

Considerações Nutricionais para Atletas de Luta



Nutritional Considerations for fighting athletes

Resumo

Nos esportes de luta, o peso corporal é um dos critérios de divisão de categorias, por isso muitos atletas optam por estratégias para reduzir peso e competir com adversários mais leves. O objetivo deste estudo é revisar as práticas de redução de peso e o estado nutricional desses atletas. Dentre os artigos estudados, as modalidades avaliadas foram judô, boxe, M.M.A, jiu-jitsu e luta olímpica, sendo que as amostras tiveram entre 01 e 33 indivíduos. Pôde-se observar que alguns dos métodos utilizados para perda de peso têm implicações nutricionais e geralmente são realizados sem orientação adequada, bem como a ingestão alimentar inadequada e desidratação, o que pode trazer riscos para a saúde e prejudicar o desempenho dos lutadores. Desta forma, podemos concluir que existe a necessidade do acompanhamento desses atletas por profissionais qualificados, e o nutricionista deve fazer parte integrante da equipe para o bom rendimento dos atletas.

Palavras-chave: Peso corporal, estado nutricional, esportes de lutas.

Abstract

In combat sports, body weight is one of the criteria of category division, and because of that, many athletes opt for strategies in order to reduce weight and to compete against weaker opponents. The aim of this study is to review the weight reduction practices and also the nutritional status of those athletes. Among the papers that have been studied, the evaluated sports were judo, boxing, M.M.A, jiu-jitsu and wrestling, while the samples were from 01 to 33 individuals. It could be verified that the methods used for weight loss are generally performed without proper guidance, as well as inadequate food intake, which may cause health risks, damaging the performance of the fighters. Thus, we can come to the conclusion that there is a need for the monitoring of these athletes by qualified professionals, and the nutritionist should be part of the team for the good performance of the athletes.

Keywords: Body weight, nutritional status, fight sports.

Introdução

As modalidades esportivas de lutas são divididas em categorias de acordo com a graduação, idade, gênero e peso corporal. Essa divisão em faixas ponderais visa a equilibrar as disputas, minimizando as diferenças de peso, força e velocidade entre os competidores. Assim, o peso corporal passa a ser uma preocupação constante entre atletas e membros da equipe técnica, já que é um dos principais fatores que influenciam no rendimento físico ou na classificação para uma determinada categoria¹.

A execução dos treinos de luta se desenvolve em partes distintas, como: aquecimento, desenvolvimento de técnica, aprendizagem motora, treino da luta e treinamento físico. Isso pode durar de 1 a 2 horas, e existe uma grande variabilidade de metodologias. Os treinamentos de luta são rigorosos, cobrados pelo professor, técnico ou mestre na busca pelo melhor desempenho, mas a maior cobrança por resultados positivos é do próprio atleta².

Como os atletas são subdivididos em categorias de peso, muitos são submetidos a uma drástica perda de peso. E essa diferença de massa corporal, estatura e composição corporal pode influenciar significativamente no desempenho, incluindo habilidades técnicas e táticas³.

Assim, conforme o regulamento da modalidade, estar fora do peso previsto para a categoria resulta em desclassificação, o que obriga muitos atletas a reduzir o peso em questão de horas, manipulando sua composição corporal a fim de obter resultados mais satisfatórios em determinadas competições⁴.

Atingir o peso e a composição corporal adequada é um dos principais objetivos dessa categoria. Por isso, muitas vezes esses atletas recorrem a práticas inadequadas, a restrição calórica e desidratação voluntária dias antes da competição⁵. A necessidade de reduzir peso em curto período faz com que atletas utilizem procedimentos rigorosos como: restrição alimentar severa, realização de exercícios intensos, desidratação, uso de saunas e banheiras quentes e uso de roupas de plástico. Alguns fazem uso de diuréticos, estimulantes, laxantes e indução ao vômito na tentativa de

adequar-se ao peso, sendo que a desidratação é uma das técnicas mais utilizadas pelos atletas de luta. Além da perda de água corporal, a desidratação contribui para a perda de eletrólitos e redução da reserva energética, podendo prejudicar a saúde e o desempenho físico^{6,7}.

