

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO**

RENAN SILVA SEIXAS

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E DO CONHECIMENTO SOBRE
HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE *BEACH TENNIS***

João Pessoa

2024

RENAN SILVA SEIXAS

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E DO CONHECIMENTO SOBRE
HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE *BEACH TENNIS***

Trabalho de Conclusão de Curso a ser apresentado ao Departamento de Nutrição da Universidade Federal da Paraíba, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Área de concentração: Nutrição e Atividade Física

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Leylliane de Fatima L. I. de Andrade.

João Pessoa

2024

**Catálogo na publicação Seção de
Catálogo e Classificação**

S462a Seixas, Renan Silva.

Avaliação do consumo hídrico e do conhecimento sobrehidratação em jogadores de Beach Tennis / Renan Silva Seixas. - João Pessoa, 2024.
46 f. : il.

Orientação: Leylliane de Fatima L. I. de Andrade.TCC (Graduação)
- UFPB/CCS.

1. Hidratação. 2. Desidratação. 3. Beach Tennis. I. Andrade, Leylliane de Fatima Leal Interaminense de. II.Título.

UFPB/CCS

CDU 612.39:796(043.2)

RENAN SILVA SEIXAS

**AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E DO CONHECIMENTO SOBRE
HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE *BEACH TENNIS***

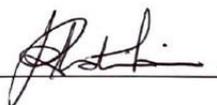
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Nutrição do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (CCS/UFPB), como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Nutrição.

Aprovado em: 30/10/24

BANCA EXAMINADORA



Prof.ª Dr.ª Leylliane de Fatima Leal Interaminense de Andrade. (Orientadora)
Universidade Federal da Paraíba



Prof.ª Dr.ª Pamela Rodrigues Martins Lins.
Universidade Federal da Paraíba
Examinador



Prof.ª Dr.ª Sonia Cristina Pereira de Oliveira Ramalho Diniz.
Universidade Federal da Paraíba
Examinador

A meu querido pai, Romildo Pontes Seixas (*in
memoriam*), sempre levarei suas lembranças e
seus ensinamentos comigo

Dedico.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, cuja presença e amor incondicionais me guiaram e sustentaram ao longo de toda essa jornada. Sem Sua luz e força, este trabalho e tantas conquistas não seriam possíveis.

Ao meu querido pai (*in memoriam*), que sempre será lembrado com carinho e admiração eterna. Seu exemplo e ensinamentos continuam vivos em mim, moldando o homem que sou e inspirando-me todos os dias a ser uma pessoa melhor.

Agradeço também à minha mãe, pelo amor e incentivo constantes, sem ela eu não estaria onde estou hoje, a todos os meus familiares, tias, avós, por acreditarem no meu potencial e por cada palavra de motivação.

À minha amada namorada, Thais, por seu apoio, paciência e por estar sempre ao meu lado em cada passo deste caminho. Sua presença foi essencial para que eu superasse os desafios e seguisse firme em todos os meus objetivos. Aos meus amigos, que me trouxeram leveza e inspiração, minha profunda gratidão.

A todos, meu sincero obrigado por fazerem parte desta conquista e caminharem comigo nessa trajetória.

RESUMO

O presente estudo investiga a importância da hidratação para a saúde e o desempenho dos atletas, com ênfase nos praticantes de *Beach Tennis*, ressaltando o papel da água no transporte de nutrientes e na regulação térmica. A desidratação é apresentada como um fator que prejudica as funções fisiológicas, especialmente em climas quentes, onde há maior perda de líquidos corporais. No *Beach Tennis*, esporte praticado em quadras de areia sob alta exposição ao sol, a configuração hídrica adequada é essencial para prevenir sintomas como tontura, câimbras e queda de rendimento. Esse quadro justifica a necessidade de educar os atletas sobre práticas de hidratação mais eficazes, incluindo o uso de bebidas isotônicas que, além de fornecer líquidos, forneçam eletrólitos essenciais para a termorregulação e o funcionamento muscular adequado. O objetivo do estudo foi avaliar o consumo hídrico e o nível de conhecimento sobre a hidratação entre praticantes de *Beach Tennis* de uma arena em João Pessoa - PB, de acordo com as diretrizes recomendadas pelo *American College of Sports Medicine*. A amostra foi composta por 20 jogadores amadores de ambos os sexos e com idade entre 20 e 51 anos, foi obtida a partir de questionários sobre ingestão hídrica antes, durante e após o treino. Uma análise evidenciou que, apesar de 80% dos participantes consumirem a quantidade recomendada de líquidos antes dos treinos, 30% ainda apresentam ingestão abaixo do ideal durante a prática esportiva. A ausência de orientação formal sobre hidratação, relatada por 65% dos jogadores, reflete uma falta de conscientização sobre a necessidade de regulação hídrica contínua, especialmente em atividades ao ar livre e em ambientes quentes. Além disso, foi constatado que 45% dos participantes confirmaram a importância de ingerir líquidos antes da sensação de sede, embora muitos ainda optem por bebidas convencionais, como refrigerantes e álcool, que podem agravar o quadro de desidratação. O estudo propõe que práticas de educação contínua sobre uma ingestão hídrica adequada, aliadas ao monitoramento regular da perda hídrica, são fundamentais para otimizar o desempenho esportivo e preservar a saúde dos jogadores de *Beach Tennis*. Este trabalho sugere que a implementação de estratégias preventivas, como a orientação formal sobre hidratação, pode melhorar a conscientização e os hábitos hídricos dos atletas, promovendo uma prática esportiva mais segura e saudável.

Palavras-chave: Hidratação; Desidratação; Beach Tennis.

ABSTRACT

This study investigates the importance of hydration for the health and performance of athletes, with an emphasis on Beach Tennis players, highlighting the role of water in nutrient transport and thermal regulation. Dehydration is presented as a factor that impairs physiological functions, especially in hot climates, where there is greater loss of body fluids. In Beach Tennis, a sport played on sand courts under high sun exposure, adequate water configuration is essential to prevent symptoms such as dizziness, cramps and loss of performance. This situation justifies the need to educate athletes on more effective hydration practices, including the use of isotonic drinks that, in addition to providing fluids, provide essential electrolytes for thermoregulation and adequate muscle function. The objective of the study was to evaluate water consumption and the level of knowledge about hydration among Beach Tennis players at an arena in João Pessoa - PB, according to the guidelines recommended by the *American College of Sports Medicine*. The sample consisted of 20 amateur players of both sexes and aged between 20 and 51 years old, and was obtained from questionnaires on water intake before, during and after training. An analysis showed that, although 80% of the participants consumed the recommended amount of liquids before training, 30% still had a lower than ideal intake during sports practice. The lack of formal guidance on hydration, reported by 65% of the players, reflects a lack of awareness about the need for continuous water regulation, especially in outdoor activities and in hot environments. In addition, it was found that 45% of the participants confirmed the importance of drinking liquids before feeling thirsty, although many still opt for conventional drinks, such as soft drinks and alcohol, which can aggravate dehydration. The study proposes that continuous education practices on adequate water intake, combined with regular monitoring of water loss, are essential to optimize sports performance and preserve the health of Beach Tennis players. This study suggests that implementing preventive strategies, such as formal guidance on hydration, can improve athletes' awareness and water habits, promoting safer and healthier sports practice.

Keywords: Hydration; Dehydration; Beach Tennis.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Os praticantes de <i>beach tennis</i> já receberam alguma orientação sobre hidratação?.....	20
Figura 2 - Tipos de bebidas carboidratadas conhecidas pelos praticantes de <i>beach tennis</i> de uma arena de João Pessoa - PB.....	24
Figura 3 - Tipo de solução líquida usual de praticantes de <i>beach tennis</i>	24
Figura 4 - Sintomas mais comuns entre praticantes de <i>beach tennis</i> de uma arena de João Pessoa - PB.....	25

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização dos praticantes de <i>beach tennis</i> de uma arena de João Pessoa - Paraíba, 2024.....	18
Tabela 2 - Avaliação do consumo hídrico de acordo com (<i>American College of Sports Medicine</i> - 2016) em praticantes de <i>beach tennis</i> de uma arena de João Pessoa - Paraíba, 2024.....	19
Tabela 3 - Avaliação do conhecimento sobre hidratação de acordo com CRUZ et al., (2009) em praticantes de <i>beach tennis</i> de uma arena de João Pessoa - Paraíba, 2024.....	21

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	13
2.1 HIDRATAÇÃO NO ESPORTE.....	13
2.2 DESIDRATAÇÃO EM ATLETAS	13
2.3 BEACH TENNIS	14
2.4 RECOMENDAÇÕES DE INGESTÃO HÍDRICA NO ESPORTE.....	15
3 MATERIAL E MÉTODOS	17
3.1 DESENHO DO ESTUDO	17
3.2 DEFINIÇÃO DA POPULAÇÃO E AMOSTRA	17
3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS	17
3.4 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS	19
3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	19
4 RESULTADOS	20
5 DISCUSSÃO	29
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	32
REFERÊNCIAS	33
APÊNDICES	37
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	37
APÊNDICE B: “Questionário sobre ingestão hídrica em jogadores de Beach Tennis”. ...	39
APÊNDICE C: “Questionário voltado para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação (CRUZ et al., 2009).”.....	41
ANEXOS	44
ANEXO 1 - Carta de anuência	44
ANEXO 2 - Parecer Consubstanciado do CEP	45

1 INTRODUÇÃO

A água é a substância mais presente nos seres vivos, compondo então mais de 70% do peso dos seres humanos. O primeiro ser vivo no nosso planeta, surgiu em meio aquoso, e a trajetória da evolução foi moldada pelas propriedades presentes do meio aquoso no qual a vida começou (Nelson; Cox, 2019).

