantes de mixed martial arts(mma): estratégias antes, durante e após exercícios físicos / Guilherme Matos Rodrigues. – Natal, 2012.

25f.; il.

Orientador: João Caetano de Farias Neto.

Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

1. Atividade Física – Monografia. 2. Hidratação – Monografia. 3. *Mixed Martial Arts* (MMA) – Monografia. I. Neto, João Caetano de Farias. II. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 796

GUILHERME MATOS RODRIGUES

**HIDRATAÇÃO DE PRATICANTES DE *MIXED MARTIAL ARTS* (MMA):
ESTRATÉGIAS ANTES, DURANTE E APÓS EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: João Caetano de Farias Neto.

NATAL/RN

2012

GUILHERME MATOS RODRIGUES

**HIDRATAÇÃO DE PRATICANTES DE *MIXED MARTIAL ARTS* (MMA):
ESTRATÉGIAS ANTES, DURANTE E APÓS EXERCÍCIOS FÍSICOS**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Filipe Dantas
Prof. Ms:

Augusto Ribeiro
Prof. Ms:

João Caetano de Farias Neto
Presidente

RESUMO

A prática da atividade física requer um desenvolvimento físico, biológico e psíquico (emocional) muito grande. Relacionando a hidratação com os lutadores, nesta pesquisa, essencialmente aos praticantes de *Mixed Martial Arts* (MMA) constata-se que a demanda hídrica durante treinamentos pode ser superior às demais modalidades desportivas, tendo em vista que neste tipo de modalidade, a vestimenta utilizada pelos atletas muitas vezes dificultam a evaporação do suor. Objetiva identificar os fatores que influenciam na hidratação dos praticantes de *Mixed Martial Arts* (MMA). Utiliza uma metodologia do tipo descritivo e exploratório, do tipo estudo de caso com atletas de MMA. De natureza integrativa com abordagem qualitativa e quantitativa. Contou com uma amostra de 60 atletas de MMA, que responderam a um questionário composto de perguntas abertas e fechadas, respondendo ao objetivo proposto, e as análises procederam-se com utilização do Excel para percentagens, médias e criação de tabelas para expor os resultados. Observou-se que, após leitura do questionário aplicado, que alguns atletas conhecem a importância da hidratação e deste acompanhamento pelo profissional de educação física; entretanto as discussões apontaram ainda, que diversos sintomas foram descritos, tais como: sede muito intensa, como também, câimbras, fadiga generalizada, sensação de perda de força, dificuldade de realização de movimento técnico facilmente realizado em condições normais, além de sonolência e olhos fundos, os quais podem ser atribuídos a perda de líquidos. Conclui-se que os atletas apresentam-se em boas condições físicas, mas que precisa ser trabalhada a educação quanto a importância da hidratação, a qual poderá auxiliar nos rendimentos quando na competição.

Palavras-chave: Atividade física. Hidratação. *Mixed Martial Arts* (MMA).

ABSTRACT

The practice of physical activity requires a physical, biological and psychological (emotional) too large. Relating hydration with the fighters in this research, primarily for practitioners of Mixed Martial Arts (MMA) notes that the demand for water during training may be superior to other sports, considering that this type of sport, the clothing used by athletes often hinder the evaporation of sweat. Aims to identify the factors that influence the hydration of the practitioners of Mixed Martial Arts (MMA). Methodology uses a descriptive and exploratory case study of athletes with MMA. Integrative nature of both qualitative and quantitative. A sample of 60 athletes from MMA, who answered a questionnaire composed of open and closed questions, responding to its purpose, and analysis was conducted using Excel for percentages, averages and creating tables to display the results. It was observed that, after reading the questionnaire, some athletes know the importance of hydration and monitoring of the physical education teachers, however the discussions also indicated that several symptoms were described, such as: be very intense, but also cramping, fatigue generalized sense of loss of strength, the difficulty in implementing technical movement easily performed under normal conditions, and somnolence sunken eyes, which can be attributed to loss of liquid. We conclude that athletes present themselves in good physical condition, but needs to be worked out education about the importance of hydration, which may assist in income when the competition.

