

CARACTERIZAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO PRÉVIA À COMPETIÇÃO ENTRE LUTADORES DE JUDÔ DA CIDADE DE PELOTAS, RIO GRANDE DO SUL

BÁRBARA GONÇALVES DE FREITAS¹; CÁSSIA CONCEIÇÃO GOULART¹

BIANCA MIARKA¹; FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO³

¹*Universidade Federal de Pelotas - UFPEL, Pelotas, RS, Brasil* - ¹*barbaragf.nutri@gmail.com*

.³*Universidade Federal de Pelotas - UFPEL, Pelotas, RS, Brasil* – ³*fabricioboscolo@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Na tentativa de tornar a competição mais igualitária, a divisão por categorias de peso foi instituída nas regras do judô. Frente a isto, desenvolveu-se prática de perda rápida de peso, a qual, teoricamente, tem a função de permitir que os competidores lutem contra oponentes mais leves. Dentre as diferentes formas de realizar a perda rápida de peso, destaca-se a restrição alimentar (ARTIOLI et al., 2010). No entanto, pouco se sabe sobre o perfil nutricional e hábito alimentar de lutadores de judô.

De modo amplo, atletas de esportes de combate, praticantes de atividade física intensa, devem ter uma ingestão adequada de macronutrientes. Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2009), carboidratos (CHO), em média, devem corresponder de 6 a 10g/kg/dia; 30 a 60g/h/exercício ou 60 – 70% do valor calórico total (VCT) para repor o glicogênio muscular, evitar hipoglicemia e fadiga, já quanto às proteínas (PROT), a ingestão deve ser de 1,6 a 1,7g/kg/dia (10% VCT) e de lipídios (LIP), 1g/kg/dia, um total de 20 - 30%/VCT (10% de saturados, 10% de polinsaturados e 10% de monoinsaturados). O total de calorias é dependente de algumas variáveis como, tipo de esporte, de duração e de sexo, em média variam de 3.000 a 5.000kcal/dia correspondente a 1,5 a 1,7x a energia produzida ou de 30 a 50 kcal/kg/dia. Por outro lado, a restrição nutricional pode acentuar a fadiga, queda na glicemia, hipertermia, depleção do glicogênio, rabdomiólise ou, até a morte já relatada (BORDIGNON & ESCOBAR, 2015). Esta prática também favorece aumento de dores musculares e debilitação do sistema imune, além de aumentar a chance de lesões (GREEN et al., 2007). Em geral, atletas realizam perda de massa corporal aguda na semana da competição, partindo do pressuposto que a recuperação de parte dessa massa reduzida de forma aguda, combinada com as maiores estatura e envergadura poderia beneficiar a realização de ataques e o controle do espaço/oponente (ARTIOLI et al., 2010). Considerando que se conhece pouco sobre a qualidade e quantidade de alimentos ingeridos por lutadores de judô em período competitivo, o objetivo do presente estudo foi avaliar o perfil alimentar prévio à competição em atletas de judô.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo se caracteriza como observacional descritivo. A amostra foi composta por nove lutadores de judô de Pelotas, Rio Grande do Sul. Os praticantes leram e assinaram termo de consentimento livre e esclarecido e o projeto de pesquisa foi aprovado no comitê de ética local (#27299814.9.0000.5317/2013).

Os participantes foram instruídos a manterem seus hábitos alimentares regulares durante a semana prévia a Competição Estadual de Judô. Para análise nutricional, conduziu-se avaliação dietética a partir do uso de recordatório alimentar de 24 horas (R24h), (BUENO & CZEPIELEWSKI, 2010). A análise de consumo alimentar foi elaborada no software de análise de dietas (DietPro®, versão 5.5i), para quantificar os macronutrientes (Carboidratos, Lipídeos e Proteínas) ingeridos na dieta, relatados através do R24h.

Na análise estatística, a ingestão de macronutrientes foi comparada utilizando o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis e, quando necessário, recorreu-se ao post-hoc de Dunn. Assumiu-se 5% como significância estatística.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Várias publicações referentes aos esportes de contato indicam que as restrições calóricas são cada vez mais utilizadas como suporte para perda de peso em curto prazo, para que assim os atletas se “beneficiem” em uma dada categoria (ARTIOLI et al, 2006; BORDIGNON & ESCOBAR, 2015; ASSIS, SILVEIRA & BARBOSA, 2015; MAZZOCCANTE et al, 2016).

