

# Principais procedimentos de hidratação utilizados por jogadores de clubes profissionais de DF, ES, GO, MG e RJ.

*Brito GC*

Curso de Especialização em Futebol / Universidade Federal de Viçosa – MG/Brasil

## Resumo

O objetivo deste trabalho foi identificar o nível de conhecimentos e principais procedimentos de hidratação utilizados por jogadores de futebol de clubes profissionais dos estados de GO, DF, MG, ES e RJ, durante o período de julho/04 a set/ 05. Foram avaliados 333 jogadores do sexo masculino, com média de idade de  $18,4 \pm 5,93$  anos e experiência média como atleta de  $6 \pm 5,84$  anos, integrantes das categorias Infantil, Juvenil, Juniores e Profissional. O método empregado foi do tipo exploratório, por meio de uma pesquisa descritiva utilizando um questionário composto de 18 perguntas objetivas auto-administrativo. Os resultados mais destacados mostraram um índice de 10,5% dos jogadores que não se preocupam com a necessidade de hidratar-se, fato relevante em se tratando de atletas de clubes profissionais. O consumo de líquido é freqüente durante os treinamentos e competições, em apenas 65,4% e 65,7% respectivamente. Quanto à solução hidratante os mais consumidos são a água (87,9%), os sucos naturais com (48,34%) e isotônicos (29,4%). Observou-se que 51,45% dos atletas não têm idéia de como fazer uma hidratação, sendo a principal fonte de informação sobre como hidratar-se o preparador físico (56,15%). Dos sintomas associados a desidratação os mais comuns citados pelos atletas foram: A) câimbras com (52,5%); B) sede muito intensa (39,63%) e C) dor de cabeça com (24,32%). Destacou-se ainda a porcentagem de desmaios citados pelos atletas com uma prevalência de (4,5%). Os resultados indicaram que os jogadores apresentam diversos procedimentos inadequados de hidratação. É preciso melhorar as informações sobre a hidratação pelos profissionais que mantêm um trabalho constante e diário com os jogadores de futebol.

**Palavras-chave:** Futebol, Hidratação, Desidratação.

## Abstract

The objective of this work was to identify the level of knowledge and main procedures of hydration used by football players of professional clubs of the states of GO, DF, MG, ES and Rio de Janeiro, during the period of julho/04 set/05. 333 players of the masculine sex had been evaluated, with average of age of  $18,4 \pm 5,93$  years and average experience as 6 athlete of  $\pm 5,84$  years, integrant of the categories Infantile, Youthful, Juniors and Professionals. The employed method was of the exploratory type, by means of a research composed questionnaire of 18 objective questions auto-administrative. The detached results more had shown an index of 10,5% of the players who are not worried about the necessity of hydrate itself, excellent fact in if treating to athlete of professional clubs. The liquid consumption is frequent during the training and competitions, in only 65.4% and 65.7% respectively. How much to the hydration solution the most consumed they are the water (87,9%), the natural juices with (48,34%) and isotonic (29,4%). The main source of information was observed that 51.45% of the athletes do not have idea of as to make a hydration, being on as to hydrate the physical preparatory (56,15%). Of the symptoms most common associates the dehydration cited by the athletes had been: cramps with (52,5%); B) very intense headquarters (39,63%) and C) migraine with (24,32%). The percentage of collapses cited for the athletes with a prevalence was still distinguished of (4,5%). The results had indicated that the players present diverse inadequate procedures of hydration. She is necessary to improve the information on the hydration for the professionals whom a constant and daily work with the football players keeps.

**Key Words:** Soccer, Hydration, Dehydration.

## Correspondência:

Gilberto Caetano de Brito

E-mail: gbrit1452@yahoo.com.br