Key-words: Physical activity. Hydration. Mixed Martial Arts (MMA).

Dedico aos meus familiares, meu porto
seguro.

AGRADECIMENTOS

Agradecer é um ato de reconhecimento que é expressado em formas de palavras, mas que não alcança toda a plenitude que o ato precisa retribuir.

No entanto, é oportuno, deixar registrado, através do reconhecimento pela ação de pessoas que ajudaram e cercaram a realização deste estudo, aos nossos pais, familiares, colegas da universidade e do trabalho.

Agradecemos a Deus pela força advinda do criador, que me impulsiona no sentido da vida e nas realizações dos meus projetos.

Agradecemos a todo corpo docente desta Universidade, em especial, ao orientador, pela paciência e valiosa contribuição na realização desta pesquisa.

E, por fim, a todos que participaram de maneira direta, ou indireta para a realização deste sonho.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Perfil dos Entrevistados.....

Tabela 2: Hidratação dos Atletas de MMA

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 OBJETIVOS	11
1.1.1 Objetivo Geral	11
1.1.2 Objetivos Específicos	11
1.2 JUSTIFICATIVA	11
1.3 METODOLOGIA	12
1.3.1 Tipo de Pesquisa	12
1.3.2 Sujeitos da Amostra	13
1.3.3 Critérios de Inclusão	13
1.3.4 Coleta dos Dados	13
1.3.5 Análise dos Dados	14
2 RESULTADOS E DISCUSSÕES	14
3 CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS	21
APÊNDICE	22

1 INTRODUÇÃO

Durante as últimas décadas, constatou-se a importância destacada à aquisição, como também, a manutenção de hábitos saudáveis, na busca da melhoria da qualidade de vida da população (TAVARES, 2008).

Tem se visualizado, cada vez mais, a questão do sedentarismo, que atualmente é um dos grandes problemas da modernidade, o qual atinge não apenas adultos, mas crianças e adolescentes também. Diante disso, destaca-se a questão do exercício físico mais acentuado, para que a sociedade em geral possa adquirir conhecimentos da sua necessidade e importância tanto para o seu desenvolvimento físico, mental e social, quanto na sua autoestima.

Com isto, percebe-se a relevância da hidratação durante o exercício físico, pois os cuidados com esta devem ocorrer antes, durante e depois do exercício, “uma vez que proporciona a melhora o desempenho, principalmente se o líquido a ser consumido contém carboidrato” (LIMA, MADUREIRA, [2001?]).

Neste contexto, Monteiro, Guerra e Barros (2003, p. 239) salientam que:

[...] a desidratação ocorra devido à necessidade de o organismo manter a temperatura corporal próxima dos valores de repouso, cerca de 37°C. Em ambientes de altas temperaturas o único mecanismo que faz com que o organismo perca calor é a evaporação da água na superfície da pele. Isso permite que a temperatura do corpo seja mantida, mas acaba resultando em desidratação e perda de eletrólitos.

Relacionando a hidratação com atletas lutadores do *Mixed Martial Arts* (MMA), constata-se que a demanda hídrica durante treinamentos pode ser superior às demais modalidades desportivas, tendo em vista que neste tipo de modalidade, a vestimenta utilizada pelos atletas muitas vezes dificultam a evaporação do suor.

Portanto, alguns questionamentos começaram a surgir a respeito da importância da desidratação, como por exemplo, o motivo real do aumento de desidratação, que tipo de orientação pode ser recomendada e se a má hidratação pode ocasionar algum tipo de problema à saúde ou desempenho dos atletas dessa modalidade.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo Geral

Nesta perspectiva, este estudo tem como objetivo geral identificar os fatores que influenciam na hidratação dos praticantes de MMA.