Os líquidos do corpo humano são divididos entre os compartimentos intra e extracelular. Sendo assim, o compartimento extracelular é composto pelo líquido intersticial e pelo plasma sanguíneo. Ambos os compartimentos possuem uma composição semelhante devido à permeabilidade seletiva da membrana endotelial, mas possuem diferentes concentrações de soluto (Carvalho; Mara, 2010).

A respeito da hidratação, é evidente que a ingestão diária adequada varia de indivíduo para indivíduo, sendo determinada por uma série de fatores, tais como ambientais, atividades físicas, duração de atividade juntamente com a intensidade do exercício e roupas utilizadas durante o dia, aumentando a sudorese, conseqüentemente favorecendo à desidratação (Ribeiro; Liberali, 2010).

O estado de hidratação é um fator determinante para a prática de atividades físicas. Desta forma, o conhecimento do estado de hidratação do indivíduo antes, durante e após o exercício torna-se importante para a sua prática constante. Além disso, avaliar o estado de hidratação é fundamental para evitar os problemas de saúde devido à desidratação (Machado *et al.*, 2006).

A desidratação é uma ação fisiológica que é ocasionada por uma perda hídrica prolongada, que afeta principalmente as funções fisiológicas e a temperatura corporal, que leva a complicações e perda de desempenho durante o exercício, que por muitas vezes podem ser evitadas por meio de uma ingestão hídrica adequada (Lustosa, 2017).

O *Beach Tennis* é um esporte praticado em pequenas quadras de areia, ao invés das tradicionais quadras de tênis, e surgiu como uma alternativa promissora para aqueles que não possuíam uma boa aceitação do tênis convencional. O esporte pode ser praticado por pessoas de todas as idades e níveis de aptidão/habilidade e requer apenas 2-4 participantes por jogo. O esporte parece ser uma alternativa agradável com base em vantagens como facilidade de acesso, necessidade de menos jogadores e menor risco de lesões em comparação com esportes invasivos tradicionais, que são aqueles onde equipes competem para invadir o espaço do adversário com objetivo de marcar pontos ou gols, geralmente esses tipos de esportes são mais suscetíveis a lesões devido ao contato físico presente (Kujala *et al.*, 1995; Bernardi *et al.*, 2020).

Com o início da pandemia do novo coronavírus, muitas pessoas ficaram inseguras de praticarem atividades físicas convencionais, nas academias em ambientes fechados, tendo que procurar outras alternativas, como as atividades ao ar livre, exemplos: circuito funcional, vôlei de praia e o *beach tennis* (Farias, 2022).

Santini e Mingozi (2017) apontaram que o *Beach Tennis* está se desenvolvendo de forma abrangente em diferentes países da América do Sul, especialmente no Brasil. O número de praticantes, eventos e locais de competição é proeminente devido ao clima tropical com uma vasta extensão litorânea no país. Nesse contexto, sabe-se que é um esporte ativo, de alto condicionamento físico-metabólico, sendo a hidratação um fator muito importante para poder executá-lo com boa performance. Em razão do clima nordestino, caracterizado por altas temperaturas juntamente com um alto esforço físico de média/longa duração, a desidratação tende-se a ser mais comum do que se espera, acarretando problemas no sistema cardiovascular e termorregulador, vertigem, confusão ou até mesmo tonturas, colocando a saúde física em risco.

Portanto, o objetivo deste trabalho foi avaliar a ingestão hídrica juntamente com os conhecimentos sobre hidratação de jogadores de *Beach tennis* numa arena esportiva de João Pessoa - PB, com o intuito de identificar a quantidade de ingestão hídrica e comparar com os parâmetros estabelecidos pelas diretrizes de hidratação do *American College of Sports Medicine* (ACSM) 2016. Como objetivos específicos: Investigar o conhecimento dos jogadores sobre os perigos da desidratação; identificar o tipo de hidratação utilizada pelos jogadores, incluindo preferência por isotônicos, água ou outras bebidas.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HIDRATAÇÃO NO ESPORTE

A água desempenha um papel fundamental no organismo humano, sendo o elemento mais presente e essencial para manter a saúde. A hidratação adequada dos tecidos é crucial para o transporte de nutrientes e para regular a temperatura corporal. No entanto, mesmo com sua devida importância, a água muitas vezes é negligenciada nas dietas, e deixadas de lado em relação a outros nutrientes provenientes da alimentação (Machado *et al.*, 2006). Ela está presente em todas as células, tecidos e partes do corpo, agindo como um solvente para diversas substâncias, como vitaminas, minerais e aminoácidos. Além disso, a água é responsável por transportar nutrientes e outras substâncias importantes para o funcionamento adequado do corpo, além de ser essencial para todas as reações químicas que ocorrem no organismo (Serafim; Vieira; Lindemann, 2004).

A hidratação adequada no esporte possui um papel muito importante para promover saúde e desempenho para atletas de qualquer tipo de esporte, pois ela é crucial para o transporte de nutrientes e regular a temperatura corporal. É comprovado que distúrbios decorrentes de falhas nos esquemas de alimentação e reposição hídrica, eletrolítica e de substrato energético, prejudicam demasiadamente a tolerância ao esforço e colocam em risco a saúde dos praticantes de exercícios físicos, podendo até mesmo causar a morte (Carvalho; Mara, 2010).

O estado de hidratação é um dos fatores mais importantes em praticantes de esportes, o tanto antes, durante como após a prática de sua modalidade esportiva, sendo indispensável para obter o desempenho desejado. Contudo, avaliar o estado de hidratação é fundamental para evitar problemas de saúde devido a desidratação. A desidratação define uma redução severa da água corporal total, ao qual leva o organismo de um estado euhidratado para hipohidratado (Almeida *et al.*, 2013).

2.2 DESIDRATAÇÃO EM ATLETAS

A desidratação é um estado fisiológico decorrente de uma prolongada perda hídrica corporal e ocorre quando a perda líquida é maior que a ingestão, sendo uma situação recorrente em atletas devido à falta de incentivo e controle de uma hidratação adequada. No âmbito desportivo, a desidratação ocorre principalmente através do processo de sudorese, com mais

oportunidade nas pessoas que não estão em ambientes adequados, e quando a ingestão líquida não é devidamente observada durante o exercício (Condé; Reis, 2023)

O estado de desidratação intensifica o estresse durante o exercício físico, eleva a temperatura corporal e prejudica as respostas fisiológicas, o desempenho físico além de apresentar riscos para a saúde. A desidratação está relacionada diretamente com a redução da volemia, tornando os atletas mais suscetíveis a hipotensão associada à redução do fluxo sanguíneo para a pele, com um efeito negativo na dissipação do calor (Perrella *et al.*, 2005).

Os efeitos fisiológicos da desidratação induzida pelo exercício têm sido estudados através da comparação de diversas respostas fisiológicas de indivíduos quando estes não repõem as perdas hídricas durante a execução de exercícios ou as repõem parcial ou totalmente. A perda de água pela transpiração durante o exercício físico pode levar o organismo a desidratação, com o aumento da osmolaridade, da concentração de sódio no plasma e uma diminuição do volume plasmático. Quanto maior for a desidratação, menor a capacidade de redistribuição do fluxo sanguíneo para a periferia, menor a sensibilidade hipotalâmica para a sudorese e menor capacidade aeróbica para um dado débito cardíaco (Machado *et al.*, 2006).

Os ambientes quentes e úmidos promovem um grande estresse corpóreo, já que todos os mecanismos de dissipação estarão comprometidos, neste caso ocorre uma maior probabilidade de desenvolvimento de hipertermia e de outras enfermidades relacionadas ao calor como câimbras e exaustão. A desidratação é uma ameaça em potencial para todos os atletas e entusiastas da atividade física, principalmente para aqueles que não estão aclimatados para realizar atividades extenuantes em ambientes adversos (Kenney, 2001).

