

## ELABORAÇÃO DE REPOSITOR HIDROELETROLÍTICO A BASE DE SUCO INTEGRAL DE UVA PARA ESPORTISTAS

### Resumo Simples

Andressa Cristina Pilonetto <sup>1</sup>

Giovana Safraid <sup>2</sup>

Leticia Bianca Petter <sup>3</sup>

Giovana Cristina Ceni <sup>4</sup>

**Fundamentação/Introdução:** Além de uma dieta equilibrada para a prática de esportes, os atletas também necessitam de uma hidratação adequada para manter seu desempenho durante a prática de esportes, para isso, os atletas fazem uso de repositores hidroeletrolíticos. Tendo em vista o alto custo dos repositores comerciais é interessante o desenvolvimento desses produtos de forma caseira para que possam ser utilizados por atletas amadores, ou equipes esportivas sem patrocínio ou iniciantes. **Objetivos:** O presente estudo teve por objetivo desenvolver um repositore hidroeletrolítico de baixo custo mantendo a eficácia e o resultado de seu equivalente comercial. **Delineamento e Métodos:** Estudo experimental de desenvolvimento de repositore hidroeletrolítico. Foi realizado no Laboratório de Técnica e Dietética (LABTED) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) - Campus de Palmeira das Missões. O repositore seguiu as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME). Após o preparo foi realizada a análise sensorial a fim de conhecer o sabor e suas características. **Resultados e Discussão:** O repositore hidroeletrolítico foi elaborado a base de suco integral de uva, água, sódio e açúcar que resultou na quantidade total de 1 litro do produto. Em relação aos nutrientes previstos para o repositore foram utilizados 800 ml de água e nele foram diluídos 200 ml de suco de uva integral, obtendo, assim, 41,25g carboidratos. Foi adicionado também sal de cozinha para obtenção de sódio, sendo a quantidade de 1,55g de sal que equivalem a 600 mg de sódio. Para atingir o valor recomendado de carboidratos para os repositores foi adicionado 28,75g de açúcar cristal totalizando, assim, 70g de carboidratos. Na análise sensorial o repositore foi bem aceito pelas participantes da aula prática em relação ao sabor, textura, odor, cor e aspectos gerais. Sabe-se que a utilização do suco integral de uva é interessante para esse produto em função do óxido nítrico presente na fruta, visto que é um vasodilatador e ajuda no transporte de oxigênio para os tecidos musculares. **Conclusões/Considerações Finais:** Conclui-se que tanto o repositore hidroeletrolítico comercial quanto o caseiro apresentam a mesma quantidade de nutrientes recomendados pela SMBE, dessa forma o repositore hidroeletrolítico caseiro é uma ótima opção, pois apresenta baixo custo quando comparado ao repositore comercial.

**Palavras-chaves:** Repositor hidroeletrolítico. Hidratação. Baixo custo.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de nutrição, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), andressa.pilonetto13@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de nutrição, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), g.safraid@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do curso de nutrição, Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), leti.bianca@hotmail.com

<sup>4</sup> Nutricionista, Mestre em Engenharia de Alimentos, Doutora em Bioquímica, Docente na Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), joceni@hotmail.com