

ESTADO DE HIDRATAÇÃO DE ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ANTES E APÓS AULAS DE FREVO

Natacha Moraes MEDEIROS (Unileste); Izabella Viana PAIVA (Unileste); Daniela Kássia Souza VALENTINO (Unileste); Nayara Cristina MARTINS (Unileste); Iula Lamounier LUCCA (Unileste)

Introdução: O frevo é uma dança folclórica brasileira cujos passos envolvem saltitos constantes, agachamentos e alguns movimentos de grande amplitude, normalmente acompanhados por músicas com andamento acelerado. Embora seja uma dança típica do carnaval pernambucano, é realizada em todo o país ao longo do ano, muitas vezes em ambientes quentes o que aumenta o risco de desidratação dos praticantes. Desta forma é importante a realização de estudos que avaliem o estado de hidratação dos dançarinos, o que fomentou a elaboração deste projeto de pesquisa que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas do Unileste (Parecer 1.126.044 de 22/06/2015). **Objetivo:** Comparar o estado de hidratação de estudantes de educação física antes e após a participação em aulas de frevo e verificar o nível de hidratação dos mesmos conforme os padrões da literatura. **Metodologia:** A amostra será composta por estudantes do sexo masculino, entre 18 e 30 anos de idade, matriculados na disciplina Danças Folclóricas do curso de Educação Física de uma instituição de ensino superior. Após assinatura do TCLE, todos participarão de uma aula de frevo (30\\) com ingestão de água ad libitum, antes e após a aula fornecerão amostras de urina para análise da gravidade específica da urina por refratômetro Uridens®. Serão utilizados testes de normalidade e homogeneidade dos dados, teste \\t\\ de Student pareado para comparações pré e pós exercício, através do programa SigmaPlot 11.0, considerando significância de 5% ($p < 0,05$). **Resultados:** Utilizou-se para definição do tamanho amostral a fórmula do coeficiente de variação:

$n = 2 \cdot CV / \Delta$ na qual Δ : intervalo de confiança da média (4%); CV: coeficiente de variação (5,9%); n : tamanho da amostra, o cálculo indicou a necessidade de 9 voluntários, porém adotou-se $n=10$, considerando a possibilidade de perda de voluntários ao longo da coleta de dados. As estudantes envolvidas têm realizado revisão de literatura sobre o tema abordado, treinado os métodos necessários para coleta de dados que está prevista para agosto de 2015. Assim, os resultados e conclusão do estudo serão apresentados de forma oral 16ª Semana de Iniciação Científica.

Conclusão: Acredita-se que os estudantes estejam adequadamente hidratados antes e após a aula, pois, espera-se que a ingestão de água ad libitum durante o exercício seja suficiente para compensar a perda hídrica promovida pela atividade.

Palavras-chave: Exercício. Dança. Termorregulação.