1.1.2 Objetivos Específicos

- traçar o perfil demográfico de participantes desta modalidade;
- analisar as técnicas de hidratação utilizada pelos praticantes de MMA e os sinais físicos e/ou fisiológicos; e
- visualizar como o educador físico pode atuar de maneira eficaz, para o bom desempenho do lutador.

1.2 JUSTIFICATIVA

Este estudo se justifica, na medida em que o MMA utiliza-se de treinamentos fundamentados de predominância aeróbia, com picos de atividade anaeróbia láctica e aláctica. Além disto, percebe-se que ocorre o consumo de solução carboidratada, que pode ser benéfico para o desempenho, tendo em vista que nos picos de atividade anaeróbia láctica demanda-se maior catabolismo de glicose.

É importante mencionar que os sentimentos de bem-estar e divertimento parecem ser motivos bastante fortes para a aderência dos indivíduos em programas de atividade física (TAVARES, 2008).

E para o pesquisador a realização desta pesquisa foi um momento de crescimento, ao realizar pesquisas sobre a temática, uma vez que poderá colocar

exposições pessoais sobre o assunto e, também, de ampliar os conhecimentos através da literatura.

Na perspectiva social, naturalmente, este esforço acadêmico poderá também trazer aplicações direta dos profissionais da área esportiva, com resultados pedagogicamente mais coerentes com um ensino em bases científicas, que respeita as fases de cada um, não permitindo nem a iniciação nem a especialização precoce.

Durante a prática de exercício físico é imprescindível que o homem passe a ingerir líquidos, entretanto verifica-se a presença da abstinência desta inserção. Além disto, é relevante destacar que ainda há a pouca capacidade para receber líquidos com a mesma rapidez com que os perde; isto é, durante o exercício físico, o homem perde líquido mais rápido do que repõe.

É conveniente esclarecer que o organismo humano tem uma capacidade limitada de absorção de líquidos que é cerca de 12 ml/Kg de peso corporal/hora (TAVARES, 2008).

No caso dos atletas praticantes da modalidade de MMA este aspecto não é diferente, pois se cobram muito quanto a metas de campeonatos, como também, procedem com técnicas para perda de líquidos para o dia da pesagem.

1.3 METODOLOGIA

1.3.1 Tipo de Pesquisa

Trata-se de um estudo descritivo e exploratório, do tipo estudo de caso. De natureza integrativa com abordagem qualitativa e quantitativa. (MARCONI, LAKATOS, 2001).

Portanto, descritivo e exploratório devido à importância de se descrever, como também, relacionar os fatores que envolvem a prática da hidratação. Estudo de caso, uma vez que não havia estudos sobre essa modalidade aqui em Natal/RN.

Na abordagem verifica-se a qualitativa (estudos através de pesquisas com base em diversos teóricos) e quantitativa (dados estatísticos, através da pesquisa de campo aplicada por meio de questionário).

1.3.2 Sujeitos da Amostra

A amostra foi composta pelos atletas praticantes de MMA. É importante destacar que os critérios utilizados para a escolha desses atletas procedeu-se de maneira aleatória simples por conveniência, isto é, responderam aos questionamentos da pesquisa de forma espontânea; sendo assim, não foi exclusivamente para uma categoria. Diante disto, a amostra foi composta por 60 praticantes de MMA.

1.3.3 Critérios de Inclusão

Dentre os critérios de inclusão dos sujeitos da amostra, estabeleceu-se que os entrevistados seriam do gênero masculino, praticantes da modalidade esportiva a pelo menos 3 anos; além disto para pesquisa dos artigos e livros sobre a temática, verificou-se que estes deveriam priorizar o objetivo da temática, como também, o ano de publicação de 2001 a 2012. Portanto, os que não se enquadraram neste contexto foram excluídos da pesquisa.

1.3.4 Coleta dos Dados

A coleta instrumento consistiu de um questionário que foi respondido pelo próprio respondente ou pelo administrado pelo pesquisador. O questionário foi elaborado para o estudo com base nos objetivos propostos pela pesquisa.

