

133

RECUPERAÇÃO E INGESTÃO DE FLUÍDOS NO INTERVALO DE UM JOGO DE FUTEBOL.

Michele Janete Widmar, Bruno Follmer, Mariana Escobar, Alvaro Reischak de Oliveira, Flavia Meyer (orient.) (UFRGS).

Introdução: No futebol, as regras do jogo não permitem pausas para hidratação. É preciso otimizar a reposição de fluídos no intervalo, para recuperar a perda no 1º tempo e recomeçar o jogo euhidratado. Objetivos: verificar se o volume ingerido durante o intervalo do jogo recupera a perda de fluídos decorrente do 1º tempo. Metodologia: 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 coletada 10 minutos antes do jogo e imediatamente após o término do 1º tempo. A temperatura WBGT média foi de $16,78^\circ\text{C}$ e mensurada a cada 15 minutos pelo termômetro WBGT. O 1º tempo do jogo foi composto de 35 minutos, como determina a Federação Gaúcha de Futebol. Estavam disponíveis água e bebida esportiva, que poderiam ser ingeridos à vontade. Cada garrafa, tanto de água como de bebida esportiva continha o nome de cada atleta. O volume total ingerido foi mensurado por uma balança com graduação de um grama. Para comparar o volume de fluído ingerido foi utilizado um teste t pareado. Os dados são apresentados sob a forma de média (\pm desvio padrão). Resultados: houve uma maior e significativa ($p < 0,05$) ingestão de bebida esportiva ($317,64 \pm 141,5$ ml) com relação à água (65 ± 112 ml), totalizando $382,64 \pm 164,51$ ml de fluídos. Com esta ingestão, recuperou-se $30 \pm 13,05\%$ do peso perdido. Assim, os atletas apresentaram um percentual de desidratação de $1,21 \pm 0,62\%$ no início do 2º tempo. Conclusão: Os atletas não fizeram uma ingestão adequada de fluídos durante o intervalo do jogo e recomeçaram o 2º tempo do jogo desidratados.