2.3 BEACH TENNIS

Beach Tennis é um esporte cuja origem precisa é desconhecida, no entanto, acredita-se que tenha surgido como uma variação do tênis, jogado em quadras de vôlei de praia, por volta da década de 1970, nas areias da costa de Romagna, na Itália (Santini; Mingozzi, 2017). Por não possuir inicialmente uma regulamentação formal, as regras e os métodos de jogo do *beach tennis* variam conforme o contexto em que era praticado (IFBT, 2020).

O primeiro indício do esporte no Brasil foi em 2008, no estado do Rio de Janeiro. Desde então, a modalidade cresceu significativamente, especialmente nas cidades litorâneas do país. O primeiro torneio oficial brasileiro foi realizado em 2010, em Santa Catarina. Apesar de ser uma modalidade relativamente nova, o Brasil já conquistou importantes títulos nos principais

campeonatos internacionais, sendo considerado o segundo maior time de *beach tennis* do mundo, atrás apenas da Itália, país onde o esporte foi fundado (Farias, 2022).

O *Beach Tennis* é um esporte disputado em duplas (masculinas, femininas ou mistas) em uma quadra de areia com dimensões de 16x8 metros, dividida por uma rede com 1,70 metros de altura. As partidas são geralmente disputadas em um formato de melhor de três sets, onde a contagem de pontos segue o sistema tradicional do tênis (0, 15, 30, 40 e game). No entanto, em torneios, pode-se usar o formato de set único até 6 ou 9 games, com tie-break em caso de empate. A duração de uma partida pode variar, mas geralmente fica entre 45 minutos a 1 hora e meia, dependendo da competitividade e do nível dos jogadores. (ITF, 2021).

É um esporte de raquete que requer apenas 2 a 4 participantes por partida, e é executado em uma pequena quadra de areia ao invés da quadra de tênis convencional, surge como uma alternativa favorável para pessoas que residem em cidades litorâneas, ou não têm a preferência pelo esporte praticado em quadras. Pode ser praticado por pessoas de diferentes faixas etárias e níveis de preparo físico e de habilidade. Possui vantagens como fácil acesso, necessidade de poucos participantes para jogar e menor risco de lesões em relação aos esportes tradicionais de invasão (Kujala *et al.*, 1995; Bernardi *et al.*, 2020).

2.4 RECOMENDAÇÕES DE INGESTÃO HÍDRICA NO ESPORTE

A hidratação corporal é um fator essencial para o desempenho físico durante a prática de exercícios, pois os níveis apropriados de hidratação são cruciais para o sistema cardiovascular e a termorregulação, visto que estes influenciam diretamente o rendimento esportivo e a taxa de sudorese. Quanto maior a taxa de sudorese do indivíduo, maior a probabilidade de desidratação, caso não compense a perda de água com hidratação adequada. (Bauce; Franken, 2021).

Os mecanismos da termorregulação e da manutenção da homeostasia cardiocirculatória podem entrar em conflito quando ocorre desidratação e diminuição do volume de sangue circulante. Nesses casos, o organismo priorizando a manutenção do volume sanguíneo em detrimento da regulação da temperatura, resulta na redução da dilatação dos vasos sanguíneos periféricos e da produção de suor. Consequentemente, o aumento da temperatura interna do corpo leva a uma diminuição gradual do desempenho físico esportivo, podendo resultar em colapso, exaustão, insolação e, em casos extremos, até mesmo a morte (Carvalho; Mara, 2010).

As diretrizes de hidratação de acordo com o *American College of Sports Medicine* (ACSM) de 2016 são de que antes do exercício é recomendado consumir entre 5 a 10 ml de

líquido por quilograma de peso corporal nas duas a quatro horas antes do exercício. Isso ajuda a iniciar a atividade em um estado de hidratação (estado normal de conteúdo de água no corpo), durante o exercício recomenda-se consumir entre 100-200 ml de líquidos a cada 15-20 minutos. Para exercícios que duram mais de uma hora, a ingestão de bebidas esportivas contendo eletrólitos e carboidratos é recomendada para ajudar a manter o equilíbrio hídrico e energético, e após é importante repor os fluidos perdidos. Após a atividade física, a recomendação é beber cerca de 450-675 ml de água para cada 0,5 kg de peso corporal perdido durante o exercício.

Segundo a Associação Nacional de Treinadores Atlético (NATA) é sugerido que os atletas consumam 500-600 ml de água ou uma bebida esportiva 2-3 horas antes do exercício e 200-300 ml 10-20 minutos antes do exercício. Durante uma atividade, deve-se ingerir 200-300 ml a cada 10-20 minutos. Após o exercício, recomenda-se a ingestão de 1,25-1,5 litros de líquido para cada quilo de peso corporal perdido (Casa *et al.*, 2000).

Já de acordo com a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA) é recomendado uma utilização diária de água de cerca de 2,5 litros para homens e 2 litros para mulheres, com adaptações adicionais baseadas na atividade física e nas condições climáticas. Durante o exercício, deve-se ajustar a ingestão para compensar as perdas de suor (EFSA, 2010).

Quadro 1: Diretrizes de recomendação hídrica para praticantes de exercícios físicos.

Organização	Antes do Exercício	Durante o Exercício	Após o Exercício
ACSM (2016)	500 ml (2-4 horas antes)	100-200 ml (a cada 15-20 minutos)	450-675 ml para cada 0,5 kg perdido
NATA (2000)	500-600 ml (2-3 horas antes); 200-300 ml (10-20 minutos antes)	200-300 ml a cada 10-20 minutos	1,25-1,5 litros por kg perdido
EFSA (2010)	2,5 litros por dia (homens); 2 litros por dia (mulheres)	Ajustar conforme perdas de suor	Ajustar conforme perdas de suor

Fonte: Autoria própria (2024)

3 MATERIAL E MÉTODOS

3.1 DESENHO DO ESTUDO

O tipo de estudo refere-se ao tipo transversal, sem um período de acompanhamento dos indivíduos. A pesquisa foi analisada e avaliada a partir das informações disponíveis para explicar o contexto do estudo. Além disso, é do tipo descritiva, pois os fatos são registrados, analisados e interpretados sem a interferência do pesquisador. Este estudo baseia-se na proposta das resoluções dos problemas e as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição e análise de observações objetivas e diretas. O método de investigação utilizado foi o levantamento, com o objetivo de obter informações sobre as práticas ou opiniões atuais de uma população específica (HOCHMAN *et al.*, 2005).

3.2 DEFINIÇÃO DA POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada em uma arena de *Beach Tennis* na cidade de João Pessoa, com a técnica de amostragem por conveniência com alunos de turmas de *Beach Tennis* de diferentes turnos.

A população estudada foi composta por praticantes amadores de *Beach tennis*, de ambos os sexos, que se enquadram na faixa etária adulta definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), ou seja, entre 19 e 59 anos. Os critérios de inclusão foram adultos ativos, sendo praticantes de *Beach Tennis* no mínimo 2 vezes na semana, por pelo menos 3 meses. Os critérios de exclusão foram, praticantes de *beach tennis* que não se enquadraram na faixa etária de adultos de acordo com a (OMS), jogadores que praticam *beach tennis* menos que 2 vezes na semana, e jogadores de *beach tennis* que praticam o esporte a menos de 3 meses.

O número da amostra foi determinado por conveniência, ou seja, no número de participantes que estiveram presentes na aula.

3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS

Os praticantes de *Beach Tennis* foram escolhidos de forma aleatória e posteriormente convidados a participarem do estudo, no momento da abordagem, eles foram informados sobre o objetivo da pesquisa onde puderam decidir se topariam ou não participar da pesquisa. Foram incluídos na pesquisa apenas os indivíduos pertencentes à faixa etária pré-estabelecida.

Após a aceitação, através da participação voluntária, no primeiro momento, foi explicado qual o motivo da realização da pesquisa e sua finalidade, com o intuito de despertar o interesse pela temática e observar a importância do presente estudo. Em seguida os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (Apêndice A) para a autorização da utilização dos dados.

Os voluntários responderam dois questionários, um questionário (Apêndice B) contendo questões sobre a ingestão hídrica em jogadores de *Beach Tennis*, e outro questionário (Apêndice C) voltado para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação (CRUZ *et al.*, 2009) onde foram coletadas informações intrínsecas a temática desta pesquisa.

A avaliação do consumo hídrico durante o treino foi devidamente conduzida de acordo com as diretrizes previstas do *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2016). Para garantir a precisão da coleta, cada participante recebeu uma garrafa padronizada de 500 ml de água mineral antes do início do treino. Ao longo da atividade, garrafas adicionais foram disponibilizadas conforme a necessidade de cada atleta, garantindo que a hidratação ocorra de forma contínua e adequada.

Ao término do treino, o volume de água restante em cada garrafa foi cuidadosamente medido utilizando um becker de 500 ml juntamente com uma proveta graduada de 100 ml, permitindo uma avaliação precisa do volume consumido. O consumo hídrico foi determinado pela diferença entre o volume total de água fornecido e o volume final restante, possibilitando assim a quantificação exata do volume hídrico consumido durante o exercício.