Este foi composto de perguntas abertas e fechadas, com a finalidade de responder a problemática proposta pelo estudo. Assim, fundamentou-se não apenas na coleta de dados, mas, também, no propósito final da pesquisa.

Neste momento também deu-se um enfoque para observação dos praticantes da modalidade de prática esportiva, considerando que esta observação será indireta, tendo em vista ser disposta apenas para compor as análises da pesquisa.

1.3.5 Análise dos Dados

Para o tratamento dos dados utilizou-se da estatística descritiva, para obtenção de médias aritméticas, percentagens, representações gráficas e tabulares. Esse tratamento se mostra imprescindível – a fase de análise dos dados, de ordem qualitativa e quantitativa. Essa opção encontra respaldo na abordagem proposta por Marconi e Lakatos (2001, p.109).

Portanto, utilizou a ferramenta do Excel (Office – Windows) para compor os dados estatísticos da pesquisa, expostos através de tabelas.

2 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo apresenta o perfil dos atletas entrevistados, constatando-se que a totalidade destes são do gênero masculino. Além disto, constatou-se que a idade variou entre 25 a 48 anos, com média de 32 anos, sendo das categorias entre 55kg a 115kg, sendo de leve a pesado, e são atletas a uma média de aproximadamente 6 anos de prática, como visualiza-se na tabela 1 a seguir.

Tabela 1: Perfil dos Entrevistados

Gênero	
Masculino	100%
Feminino	0%
Faixa Etária	
25-35	44%
36-45	38%
Acima de 45	18%
Categoria	
Leve	37%
Médio	42%
Pesado	21%

Fonte: Pesquisa com Atletas de MMA (2012)

Dando sequência a pesquisa verificou-se questões relacionadas a hidratação, das quais foram: como se hidratam, sendo que a maioria dos entrevistados afirmou que a fazem sempre, seja nos treinos e/ou nas competições; e estas ocorrem na maioria das vezes durante a realização da prática, sendo assim constata-se que antes e após caem no esquecimento dos atletas. Entretanto alguns responderam que as vezes, demonstrando isto, por esquecimento.

É relevante acrescentar que a água compõe de 50% a 60% da massa corporal (MC) de adultos e o gradiente osmótico existente entre os meios intra e extracelular é responsável por sua troca entre esses compartimentos. Embora com toda essa abundância, o corpo humano é muito menos capaz de lidar com a restrição de água do que de alimentos.

Sendo assim, para Mckinley et al. (2004) a quantidade de líquido ingerido normalmente varia a cada dia, dependendo de atividades físicas, condições ambientais e hábitos alimentares.

Ao relacionar o que utiliza para hidratação, verificou-se a presença da água para todos os entrevistados, enquanto que outros mencionaram isotônicos, geralmente, marca Gatorade (de sabor laranja, uva e frutas cítricas, como sabores que mais gostam); enquanto que outros afirmaram utilizar o Energio C, entretanto, este não é isotônico, mas sim um complexo vitamínico; já outros disseram utilizar o Red Bull, todavia este trata-se de um energizante. (Tabela 2)

É mister dizer que o estado de hidratação é um fator determinante para a prática de atividades físicas. Desta forma, o conhecimento do estado de hidratação do indivíduo antes, durante e após o exercício torna-se importante para a sua prática constante. Além disso, avaliar o estado de hidratação é fundamental para evitar os problemas de saúde devido à desidratação (TAVARES, 2008).

Pois para Brito e Martins (2005, p. 60).

Água e eletrólitos são importantes para a manutenção da atividade física. Um desequilíbrio entre estes elementos pode alterar a capacidade física. Sabe-se que a perda hídrica durante o exercício vai gerar um estado de desidratação, entretanto a hiperidratação também é prejudicial ao desempenho devido ao desconforto gástrico, podendo gerar ainda um estado de hiponatremia no atleta.

