

ANÁLISE DA DESIDRATAÇÃO EM CORREDORES PRATICANTES DE PROVAS DE TRAIL RUN

Autores: LAION SAMY LIMA DE OLIVEIRA¹, THAYS COSTA DA SILVA¹,
RAPHAEL FABRICIO DE SOUZA¹ CREF:012531-G/PR
E-mail: laion.samy@hotmail.com

Instituição: ¹Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão/SE, Brasil.

Palavras chaves: desidratação, performance, corrida

INTRODUÇÃO: Diversas provas de longa duração ocorrem na estação do verão e frequentemente em locais quentes como no caso do clima semiárido e tropical predominante no nordeste brasileiro. A prática de exercícios em alta temperatura somada à desidratação induz modificações fisiológicas com redução na performance e risco a saúde. O estado de desidratação aumenta o risco de doença de coração, hipertermia e pode levar a alteração cognitiva.

OBJETIVO: Avaliar o estado de hidratação em corredores praticantes da prova de *trail run k21 séries 2015 etapa Aracaju* realizado no parque nacional serra de Itabaiana-SE. **MÉTODOLOGIA:** Foi avaliado uma amostra de vinte atletas do sexo masculino (40,5±9,7anos; 1,74±0,04m; 18,83±4,5%G e 72,57±8,4kg), que concluíram o percurso de 21km. A verificação dos níveis de hidratação foi analisada pelas variáveis: Δ% de massa corporal (Δ%MC) pré e pós; taxa de desidratação relativa (TDR), absoluta (TDA), grau de desidratação (GD) e taxa de sudorese (TS). Para a análise de correlação entre as variáveis foi utilizado o teste de Pearson e adotado o nível de significância $p < 0,05$. **RESULTADOS:** A Δ%MC foi de 2,5±1,7%; TDR=1,79±8,6; TDA= 3,79±1,2; GD= 2,5±1,7 e TS= 1146,5±488,7. Todas as variáveis apresentaram alta e significativa correlação ($r > 0,93$ e $p < 0,001$). **CONCLUSÃO:** O GD apresentado indica importante redução no desempenho físico. Foi apresentada desestabilidade no equilíbrio hídrico, porém abaixo do risco de choque térmico auxiliado pela hidratação fornecida durante a realização da prova. Para suprir a sudorese verificada recomenda-se a reposição de 286,5ml a cada 15 minutos de exercício.

REFERÊNCIAS

1. Alonso, J. G.; Alonso, J. M.; Coutts, A. J.; Flouris, A. D.; Girard, O.; Hausswirth, C.; Jay, O.; Lee, J. K. W.; Mitchell, N.; Nassis, G. P.; Nybo, L.; Périardi, J. D.; Pluim, B. M.; Racinais, S.; Roelands, B.; Sawka, M. N.; Wingo, J. Consensus Recommendations on Training and Competing in the Heat. *Sports Med*, 2015.
2. Banin, Renata Mancini; Michelin, Pamela di Salvatores; Santos, Alessandra Ribeiro; Garcia, Luciana da Silva; Stulbach, Tamara Eugenia. Análise dos níveis de perda hídrica e porcentagem da taxa de sudorese em atletas nadadores de competição da cidade de São Caetano do Sul – SP. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo. vol. 4, n. 19, 2010. p. 30-35.
3. Burke, L. M.; Eichner, E. R.; Maughan, R. J.; Montain, S. J.; Sawka, M. N.; Stachenfeld, N. S. Exercise and Fluid Replacement. *American College of Sports Medicine*, 2007.

4. Coyle E.F.; Hamilton M.A. Fluid replacement during exercise: effects of physiological homeostasis and performance. Fluid homeostasis during exercises. Perspectives. Medicine & Science in Sports & Exercise. vol. 3, 1990. p. 281-308.
5. Lourenço, Mara Sampaio; Lemos, Roberto; Leila, Brochi; Rohlf, Izabel Cristina Provenza de Miranda; Carvalho, Tales. Alterações hidrolíticas agudas ocorridas no triatlon ironman Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói. vol. 13, n. 6, 2007.
6. Mountjoy M; Alonso J. M.; Bergeron M. F.; Dvorack, J.; Miller, S.; Migliorini, S.; Singh, D. G. Hyperthermic-related challenges in aquatics, athletics, football, tennis and triathlon. British Journal Sports Medicine. vol. 46, 2012.
7. Prado, E.S.; Barroso, S.S.; Góis, H.O; Reinert, T. Estado de hidratação em nadadores após três diferentes formas de reposição hídrica na cidade de Aracaju – SE. Fitness & Performance Journal. Rio de Janeiro. vol 8. Num. 3, 2009. p. 218-225.