O treino teve a duração de 1 hora, sendo dividido em 5 minutos de aquecimento, que é a etapa inicial que prepara o corpo para a prática esportiva, onde são colocados em prática atividades de movimentação pela quadra como “Lateral 2x2”, “Skip baixo e Skip alto”, e “calcanhar trás”, logo em seguida foi realizado 5 minutos de aquecimento com a bola, onde são realizados passes e toques, o que ajuda a melhorar a coordenação motora e a conexão entre os jogadores. Após o aquecimento, os atletas passam para a execução de exercícios estáticos, com duração de 15 minutos, onde o professor lançava as bolas para os alunos rebater de forma fixa ao solo. Em seguida foram realizados movimentos dinâmicos com ataque durante 20 minutos, onde os jogadores praticam ataques e reações rápidas durante o jogo. Essa transição é crucial, pois simula situações reais de jogo e melhora a velocidade, agilidade e tomada de decisão dos jogadores. E por fim, foram dedicados quinze minutos para a prática de um jogo aplicado que faz parte dos exercícios realizados anteriormente. Isso permite que os atletas coloquem em prática as habilidades adquiridas durante o treino em um contexto mais competitivo.

3.4 TRATAMENTO E ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos através dos questionários juntamente com as informações sobre a ingestão hídrica antes e durante foram analisados por meio do *software Microsoft Excel*. E apresentados em média e desvio padrão, valores absolutos e relativos.

3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde (CCS) nº 83087924.3.0000.5188 (Anexo 2). Uma vez identificado a população de estudo e submetido a consentimento de cada participante, eles assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice A), que garante a confidencialidade e a privacidade das informações durante todo o desenvolvimento do trabalho e a divulgação dos resultados. Além disso, será assegurada aos participantes a possibilidade de desistência da pesquisa a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, de acordo com as diretrizes da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

4 RESULTADOS

O presente estudo contou com a participação de 20 indivíduos, sendo 12 (60%) do sexo masculino e 8 (40%) do sexo feminino, conforme apresentado na Tabela 1. A faixa etária dos participantes variou entre 20 e 51 anos, com a maior parte (45%) acima de 40 anos. O tempo de prática de *beach tennis* foi prevalente entre 3 meses e 1 ano (50%), enquanto 20% dos jogadores praticam entre 3 a 5 anos. O horário mais comum de treino foi pela manhã (50%) e em relação à frequência semanal (50%) praticam 1-2 vezes por semana, enquanto 45% praticam 3-4 vezes.

Tabela 1: Caracterização dos praticantes de *Beach Tennis* de uma arena de João Pessoa - Paraíba, 2024.

Variáveis	N	(%)
Idade:		
20 - 30	3	15
30 - 40	8	40
Acima de 40	9	45
Total	20	100
Sexo:		
Feminino	8	40
Masculino	12	60
Total	20	100
Há quanto tempo que pratica <i>beach tennis</i>?		
3 meses - 1 ano	10	50
1 ano - 3 anos	6	30
3 - 5 anos	4	20
Total	20	100

Horário do treino:

Manhã	10	50
Tarde	5	25
Noite	5	25
Total	20	100

**Com que frequência
você pratica *beach
tennis* por semana:**

1 - 2 vezes	10	50
3 - 4 vezes	9	45
Mais vezes	1	5
Total	20	100

Com relação ao consumo hídrico levando em consideração a classificação do ACSM 2016, a maioria dos participantes (80%) apresentou ingestão dentro do recomendado antes do treino, enquanto 10% consumiram abaixo e 10% acima do recomendado (Tabela 2). Durante o treino, 65% dos jogadores consumiram líquidos dentro das recomendações, mas 30% ficaram abaixo do ideal.

Tabela 2: Avaliação do consumo hídrico de acordo com ACSM., (2016) em praticantes de *Beach Tennis* de uma arena de João Pessoa - Paraíba, 2024.

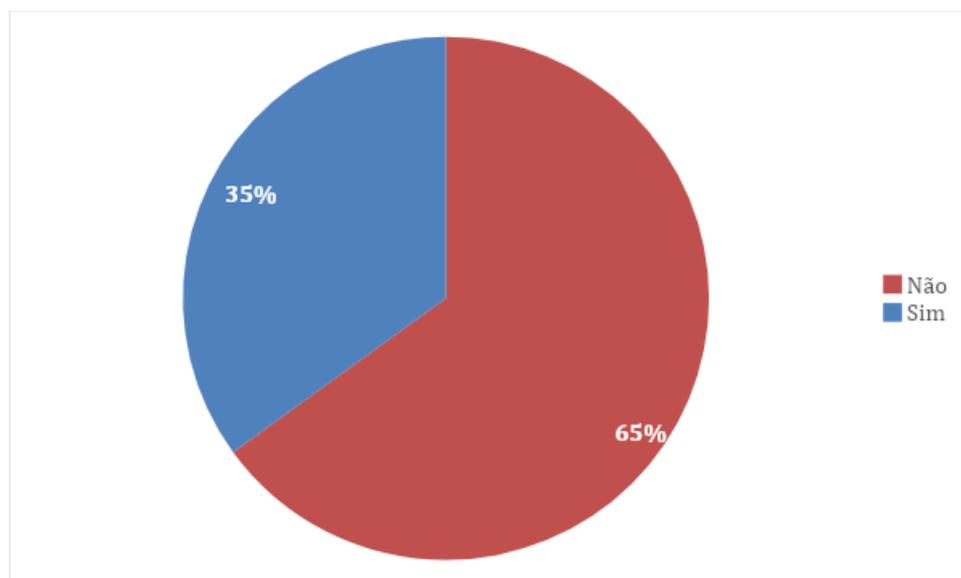
Consumo hídrico	N	(%)
Antes do treino:		
Abaixo do recomendado	2	10
Dentro do recomendado	16	80
Acima do recomendado	2	10
Total	20	100
Durante o treino:		
Abaixo do recomendado	6	30

Dentro do recomendado	13	65
Acima do Recomendado	1	5
Total	20	100

Fonte: Autorial própria (2024)

Foi evidenciado que uma porcentagem significativa dos jogadores nunca recebeu orientação sobre hidratação (65%), refletindo um baixo nível de conscientização, ainda que poucas pessoas tenham tido essa instrução formal (35%) conforme é evidenciado na Figura 1.

Figura 1: Os praticantes de *Beach Tennis* já receberam alguma orientação sobre hidratação?



Fonte: Autorial própria (2024)

Para avaliar o conhecimento dos praticantes sobre a hidratação, foi aplicado o questionário voltado para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação (CRUZ *et al.*, 2009). Conforme ilustrado na tabela 3, 65% afirmam se hidratar sempre durante o treino, enquanto 60% não se preocupam com o tipo de hidratação. A maior parte dos jogadores (80%) não tem o hábito de se pesar antes e após o exercício, o que pode ser um fator relevante para monitorar a perda hídrica. 45% dos jogadores afirmaram que devem beber líquidos antes da sensação de sede, por outro lado 40% afirmam beber líquidos somente depois de sentir sede, que segundo a OMS, deve ingerir líquidos antes de sentir a sede, pois tal característica já é um indício de desidratação. 80% dos participantes da pesquisa se preocupam com a hidratação independente da estação climática, já os outros 20% apenas se preocupam em se hidratar no verão por se tratar de uma estação climática mais quente e mais suscetível à desidratação.

Em relação ao tipo de roupa 95% dos participantes se preocupam com a roupa utilizada durante o exercício, onde se preocupam com o tipo de tecido (78%), quantidade de tecido (15%), e quanto a cor do tecido (7%), por outro lado, 5% dos participantes não estão preocupados com o tipo de roupa que é utilizada durante o exercício. 50% dos jogadores de *beach tennis* preferem ingerir líquidos moderadamente gelados ao se hidratar, outros 30% preferiram utilizar líquidos em temperatura normal ao ambiente, e 20% preferem líquidos extremamente gelados. Outro dado interessante é que apenas 55% dos participantes afirmaram que o consumo de isotônicos hidrata e repõe eletrólitos e energia.

Tabela 3: Avaliação do conhecimento sobre hidratação de acordo com CRUZ *et al.*, (2009) em praticantes de *Beach Tennis* de uma arena de João Pessoa - Paraíba, 2024.

Consumo hídrico	N	(%)
Faz hidratação durante o treino?		
Às vezes	7	35
Sempre	13	65
Total	20	100
Se preocupa com o tipo de hidratação?		
Sim	8	40
Não	12	60
Total	20	100
Quando beber líquidos:		
Antes da Sensação de sede	9	45
Somente depois de sentir sede	8	40
Quando sente muita sede	3	15
Total	20	100
Preocupação com hidratação de acordo com a estação climática:		
Independente da estação	16	80

No verão	4	20
Total	20	100

Costume de pesar-se antes e depois do exercício:

Nunca	16	80
Quase nunca	2	10
Sim, mas não frequente	2	10
Total	20	100

Como deve ser feita a hidratação?

