

## **HIDRATAÇÃO EM TRIATLETAS PRATICANTES DE IRONMAN: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Gustavo Melo Simões<sup>1</sup>**  
**Fernanda Coutinho Retondaro Barbosa<sup>2</sup>**  
**Tuany Mageste Limongi<sup>3</sup>**  
**Hely Toledo Loque<sup>3</sup>**

**gustavomelosimoes@gmail.com**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

**PALAVRAS-CHAVE:** Nutrição. Hidratação. Triatlo. IronMan.

### **INTRODUÇÃO**

É importante entender que a água é o principal componente químico que constitui o corpo humano, neste sentido, é fundamental manter um equilíbrio hídrico corporal, evitando a desidratação, que pode motivar uma série de consequências, que variam de acordo com elementos como intensidade e tipo de exercício praticado, sendo fundamental a reposição hídrica não só pós atividade, mas antes e durante o exercício também (GASPAR, *et al.* 2016). Um aspecto marcante relacionado à hidratação dos atletas é o fato de a prática de atividades, com ênfase, nas de alta intensidade, motivarem a perda de líquidos por meio do suor, eliminando também sais minerais, o que demanda a reposição de líquidos para equilibrar também a temperatura corporal, evitando-se dessa forma, um quadro de desidratação, que além de gerar prejuízos à saúde do atleta, também afetará significativamente em sua performance (VECHIATO, 2016). Neste sentido, se faz importante o cuidado com a hidratação contínua e equilibrada para que atletas e indivíduos que pratiquem modalidades de alta intensidade, como o triatlo, mantenham o bem-estar e a qualidade de vida (SILVA, *et al.* 2017). Sendo assim, o objetivo deste estudo é identificar as principais recomendações científicas sobre hidratação para triatletas praticantes do Ironman.

### **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (2002), uma pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Para isto, utilizou-se de produções científicas que descreviam as características acerca do fenômeno investigado, ou seja, como o transtorno de pânico afeta a qualidade de vida do paciente, e seus possíveis tratamentos, com intuito de interpretar as relações de significado dos

<sup>1</sup>Aluno do curso de Educação Física da Faculdade Vértix Trirriense – UNIVÉRTIX

<sup>2</sup>Docente na Faculdade Arthur Sá Earp Neto (Petrópolis-RJ)

<sup>3</sup>Docente Faculdade Vértix Trirriense – UNIVÉRTIX

fenômenos. SCIELO (*Scientific Electronic Library Online*), LILACS (Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências Sociais e da Saúde), e Google Acadêmico utilizando os seguintes descritores: nutrição, hidratação, triatlo, ironman, endurance. A pesquisa foi baseada em artigos publicados no período de 2004 a 2018. Foram utilizados os seguintes descritores: “nutrição”, “hidratação”, “triatlo”, “ironman” e “endurance”. Para os critérios de inclusão foram incluídos artigos em língua portuguesa, de revisão de literatura, ensino clínico e estudo do tipo transversal. Foram selecionados 25 artigos. As produções científicas elegíveis foram lidas na íntegra e realizada a análise. Por fim, os dados foram sumarizados em textos, expondo os assuntos convergentes e divergentes em relação à temática investigada.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de triatlo exige elevado esforço físico dos atletas, com intensa perda líquida, especialmente, por meio da sudorese, de modo que é preciso buscar alternativas para manter o estado de hidratação dos triatletas, para que sejam capazes de manter um desempenho satisfatório em todas as modalidades esportivas que englobam essa prática. A água representa o mais importante componente químico do corpo humano, atuando como solvente para a maioria dos solutos, regulando a temperatura corporal e participando de diversas reações químicas, influenciando a composição corporal que envolve o glicogênio muscular, bem como sexo do atleta, idade e estado de treino (MOTA, *et al.* 2022). Ao realizar exercícios de alta intensidade por períodos prolongados, ocorre redução na produção de glicogênio muscular, o que motiva a necessidade de reposição do mesmo, como forma de gerar a manutenção dos efeitos ergogênicos que são essenciais na execução desse tipo de atividade física (BRASIL, 2013). O mesmo autor explica que em se tratando de atividades de alta intensidade, como é o caso do triatlo, o organismo tende a revelar maior necessidade de carboidratos, enquanto substrato energético, deixando em segundo plano os lipídios e proteínas, o que se justifica pelo fato de os primeiros motivarem a produção de adenosina trifosfato de maneira mais acelerada, através de processos oxidativos, valendo ressaltar que conforme ocorre a elevação da intensidade da atividade, aumenta o metabolismo anaeróbio, gerando assim, energia que aumenta também a produção de hormônios adrenalina, noradrenalina e glucagon, com redução de insulina (BRASIL, 2013). O estado nutritivo e de hidratação do atleta é fundamental para que o mesmo mantenha um desempenho satisfatório, não reduzindo sua performance, especialmente em esportes de alta intensidade como o triatlo na modalidade Ironman (PIGNATA, *et al.* 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível observar ao longo do estudo que existem várias recomendações de hidratação encontradas na literatura mundial, mas destacaram-se as diretrizes da *American Dietetics*, da *Dietitians of Canadá* e da *American College of Sports*, que são amplamente difundidas e aplicadas por vários atletas, especialmente os que praticam atividades de alta intensidade, como é o caso do triatlo na modalidade IronMan, que demanda grande esforço físico e reposição de líquido e sais minerais, por meio da

ingestão de água, isotônicos e outros líquidos que auxiliam na manutenção da homeostase hídrica. Devido a necessidade de que os atletas de triatlo mantenham um estado de hidratação adequado para obter um desempenho satisfatório e evitar um quadro de desidratação, que além de prejudicar sua performance pode afetar negativamente seu organismo, torna-se relevante maiores estudos sobre a importância da hidratação na prática esportiva.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. **Nutrição no Esporte**. Brasília: Fundação Vale, UNESCO, 2013.

GASPAR, Adrieli Mayara et al. Avaliação da taxa de sudorese durante treinos leves de triatletas profissionais. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 58, p. 418-428, 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo, SP: Atlas, 2002.

MOTA, Hannáh Rosa da Silva et al. Perfil Nutricional de Praticantes de Triathlon: uma revisão sistemática. 2022.

PIGNATA, Bruno et al. Comportamento alimentar de triatletas amadores de sprint triathlon. **RBPFX-Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 14, n. 93, p. 835-842, 2020.

SILVA, Analiza M. et al. Do dynamic fat and fat-free mass changes follow theoretical driven rules in athletes. **Med. Sci. Sports Exerc**, v. 49, p. 2086-2092, 2017.

VECHIATO, Tauane. Avaliação do estado de hidratação e ingestão hídrica em praticantes de Triatlo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 10. n. 57. p.250-259. Maio/Jun. 2016