

## MONOGRAFIA

FÁBIO BIANCHI SABURI. **Reposição Hídrica Durante e Após o Exercício: Revisão Bibliográfica e Estudo Observacional em Frequentadores de Academia.** Faculdades Metropolitanas Unidas. 1997.

**Orientador:** Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares.

A desidratação causada pelo exercícios físico pode prejudicá-lo. A homeostase do balanço de fluídos e eletrólitos em repouso é quebrada por distúrbios decorrentes da desidratação durante o exercício tais como: diminuição do volume plasmático, aumento da temperatura corporal, diminuição das reservas de glicogênio muscular e outros. A água e as bebidas nutrientes são usadas para diminuir as incidências desses distúrbios. O objetivo desse estudo bibliográfico foi verificar os efeitos da desidratação durante a prática de exercícios físicos e a melhor forma de reposição hídrica durante e após a atividade física. Foram pesquisados artigos encontrados em revistas indexadas no "Biological Abstracts e Index Medicus". O trabalho procurou verificar também o que os indivíduos frequentadores de academia e praticantes de atividades físicas, por mais de 8 horas semanais (incluindo atividades físicas na academia) usam para se hidratar. Para a coleta de

dados foi aplicado um questionário em 58 pessoas situadas na faixa etária entre 15 e 40 anos do sexo feminino e masculino. O questionário visava verificar quais atividades praticadas e o porque da prática de atividades físicas, bem como o que eles bebem para se hidratar e quais os motivos para escolha dessa bebida.

Constatou-se que a bebida mais usada foi a água (54%), seguida das bebidas nutrientes (25%), sucos (15%), refrigerantes (4%) e outras 2%. A análise dos motivos apontados para a escolha dos líquidos demonstra que, apesar de as pessoas não possuírem conhecimento científico sobre o tema e da forte propaganda da mídia relativa às bebidas nutrientes, grande parte da população frequentadora de academias entende que a água é o melhor fluído de reposição nas atividades físicas de média intensidade, acordado as pesquisas mais recentes na área.