Não tenho ideia	8	40
Beber 0,25L para cada 15 min	8	40
0,5L para cada 30 min	4	20
Total	20	100

Se preocupa com o tipo de roupa que utiliza durante o exercício?

Sim	19	95
Não	1	5
Total	20	100

Preocupação em relação à roupa:

Tipo de tecido	15	78
Quantidade de tecido	3	15
Cor	1	7
Total	19	100

Temperatura do líquido ao se hidratar:

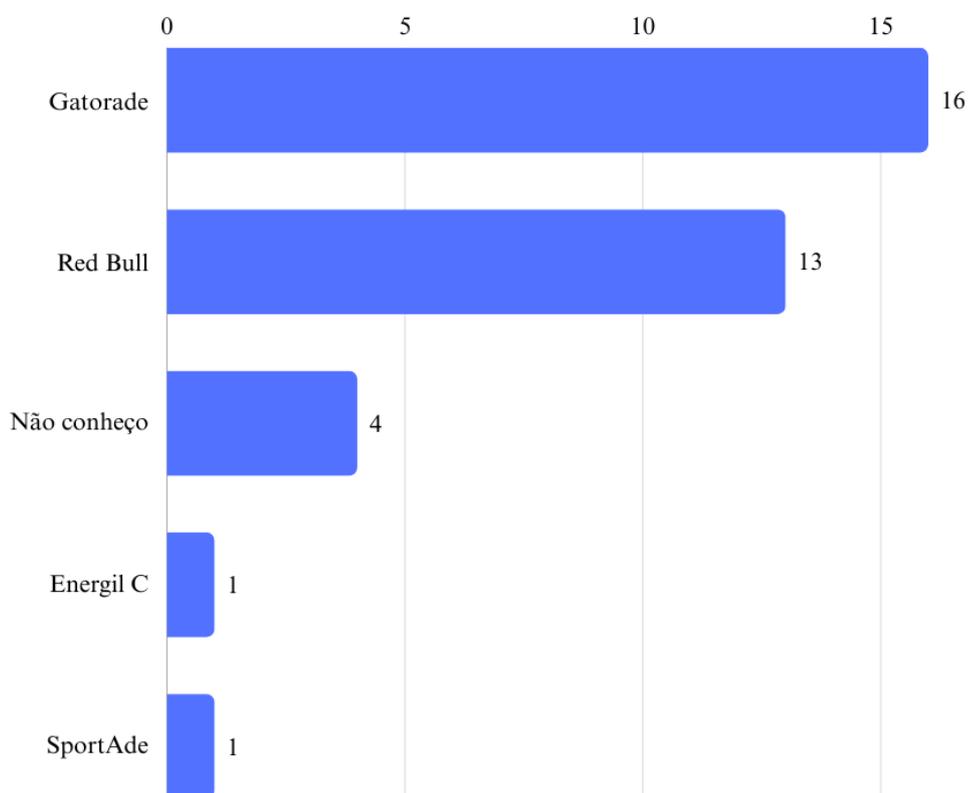
Temperatura normal	6	30
Moderadamente gelado	10	50
Extremamente gelado	4	20

Total	20	100
Crença sobre o consumo de isotônicos:		
Repõe só eletrólitos	1	5
Repõe só energia	3	15
Repõe só líquidos	1	5
Repõe eletrólitos e energia	3	15
Hidrata e repõe eletrólitos e energia	11	55
Apresenta a mesma função da hidratação com água	1	5
Total	20	100

Fonte: Autoria própria (2024)

Em relação aos tipos de bebidas carboidratadas conhecidas pelos participantes da pesquisa, 45% mencionaram a marca Gatorade, 37% citaram o Red Bull, 11,4% afirmaram não conhecer nenhuma bebida desse tipo, enquanto 2,9% conhecem o Energil C e outros 2,9% conhecem o SportAde (Figura 2).

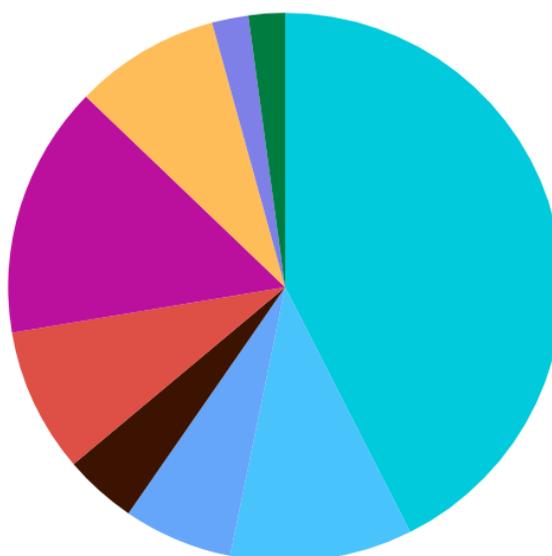
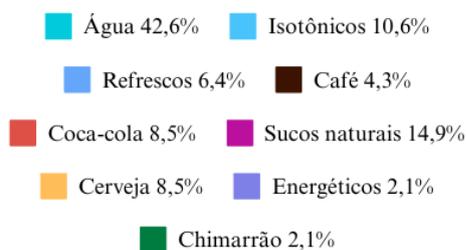
Figura 2: Tipos de bebidas carboidratadas conhecida pelos praticantes de *beach tennis* de uma arena de João Pessoa – Paraíba, 2024.



Fonte: Autoria própria (2024)

Através do questionário, foi possível identificar os tipos de líquidos consumidos pelos jogadores (Figura 3). A maioria relatou o consumo de água (42,6%), sucos naturais (14,9%) e bebidas isotônicas (10,6%). No entanto, também foi observada a ingestão de bebidas alcoólicas, como a cerveja, que representou 8,5% dos participantes, valor equivalente ao consumo de refrigerantes como Coca-Cola (8,5%).

Figura 3: Tipo de solução líquida usual de praticantes de *Beach Tennis* de uma arena de João Pessoa – Paraíba, 2024.



Fonte: A autoria própria (2024)

Quanto aos sintomas mais comuns relatados pelos participantes da pesquisa, 25% dos praticantes de *beach tennis* afirmaram sentir sede intensa, enquanto 15,9% relataram dificuldade em realizar movimentos técnicos que normalmente conseguem executar. Além disso, 13% mencionaram a ocorrência de câimbras, 11,4% reportaram perda de força, e 9,1% não relataram nenhum sintoma. Outros apontaram que sente dor de cabeça (6,8%), fadiga generalizada (6,8%), dificuldade de concentração (6,8%) e alterações visuais, mencionadas por 4,5% dos participantes (Figura 4).

Figura 4: Sintomas mais comuns entre praticantes de *beach tennis* de uma arena de João Pessoa – Paraíba, 2024.



Fonte: Autoria própria (2024)

5 DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo evidenciam que, embora a maioria dos praticantes de *beach tennis* tenham seguido as recomendações de ingestão hídrica antes dos treinos, 30% consumiram menos líquidos do que o recomendado durante a atividade física. Há evidências que destacam a tendência de muitos atletas amadores a subestimar a importância de manter uma hidratação adequada durante o exercício, principalmente em ambientes quentes (Costin *et al.*, 2019).

No presente estudo, 65% dos jogadores de *beach tennis* consumiram líquidos conforme recomendado durante o treino, mas uma parcela significativa (30%) apresentou um consumo abaixo do necessário, refletindo um comportamento comum em esportes recreativos. Johnson e Armstrong (2009) afirmam que a falta de orientação adequada pode levar à desidratação progressiva, sobretudo em torneios de longa duração. Embora os atletas de elite geralmente possuem rotinas de hidratação mais rígidas, o mesmo não se aplica à maioria dos atletas recreativos, que muitas vezes dependem apenas da sede como indicador de necessidade de líquidos.

Além disso, por meio do questionário voltado para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação (Cruz *et al.*, 2009), o presente estudo mostrou que 80% dos participantes não monitoram seu peso corporal antes e após o treino, uma prática fundamental para avaliar com precisão a perda hídrica durante o exercício. O monitoramento do peso corporal é considerado uma das melhores práticas para garantir uma reposição hídrica eficaz. Em estudos de Kovacs (2006), foi demonstrado que a reposição inadequada de líquidos durante partidas de tênis pode levar a perdas significativas de eletrólitos, contribuindo para o aparecimento de câibras musculares.