Constatou-se, ainda, na Tabela 2, a preocupação de hidratar-se, nos quais afirmaram que esta preocupação ocorre com maior frequência durante o verão, período em que visualizam mais rapidamente a perda de líquido. Entretanto, alguns entrevistados mencionaram que depende da estação, e 28% afirmaram que quase nunca se preocupam em se hidratar.

Tal fato, pode ser decorrente da não frequência da verificação do peso antes e após o treino, fazendo com que os atletas não percebam tão visivelmente a necessidade; mas afirmaram que sentem muita sede durante a prática.

Tabela 2: Hidratação dos Atletas de MMA
Hidratação nos Treinos e Competições

Sim	98%
Não	2%
Tipo de Solução que Utiliza para Hidratar	
Água	100%
Isotônico	52%
Sucos naturais	58%
Refrescos / Refrigerantes	16%
Outras	11%
Preocupação da Hidratação	
No verão	38%
No inverso	0%
Depende da estação	34%
Quase nunca	28%
Nunca	0%

Fonte: Pesquisa com Atletas de MMA (2012)

Através destes dados, constata-se a relevância da hidratação, para que o atleta não tenha desgaste, durante a sua prática.

A pesquisa também buscou verificar os sintomas mais frequentes que os atletas de MMA sentem durante a competição e/ou treino. Assim, a sede muito intensa foi o mencionado pela totalidade dos atletas, seguido de câimbras (65%), fadiga generalizada (58%), sensação de perda de força (52%), dificuldade de realização de movimento técnico facilmente realizado em condições normais (45%), além de sonolência e olhos fundos, por 21% e 28%, respectivamente, dos atletas entrevistados.

Diante disto, cabe destacar o pensamento de Tavares (2008) quando descreve que o aumento na concentração de sódio e diminuição do volume sanguíneo resulta num aumento na percepção da sensação de sede. Se a ingestão for somente de água rapidamente desaparece a vontade de beber devido à pressão osmótica e reduz também o volume a ser bebido, causando o desaparecimento da sensação de sede.

Na sequência da pesquisa, procurou-se averiguar pelos entrevistados, como deveria ser feita a hidratação. Assim, 60% deles acreditam que a hidratação deve ocorrer a cada $\frac{1}{2}$ hora, ingerindo-se $\frac{1}{2}$ litro de algum líquido. Já 40% afirmaram não ter ideia da maneira correta de hidratar-se.

Além disso, constatou-se que este líquido geralmente encontra-se em temperatura moderadamente gelada a normal, portanto, os atletas pesquisados não utilizam bebidas extremamente geladas.

Portanto, para a *American College Of Sports Medicine* – ACSM (1996 apud TAVARES, 2008), recomenda-se que os indivíduos consumam uma dieta nutricionalmente balanceada e bebam quantidades adequadas de fluidos durante as 24h que precedem o evento, especialmente durante o período entre a última alimentação e o exercício. Esta recomendação visa promover uma boa hidratação antes do exercício ou da competição. Ainda recomenda-se que os indivíduos bebam cerca de 500 ml de fluidos cerca de 2h antes do exercício, para promover uma hidratação adequada e dar um intervalo para que o excesso de água seja eliminada.

De acordo com Machado-Moreira et al. (2006, p. 404):

A ingestão de fluidos mantém maiores taxas de fluxo sanguíneo no antebraço durante o exercício, assim como no antebraço e na panturrilha em repouso durante uma exposição prolongada ao calor. A redução do fluxo sanguíneo no antebraço é proporcional ao nível de desidratação. Logo, a ingestão de líquidos durante o exercício pode atenuar o desenvolvimento da hipertermia através da manutenção do fluxo sanguíneo para a pele.

No que se refere à roupa utilizada durante o exercício físico, constatou-se que 100% dos entrevistados preocupam-se, e isto está relacionado ao tipo e quantidade de tecido da roupa.

