



## NÍVEL DE CONHECIMENTO E PRÁTICA HABITUAL DE HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE KARATÊ KYOKUSHINKAIKAN E SIMILARES

### INTRODUÇÃO

A modalidade karatê é uma arte marcial caracterizada fisiologicamente como acíclica e intermitente, onde há predomínio do metabolismo aeróbico, com participação fundamental do metabolismo anaeróbico alático e láctico. As suas características de treinamento, duração, local e principalmente vestimenta, o quimono proporcionam uma condição facilitada de desidratação.

### OBJETIVOS

Dimensionar o nível de conhecimento dos karatecas;

Avaliar e traçar o perfil sobre os hábitos de hidratação no grupo de karatecas.

### METODOLOGIA

#### Caraterísticas da amostra:

Foram entrevistados 55 karatecas (40 homens, e 15 mulheres) do estilo Kyokushinkaikan e similares, com média de idade ( $29 \pm 7,91$  anos), independente do tempo de prática, graduação, de participação em competições e atuação na modalidade.

#### Instrumento:

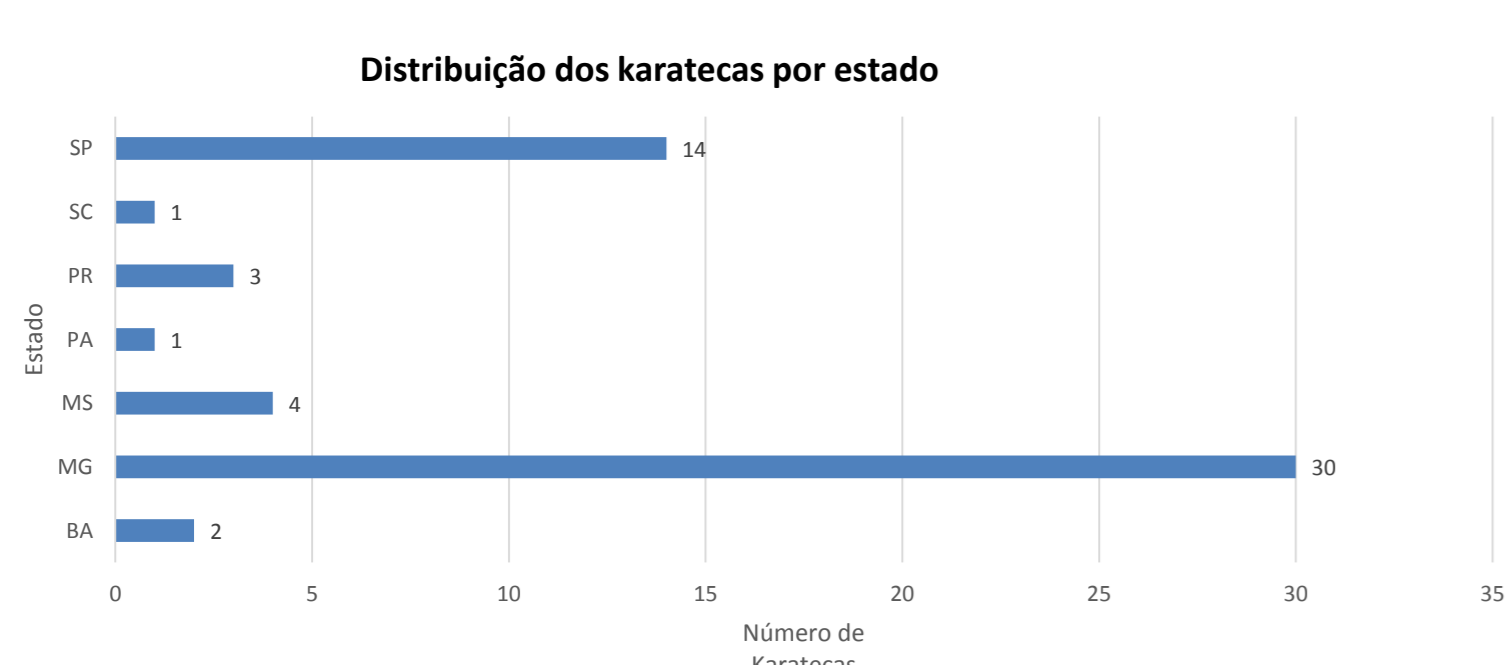
Empregou-se uma metodologia exploratória através de uma pesquisa do tipo descritiva, utilizando um questionário adaptado, que continha 27 perguntas, dentre elas, 26 objetivas, embasado no modelo já aplicado anteriormente em jogadores de Futebol (FERREIRA et al., 2009), maratonistas, ciclistas e triatletas (MARINS et al., 2004), através da ferramenta do *Google forms*.