A pesquisa mostra que 95% dos participantes demonstram preocupação com a escolha do vestuário durante o exercício, sendo que a maioria (78%) dá ênfase ao tipo de tecido. Isso é relevante, pois tecidos adequados podem ajudar na dissipação do calor e na absorção do suor, o que pode contribuir para a regulação da temperatura corporal durante atividades físicas intensas. Um estudo de (Wang *et al.*, 2014) destaca a importância de vestimentas que permitam a evaporação do suor, ajudando a prevenir a hipertermia e facilitando a termorregulação durante o exercício. Nesse contexto, a preocupação com a quantidade (15%) e a cor do tecido (7%) também reflete o desejo de otimizar a ventilação e minimizar a absorção de calor, especialmente em ambientes ensolarados.

Outro ponto relevante nos dados refere-se à preferência pela temperatura dos líquidos consumidos. A maioria dos jogadores (50%) prefere ingerir líquidos moderadamente gelados, enquanto 30% optam por líquidos à temperatura ambiente, e 20% preferem líquidos extremamente gelados. As preferências podem ser influenciadas por sensações de conforto térmico ou alívio imediato, especialmente em condições de calor. No entanto, o consumo de líquidos em temperaturas extremas pode não ser ideal para a reidratação eficiente, como sugerem estudos que demonstram que líquidos moderadamente gelados podem ser mais eficazes na reidratação durante o exercício em ambientes quentes, devido à maior absorção e tolerância pelo organismo (Johnson; Armstrong, 2009).

A dificuldade em realizar movimentos técnicos, relatada por 15,9% dos jogadores, e a perda de força (11,4%) estão diretamente ligadas aos efeitos da desidratação sobre o desempenho muscular. De acordo com Kovacs (2006), a desidratação reduz significativamente o desempenho físico, especialmente em condições de calor, pois quando o corpo perde líquidos, a capacidade de transporte de oxigênio e nutrientes para os músculos é prejudicada, o que compromete a contração muscular e a coordenação motora. Isso é ainda mais crítico para esportes como o *beach tennis*, onde movimentos explosivos e rápidos são exigidos com frequência.

Outro dado relevante foi o baixo nível de conscientização sobre a importância das bebidas isotônicas. Apenas 55% dos jogadores de *beach tennis* reconheceram que essas bebidas são eficazes na reposição de eletrólitos e energia, um dado que corrobora com a literatura. Segundo Jusoh e Salim (2019), há uma correlação positiva entre o conhecimento sobre hidratação e o consumo adequado de líquidos durante o treino, reforçando a necessidade de educação contínua. No entanto, no presente estudo, 60% dos participantes não demonstraram preocupação com o tipo de bebida consumida, o que pode explicar o consumo abaixo do ideal.

A dor de cabeça (6,8%), a fadiga generalizada (6,8%) e a dificuldade de concentração (6,8%) são sintomas frequentemente associados à desidratação moderada a grave. Quando o volume de líquido no corpo diminui, o fluxo sanguíneo para o cérebro pode ser prejudicado, o que explica esses sintomas. Além disso, a fadiga generalizada ocorre pela redução da eficiência cardiovascular e pela queda da pressão sanguínea, o que diminui a capacidade de desempenho do atleta. Estudos sugerem que uma leve desidratação pode comprometer a função cognitiva e o foco mental, impactando a execução de habilidades complexas e a estratégia durante o jogo (Dube *et al.*, 2022).

Outro aspecto importante é o comportamento dos atletas em relação aos tipos de líquidos consumidos e suas preferências durante a prática esportiva. No *beach tennis*, 42,6%

dos jogadores preferem beber água, enquanto uma parcela menor opta por bebidas isotônicas (10,6%) e sucos naturais (14,9%). No entanto, também foi relatado o consumo de bebidas não recomendadas, como refrigerantes e cerveja (8,5% cada). Esses números revelam uma falta de compreensão sobre a importância da escolha adequada de líquidos para reidratação, uma vez que bebidas alcoólicas e refrigerantes podem agravar o estado de desidratação (Zetou *et al.*, 2008).

Embora uma porcentagem significativa dos jogadores de *beach tennis* nunca tenha recebido orientação sobre hidratação (65%), pesquisas indicam que intervenções educativas podem melhorar esse cenário. Yoshikawa *et al.* (2021) demonstraram que uma palestra sobre hidratação para jogadores juniores de tênis resultou em uma melhora imediata na hidratação durante os treinos. No entanto, o estudo também destacou que esse efeito positivo pode não ser duradouro sem o apoio contínuo de treinadores e familiares (Yoshikawa *et al.*, 2021).

No contexto dos dados coletados, os resultados de Yoshikawa são relevantes, pois indicam que, apesar de 45% dos jogadores de *beach tennis* reconhecerem que a ingestão de líquidos deve ocorrer antes da sensação de sede, ainda há uma parcela significativa (40%) que espera sentir sede para se hidratar. Além disso, uma intervenção educacional, como sugerida por Yoshikawa, poderia aumentar a conscientização e melhorar as práticas de hidratação entre os praticantes de *beach tennis*.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo avaliou o consumo hídrico e o conhecimento sobre hidratação em jogadores de *beach tennis*, ressaltando a importância de uma adequada ingestão de líquidos para a manutenção do desempenho esportivo e prevenção de problemas de saúde. Os dados obtidos demonstraram que, embora a maioria dos atletas tenha ingerido uma quantidade recomendada de líquidos antes do treino, um número significativo não manteve esse padrão durante a atividade física, o que pode comprometer a performance e a saúde, especialmente em ambientes de alta temperatura como o Nordeste brasileiro. Além disso, observou-se que muitos jogadores desconhecem as orientações adequadas de hidratação, especialmente no que diz respeito à ingestão de bebidas isotônicas, que são essenciais para repor eletrólitos e manter o equilíbrio hídrico durante a prática esportiva.

Em suma, os resultados deste estudo evidenciam lacunas importantes no comportamento de hidratação dos praticantes de *beach tennis*, refletindo um cenário comum entre atletas recreativos. Embora a maioria siga recomendações hídricas antes do exercício, o consumo inadequado de líquidos durante a atividade e a falta de monitoramento da perda hídrica revelam a necessidade de maior conscientização. A educação contínua sobre hidratação e o papel de bebidas adequadas, como isotônicos, são essenciais para prevenir os efeitos negativos da desidratação, que impactam tanto o desempenho físico quanto o bem-estar geral. A adoção de práticas preventivas e educativas, conforme apontado por estudos prévios, pode ser uma estratégia eficaz para otimizar o estado de hidratação e, conseqüentemente, o desempenho esportivo em modalidades como o *beach tennis*.

Dessa forma, conclui-se que o aumento do conhecimento e a aplicação prática de estratégias de hidratação adequadas como materiais informativos, palestras, acompanhamento de nutricionistas, preparo dos treinadores para que reforcem a importância da hidratação, seria necessário podem contribuir significativamente para a saúde e a performance dos jogadores de *beach tennis*, especialmente em condições climáticas adversas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, P.; NETTO, C.; PAGANINI, J.; BONINI, J. Treinamento de força e seus benefícios visando um peso saudável/Avaliação e comparação da perda hídrica em diferentes situações no futsal masculino. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, [s. l.], v. 7, n. 41, p. 465, 2013.

BAUCE, J.; FRANKEN, M. Hábitos de hidratação e perda hídrica na atividade física em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 15, n. 91, p.161-172. Mar./Abril.2021.

BERARDI, M.; LENABAT, P.; FABRE, T.; BALLAS, R. Beach tennis injuries: a cross-sectional survey of 206 elite and recreational players. **Phys Sportsmed**, [s. l.], v. 48, n. 2, p. 173-178, 2020.

BERGERON, M. F. Sódio: O nutriente esquecido. **Sports Science Exchange**, [s. l.] v. 13, n. 3, p. 41-46, jun. 2001.

CARVALHO, T.; MARA, L. S. Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 16, n. 2, p. 144-147, 2010.

CASA, D.; ARMSTRONG, L.; HILLMAN, S.; MONTAIN, S.; REIFF, R.; RICH, B.; ROBERTS, W.; STONE, J. National athletic trainers' association position statement: fluid replacement for athletes. **Journal of Athletic Training**, [s. l.] v. 35, n. 2, p. 212, 2000.

CONDÉ, J.; REIS, H. **Conhecimento e hábitos de hidratação em jogadores de futebol**. **Revista Brasileira de Futebol**, [s. l.], v. 16, n. 2, p. 20 - 33, 2023.

COSTIN, D.; ION-ENE, M.; ADRIANA, N. The importance of hydration in sport. **Health, Sports & Rehabilitation Medicine**, v. 20, n. 1, p. 32–34, 29 mar. 2019.

CRUZ, M.; CABRAL, C.; MARINS, J. Nível de conhecimento e hábitos de hidratação dos atletas de mountain bike. **Fitness & Performance Journal**, [s. l.], v. 8, n. 2, p. 79-89, 2009.

