

PEREIRA, Israel de Oliveira. Hábitos e Nível de Conhecimento de Hidratação em Jovens Praticantes de Atividade Física. Bragança Paulista. SP: FESB, 2014. (IMPRESSO)

RESUMO

Este trabalho procura oferecer subsídios para que se possa entender como jovens praticantes de atividade física fazem sua estratégia de reposição de líquidos, também busca mensurar o nível de conhecimento dos mesmos jovens praticantes de alguma atividade física expondo a importância da hidratação e as consequências da desidratação. Foram utilizados 30 jovens com idade de 14 a 17 anos da cidade de Extrema MG com experiência superior a quatro meses na prática esportiva, por meio de um questionário, a intenção é saber o que eles tomam quando ingerem os líquidos antes durante e/ou depois da sessão de treinamento ou competição e se eles sabem a função desses líquidos que eles ingerem, o resultado obtido foi que 53% se hidratam com água e 47% se hidratam com isotônico e foi concluído que os participantes da pesquisa não tem um nível de conhecimento satisfatório sobre hidratação.