#### Análise estatística:

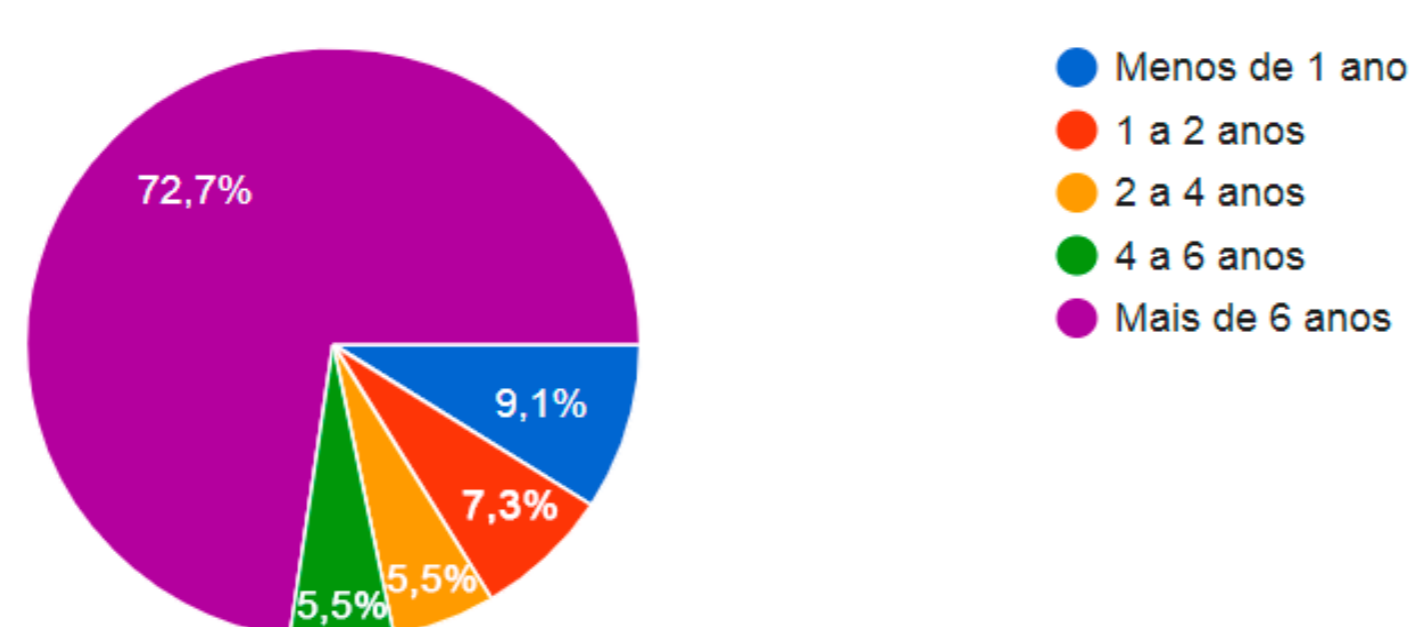
Realizou-se a estatística descritiva sendo os dados apresentados em percentuais.

### RESULTADOS

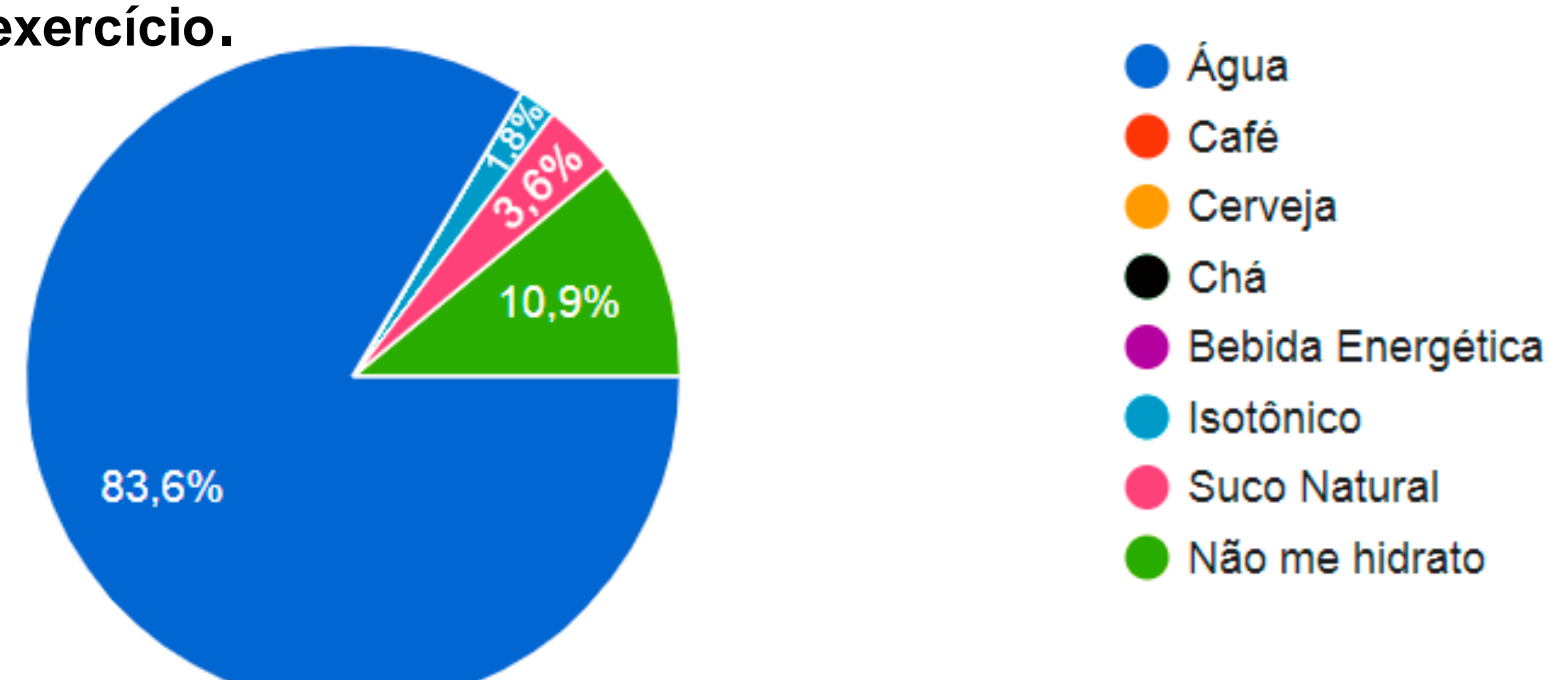
#### Atletas participantes do estudo distribuídos por estados



