

Programa Institucional de Bolsas
de Iniciação Científica PIBIC

23 a 25
outubro

Pró-Reitoria de Pesquisa - Pibic/CNPq
Pró-Reitoria de Graduação - SAE/Unicamp



B0445

CONFIABILIDADE DE PARÂMETROS PRÁTICOS PROPOSTOS PARA AVALIAR O ESTADO DE HIDRATAÇÃO APÓS A ATIVIDADE FÍSICA

Bruno Henrique Rossini (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Fernanda Lorenzi Lazarim (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

O estado de hidratação de um atleta durante uma competição esportiva é um fator que influencia seu desempenho, uma vez que prejudica o funcionamento dos mecanismos de termorregulação. A determinação deste estado através de análises na urina pode ser feita pela osmolaridade ou por medidas indiretas tais como a gravidade específica e coloração, associadas à variação do peso corporal. Este trabalho objetivou analisar a confiabilidade da determinação do estado de hidratação através dessas medidas indiretas, comparadas à osmolaridade da urina. Participaram do estudo 80 voluntários que correram 10 km na III Volta da UNICAMP. Amostras de urina e medidas antropométricas foram coletadas antes e após a corrida. A gravidade específica da urina foi mensurada através de tiras de uroanálise e analisada no aparelho Urisys 1100 da marca ROCHE. A osmolaridade foi determinada através de osmômetro da marca Fiske. Apenas a gravidade específica apresentou boa correlação com a osmolaridade na determinação do estado de hidratação ($R=0,88$). Este método apresentou-se como o melhor para determinação do estado de hidratação através de parâmetros práticos, rápidos e baratos. Contudo é importante ressaltar que sua associação com os demais parâmetros é uma forma de aferir com maior grau de certeza o estado de hidratação do atleta.

Estado de hidratação - Osmolaridade urinária - Densidade urinária