

CAMARGO, André Bueno de. Principais métodos de hidratação utilizados nas academias de Bragança Paulista. Bragança Paulista, SP: FESB, 2013. (IMPRESSO)

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo identificar os principais métodos de hidratação utilizados nas academias da cidade de Bragança Paulista e, analisar as substâncias ingeridas como forma de suprimir a sede e tentar melhorar o desempenho esportivo. Outro ponto importante desse estudo é identificar se os frequentadores das academias recebem orientações adequadas por parte dos professores e meios de comunicação alternativas sobre como se hidratar para prática de atividade física. Participaram desse estudo 40 indivíduos adultos de ambos os sexos e quatro academias de Bragança Paulista, sendo 10 voluntários de cada academia. Os dados foram adquiridos através de um questionário, buscando relatos sobre os principais métodos de hidratação mais utilizados por seus frequentadores. Os dados coletados indicaram que a água e os isotônicos são as substâncias mais consumidas entre os participantes dessa pesquisa. Assim, o presente estudo conclui que a maioria dos participantes da pesquisa não obteve orientação suficiente sobre o assunto e também preferem a água como substância predominante durante o processo de hidratação.