



**11º Simpósio de Ensino de Graduação**

**EFEITO DA HIDRATAÇÃO EM JOGADORES DURANTE UMA PARTIDA DE FUTEBOL**

**Autor(es)**

---

THAIS CARLETO

**Orientador(es)**

---

NAILZA MAESTÁ

**Resumo Simplificado**

---

O futebol é um esporte com características peculiares, não possui pausas regulares para o jogador se hidratar e o jogador é imposto a perdas hídricas acentuadas que quando não resposta com ingestão de líquidos contendo carboidrato e eletrólitos, contribui para ocorrência de desidratação. O estado crônico de desidratação e o estresse térmico durante um jogo são fatores que limitam o desempenho do jogador. Por isso, estratégias de hidratação devem ser consideradas antes, durante e após o exercício e deve prevenir a perda excessiva de fluídos e o desbalanço hidroeletrólítico. Além disso, as bebidas carboidratadas são as mais indicadas para exercícios de longa duração, pois hidratam proporcionando manutenção da homeostase glicêmica, menor mobilização do glicogênio muscular e hepático e conseqüentemente redução da fadiga. Para auxiliar a hidratação e minimizar os efeitos da desidratação, a presença de eletrólitos em especial o sódio, pode se tornar um aliado fundamental, aumentando a palatabilidade, melhorando a absorção do carboidrato e da água. Quando ocorre ingestão concomitante de água, eletrólitos e carboidrato o desempenho é otimizado, sendo uma combinação extremamente benéfica ao jogador. Diante dessas considerações, este estudo tem como objetivo avaliar o efeito da hidratação antes e durante uma partida de futebol e verificar se a bebida esportiva<sup>®</sup> é capaz de atenuar a perda de massa corporal em comparação a água. Fizeram parte do estudo 10 adolescentes do sexo masculino, com média de idade de  $14,5 \pm 1,72$  anos, todos jogadores de futebol ligados à Secretaria de Esportes do município de Torrinha – SP, que participam de jogos municipais. Os dados foram coletados durante um jogo amistoso. Os jogadores foram divididos em dois grupos: o que ingeriu bebida esportiva<sup>®</sup> e o que ingeriu água. Foi mensurada a massa corporal dos participantes do estudo antes, no intervalo e após a partida, e os valores anotados em um documento contendo nome, idade, número da camisa, posição e líquido ingerido. A bebida esportiva<sup>®</sup> não foi suficiente para atenuar a perda de peso corporal dos jogadores de futebol masculino em comparação a ingestão de água somente. A hidratação ofertada aos jogadores que ingeriram bebida esportiva<sup>®</sup> antes da partida foi adequada em termos de volume hídrico e concentração de carboidrato, entretanto, a quantidade de sódio foi inadequada. Durante a partida, a frequência da ingestão hidroeletrólítica, a concentração de carboidrato e sódio foram inferiores às recomendações, porém, o volume hídrico e a quantidade de potássio foram adequados. De modo geral, recomendações individualizadas de ingestão de líquidos podem ser mais efetivas na hidratação e na prevenção da desidratação, visto que cada esportista pode ter uma necessidade diferente, influenciada por fatores individuais como condicionamento físico, idade, aclimatização e função que exerce na atividade.