Além disso, essas estratégias podem conduzir a distúrbios fisiológicos e metabólicos, prejudicando a saúde. O treinamento intenso juntamente com a diminuição no consumo de alimentos faz aumentar o catabolismo proteico e a concentração de glicogênio muscular, limitando a capacidade de fazer esforço, o que afeta tanto o vigor muscular como a energia, diminuindo o rendimento. Desta forma, a desidratação induzida pode ter consequências ainda mais graves, uma vez que envolve a perda de eletrólitos, compromete a termorregulação e o fluxo sanguíneo, além do dano muscular e renal. Várias mortes já foram registradas nesse meio devido às medidas inseguras utilizadas para perda de peso rápida^{5,8}.

Segundo Brito et al.⁹, a perda de grande quantidade de massa corporal em um curto tempo é extremamente prejudicial para o corpo: pode reduzir a força muscular, o desempenho nas atividades, provocar a diminuição de plasma, do volume sanguíneo e do consumo de oxigênio. Além de danos fisiológicos, a perda rápida de peso pode afetar a função mental, causando déficit de concentração, prejudicando a memória e a velocidade de processamento cognitivo e aumentando o risco de desenvolvimento de distúrbios alimentares. A perda de fluidos corporais pode afetar o equilíbrio de eletrólitos do corpo, especialmente para o cálcio, o que pode resultar em fraturas. Desta forma, a desidratação induzida tem sido considerada um fator de declínio no desempenho dos atletas.

Durante as competições, a pesagem oficial é normalmente realizada de 10 a 24 horas antes da prova, tanto para atletas amadores como para profissionais. O tempo entre a pesagem oficial e a competição é quando os atletas tentam reidratar e recuperar o máximo de peso. Na maioria das vezes, os atletas não conseguem recuperar completamente as perdas de fluido, considerando que é necessário horas de reidratação para

reestabelecer o equilíbrio de água no corpo^{8,10}.

Esse ciclo de ganhar e perder peso geralmente se repete por várias vezes ao longo da vida, o que pode estar relacionado a diversos problemas de saúde, como desequilíbrio hormonal e hidroeletrolítico, alterações no sistema cardiovascular, diminuição na função renal, prejuízo no estado mental ao longo do tempo e alterações no humor, além da queda no rendimento físico, podendo até levar a morte^{2,11}.

Contudo, essa técnica pode ser ainda mais preocupante, pois os atletas apresentam pouco conhecimento sobre o assunto e geralmente não possuem acompanhamento profissional para a aplicação de estratégias eficientes que não causem prejuízos ao desempenho e à saúde¹².

Somente com uma alimentação balanceada, constituída de todos os nutrientes necessários, o atleta conseguirá manter a saúde, preservar a composição corporal, favorecer o funcionamento das vias metabólicas associadas à modalidade esportiva, armazenar energia, evitar fadiga, evitar perda de massa muscular e auxiliar na recuperação de lesões que são provocadas nessas modalidades¹³.

Uma alimentação adequada na vida dos atletas proporciona não só a manutenção do peso ideal para cada categoria, como também auxilia na redução de gordura corporal, proporcionando maior agilidade. Desta forma, a presença do profissional nutricionista junto à equipe técnica torna-se um diferencial em esportes de alto rendimento.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, realizado como trabalho de conclusão do curso de pós-graduação em Nutrição Esportiva da UNISUL – Universidade do Sul de Santa Catarina. A busca bibliográfica foi realizada de agosto de 2015 a junho de 2016, nas bases de dados da Biblioteca Virtual (LILACS, MEDLINE, SciELO).

No estudo foram incluídos artigos originais de revistas científicas, publicados nos idiomas português, espanhol e inglês.

Após uma busca inicial pelo título do artigo

foram selecionados apenas os que abordavam sobre o tema esportes de luta. No segundo momento, realizou-se a leitura da introdução e conclusão dos mesmos, quando foram excluídos da pesquisa os artigos que não estavam relacionados com a ingestão alimentar dos atletas de esportes de luta. Por fim, foi realizada uma leitura na íntegra dos artigos selecionados para uma melhor compreensão dos métodos e resultados analisados na pesquisa.

Resultados e discussão

Perda de peso e métodos utilizados

Dos artigos estudados, os métodos utilizados para perda de peso foram bem semelhantes. Para os lutadores, a perda de peso passa a ser uma conduta comum durante temporadas competitivas, pois perdem intencionalmente uma quantidade considerável de líquidos para que possam entrar em combate em categorias de peso corporal mais baixo. A redução drástica de peso por práticas de dietas abusivas ou uso de diuréticos afeta consideravelmente o desempenho do atleta, além de ser uma técnica extremamente perigosa, que pode provocar uma série de distúrbios fisiológicos e psicológicos¹.

