



RISCOS CAUSADOS POR DIETAS DE DESIDRATAÇÃO E SEMI-JEJUM EM ATLETAS DE COMBATE

Resumo

Giovanna Neves
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

Dietas de desidratação e semi-jejum são muito utilizadas por atletas de combate como muay-thai, jiu-jitsu e outras artes marciais que necessitam de peso igual dos atletas, buscando dar para ambos as mesmas chances de vitória na competição. Desta forma, atletas e treinadores buscam por estratégias para perda de peso rápida, sendo que em alguns casos chega a ser necessário a perda de até 15kg em uma semana. Devido a essa exigência para que o atleta possa participar da competição eles optam pelo semi-jejum e desidratação como método mais rápido e fácil para baixar o peso, mesmo não tendo o conhecimento dos possíveis riscos e ônus gerados pelo uso desses tipos de estratégias para perda de peso rápido e sem acompanhamento adequado e especializado. O acompanhamento, com profissional capacitado e tempo adequado, certamente permitiria a perda de peso mas manteria a saúde do atleta, garantindo seu desempenho e reduziria o sintoma como cansaço. O presente projeto tem como objetivo apresentar os possíveis distúrbios e riscos causados pelo uso de estratégias radicais para perda de peso sem acompanhamento nutricional adequado. Para a coleta de dado será utilizada um questionário composto por 10 questões relacionadas aos riscos conhecidos pelo atleta sobre desidratação e semi jejum e sobre as percepções dos atletas sobre o seu estado geral durante uso da alimentação rotineira em dias de treino, bem como a estratégia usada para a perda de peso rápida. Os questionários serão enviados pela plataforma Google forms, em grupos fechados de praticantes das modalidades de combate. Espera-se que os resultados obtidos possam auxiliar no desenvolvimento de estratégias para esclarecimentos aos atletas da necessidade da manutenção de peso adequado afim de evitar a necessidade de uso da estratégias que envolvam a desidratação e severa redução alimentar, uma vez que estas estratégias tendem a aumentar a irritabilidade, cansaço físico, dificuldade de concentração e manutenção da rotina de treinamento, além de dores de cabeça, sonolência, demora na recuperação muscular de lesões ocasionadas pelos impactos, aumento excessivo da temperatura corporal.

Palavras-chave: desempenho; desidratação; perda de peso rápida; semi-jejum; atletas de combate, muay-thai.