

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE DESIDRATAÇÃO DE JUDOCAS
DURANTE A PESAGEM PRÉ-COMPETIÇÃO**Alanna Joselle Santiago Silva¹Evelyn Feitosa Rodrigues¹Letícia de Sousa Rufino¹Bianca Trovello Ramallo²

1-Alunas de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão.

2-Professora Doutora do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão.

Introdução: O judô é uma arte marcial, que no seu contexto competitivo é dividida em classes ponderais para que a luta possa ser disputada de forma mais equilibrada. Tal divisão por classes ponderais pode influenciar comportamentos inadequados dos atletas quanto à sua alimentação e hidratação. Por isso muitos atletas de modalidades divididas por classes ponderais submetem-se a dietas severas com restrições hídricas e alimentares, na busca de redução de peso imediato para permanecer em determinada categoria competitiva do judô. **Objetivo:** Desta forma, o objetivo do estudo foi avaliar o perfil hídrico de judocas durante a pesagem pré-competição. **Materiais e Métodos:** Participaram do estudo, 9 voluntários judocas do gênero masculino, com idade de $18,8 \pm 4,2$ anos, estatura de $173,5 \pm 6,7$ cm, massa corporal total de $74,5 \pm 15,2$ kg e percentual de gordura de $13,6 \pm 2,4$ %. Os valores de Água Corporal Total (ACT) foram obtidos por meio de Impedância Bioelétrica tetrapolar (*Biodynamics*® 450) e classificados de acordo com Altman (1961). Os valores de Densidade da Urina (U_{dens}) foram obtidos através de refratômetro (Instrutherm, RTP-20ATC). A avaliação da Coloração da Urina (U_{cor}) foi classificada segundo a escada de Armstrong e colaboradores, (1994) e a U_{dens} foi classificada de acordo com Casa e colaboradores, (2000). Para a coleta da urina, foram utilizados em todo momento materiais individuais e descartáveis. O refratômetro foi limpo a cada análise de urina. Os voluntários judocas estavam em jejum de alimentos sólidos a $8,2 \pm 3,4$ horas. **Resultados:** A U_{cor} apresentou um valor médio de $5,8 \pm 1,2$ sendo classificada como desidratação ascendente e a U_{dens} foi de $1027 \pm 5,3$ g/mL sendo classificada como desidratação significativa. A ACT teve uma média de $62,9 \pm 2,5$ % sendo classificada como normal. Neste estudo, não foram encontrados déficits na ACT, apesar dos marcadores de U_{cor} e U_{dens} terem indicado desidratação ascendente e desidratação significativa respectivamente, ou seja, por mais que os judocas tivessem se submetido a restrições alimentares e hídricas por causa da pesagem, a ACT se manteve dentro do que é considerado normal, mesmo que os marcadores urinários indiquem desidratação. **Conclusão:** Sugere-se então que atletas de modalidades de lutas evitem restrições hídricas e alimentares muito severas visando à perda de peso imediata, pois tal comportamento ao longo de anos, pode promover riscos à saúde, além de comprometer o rendimento desses atletas durante a luta.

Palavras-chave: Judô. Desidratação. Restrições hídricas e alimentares.