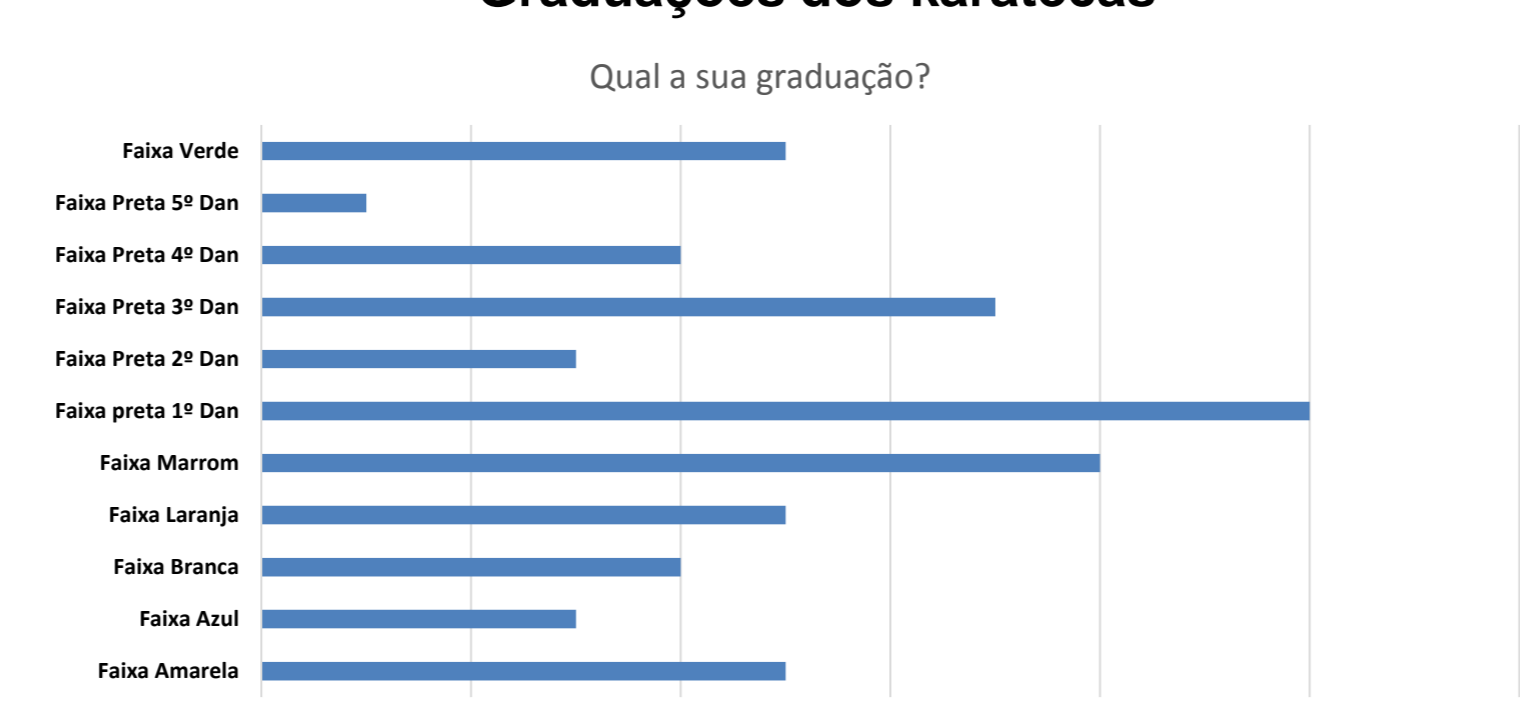
#### Percentual de karatecas de acordo com o tempo de prática na modalidade