Segundo estudo realizado por Lopes et al.¹⁴, no qual 33 atletas de judô competidores de nível nacional de ambos os sexos (masculino = 27; feminino = 6) com média de idade de 21,7 anos, constatou-se que 93,9% dos atletas da amostra utilizaram métodos de perda de peso para competir, sendo que 48,5% relataram que o método prejudicou o desempenho na competição. O método mais utilizado consistiu em sessões de treinos mais intensos (75,8%), estratégia de restrição calórica (45,5%) e desidratação (18,2%). Além disso, a aplicação desse método ocorre semanas antes (36,3%), seguido de horas (30,3%), e dias (21,2%). Percebe-se que apenas 9% dos judocas investigados realizaram acompanhamento com um nutricionista, sendo que 78,8% dos atletas da amostra relataram que outros atletas são sua principal fonte de informação.

Muitos atletas parecem pensar somente nos

aspectos positivos que essa estratégia pode trazer, mas, na realidade, podemos identificar muito mais desvantagens e contraindicações, tais como redução de força muscular, declínio no tempo de desempenho, menor volume plasmático e sanguíneo, redução na eficiência do miocárdio, enfraquecimento do processo termorregulador, diminuição do fluxo de sangue renal e no volume de líquidos filtrados pelo rim, depleção dos estoques de glicogênio no fígado e aumento no total de eletrólitos perdidos pelo corpo¹⁵.

Em outro estudo realizado por Perón et al.¹⁵, com 10 atletas da Seleção Brasileira de Boxe – Equipe Olímpica Permanente (EOP) –, 100% dos atletas responderam que utilizavam estratégias para alteração do peso, principalmente uso de roupas e adereços que aumentam a produção de suor e levam à desidratação, restrição de líquidos, jejum e semi jejum. Além disso, 70% responderam que realizavam essas práticas sob orientação dos técnicos, e 30% por conta própria.

Sabe-se que, no período de competição, a restrição energética e o aumento do treinamento físico prejudicam a função muscular e aumentam o risco de danos no tecido muscular devido ao exercício. Diante dos resultados da pesquisa realizada por Santos et al.³, pode-se sugerir que a combinação de restrição energética e exercícios durante um período competitivo pode comprometer a função muscular e aumentar o risco de lesão no tecido. Assim, para os atletas que competem várias vezes por ano, é fundamental iniciar o exercício intenso antes do período da competição.

Pereira et al.⁴ avaliaram as estratégias e meios mais utilizados de perda rápida de peso entre atletas de judô de um clube de São Paulo. Participaram desse estudo 39 atletas de judô, de ambos os sexos, com idades entre 9 e 55 anos. Os resultados apontaram que as estratégias mais utilizadas foram dormir sem jantar, correr usando saco plástico e ficar sem comer durante o dia.

Percebe-se uma elevada prevalência de atletas que usam estratégias para perda rápida de peso, o que acaba se tornando comum nesse meio, em especial nos esportes de luta. Ainda, esse procedimento é geralmente realizado sem

orientação e acompanhamento de um profissional habilitado.

Diante das exigências desse tipo de esporte, existe a necessidade de que os atletas sejam devidamente acompanhados por profissionais especializados, para que não ocorram riscos à saúde e ao desempenho dos atletas.

Estado Nutricional

O atleta que deseja adquirir maior rendimento no esporte precisa ser devidamente orientado sobre uma alimentação adequada, composta por nutrientes indispensáveis para a saúde e o desempenho físico, de acordo com suas necessidades fisiológicas.

O estudo realizado por Chagas e Ribeiro¹³, que acompanharam sete atletas de judô e seis atletas de jiu-jitsu, de ambos os sexos (sete homens e seis mulheres), com idades entre 18 e 24 anos, na cidade de Santos/SP, verificou que grande parte dos atletas apresentavam uma ingestão alimentar desequilibrada, com distribuição inadequada dos macronutrientes, associadas ao baixo consumo de carboidratos e alto consumo de gorduras. Percebeu-se, também, a inadequação na ingestão de micronutrientes, como o cálcio em ambos os sexos (783,3 mg para os homens e 882,4 mg para as mulheres) e o ferro para as mulheres (13,8 mg).

Os esportes de luta utilizam, como fonte de energia, predominantemente os sistemas anaeróbios: ATP-CP e glicogênio muscular. Para tanto, existe a necessidade de se manter elevada a ingestão de carboidratos, o que não foi identificado na amostra avaliada. O baixo consumo de carboidratos pode aumentar o risco de acidose metabólica pelo desvio dos ácidos graxos para a formação de corpos cetônicos e, conseqüentemente, pode ocorrer perda de massa muscular, influenciando no rendimento dos atletas¹³.