DUBE, A.; GOUWS, C.; BREUKELMAN, G. **Exercise-Heat Stress, Hyperthermia, Dehydration and Fatigue Effects on Cognitive Performance among Semi-Professional Male Athletes.** *Physical Activity Review*, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 10-21, 2022.

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on dietary reference values for water. *EFSA Journal*, [s. l.], v. 8, n. 3, p. 1459, 2010.

FARIAS, José Gabriel. **Análise do beach tennis em João Pessoa por meio da ótica dos praticantes.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso superior de bacharelado em administração) - Instituto Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. **A guide to beach tennis.** [s. l.]: ITF, 2021. Disponível em: <https://www.itftennis.com/en/about-us/governance/rules-and-regulations/> Acesso em: 03 abr. 2024.

JOHNSON, E. C.; ARMSTRONG, L. E. Heat and Hydration Considerations for Junior and Collegiate Tennis Players. **Strength & Conditioning Journal**, [s. l.] v. 31, n. 4, p. 27–34, ago. 2009.

JUSOH, N.; SALIM, S. Association between hydration status, hydration knowledge and fluid consumption during training among soccer players. *Physical Education of Students*, [s. l.] v. 24, p. 1-4, 2018.

KENNEY, W.; CHIU, P. Influência da idade na sede e na ingestão de líquidos. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, [s. l.], v. 33, n. 9, p. 1532-1524, set. 2001.

KOVACS, M. S. A Review of Fluid and Hydration in Competitive Tennis. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, [s. l.] v. 3, n. 4, p. 413–423, dez. 2008.

LUSTOSA, V. M. Nível de conhecimento e desidratação de jogadores juniores de futebol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 23, n. 3, p. 204-207. 2007.

NELSON, D. L.; COX, M. M. **Princípios de bioquímica de Lehninger.** 7 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019, p. 47.

HOCHMAN B.; NAHAS F. X.; FILHO R. S. O.; FERREIRA L. M. Desenhos de pesquisa. **Acta Cirúrgica Brasileira**, [s. l.], v. 20, n. 2, p. 2-9, 2005.

KUJALA, M. U.; TAIMELA, S.; ANTTI-POIKA, I.; ORAVA, S.; TUOMINEN, R.; MYLLYNEN, P. Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo, and karate: analysis of national registry data. **BMJ**, [s. l.], v. 311, p. 1465-1468, 1995.

MACHADO, M.; VIMIEIRO, G.; SILAMI, G.; CARNEIRO, R. Hidratação durante o exercício: a sede é suficiente? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.], v. 12, n. 6, p. 405-409, dez. 2006.

MURRAY, B.; STOFAN, J.; EICHNER, E. Hiponatremia em atletas. **Sports Science Exchange** [s. l.], v. 16, n. 1, p. 1-6, 2003.

OMS. World Health Organization. **Healthy diet**. [s. l.]: OMS, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>>. Acesso em: 09 abr. 2024.

OMS. World Health Organization. **Staying hydrated in the heat: what the public can learn from professional athletes**. [s. l.]: OMS, 2020. Disponível em: <<https://www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/staying-hydrated-in-the-heat--what-the-public-can-learn-from-professional-athletes>>. Acesso em: 09 abr. 2024.

PERRELLA, M.; NORIYUKI, P.; ROSSI, L. Avaliação da perda hídrica durante treino intenso de rugby. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s. l.] v. 11, n. 4, p. 229-232, jul/ago. 2005.

RIBEIRO, J. P. S.; LIBERALI, R. Hidratação e exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 4, n. 24, p. 506-514, 2010.

SANTINI, J.; MINGOZZI, A. **BEACH TENNIS**: um esporte em ascensão. Porto Alegre: Gênese, 2017.

SERAFIM, L.; VIEIRA, L.; LINDEMANN, L. Importância da água no organismo humano. **Vidya revista eletrônica**, [s. l.], v. 24, n. 41, p. 147-157, 2004.

THOMAS, D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE, L. M. American College of Sports Medicine joint position statement: nutrition and athletic performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. Canada, v.48, n.3, p. 555-556, mar. 2016.

WANG, F. et al. Real evaporative cooling efficiency of one-layer tight-fitting sportswear in a hot environment. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 24, n. 3, jun. 2014.

YOSHIKAWA, R. *et al.* Hydration Status of Junior Tennis Players and the Difference after a Lecture on Its Practice. **Kobe J. Med. Sci.** [s. l.], v. 67, n. 3, p. 79-83, 2021.

ZETOU, E. *et al.* Body weight changes and voluntary fluid intakes of beach volleyball players during an official tournament. **Journal of Science and Medicine in Sport**, [s. l.] v. 11, n. 2, p. 139–145, abr. 2008.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a),

Esta pesquisa, intitulada “AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E DO CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE BEACH TENNIS” está sendo desenvolvida por Renan Silva Seixas, aluno do Curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação da Prof^a. Leylliane de Fátima Leal Interaminense de Andrade.

Os objetivos do estudo são: Avaliar a ingestão hídrica juntamente com os conhecimentos sobre hidratação de jogadores de Beach tennis numa arena esportiva de João Pessoa - PB

A finalidade deste trabalho é contribuir para a atualização e produção de estudos na área de nutrição em esportes, especificamente no que diz respeito à ingestão hídrica de jogadores de beach tennis. Os voluntários irão responder dois questionários, um questionário contendo questões sobre a ingestão hídrica em jogadores de Beach Tennis, e outro questionário voltado para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação onde serão coletadas informações intrínsecas a temática desta pesquisa. A avaliação do consumo hídrico durante o treino será realizada de modo em que cada participante receberá uma garrafa padronizada de 500 ml de água mineral antes do início do treino. o, cada participante receberá uma garrafa padronizada de 500 ml de água mineral antes do início do treino. Ao longo da atividade, garrafas adicionais serão disponibilizadas conforme a necessidade de cada atleta, garantindo que a hidratação ocorra de forma contínua e adequada.

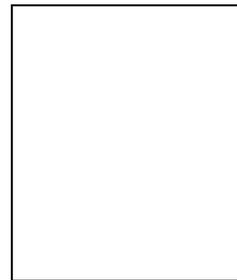
Solicitamos a sua colaboração no presente estudo, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde, podendo apenas haver um leve constrangimento ao responder questões sobre sua ingestão hídrica e hábitos relacionados à prática esportiva.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

O pesquisador estará à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal



Assinatura dactiloscópica

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto - acrescentar)

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a)

Leylliane de Fátima Leal Interaminense de Andrade

Endereço (Setor de Trabalho): Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba
Campus I - Cidade Universitária - 2º Andar CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7033 – E-mail: leylliane@yahoo.com.br

ou

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba
Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Participante

Assinatura do Pesquisador Responsável

APÊNDICE B: “Questionário sobre ingestão hídrica em jogadores de *Beach Tennis*”.

Questionário sobre Ingestão Hídrica em Jogadores de *Beach Tennis*

Nome:

Idade:

Sexo:

1 - Há quanto tempo que pratica *beach tennis*? _____

2 - Qual o horário do treino? _____

3 - Com que frequência você pratica *beach tennis* por semana?

- Menos de 1 vez por semana
- 1-2 vezes por semana
- 3-4 vezes por semana
- Mais de 4 vezes por semana

2 - Durante uma partida de *beach tennis*, com que frequência você consome líquidos (água, isotônicos, etc.)?

- A cada 15 minutos
- A cada 30 minutos
- A cada 45 minutos
- A cada hora
- Mais de uma hora

3 - Ingestão média de água por dia:

- Menos de 1 litro
- Entre 1 e 2 litros
- Mais que 2 litros

Outro: _____

4 - Consumo hídrico durante o treino: _____

5 - Qual é o volume hídrico ingerido nas últimas 2 - 4 horas? _____

6 - Quais foram as bebidas consumidas e o volume?

BEBIDA	VOLUME (ml)

7 - Já teve orientação sobre a melhor maneira de se hidratar?

Sim

Não

Muito obrigado por participar deste questionário! Suas respostas são muito importantes para o estudo sobre ingestão hídrica em jogadores de *beach tennis*.

APÊNDICE C: “Questionário voltado para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação (CRUZ *et al.*, 2009).”

Questionário aplicado aos atletas para verificar o nível de conhecimentos sobre hidratação

Sexo: masculino feminino

Idade: []

Quantos anos você tem de prática no esporte como atleta?: []

01. Você tem o costume de hidratar-se:

Durante o treinamento				Durante as competições			
Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre

02. Quando você se hidrata, seu costume é:

Durante o treinamento				Durante as competições			
Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre	Nunca	Quase nunca	Às vezes	Sempre

03. Quando você se hidrata, preocupa-se com o tipo de hidratação (água ou isotônicos) nos momentos que antecedem, durante ou depois de um treinamento e competição

Sim Não

04. Qual o tipo de solução que você consome em cada momento?

Solução	Antes	Durante	Depois
Água			
Bebida carboidratada			

05. Quando se deve beber líquidos?

Antes da sensação de sede Somente depois de sentir sede

Quando se sente muita sede.

