

Promoção da Saúde, Reabilitação e Performance I**132****PERFIL HÍDRICO, TAXA DE SUDORESE E PERCENTUAL DE DESIDRATAÇÃO EM UM JOGO DE FUTEBOL.** Lara Elena Gomes, Flavia Meyer, Mariana Escobar, Bruno Follmer, Alvaro Reischak de Oliveira (orient.) (UFRGS).

Introdução: A desidratação durante o exercício afeta as funções cardiovasculares, termorregulatórias e motoras. Percentuais superiores a 1% acarretam danos ao desempenho, portanto, deve-se ingerir uma quantidade de líquidos adequada. O futebol exige percepções técnicas, táticas e habilidades físicas, caracterizando um esporte complexo onde qualquer dano a uma destas capacidades pode ser determinante. Objetivos: Determinar o volume ingerido, taxa de sudorese e o percentual de desidratação num jogo de futebol. Métodos: A amostra foi composta por 11 atletas de uma equipe infantil da série A do campeonato estadual de futebol masculino, idade 14, $9 \pm 0, 2$ anos; peso 64 ± 5 Kg; estatura $1, 74 \pm 0, 05$ m e percentual de gordura $9, 7 \pm 1, 6\%$. A massa corporal foi medida antes do jogo, no início do intervalo, no final do intervalo e logo após o jogo, com uma balança Plenna Sport. O jogo foi composto de 2 tempos de 35 minutos e um intervalo de 15 minutos, como determina a Federação Gaúcha de Futebol. A temperatura média WBGT foi de $16, 78^\circ\text{C}$ e mensurada a cada 15 minutos pelo termômetro WBGT. Foram disponibilizadas aos atletas garrafas de água e de bebida esportiva, uma de cada para cada atleta e a ingestão foi voluntária. Os dados são apresentados sob a forma de média (\pm DP) e a massa corporal comparada por um teste t pareado. Resultados: houve diferença significativa entre a massa corporal antes ($65, 79 \pm 6, 68\text{Kg}$) e depois ($64, 73 \pm 6, 61\text{Kg}$) do jogo, $p < 0.05$. Os atletas ingeriram $233 \pm 164\text{ml}$ de água e $416 \pm 177\text{ml}$ de bebida esportiva ao longo de todo jogo, totalizando $650 \pm 259\text{ml}$. Apresentaram uma taxa de sudorese de $25, 45 \pm 7, 36 \text{ ml} \cdot \text{min}^{-1}$ e um percentual de desidratação de $1, 62 \pm 0, 68\%$. Conclusão: Mesmo sendo uma desidratação leve, a ingestão voluntária não representou um padrão eficaz de combate à desidratação.