

Determinação da Sensibilidade de Indicadores do Estado de Hidratação de Atletas

C.K. C. Sá¹, C.M. Meirelles², P.S.C. Gomes², R.D. Mazza³

Há muitos anos, a desidratação intencional vem sendo utilizada como recurso para redução rápida da massa corporal por atletas. Entretanto, esta prática está associada à redução do desempenho, ao maior risco de agravo à saúde e até de morte. **Objetivo:** Determinar a sensibilidade de diferentes marcadores para alterações agudas do estado de hidratação. **Métodos:** Nove homens treinados (23±3 anos; 173±5 cm de estatura; 73,6±6,6 kg de massa corporal; 18,8±1,9 kg de massa muscular; 10,2±5,3% de gordura corporal) foram submetidos à exposição em sauna e monitorados quanto às alterações da massa corporal total (MCT), através de três métodos: gravidade específica da urina (GEU), estimativa da água corporal total por impedância bioelétrica (ACT) e cálculo da variação do volume plasmático (VP) utilizando-se dos valores de hematócrito e hemoglobina. Todos os sujeitos foram submetidos, de forma aleatória, a testagens em duas condições: desidratado (DES – redução de 2% da MCT) e desidratado/reidratado (DES/REI – redução de 2% da MCT e posterior reidratação com água equivalente à MCT perdida). **Resultados:** Verificou-se que a exposição à sauna, tanto na condição DES quanto DES/REI produziu alterações que foram identificadas pela medida da MCT e da GEU, mas não pela estimativa da ACT e do VP.

	MCT (kg)	GEU	ACT (L)	VP (%)
DES				
Pré-sauna	72,2±6,0	1016,4±7,8	42,9±4,6	55,3±2,2
Pós-sauna	73,5±6,1*	1025,4±6,1*	43,0±5,9	55,3±3,6
DES/REI				
Pré-sauna	73,9±2,8	1018,2±7,9	45,5±6,4	54,4±1,7
Pós-sauna	72,5±6,7**	1027,8±3,8**	44,8±4,4	54,4±2,0
Pós-reidratação	73,9±6,8***	1010,6±6,0***	44,1±4,6	54,9±2,8

* $p < 0,05$ entre pré e pós-sauna (teste *t* pareado); ** $p < 0,05$ entre pré e pós-sauna e *** $p < 0,05$ entre pós-sauna e pós-reidratação (ANOVA com medidas repetidas e teste de Bonferroni).

sugerem que o acompanhamento da MCT e da GEU é mais sensível para demonstrar alterações moderadas do estado de hidratação que as estimativas do VP e da ACT. Adicionalmente, por serem métodos práticos, não invasivos e de baixo custo, podem ser empregados no ambiente esportivo como forma de controle agudo dos níveis de hidratação.

1 - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia e Faculdade Social da Bahia, BA

2 - Centro de Pesquisas Interdisciplinares em Saúde da Universidade Gama Filho, RJ

3 - Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia, BA

e-mail: xmalcon@ig.com.br