

TÍTULO: INTERVENÇÃO NUTRICIONAL EM UM ADOLESCENTE ATLETA DE LUTA

MACIEL, Bruna (Curso de Nutrição/UNIBRASIL)
BIESEK, Simone (Curso de Nutrição/UNIBRASIL)

Atualmente muitos jovens tem buscado a modalidade de lutas como forma de prática de esporte. Em geral praticantes de luta realizam estratégias de perda de peso não adequadas podendo trazer prejuízos à saúde. A não adequação da dieta como insuficiência nutricional em macronutrientes por parte do atleta pode gerar consequências não desejadas como comprometimento do crescimento. O trabalho teve por objetivo avaliar o perfil nutricional de um jovem e auxiliar na manutenção e/ou recuperação do estado nutricional. Trata-se de um estudo de caso de um jovem atleta amador que frequentava o Ambulatório de Nutrição na Clínica Integrada de Saúde do UniBrasil. Para realização do estudo o jovem foi orientado e convidado a assinar o Termo de Assentimento. Jovem, do sexo masculino, 17 anos de idade; atleta amador de lutas de Muay Thai e Jiu Jitsu que buscou atendimento ambulatorial devido a lesão causada pelos treinos e, ganho de peso por falta de treino. Para avaliar o consumo alimentar foi realizado o registro alimentar de três dias (R3d). Para realização do diagnóstico do estado nutricional foram utilizados os indicadores IMC por idade e altura para idade conforme recomendado pela OMS (2006). Para estimar a gordura corporal foi utilizado a equação de Slaughter et al (1988). Como resultados observou-se que o consumo de macro e micronutrientes estava muito abaixo das recomendações sugeridas para atletas e para a idade que o jovem se encontrava. De acordo com as análises realizadas após seis meses observou-se um crescimento de 2 cm na estatura. E melhora na qualidade de sua dieta atingindo aproximadamente as recomendações sugeridas. Ao final deste estudo foi possível concluir que apesar da falta de recomendações para atletas adolescentes, os resultados demonstram uma inadequação de ingestão alimentar, talvez por falta de conhecimento sobre dieta equilibrada do jovem e a pouca aderência às orientações oferecidas. Essas inadequações podem prejudicar a saúde e o desempenho do atleta, além de prejudicar o crescimento em seu potencial máximo.

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