Área Temática: Nutrição em esportes

**AVALIAÇÃO DA TAXA DE SUDORESE EM ATLETAS DE JUDÔ NO PERÍODO DE PRÉ E PÓS-TREINAMENTO PARTICIPANTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA EM BELÉM-PA**

**Kedma Patrícia de Souza Gonçalves** – kedmasouzanutri@yahoo.com

Dayna Sabrina Santos da Costa

Michele de Sousa Carneiro

Aldenora Oliveira do Nascimento Holanda

Thayana de Nazaré Araújo Moreira

**Introdução:** O judô é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo, constituída por técnicas e bases filosóficas de grande valor na formação do indivíduo, no qual integra situações variadas de contato físico, técnicas específicas de agilidade, velocidade, coordenação motora, potência e força física para execução de golpes (MANZATO, 2017). Em esportes como o judô, é comum ocorrer perda de peso pela desidratação, já que muitos atletas exercitam-se vestindo roupas de borracha e outros acessórios para promover a sudorese, resultando em perda de peso, desidratação e fadiga. Além disso, a desidratação leva o atleta à perda de concentração, distúrbios intestinais, náuseas, câimbras musculares, fadiga antecipada, taquicardia e prejuízos na regulação térmica do corpo (CJB, 2011). **Objetivos:** Avaliar, em atletas de judô de um projeto de extensão de uma universidade pública de Belém do Pará, a taxa de sudorese, a porcentagem da perda de peso e o conhecimento dos atletas sobre hidratação. **Materiais e** **Métodos:** a amostra foi constituída por 20 atletas matriculados no Instituto Federal do Pará, com faixa etária entre 18 e 25 anos; para coleta de dados, foi aplicado um questionário sobre os conhecimentos dos atletas no que diz respeito à hidratação, bem como a aplicação de dois protocolos sobre ingestão habitual e orientada de água conforme a Sociedade Brasileira do Esporte; ademais, procedeu-se à coleta antropométrica de peso no pré e pós-treino. **Resultados:** observou-se que a maioria dos atletas não se hidratou adequadamente devido à falta de conhecimento dos mesmos sobre hidratação, quantidade de líquido a ser ingerido e hora certa de se hidratar; a falta de um acompanhamento nutricional adequado pode ter contribuído para tal**.** No protocolo de ingestão habitual, foi nítida a maior prevalência da perda de peso e taxa de sudorese, respectivamente: 1.3% e 20,7 ml/min. No protocolo de ingestão orientada, os valores foram, respectivamente: 0,9% e 14.9 ml/min. **Conclusão**: observou-seque as taxas de sudorese e a porcentagem de perda de peso dos atletas foram menores quando eles receberam orientação sobre a ingestão adequada de água.

Palavras-chave: Desempenho, competição, desidratação.

Referências

CBJ, CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ, **Hidratação**, 2011. Disponível em: http://www.cbj.com.br/blogs/20/hidratação.html/. Acesso em: 10 fevereiro, 2018.

MANZATO, G. L. A.; *et al.* Lesões músculos esqueléticas em praticantes de judô. **Rev. Fisioterapia Pesquisa**; Mato Grosso do sul, v. 24 (2), p. 127-134, 2017.