#### Tipo de líquido que utiliza para hidratação durante o exercício.



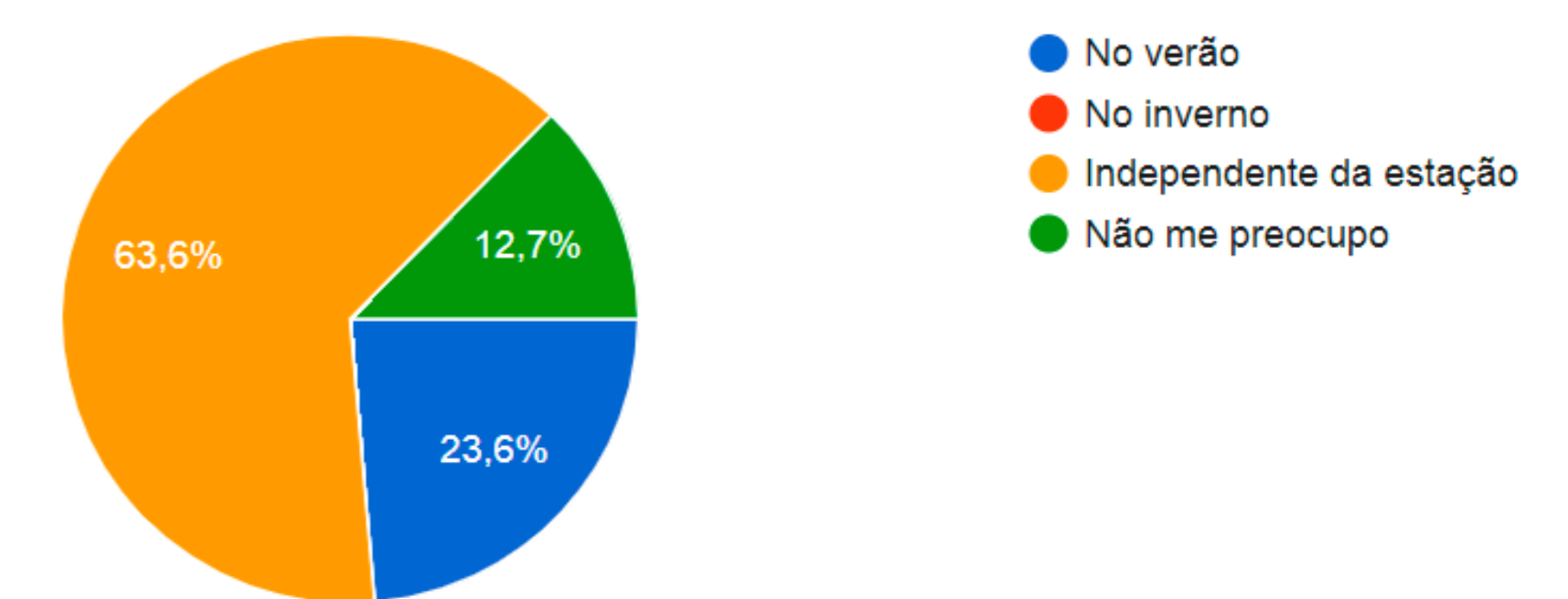
#### Graduações dos karatecas



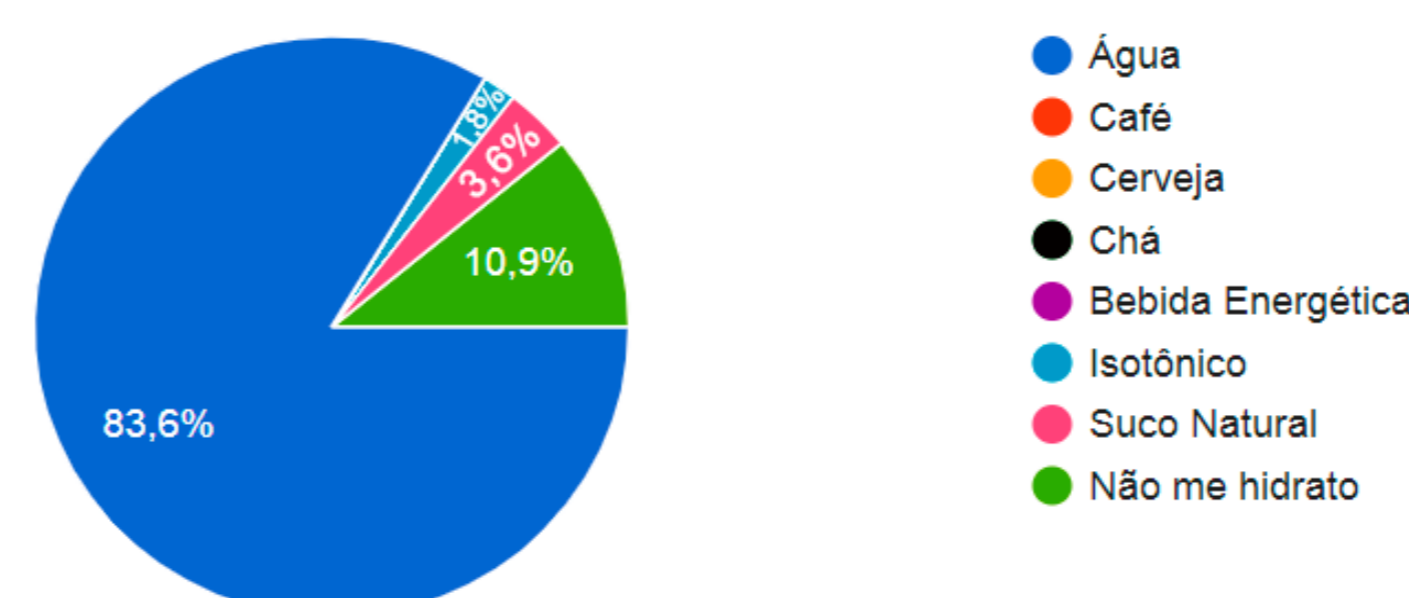
#### Sintomas apresentados pelos praticantes de Karatê durante o treinamento, em valores percentuais.

SINTOMAS	%
SEDE MUITO INTENSA	40
TONTURA	40
CÂIMBRAS	36,4
PERDA DE FORÇA	34,5
FADIGA GENERALIZADA	23,6
SONOLÊNCIA	20
DOR DE CABEÇA	10,9
PALIDEZ	9,1
OLHOS FUNDOS	5,5
ALTERAÇÃO VISUAL	5,5
DESMAIO	3,6
INSENSIBILIDADE NAS MÃOS	3,6
ALTERAÇÃO NA AUDIÇÃO	1,8
CANSAÇO MUSCULAR	1,8
CANSAÇO	1,8
NUNCA SENTI NADA	1,8
ALUCINAÇÕES	0