Por fim, a pesquisa buscou conhecer se recebem algum tipo de orientação de como se hidratar, constatando-se que 86% têm orientação, já 14% afirmaram que não têm orientação nenhuma. Para os que responderam positivamente a questão, esta orientação é recebida pelo preparador físico, pelo treinador ou dos pais, que acompanham os atletas.

Diante disto, visualiza-se a importância do profissional de educação física, no acompanhamento das práticas esportivas, e aqui neste estudo do MMA, fundamentando diretrizes, objetivos e contribuindo para estratégias de hidratação dos atletas, impulsionando melhor desenvolvimento físico-corporal durante as competições.

3 CONCLUSÃO

Depois das discussões apresentadas faz-se necessário algumas conclusões para explicitar que objetivo do estudo foi alcançado, considerando que este tinha como finalidade identificar os fatores que influenciam na hidratação dos praticantes de MMA.

Assim, visualizaram-se como sinais físicos e fisiológicos o surgimento de sede muito intensa, como também, câimbras, fadiga generalizada, sensação de perda de força, dificuldade de realização de movimento técnico facilmente realizado em condições normais, além de sonolência e olhos fundos, como principais sintomas relatados pelos atletas.

Portanto, compreende-se que o objetivo do estudo foi alcançado, e espera-se com este impulsionar o desenvolvimento de novas pesquisas, visto que este não pretende esgotar a temática, mas sim, deixar posicionamentos que envolvam o aprimoramento de novas perspectivas teóricas, que poderão nortear questionamentos futuros, tais como: identificar as estratégias utilizadas para perda rápida de líquido, influenciando na pesagem dos atletas.

REFERÊNCIAS

BRITO, C.J.; MARINS, J.C.B. Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de Minas Gerais. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 59-74, 2005.

CERVO, A.L; BERVIAN, P.A; DA SILVA, R. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

LIMA, M. L. C de; MADUREIRA, A. S. **Alterações causadas pelo nível de hidratação na frequência cardíaca dos atletas**. [2001?]. Disponível em: <http://www.saudeemmovimento.com.br/revista/artigos/ciencia_e_fisioterapia/v1n1a2.pdf>. Acesso em: maio 2012.

MACHADO-MOREIRA, C. A. et al. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 6, 2006.

MARQUEZI, M.L.; LANCHÁ JUNIOR, A.H Estratégias de Reposição Hídrica: Revisão e Recomendações Aplicadas. **Revista Paulista de Educação Física**. v. 12, n. 2, p. 219-227, 1998.

MARCONI, M.A; LAKATOS, E.M. **Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R.C.C.P.; GALVÃO, C.M. **Revisão integrativa: método de pesquisa**. Florianópolis: Atlas, 2008.

MEYER, F.; PERRONE, C.A. Hidratação pós-exercício –Recomendações e Fundamentação científica. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Porto Alegre, v. 12, n. 2, p. 87-90, 2004.

MONTEIRO, C. R.; GUERRA, I.; BARROS, T. L. Hidratação no futebol: uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, v. 9, n. 4, jul./ago., 2003.

TAVARES, R. G. Estratégias de hidratação antes, durante e após o exercício em atletas de elite. **Revista Digital - Buenos Aires**, v. 13, n. 123, ago., 2008.

VIMIEIRO-GOMES, A.C.; RODRIGUES, L. O. C. Avaliação do estado de hidratação dos atletas, estresse térmico do ambiente e custo calórico do exercício durante

sessões de treinamento em voleibol de alto nível. **Rev. paul. Educ. Fís.**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 201-11, jul./dez., 2001.

