

Hydration practices of runners during training vs competition

Fabília Geralda Ferreira¹, Letícia Gonçalves Pereira², Wallisson David Rodrigues Xavier³, Ana Paula Muniz Guttierrez⁴, Ângela Maria Campos Santana⁵, Neuza Maria Brunoro Costa⁶, João Carlos Bouzas Marins⁷

¹Escola Preparatória de Cadetes do Ar. Barbacena, Minas Gerais, Brasil. ²Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. ³Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, Brasil. ⁴Departamento de Educação Física da Universidade Estadual do Rio de Janeiro, Brasil. ⁵Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Viçosa, Brasil. ⁶Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Espírito Santo, Brasil. ⁷Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, Brasil.

Recibido: 18.02.2015
Aceptado: 01.06.2015

Summary

Background: Appropriate hydration ensures that the athlete is in ideal condition during exercise. Inadequate hydration practices are still present among athletes participating in different types of sports. This could be the result of a low level of knowledge concerning the importance of hydration for athletic performance. The purpose of this study was to evaluate the level of knowledge and the hydration practices of the runners in training and competition.

Method: This study used an exploratory method involving a questionnaire containing 19 objective questions related to hydration habits and level of knowledge about hydration, as reported in prior studies, which included questions categorized into three parts: demographic characteristics, hydration habits during competition and training, and hydration knowledge. A total of 412 athletes (36.1 ± 12.9 years old) with a high experience in the sport (11.2 ± 10.9 years) were evaluated.

Results: A significant difference (p = 0.0012) was observed for reported hydration practices between training and competitions. Moreover, the data revealed that a large number of runners (41 % in competitions and 54.4% in training) had inadequate hydration habits because they did not always consume fluids. Increased consumption of fluids in the competitions was also observed. Only 35.4% of athletes consumed sports drinks, while 3.88 % had never consumed fluids during training, and 1.5% never consumed fluids in competition. Few athletes (23.2%) weighed themselves before and after exercising. Participants answered 66.6% of hydration knowledge questions correctly.

Conclusion: Runners were not able to transfer their knowledge about proper hydration during both training and competition practices.

Key words:
Sports nutrition. Hydration.
Dehydration. Athletes.

Prácticas de hidratación en corredores durante el entrenamiento vs la competición

Resumen

Introducción: Una hidratación adecuada asegura que el atleta está en condición ideal durante el ejercicio. Se suelen presentar prácticas de hidratación inadecuadas entre los deportistas de diferentes disciplinas que podrían deberse a un bajo nivel de conocimiento sobre la importancia de una correcta hidratación para el rendimiento deportivo. El objetivo del estudio fue evaluar el nivel de conocimiento y las prácticas de hidratación en corredores durante el entrenamiento frente a la competición.

Métodos: Este estudio utilizó un método exploratorio que incluía un cuestionario con 19 preguntas objetivas relacionadas con los hábitos de hidratación y el nivel de conocimiento sobre hidratación, según lo informado en estudios previos, cuyas preguntas estaban divididas en tres partes: características demográficas; hábitos de hidratación durante el entrenamiento y competición, y conocimientos sobre hidratación. Se evaluaron 412 corredores (36,1 ± 12,9 años) con una elevada experiencia en la práctica del atletismo (11,2 ± 10,9 años).

Resultados: Hubo diferencia significativa (p = 0,0012) de las prácticas de hidratación durante los entrenamientos y la competición, con mayor consumo de líquidos durante las competiciones. Por otra parte, los datos revelaron que un gran número de corredores (41,0% en competición y 54,4 % en entrenamiento) tenían hábitos de hidratación inadecuados al no consumir siempre líquidos. Sólo el 35,4 % de los atletas declararon consumir bebidas deportivas. La ingesta de líquidos era inexistente en el 3,8% de los atletas durante el entrenamiento y el 1,5% en competiciones. Sólo el 23,2% de los encuestados controlaban el peso corporal antes y después del ejercicio. Los participantes respondieron correctamente al 66,6% de las preguntas sobre conocimiento de hidratación.

Conclusiones: Los corredores participantes no fueron capaces de trasladar sus conocimientos sobre el tema de hidratación en prácticas adecuadas tanto en entrenamiento como en competición.

Palabras clave:
Nutrición deportiva.
Hidratación. Deshidratación.
Deportistas.

The authors appreciate the master scholarship financed by CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) of the Brazilian Government.

Correspondencia: Fabília Geralda Ferreira
E-mail: fafege@yahoo.com.br