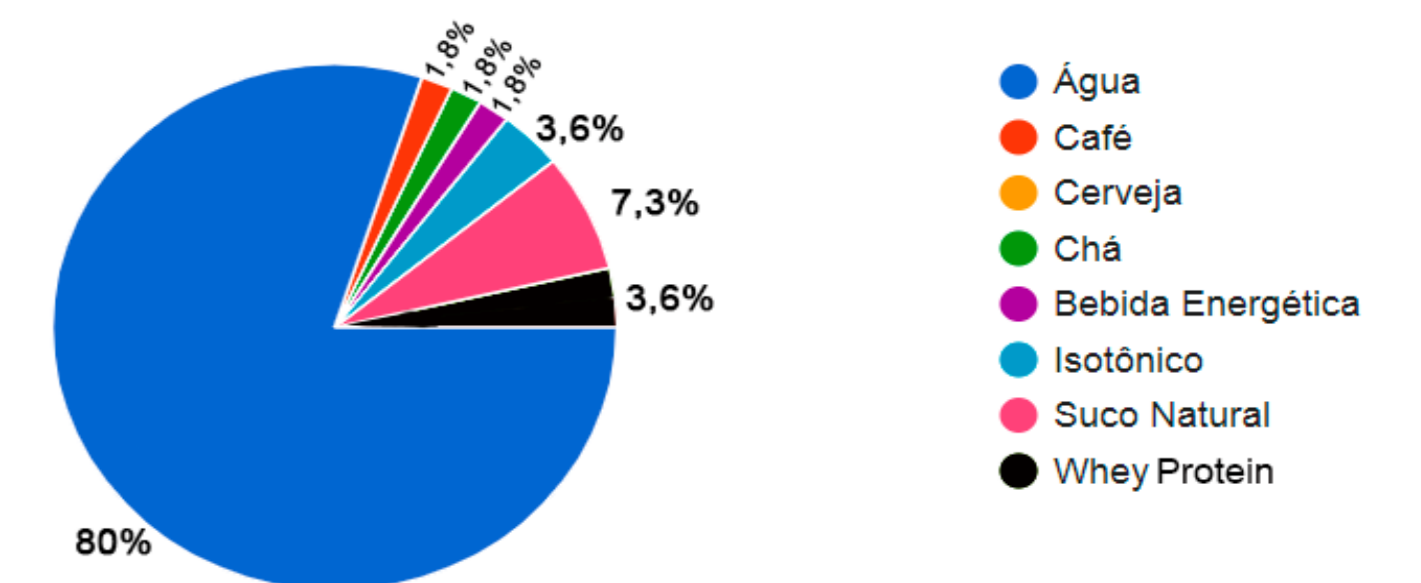
#### Estação do ano em que os karatecas se preocupam em se hidratar.



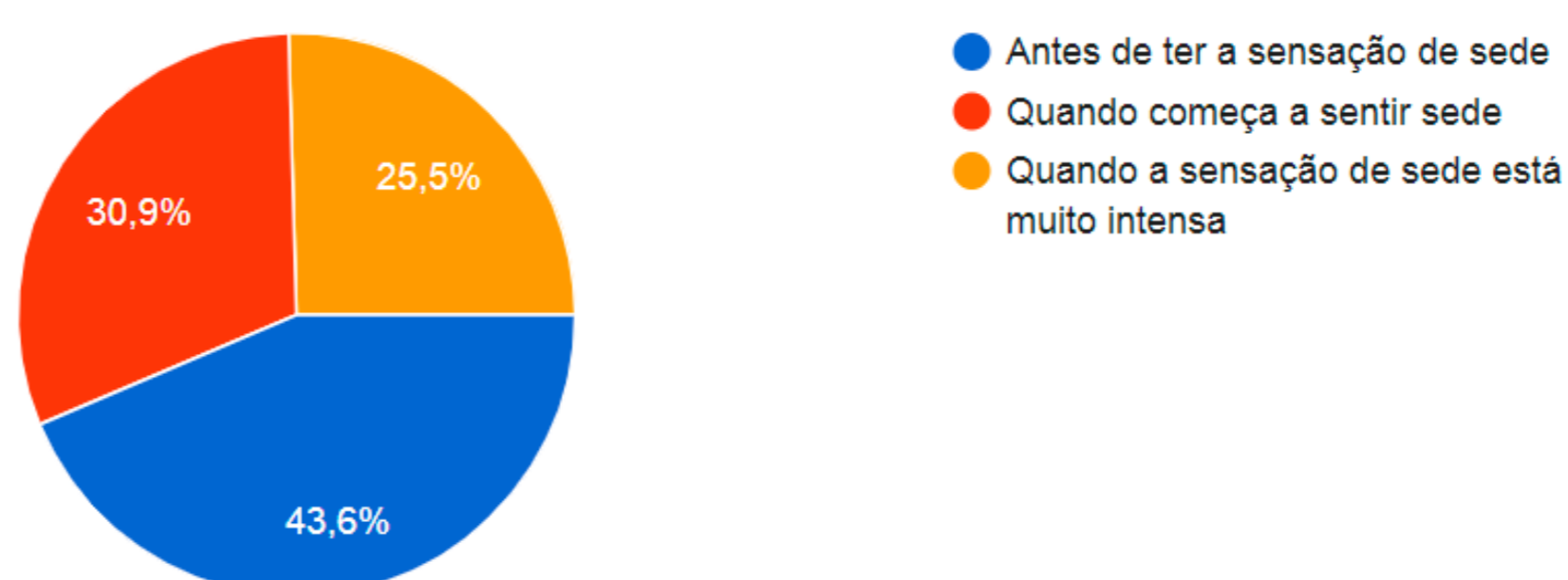
#### Tipo de líquido usado para hidratação durante o exercício



