

Hábitos alimentares Pré e Pós treino em atletas de Judô**Pre and post training food habits in Judo athletes**

DOI:10.34119/bjhrv3n5-099

Recebimento dos originais: 08/08/2020

Aceitação para publicação: 16/09/2020

Fernanda Camargo Rosa

Aluna do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Uberlândia - UFU

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia Faculdade de Medicina - FAMED/UFU

Endereço: Av. Pará, Bloco 2u, 1720 - Bairro: Umuarama, Cidade: Uberlândia / MG, Brasil - CEP: 38400-902

E-mail: fernandacamargorosa@gmail.com

Daniel Corrêa Araújo

Aluno do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Triângulo - UNITRI Instituição: Centro Universitário do Triângulo - UNITRI

Endereço: Av. Nicomedes Alves dos Santos, 4545 - Bairro: Jardim Sul, Cidade: Uberlândia / MG, Brasil- CEP:38411-849

E-mail: danielmel99@bol.com.br

Sérgio De Araújo Filho

Aluno do curso de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia - UFU

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia

Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia - FOUFU/UFU

Endereço: R. República do Piratini bloco 4L, 1102-1230,-Bairro: Umuarama, Cidade: Uberlândia / MG, Brasil - CEP: 38405-266

E-mail: sergioaraujof@outlook.com

Renata Rodrigues Bruno

Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Uberlândia - UFU

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia - Faculdade de Medicina - FAMED/UFU

Endereço: Av. Pará, Bloco 2U, 1720 - Bairro Umuarama, Cidade: Uberlândia/MG, Brasil - CEP: 38400-902

E-mail: renata99.rb@gmail.com

Reverson Carlos Da Silva

Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Uberlândia - UFU

Instituição: Universidade Federal de Uberlândia Faculdade de Educação Física e Fisioterapia - FAEFI/UFU

Endereço: R. Benjamin Constant, 1286 - Bairro: Nossa Sra. Aparecida, Cidade: Uberlândia / MG, Brasil - CEP: 38400-678

E-mail: crescer.reverson@gmail.com

Elmiro Santos Resende

Doutor em Cardiologia pela Universidade Federal de São Paulo
Instituição: Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina da
Universidade Federal de Uberlândia – PPCSA/ FAMED/UFU
Endereço: Avenida Pará, 1720, bloco A - Bairro: Umuarama, Cidade: Uberlândia / MG, Brasil -
CEP: 38400-902
E-mail: esr_udi@hotmail.com

Thiago Montes Fidale

Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia
Instituição: Unidade Acadêmica de Biotecnologia (IBiotec) Universidade Federal de Catalão
(UFCAT)
Endereço: Av. Dr. Castelo Branco, s/n, Bairro: Setor Universitário, Cidade: Catalão / GO, Brasil -
CEP:75704-020
E-mail: thiagofidale@gmail.com

Robson Da Silva Medeiros

Doutorando em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Uberlândia
Instituição: Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina da
Universidade Federal de Uberlândia – PPCSA/ FAMED/UFU
Endereço: Avenida Pará, 1720, bloco A - Bairro: Umuarama, Cidade: Uberlândia / MG, Brasil -
CEP: 38400-902
E-mail: robsonmedeirosatletismo@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O hábito alimentar de um atleta reflete diretamente no rendimento durante o esporte. Nesse contexto, é necessário se atentar na alimentação tanto anteriormente como posteriormente a prática do exercício físico a fim de proporcionar ao organismo uma síntese de glicogênio e proteína, e restauração do equilíbrio de eletrólitos.

2 OBJETIVO

Avaliar o comportamento alimentar de atletas de judô pré e pós treino.

3 MATERIAL E MÉTODOS

Participaram do estudo 20 atletas de competição do judô do Praia Clube com faixa etária entre 13 e 19 anos. Os atletas foram avaliados por meio de um questionário, o qual continha perguntas que abordavam: informações pessoais, ingestão alimentar antes e depois do treino e o período em que tal era feita.

4 RESULTADOS

A respeito da alimentação pré treino, 15% não realizam, sendo a última refeição apenas o almoço, logo, ficam cerca de 5 horas sem se alimentarem antes do treino, 35% possuem uma refeição a base de carboidrato (frutas, pães, bolachas e chocolates), 30% apresentam uma alimentação com carboidrato e proteína, 10% declaram uma alimentação com macronutrientes, 5% apenas de proteína e 5% possui uma alimentação constituída de macronutrientes e micronutrientes. Em relação ao pós treino, 60% possuem uma refeição apenas de carboidrato e proteína, 20% se alimentam de macronutrientes e micronutrientes, 10% somente de carboidrato, 5% unicamente de macronutrientes e 5% exclusivamente de proteína.

5 CONCLUSÕES

Em virtude do que foi mencionado, esse estudo evidenciou que a refeição pré treino deve ter a figura primordial do carboidrato, já que este será responsável pela disponibilização energética para o organismo, já a refeição pós treino deve consistir em carboidratos, proteínas, lipídios (macronutrientes) e micronutrientes, para uma recuperação muscular e reposição energética. Logo, a atuação do nutricionista é essencial para que o atleta aumente o desempenho durante a prática do exercício.

Palavras-chave: Atletas, Judô, Treino, Hábitos Alimentares.

REFERÊNCIAS

Chagas, C.E.A.; Ribeiro, S.M.L. Avaliação de uma Intervenção Nutricional Convencionam em Atletas de Luta. Associação Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 1. p.1-9. 2012.

Kazapi, I.M.; Ramos, L..A.Z. ; Feeding Habits And Intakes Of Swimmer Athletes. Rev. Nutr., Campinas, 11(2): 117-124, jul./dez., 1998.

Mognol, K. B.; Paixão, P.C.P. Perfil Nutricional de Adolescentes Atletas de Judô em Períodos Pré e Pós-Competições. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 11. n. 63.p.339-352. Maio/Jun. 2017.

Panza, V.P.; Coelho, M.S.P.H; Pietro; P.F.D., Assis; M.A.A; Vasconcelos, F.A.G. Athletes' food intake: reflections on nutritional recommendations, food habits and methods for assessing energy expenditure and energy intake. Rev. Nutr., Campinas, 20(6):681-692, nov./dez., 2007.

Silva, A. L.; Miranda, G. D. F.; Liberali, R. A influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. Vol. 2. Num. 10. 2012. p.211-224.

Zandoná, B.A.; Macedo, A.C.G.; Oliveira, C.OS; Perin, S.C.; Alves, R.C.A.; Smolarek, A.C.; Junior, T.P.S.; Navarro, A.C. Consequências da Rápida Redução de Peso Corporal em Atletas de Esportes de Combate e a Importância da Nutrição: Uma Revisão. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 12. n. 70. p.143-159. Mar./Abril. 2018.