

VALORES DO SÓDIO NA HIDROGINÁSTICA

Ives Eliana Avelar Ribeiro^{1*} Júlio César Franco Dias² Lisis Karine Vilar³

4- Professora Especialista em Fisiologia do Esforço pela Universidade Veiga de Almeida e professora adjunta do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

5- Graduando do curso de Educação Física do Centro Universitário de Patos de Minas

6- Mestre em Gastroenterologia pela Universidade de São Paulo e Professora adjunta do curso de Nutrição da Universidade Presidente Antônio Carlos

*orientadora: Ives.ribeiro@bol.com.br

Introdução

O sódio é o íon mais importante perdido pelo suor e o íon mais abundante no líquido extracelular. O sódio alimentar é importante na reidratação devido o seu papel na osmolalidade e na manutenção da ingestão de líquidos. Exercícios de longa duração provocam alterações no equilíbrio eletrolítico tanto na resposta aguda quanto na resposta crônica do exercício devido à elevada produção de suor. O suor é uma solução hipotônica responsável por alterações eletrolíticas importantes podendo ser uma resposta de hiponatremia ou hipernatremia. (MARINS, ESTÉLIO, NAVARRO, 2003)

Material e Métodos

Neste estudo participaram 32 pessoas de ambos os gêneros (10 homens e 22 mulheres) com idade média de $49,8 \pm 10,5$ meses, participantes do projeto de extensão de hidroginástica da Facisa (Faculdade da Ciência da Saúde). Os dados coletados antes e após uma sessão de hidroginástica foram: Pressão arterial (esfignomamômetro), Peso (balança Filizola) e amostra sanguínea de 5ml com objetivo de avaliar os níveis séricos de sódio). A análise do sódio foi realizada a partir do Fotômetro de chama. A intensidade do esforço na hidroginástica foi mensurada através da análise da percepção subjetiva do esforço (Escala de Borg).

Resultados e Discussão

Não houve diferença estatisticamente significativa entre os valores pré e pós atividade dos níveis plasmáticos de sódio ($p = 0,925$). Porém ao analisarmos as variáveis peso ($p=0,027$) e PA ($p=0,027$) foram encontradas diferenças estatisticamente significantes entre os valores pré e pós exercício. O peso corpóreo neste estudo apresentou uma redução significativa ($p=0,027$) antes e após atividade apesar da intensidade aferida ter sido “leve” o que indica que ocorreu desidratação. De acordo com Maughan (1997) e Murray (1997) na sudorese o volume de água perdido está associado a eliminação de grandes quantidades de sódio. Porém o valor de probabilidade encontrado foi $p = 0,925$, para o sódio indicando que não houve diferença estatisticamente significativa entre os valores analisados.

Conclusões

Existem muitos benefícios encontrados na hidroginástica já constatados como a manutenção da flexibilidade, reeducação postural, alívio de dores, otimização da circulação sanguínea, auto-estima e bem estar. A manutenção dos níveis de sódio comparados antes e depois da hidroginástica de intensidade leve pode ser mais um dos benefícios que podemos incorporar a este tipo de exercício pela importância entre o equilíbrio de sódio e potássio e demais eletrólitos para o organismo. Outros estudos complementares devem ser realizados para avaliação dos níveis séricos de sódio na hidroginástica com intensidade moderada. Outro ponto a ser avaliado em pesquisas futuras e se realmente os valores de intensidade do esforço de moderada a intensa são facilmente controláveis na prática de hidroginástica?

Apoio Financeiro

FACISA; Faculdade de Educação Física, FAFIPA; Faculdade de Química

Palavras Chave

Palavras-chave. Hidroginástica; zinco; exercício físico