

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EM JUDOCAS NOS PERÍODOS DE PRÉ-COMPETIÇÃO

LOUYSE BARROS ARAUJO DE CARVALHO
MATHEUS EDUARDO AZEVEDO CRUZ
WELLINGTON PATRICIO DOS SANTOS JUNIOR
TALITA KIZZY BARBOSA BARRETO (CRN5-4307)

PALAVRAS-CHAVE: atletas. competição. hidratação. intervenção. judocas. nutrição. períodos. treinamento.

INTRODUÇÃO: Em período de pré-competição, os judocas são submetidos à altas cargas de treinamento que visam obter uma constante na massa corporal já que este é um dos critérios de divisão dos atletas nas categorizações. Dessa forma a nutrição tem como objetivo intervir neste processo de evolução antropométrica no atleta. **OBJETIVO:** Entender os processos de intervenção nutricional para melhor aplicá-los nos atletas de judô nas práticas de seus treinamentos pré-competitivos. **METODOLOGIA:** O presente trabalho é uma revisão bibliográfica de estudos que abordam a evolução antropométrica e a redução de massa corporal focados em atletas do Judô que visam melhorar seu desempenho em competições. **DESENVOLVIMENTO:** Em um primeiro estudo participaram atletas do sexo masculino e feminino e em valores absolutos, notou-se a distinção entre os resultados dos gêneros. Pode-se inferir que a maioria dos judocas adota estratégias severas de perda de peso, porém estes necessitam seguir boas práticas de nutrição e hidratação e sob a orientação de um nutricionista utilizar os suplementos dietéticos somente se necessário. Minimizar práticas severas de perda de peso e consumir em percentuais adequados os macro nutrientes é de suma importância. São comuns os casos em que atletas desejam alterar seu peso corporal para atender as demandas do esporte, essas mudanças de peso devem ser graduais, em períodos anteriores aos torneios e grandes competições. Outro estudo foi realizado com atletas também de gêneros distintos que almejavam o ganho de peso e necessitavam de uma evolução na massa magra para se adequar a categorias requeridas, esses atletas apresentaram inadequações nutricionais, no entanto, foram submetidos ao acompanhamento nutricional. Após a orientação, o grupo masculino e feminino obteve como resultado o aumento da massa corporal, da massa magra, da área muscular do braço e da coxa. Esse tipo de supervisão pode ser realizado pela incorporação de energia adicional na dieta em conjunto com o aumento na duração do treinamento, para promover o desenvolvimento tecidual. **CONCLUSÃO:** Dessa forma, se conclui que os atletas em períodos competitivos realizam importantes mudanças no peso corporal, as quais trazem consigo evoluções significativas a níveis antropométricos, e a intervenção nutricional é a mais eficaz das influencias para a obtenção desses resultados.

REFERÊNCIAS:

- FABRINI,P.et al. **Práticas de redução de massa corporal em judocas nos períodos pré-competitivos.** Universidade Federal de Viçosa,2010.
- NASCIMENTO,M. **Programa nutricional entre atletas competitivos : perfil e mudanças alimentares após aconselhamento nutricional.** Universidade Federal de Sergipe, 2015.
- BARBOSA.P. **Estado de Hidratação e rendimento de judocas submetidos a diferentes formas de reposição hídrica.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 5. n. 25. p. 79-87. Janeiro/Fevereiro, 2011.
- GARCIA,H.et al. **Evolución antropométrica y electrolítica en un periodo competitivo en judokas de elite.** Departamento de ciencias de la actividad física y del deporte. Universidad de Granada,2009.