

PERDAS HIDRICAS EM TRIATLETAS DE FLORIANÓPOLIS-SC

Ana Elisa B. Maba
Greyce L. Bernardo
Ileana M. Kazapi¹

Universidade Federal de Santa Catarina – Departamento de Nutrição

Introdução: O Triathlon é uma modalidade desportiva que contempla natação, ciclismo e corrida. Por ser um esporte de longa duração e de grande intensidade é de suma importância que os atletas possuam uma hidratação adequada a fim de manter a saúde e um bom desempenho. **Objetivo:** O objetivo deste trabalho foi verificar a perda hídrica de praticantes de triathlon. **Metodologia:** A amostra deste estudo foi constituída por uma equipe profissional de Triathlon de uma academia, localizada na cidade de Florianópolis-SC, sendo analisados sete atletas, cinco do sexo masculino e dois do sexo feminino, com média de idade de 36 anos. A coleta de dados foi realizada entre junho e julho de 2006 durante os treinos das três modalidades praticadas. Para a análise do líquido perdido durante a prática de cada modalidade, os atletas foram pesados antes e após o treino, não sendo considerado o volume de líquido ingerido durante a atividade física. Também foi registrado o tempo de treinamento de cada triatleta. O volume urinário não foi considerado antes da pesagem pós-exercício. **Resultados:** Todos os triatletas tiveram alguma perda de peso. Entre o grupo masculino, o treino de maior percentual de perda de peso foi a corrida (1,66%), seguido do ciclismo (1,43%) e da natação (1,03%), Em contrapartida, o grupo feminino apresentou-se com maior percentual de perda de peso no treino de ciclismo (1,62%), depois na natação (0,93%) e por último a corrida (0,55%). Apesar das mulheres possuírem mais glândulas sudoríparas ativadas pelo calor por unidade de área cutânea, transpiram menos que os homens para uma carga de calor-exercício semelhante, e começam a transpirar com temperatura cutânea e central mais altas. Os efeitos da desidratação, como diminuição da força muscular, aumento dos riscos de câibras e hipertermia, redução do desempenho e rendimento do atleta, podem aparecer

quando há uma perda de peso de 2% ou mais. **Conclusão:** Não houve perda hídrica maior que 2%. Contudo, reforça-se a importância da hidratação antes, durante e após o exercício. Em treinamentos e competições, com mais de 1 hora de duração, os atletas devem ser orientados a consumir líquidos com acréscimo de carboidrato e de sódio nas quantidades recomendadas.

Palavras chaves: perda hídrica, triatletas, hidratação.

¹Rua Douglas Seabra Levier, 163, apto 301-D. Cep: 88040-410 Florianópolis-SC
E-mail: anabombonato@yahoo.com.br