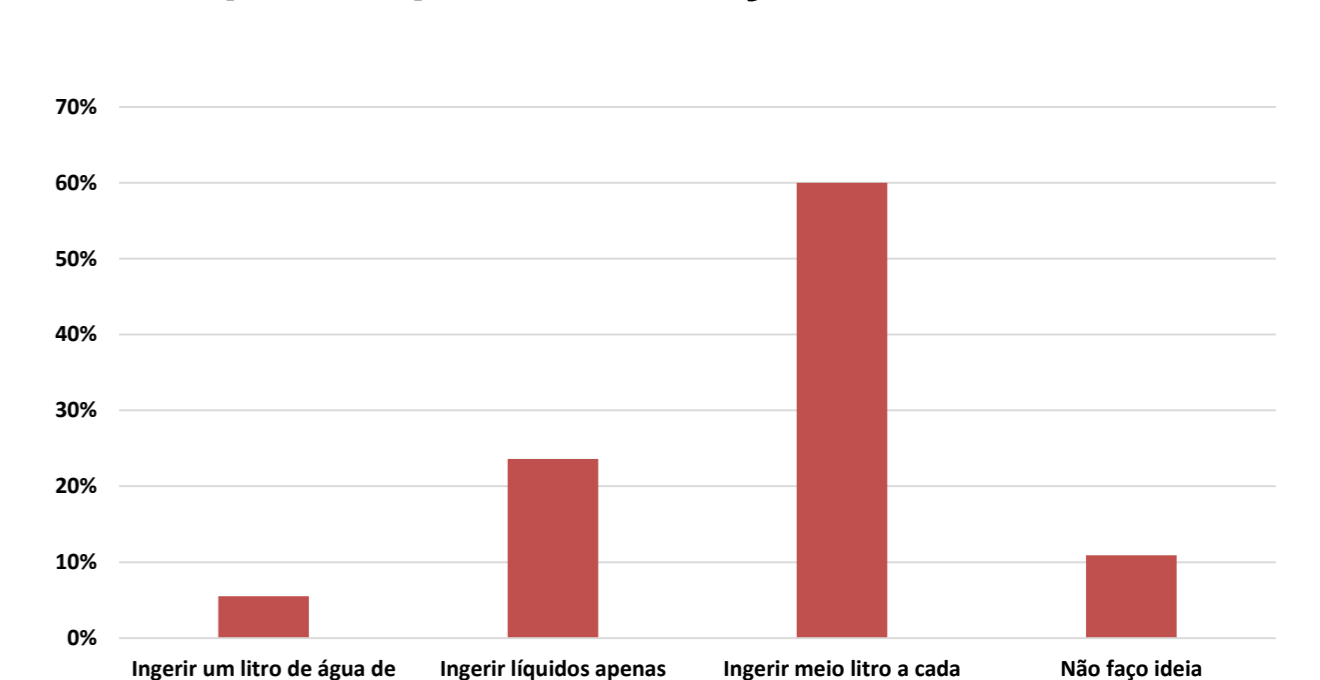
#### Tipo de líquido usado para hidratação após o treinamento



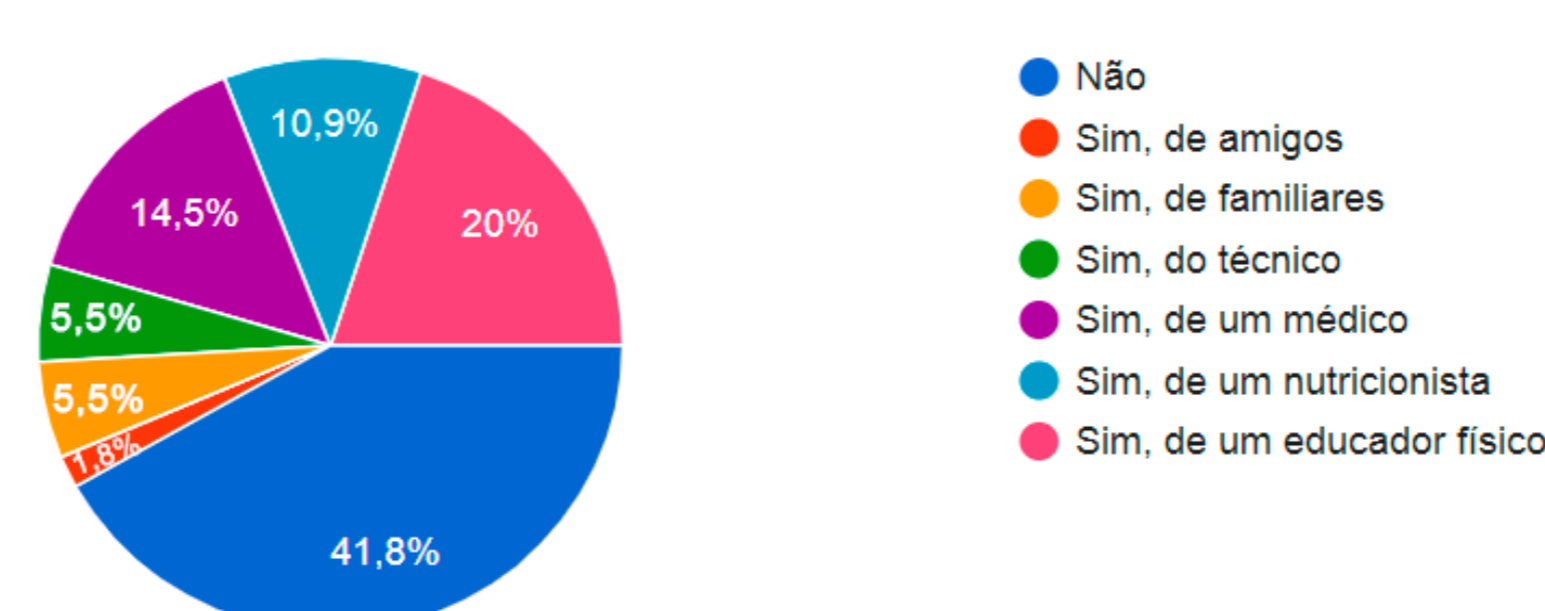
#### Momento em que os karatecas se hidratam em relação à sensação de sede



