

**1270**  
ESTADO DE HIDRATAÇÃO PÓS-SESSÃO DE TREINO DE UMA EQUIPE DE GINÁSTICA RÍTMICA  
Adriano Detoni Filho, Michelle Guiramand, Paulo Lague Sehl, Gabriela Tomedi Leites, Rafael Reimann Baptista.  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS)

A hidratação é essencial para garantir a saúde e o rendimento dos atletas, com isso é necessário que se tenha alguns cuidados quanto à hidratação durante o exercício no calor. Fatores como a necessidade de líquidos a fim de suprir as perdas hídricas, o volume e a composição do suor são indispensáveis a serem avaliados. A perda de água pelo organismo pode ocorrer de diversas formas: diurese, sudorese, perspiração, respiração e fezes. O volume de água no organismo depende de três fatores, o clima, a prática de exercícios físicos e o sexo; sendo assim um atleta praticando atividade física em um clima quente pode perder mais de 10 litros em apenas um dia. A amostra foi composta de toda equipe de ginástica rítmica da SOGIPA (13), mostrando que as atletas não se hidratam adequadamente durante uma sessão de treino habitual. A coloração da urina ao final do treino foi  $5,53 \pm 0,87$  na Escala de Armstrong, mostrando uma desidratação moderada. Estratégias como incentivar a hidratação durante os treinos são necessários para manutenção e melhora do desempenho. Palavra-chave: Desidratação; desempenho; ginástica rítmica