

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS DE JUDÔ DE ARACAJU-SE

Aldini de França Neves,
Karina Moraes Dias,
Tatiana Maria Palmeira dos Santos (CRN 5 -4139),
Cynthia Barbosa Albuquerque Dos Santos (CRN5 -5943)
UNIVERSIDADE TIRADENTES (UNIT), Aracaju-SE, Brasil.
E-mail: aldini_aju@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Judô. Avaliação nutricional. Consumo alimentar.

INTRODUÇÃO: O Judô é um esporte que possui como característica o confronto entre dois oponentes que visam ganhar a competição. É uma modalidade esportiva de curta duração e de alta intensidade, que exige um elevado aporte calórico e uma alimentação balanceada com uma distribuição de carboidratos, proteínas e lipídios adequados para cada atleta individualmente visando aumentar rendimento e a performance já que, essas modalidades esportivas necessita de substratos que forneçam energia de forma rápida e eficaz. Outro fator primordial para esses atletas é a avaliação da composição corporal a partir de avaliações antropométricas, pois a composição corporal inadequada pode alterar desempenho do atleta devido ao desgaste físico em treinos e competições. **OBJETIVO:** Avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar de atletas praticantes de judô de um centro de treinamento da cidade de Aracaju-SE. **METODOLOGIA:** Tratou-se de uma estudo transversal realizado em um centro de judô. Participaram do estudo judocas de ambos os sexos e com idade a partir dos 14 anos de Aracaju-SE. A coleta de dados foi realizada após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido pelos atletas e pelos responsáveis legais dos menores. A avaliação do consumo alimentar foi realizada através da aplicação de recordatório alimentar de 24 horas onde foi calculada a quantidade calórica diária consumida e analisada a distribuição dos macronutrientes. A avaliação antropométrica foi realizada através da mensuração de dobras cutâneas (dobras cutâneas triptal (DCT), subescapular (DCSE), suprailíaca (DCSI) e abdominal (DCA)) e aferição de circunferências da cintura (CC) e circunferência do braço (CB), peso e estatura, onde foi calculado IMC e percentual de gordura. Os dados foram tabulados no programa Excel® e analisados estatisticamente no SPSS®, os resultados foram expressos em média, desvio padrão e percentuais. **RESULTADOS:** Foram avaliados 19 atletas sendo 10 adultos e 9 adolescentes, com idade média de $18,74 \pm 4,92$ anos. A amostra é composta em sua maioria por atletas do sexo masculino, onde no total apenas 20% dos adultos apresentaram riscos associados a CC. De acordo com o IMC, dentre os adultos, 80% encontra-se com sobrepeso e entre os adolescentes 33,33%. Analisando o percentual de gordura corporal, 60% dos adultos encontra-se acima da média e 30% muito alto. Entre os adolescentes 55,55% estavam com o percentual de gordura corporal adequado. Foi observado que a ingestão calórica e de carboidratos estavam abaixo das recomendações diárias, enquanto a proteína e lipídeos apresentaram percentuais adequados a ingestão, embora a consumo de proteínas esteja associado ao uso de suplementos como whey protein e BCAA. **CONCLUSÃO:** Um planejamento alimentar adequado pode proporcionar melhorias na ingestão calórica e na composição corporal dos judocas. Dessa forma, torna-se necessário uma orientação nutricional individualizada a fim de retificar as inadequações, melhorar o desempenho físico e a qualidade de vida desses atletas.

REFERENCIAS

CARMO, Mônica Cristina Lopes do; MARINS, João Carlos Bouzas; PELUZIO, Maria do Carmo Gouveia. Intervenção Nutricional em Atletas de Jiu-Jitsu. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.22, n.1, p. 97-110, Jan. 2014.

DETANICO, Daniele; SANTOS, Saray Giovana dos. Avaliação específica no judô: uma revisão de métodos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v.14, n.6, p. 738-748, Jan., 2012.

FRANCHINI, Emerson. **Judô: desempenho competitivo**. 2 ed. Barueri, São Paulo. Manole, 2010. 462 p.

ROSSI, L. et al. Perfil antropométrico e nutricional de atletas de kung fu. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2010, 9 (2): 83-89.

SOUZA, Juliana Andrade; NAVARRO, Francisco. Avaliação do perfil antropométrico e nutricional de atletas de futsal do clube rio branco-es. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. v.9, n.50, p.111-119, Mar./Abril. 2015.