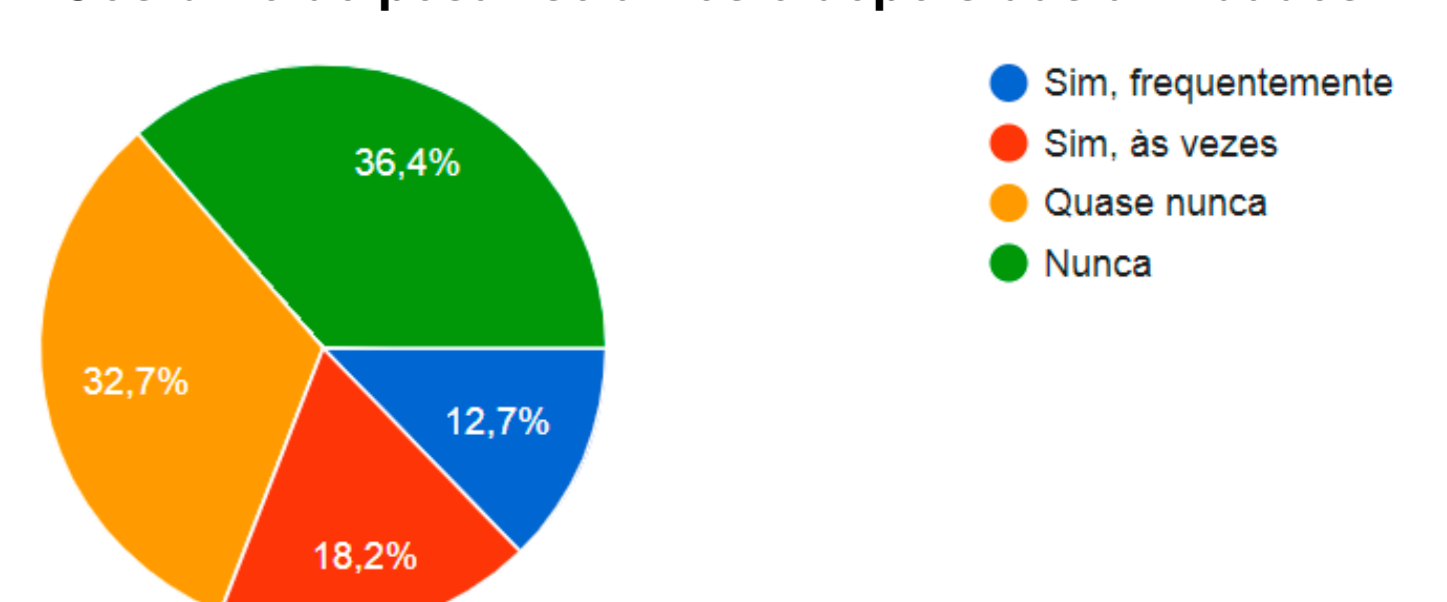
#### Como pensa que a hidratação deve ser feita