APÊNDICE

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DE PESQUISA

Gênero: () Masculino () Feminino

Idade: () anos Categoria: () Quilos

1. Quantos anos você tem de prática no esporte como atleta? (____)

2. Você costuma se hidratar:

Durante os treinos	Durante as competições
Sempre ()	Sempre ()
As vezes ()	As vezes ()
Nunca ()	Nunca ()

3. Quando você se hidrata, seu costume é:

Durante os treinos	Durante as competições
Antes ()	Antes ()
Durante ()	Durante ()
Depois ()	Depois ()

4. Quando você se hidrata, se preocupa com o tipo de hidratação (água ou isotônicos), nos momentos que antecedem, durante e depois de um treinamento e competição? () Sim () Não

5. Qual tipo de solução você consome em cada momento?

Solução	Antes	Durante	Depois
Água			
Isotônico			

6. Quando se deve beber líquidos?

- () Antes da sensação de sede () Somente depois de sentir sede
() Quando se sente muita sede

7. Qual o tipo de solução líquida que você tem o costume de se hidratar?

- () Água () Isotônicos () Refrescos () Sucos naturais
() Coca Cola () Cerveja () Café () Outras

8. Qual o tipo de isotônico que **você conhece**?

- () Não conheço nenhum () Marathon () Energil C () SportAde
() Sportdrink () Gatorade () Red Bull () Outros:

9. Entre os isotônicos que você conhece, **qual o de sua preferência**?

- () Marathon () Energil C () SportAde
() Sportdrink () Gatorade () Red Bull () Outros:...

10. Qual o sabor de isotônico que você mais gosta?

- () Laranja () Tangerina () Uva () Limão
() Maracujá () Frutas cítricas () Outras

11. Sua preocupação quanto a necessidade de hidratar é mais freqüente:
☐ No verão ☐ No inverno ☐ Independe da estação ☐ Não me preocupo

12. Você tem o costume de pesar-se antes e depois de um treinamento ou competição?
☐ Sim, freqüentemente ☐ Sim, mas não freqüentemente ☐ Quase nunca
☐ Nunca

13. Durante uma competição ou treinamento, você já apresentou algum destes sintomas?

- ☐ Sede muito intensa
- ☐ Dificuldade de concentração
- ☐ Caimbras
- ☐ Desmaios
- ☐ Palidez
- ☐ Insensibilidade nas mãos e pés
- ☐ Olhos fundos
- ☐ Alterações visuais
- ☐ Sensação de perda de força
- ☐ Fadiga generalizada
- ☐ Dor de cabeça
- ☐ Alucinações
- ☐ Sonolência
- ☐ Perda momentânea de consciência
- ☐ Convulsões
- ☐ Coma
- ☐ Interrupção da produção de suor
- ☐ Interrupção da atividade planejada
- ☐ Dificuldade de realização de um movimento técnico facilmente realizado em condições normais.

14. Como que você acha que deveria ser feita uma hidratação:
☐ Beber um litro de uma só vez ☐ Beber $\frac{1}{4}$ litro para cada $\frac{1}{4}$ de hora
☐ Beber $\frac{1}{2}$ litro para cada $\frac{1}{2}$ hora ☐ Não tenho idéia

15. Você se preocupa com o tipo de roupa que utiliza durante o exercício?
☐ Sim* ☐ Não.

* Em caso afirmativo responda a seguinte pergunta: Qual a sua preocupação?
☐ Cor ☐ Tipo de tecido ☐ Quantidade de tecido

16. Quando você se hidrata a temperatura de líquido costuma ser:
☐ Extremamente gelada ☐ Moderadamente gelada ☐ Temperatura normal

17. Você já teve alguma orientação sobre qual a melhor maneira de se hidratar?

- ☐ Sim* ☐ Não * Em caso afirmativo: Quem prestou a orientação?
- ☐ Médico ☐ Fisioterapeuta ☐ Livros
- ☐ Preparador físico ☐ Diretor da equipe ☐ Revistas
- ☐ Técnico ☐ Prof. de Ed. Física da escola ☐ Amigos
- ☐ Treinador ☐ Pais ☐ Outros ...

18. Você acredita que o consumo de um isotônico:

- ☐ Repõe só líquidos ☐ Repõe só eletrólitos ☐ Repõe só energia
☐ Repõe eletrólitos e energia ☐ Hidrata e repõe eletrólitos e energia
☐ Apresenta a mesma função da hidratação com água.

RBCM vol.