

# Avaliação e intervenção nutricional em lutadores de Jiu Jitsu

Bruna dos Santos Maciel  
Simone Biesek

## Resumo

O *jiu jitsu* é uma arte marcial também chamada de “arte suave”, criada na Índia por monges budistas. Modalidades de lutas como o *jiu-jitsu*, apresentam divisão por categoria de peso. Grande parte dos competidores, nos períodos de competição seguem algumas estratégias para perda de peso com o intuito de minimizar as diferenças de força e velocidade entre seus adversários. Porém, um adequado estado nutricional pode proporcionar ao atleta um melhor desempenho no esporte, sendo assim este estudo se justifica por traçar intervenções para que condutas mais adequadas sejam realizadas para obtenção de melhores resultados no esporte sem prejuízos na saúde do atleta. O presente estudo buscou associar estratégias nutricionais adequadas a um programa de treinamento periodizado para atletas lutadores, uma vez que não há estudos consistentes na literatura a respeito de recomendações a serem seguidas para lutadores no período de periodização e preparação para competições. Cada atleta recebeu um plano alimentar, de acordo com a fase de treinamento, seguindo as recomendações de Stellingwurff *et al.*, (2011). A amostra final do estudo foi de 5 atletas com média de idade de  $26,8 \pm 2,16$  anos. Ao fim do primeiro ciclo de treinamento (fase de preparação geral) com duração de 5 semanas, os atletas apresentaram peso médio de  $68,5 \pm 12,46$  kg, IMC  $22,6 \pm 2,35$  kg/m<sup>2</sup> (classificados como eutróficos). O percentual de gordura estimado por dobras cutâneas utilizando a equação Jackson & Pollock (1978) e bioimpedância foram de  $10,76 \pm 4,24$  % e  $14,54 \pm 6,40$ %, respectivamente. De acordo com o registro alimentar, os atletas apresentaram ingestão média de  $2370$  kcal  $\pm 745$ ,  $4,66$ g/kg/dia  $\pm 1,86$ % de carboidratos,  $1,53$ g/kg/dia  $\pm 0,26$  de proteínas e  $1,19$ g/kg/dia  $\pm 0,52$  de lipídios (a recomendação de ingestão foi de 6 a 12 g de carboidratos, 1,5 a 1,7 g de proteínas e, 1,5 a 2 g de lipídios). Segundo Jackson & Pollock (1978) homens com idade entre 20 e 29 anos apresentam excelente percentual de gordura quando abaixo de 11%. Nesse caso, observa-se que os atletas avaliados encontravam-se com excelente percentual de gordura quando estimado pelas dobras cutâneas. Porém, não verificou-se mudanças na composição corporal após intervenção nutricional. Além disso, observou-se que em relação ao consumo alimentar os atletas não atingiram as quantidades de energia e macronutrientes consumidas, se comparados com a referência utilizada.

**Palavras-chave:** atletas; nutrição; artes marciais; massa corporal; desempenho.