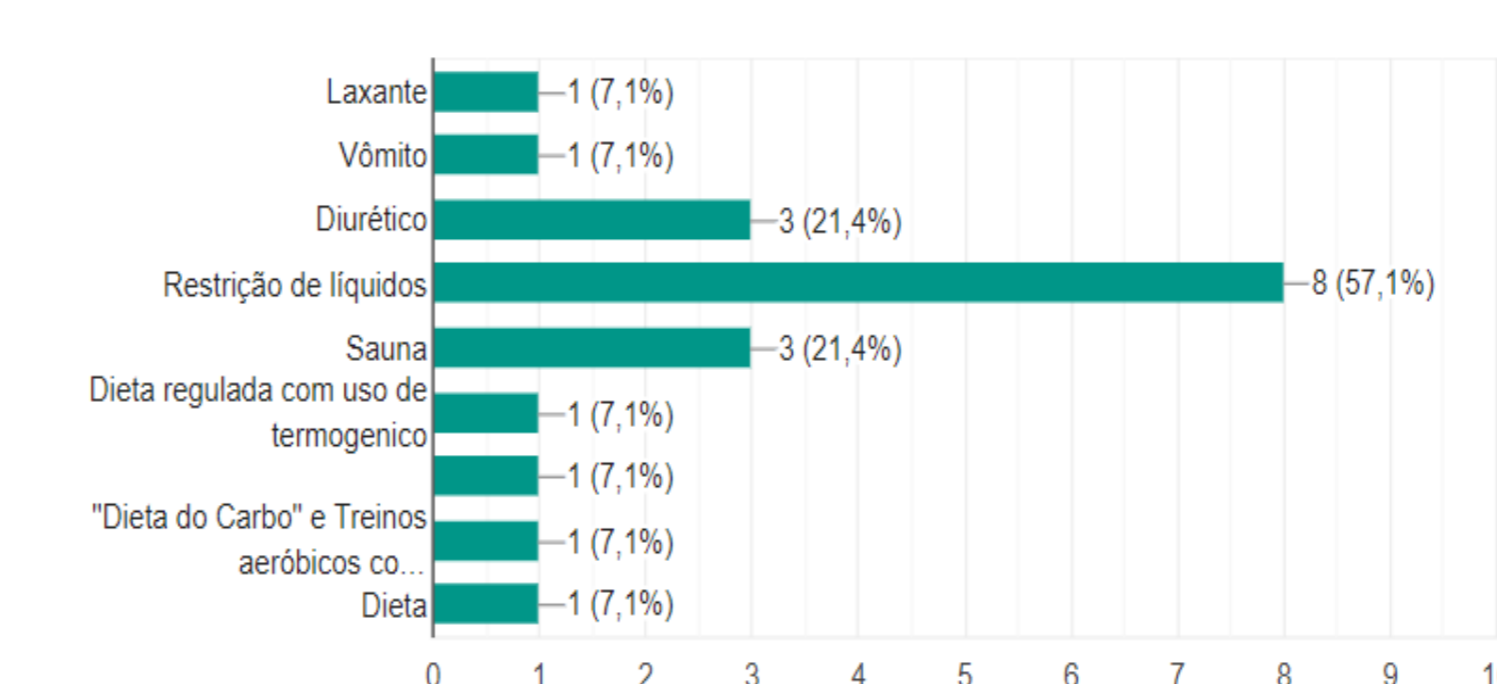
#### Fontes de orientação sobre hidratação.



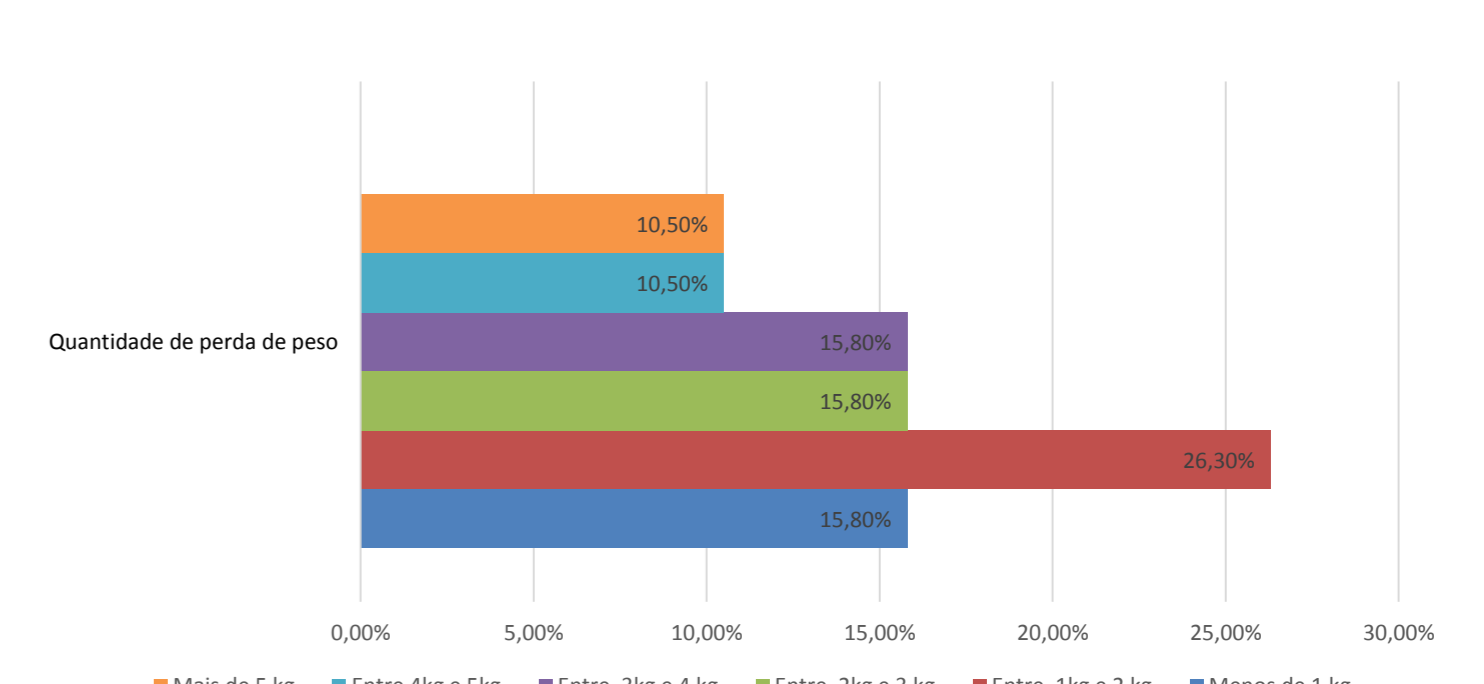
#### Costume de pesar-se antes e depois das atividades.



#### Estratégias utilizadas para a perda de peso.



#### Quantidade de perda peso com a estratégia utilizada



### CONCLUSÃO

Os praticantes de karatê entrevistados não têm conhecimentos adequados sobre a temática hidratação, além de terem hábitos inadequados, o que pode limitar o desempenho nos treinamentos e competições.

### AGRADECIMENTOS