06. Com que tipo de solução líquida você tem o costume de se hidratar?

Água Isotônico Refrescos Sucos naturais

Café Coca-Cola® Cerveja Outros: _____

07. Que tipo de bebida carboidratada você conhece?

- Não conheço Energil C® SportAde® Sportdrink®
 Gatorade® Red Bull® Outras: _____

08. Entre os isotônicos que você conhece, qual é o de sua preferência?

- Marathon® Energil C® SportAde® Sportdrink®
 Gatorade® Red Bull® Outros: _____

09. Qual o sabor de isotônicos que você mais gosta?

- Laranja Tangerina Uva Limão
 Maracujá Frutas cítricas Outros: _____

10. Sua preocupação quanto à necessidade de hidratar-se é mais frequente:

- No verão No inverno Independente da estação Não me preocupo

11. Você tem o costume de pesar-se antes e depois de um treinamento ou competição?

- Sim, frequentemente Sim, mas não frequente Quase nunca Nunca

12. Durante uma competição ou treinamento, você já apresentou algum destes sintomas?

- Sede muito intensa Dificuldade de concentração
 Câimbras Palidez
 Olhos fundos Sensação de perda de força
 Dor de cabeça Sonolência
 Convulsões Interrupção da produção de suor
 Desmaios Insensibilidade nas mãos
 Alterações visuais Fadiga generalizada
 Alucinações Perda momentânea da consciência
 Coma Interrupção da atividade planejada
 Dificuldade de realização de um movimento técnico, facilmente realizado em condições normais

13. Como você acha que deveria ser feita uma hidratação:

- Beber um litro de uma só vez Beber 0,25 L para cada 15 min
 Beber 0,5 L para cada 30 min Não tenho ideia

14. Você se preocupa com o tipo de roupa que utiliza durante o exercício?

- Sim Não

Em caso afirmativo, responda a seguinte pergunta: Qual a sua preocupação?

- Cor Tipo de tecido Quantidade de tecido

15. Quando você se hidrata, a temperatura do líquido costuma ser:

- Extremamente gelado Moderadamente gelado Temperatura normal

16. Você já teve alguma orientação sobre qual a melhor maneira de se hidratar?

- Sim Não

Em caso afirmativo: Quem prestou a orientação?

- Médico Fisioterapeuta Preparador Físico
 Técnico Treinador Outros

- Diretor da equipe Amigos Pais
 Livros Revistas Nutricionista
 Prof. de Ed. Física da escola

17. Você acredita que o consumo de isotônico:

- Hidrata e repõe eletrólitos e energia Repõe só líquidos
 Repõe só eletrólitos Repõe eletrólitos e energia
 Repõe só energia Apresenta a mesma função da hidratação com água

ANEXOS

ANEXO 1 - Carta de anuência

CARTA DE ANUÊNCIA

Declaramos para os devidos fins, que aceitaremos o pesquisador Renan Silva Seixas, aluno do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Paraíba, a desenvolver o seu trabalho de conclusão de curso **AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E DO CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE BEACH TENNIS** que está sob orientação da professora Leylliane de Fátima Leal Interaminense de Andrade cujo objetivo principal é Avaliar a ingestão hídrica de acordo com as recomendações atuais, juntamente com os conhecimentos sobre hidratação de jogadores de Beach tennis. A finalidade deste trabalho que será realizado sob uma justificativa de que apesar das recomendações hídricas existirem, é necessário identificar se os praticantes de esportes estão consumindo quantidades adequadas de líquidos antes e durante a prática esportiva, e se possuem o conhecimento necessário sobre a importância da hidratação para o desempenho esportivo e para a saúde. Para isso, os voluntários irão responder dois questionários contendo questões sobre a ingestão hídrica e níveis de conhecimentos sobre hidratação, logo após, será feito a avaliação do consumo hídrico durante o treino, onde cada participante receberá uma garrafa padronizada de 500 ml de água mineral antes do início do treino. Ao longo da atividade, garrafas adicionais serão disponibilizadas conforme a necessidade de cada atleta, garantindo que a hidratação ocorra de forma contínua e adequada. Essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a saúde e a identidade do participante será mantida em sigilo. O pesquisador estará à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

A aceitação está condicionada ao cumprimento do pesquisador aos requisitos da Resolução CONEP nº 466/12 e suas complementares, comprometendo-se a utilizar os dados coletados exclusivamente para os fins da pesquisa.

João Pessoa, 25/08/2024.



Arena Dos Estados

ANEXO 2 - Parecer Consubstanciado do CEP

CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E DO CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE BEACH TENNIS

Pesquisador: LEYLLIANE DE FÁTIMA LEAL INTERAMINENSE DE ANDRADE

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 83087924.3.0000.5188

Instituição Proponente: Centro de Ciência da Saúde

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.183.041

Apresentação do Projeto:

A pesquisa em tela trata-se de uma pesquisa de trabalho de conclusão de curso (TCC) intitulado em AVALIAÇÃO DO CONSUMO HÍDRICO E DO CONHECIMENTO SOBRE HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DE BEACH TENNIS e que tem a orientação da professora LEYLLIANE DE FÁTIMA LEAL INTERAMINENSE DE ANDRADE do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Paraíba.

Objetivo da Pesquisa:

A pesquisa tem como objetivo principal: avaliar a ingestão hídrica juntamente com os conhecimentos sobre hidratação de jogadores de beach tennis numa arena esportiva de João Pessoa PB, com o intuito de identificar a quantidade de ingestão hídrica e comparar com os parâmetros estabelecidos pela Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. E, como objetivos específicos: avaliar o nível de hidratação de jogadores amadores antes e durante uma partida de beach tennis e comparar com as recomendações; comparar os resultados do consumo hídrico em diferentes turnos levando em consideração as alterações climáticas; avaliar o conhecimento dos jogadores sobre os perigos e consequências da desidratação para o organismo.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Como risco, a pesquisa apresenta o de constrangimento em responder as perguntas e como benefício, em demonstrar se o consumo hídrico dos participantes está adequado.

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 7.183.041

Parecer Anterior	CERTIDAO_TCC_RENAN.pdf	17:21:41	FÁTIMA LEAL INTERAMINENSE DE ANDRADE	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	10/09/2024 17:21:29	LEYLLIANE DE FÁTIMA LEAL INTERAMINENSE DE ANDRADE	Aceito
Outros	carta_de_an.pdf	10/09/2024 17:21:13	LEYLLIANE DE FÁTIMA LEAL INTERAMINENSE DE ANDRADE	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	10/09/2024 17:17:13	LEYLLIANE DE FÁTIMA LEAL INTERAMINENSE DE ANDRADE	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

JOAO PESSOA, 25 de Outubro de 2024

**Assinado por:
Eliane Marques Duarte de Sousa
(Coordenador(a))**

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar
Bairro: Cidade Universitária **CEP:** 58.051-900
UF: PB **Município:** JOAO PESSOA
Telefone: (83)3216-7791 **Fax:** (83)3216-7791 **E-mail:** comitedeetica@ccs.ufpb.br

**CENTRO DE CIÊNCIAS DA
SAÚDE DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DA PARAÍBA -
CCS/UFPB**



Continuação do Parecer: 7.183.041

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto de projeto apresenta-se bem escrito e com coerência científica, mostrando relevância do estudo para os praticantes de beach tennis no que se refere a ingestão hídrica para o esporte.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios foram anexados na plataforma (TCLE, carta de anuência, folha de rosto para pesquisa envolvendo seres humanos, projeto e a certidão de aprovação do projeto em colegiado do departamento de nutrição).

Recomendações:

Recomenda-se que caso ocorra qualquer alteração no projeto, a pesquisadora responsável deverá submeter a emenda, informando as alterações e anexando os documentos necessários. Também recomenda-se que ao término da pesquisa, a pesquisadora encaminhe ao CEP do CCS da UFPB, o relatório final e documento devolutivo, comprovando que os dados foram divulgados nas instituições onde foram coletados para a obtenção da certidão definitiva.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Tendo em vista a não observância de nenhum impedimento ético no projeto de pesquisa, a relatora atribui o parecer favorável a execução do projeto como este se apresenta.

Considerações Finais a critério do CEP:

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa. Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2411004.pdf	10/09/2024 17:22:12		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC_BeachTennis.pdf	10/09/2024 17:21:59	LEYLLIANE DE FÁTIMA LEAL INTERAMINENSE DE ANDRADE	Aceito
Parecer Anterior	CERTIDAO_TCC_RENAN.pdf	10/09/2024	LEYLLIANE DE	Aceito

Endereço: Campus I / Prédio do CCS UFPB - 1º Andar

Bairro: Cidade Universitária

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br