Esses estudos corroboram o presente trabalho, no qual os resultados gerais da avaliação da ingestão calórica de lutadores de judô indicam média semanal total em uma semana competitiva de 1544 ± 4277 kcal (CV=17%). Deste total semanal, foram consumidos 764 ± 331 kcal (CV=44%) derivados de carboidratos, 509 ± 274 kcal (CV=55%) decorrentes de lipídeos e 271 ± 164 kcal (CV=60%) advindos de fontes proteicas, sendo que a ingestão calórica de carboidratos foi estatisticamente superior à de proteínas ($z=4,21$, $p<0,05$). Observou-se que o consumo de carboidratos ficou entre $50,31 \pm 12,43\%$ (CV=24,9%) da ingestão calórica, seguido de lipídeos, com $31,84 \pm 8,79\%$ (CV=27,9%) e, então, proteínas, com $17,86 \pm 7,48\%$ (CV=40,4%), a qual foi estatisticamente inferior à ingestão de carboidratos ($z=4,66$, $p<0,05$).

Resultados que vão de encontro às recomendações da SBME, 60-70% CHO, 30% LIP e 10%PROT (SBME, 2009). Além de a restrição calórica ser prejudicial à saúde, como já foi mencionada, ela também diminui o desempenho do atleta para a luta posterior a pesagem a qual ocorreu à restrição alimentar (LIMA & HIRABARA, 2013).

Várias foram às medidas adotadas pelos órgãos competentes para que esse tipo de intervenção não fosse adotado na pré-pesagem, como por exemplo, orientar os técnicos e os lutadores sobre as severas consequências desses artifícios, sobre o desempenho e a saúde; A desestimulação da utilização de laxantes e diuréticos; Legislações novas quanto às pesagens diárias; Enfatização da necessidade de uma ingestão calórica diária correta,

entre outras orientações para evitar que os atletas corressem risco, durante a após as lutas, essas medidas foram adotadas em 1996, pelo American College of Sports Medicine (ACSM, 1996). No ano de 1997 ocorreram três mortes em jogos de combates olímpicos, o que fez com que a *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) mudasse as regras das competições dos esportes de contato, baseada em três princípios: Primeiro quaisquer práticas de perdas de peso consideradas prejudiciais à saúde elimina o atleta da competição, segundo, em relação ao ponto principal, que deve ser manipulado em cima da competição e não no peso do atleta e terceiro que, qualquer incentivo relacionado a essas práticas não saudáveis deve ser minimizado (BORDIGNON & ESCOBAR, 2015).

Em contraponto, o presente trabalho apresenta que, na atualidade, essas restrições ainda são utilizadas, fazendo-se assim necessárias medidas mais severas a esse respeito, para a segurança dos esportistas.

4. CONCLUSÃO

Durante a semana competitiva, atletas de judô mantém uma dieta com restrição elevada, a qual exibe prevalência de carboidratos e lipídios, com menor participação de alimentos proteicos, mesmo quando o consumo semanal é hipocalórico.

Os resultados do presente estudo podem contribuir na organização adequada de rotinas alimentares entre lutadores, para minimizar o impacto negativo da restrição calórica durante o processo de perda rápida de peso.

5. REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Position stand on weight loss in wrestlers. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.28, p. 9-12, 1996.

ARTIOLI G.G.; FRANCHINI, E.; JUNIOR A.H.L. Perda de peso em esportes de combate de domínio: revisão e recomendações aplicadas. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum.** Vol.8, n.2, pág.: 92-101, 2006.

ARTIOLI, G. et al. Prevalence, Magnitude, and Methods of Rapid Weight Loss among Judo Competitors. **Med. Sci. Sports Exerc.**, vol. 42, No. 3, p. 436-442, 2010.

ASSIS, L.M; SILVEIRA, J.Q; BARBOSA, M.R. Avaliação antropométrica, ingestão alimentar e consumo de suplementos em atletas e praticantes de mixed martial arts (mma) do município de Araraquara. **Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 9. n. 51. p.307-317. Jul./Ago. 2015. ISSN 1981-9927.

BORDIGNON, N.G; ESCOBAR, M. Esportes de combate: métodos de perda de peso e aspectos nutricionais. ARTIGO ORIGINAL. **Rev. Ciência em Movimento Reabilitação e Saúde.**, vol. 17, nº. 35, 2015/2.

BUENO, A.L.; CZEPIELEWSKI, M.A. O recordatório de 24 horas como instrumento na avaliação do consumo alimentar de cálcio, fósforo e vitamina D em crianças e adolescentes de baixa estatura. **Rev. Nutr., Campinas.** Vol.23, n.1, pág.: 65-73, jan./fev., 2010.

GREEN CM, PETROU MJ., Forgaty-Hover MLS, Rolf CG. Injuries among judokas during competition. **Scand J Med Sci Sports**, vol.17 pág.: 205–210, 2007.

LIMA, L.L & HIRABARA, S.M. Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 1, p. 245-260, jan./mar., 2013.

MAZZOCCANTE R.P. et al. Comparação da prevalência de métodos de perda de peso pré-competição em judocas de diferentes categorias. **Rev Bras Ciênc Esporte**. Vol.38, n.3, pág.: 297-302, 2016.

Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte - SBME. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte**. vol. 15, n. 2, 2009.