A pesquisa realizada por Assis et al.¹¹ avaliou 11 atletas do gênero masculino (27,7±4,4 anos, IMC de 25,3 kg/m²), na fase de treino do MMA. Os resultados mostraram que o consumo de macronutrientes foi inadequado em relação aos valores recomendados pela Sociedade Brasileira

de Medicina Esportiva (SBME). Houve um consumo reduzido de carboidratos (21,8%) e lipídios (16%). Em contrapartida, o consumo de proteínas foi duas vezes maior em relação às recomendações.

Diversos estudos vêm apontando a necessidade da intervenção nutricional nas modalidades de lutas a fim de evitar complicações na saúde e no desempenho dos atletas, como o estudo realizado por Oliveira et al.¹⁶, em que um atleta de luta olímpica (26 anos), pesando 99,7 kg, seguiu dietas com finalidade de emagrecimento para alteração de categorias durante a fase de treinamento pré-competitivo. Adotou-se uma dieta de desintoxicação, normocalórica e hiperproteica, com suplementação de fibras, carboidratos e proteínas, além de treinamento circuitado de resistência, força e potência, perimetria e exames bioquímicos. Com esse protocolo, o peso corporal sofreu redução de 5,21%; o percentual de gordura reduziu 3,9%; a dobra abdominal reduziu 52,72%; a dobra torácica reduziu 61,53%; a suprailíaca reduziu 83,8%; a subescapular reduziu 58,46%; a coxa esquerda aumentou 8,93%; o teste de flexão de braço aumentou 30,95%; abdominais aumentaram 42,86%; agachamento aumentou 60,97%; e o teste de supino aumentou 12,67%. Esses resultados mostram que os atletas submetidos a dietas equilibradas e individualizadas, associadas ao treinamento adequado, apresentam uma melhora em seu desempenho físico e alteração na sua composição corporal.

Em muitos casos, as restrições dietéticas severas praticadas por longos períodos se relacionaram com maior prevalência de sobrepeso, obesidade e cardiopatias nos períodos sem treinamento e em ex-lutadores que tinham o hábito de adotar estratégias severas para perda de peso. Assim, reforça-se a ideia de que o processo de perda de peso deve acontecer de forma lenta e ajustada às características individuais⁸.

Segundo Degoutte et al.¹⁷, a restrição alimentar indiscriminada pode ter influência negativa na adaptação fisiológica e psicológica durante uma competição, uma vez que a restrição de energia e de ingestão de líquidos pode comprometer a

função fisiológica e psicológica dos atletas e, conseqüentemente, seu desempenho.

A perda de peso associada às necessidades nutricionais e ao equilíbrio hídrico do atleta com certeza é um fator de impacto positivo no sucesso esportivo, seja durante o treinamento ou o campeonato. A desidratação, por sua vez, pode trazer conseqüências desagradáveis como a diminuição da força muscular, o aumento do risco de câibras e a hipertermia¹⁸.

Assim, há a necessidade de se buscar na nutrição esportiva novos recursos para melhorar a performance dos atletas de luta, pois o que determina o tipo de dieta e/ou suplementação nutricional dos atletas é a demanda fisiológica decorrente do esporte praticado, devendo-se sempre avaliar os diferentes tipos de lutas, uma vez que existem diferenças significativas no tipo de substrato energético utilizado em cada atividade. Por isso, é fundamental conhecer a composição corporal de cada atleta dos esportes de luta, a fim de controlar e definir a categoria de peso. Ademais, o percentual de gordura corporal está negativamente correlacionado com o desempenho do atleta^{19,20}.

Conclusão

Com base nos estudos apresentados, conclui-se que a perda de peso rápida é muito praticada no meio esportivo, principalmente por lutadores com objetivo de atingir o peso desejado para determinada categoria. A fim de alcançar esse objetivo, diversos métodos são utilizados, realizados sem orientação adequada, muitas vezes trazendo riscos para a saúde e comprometendo o desempenho dos lutadores.

Assim, é possível afirmar que há necessidade do acompanhamento desses atletas por profissionais especializados, e de que o profissional nutricionista possa fazer parte da equipe a fim de aprimorar o desempenho do atleta. A alimentação desses atletas deve ser balanceada, garantindo o aporte adequado de todos os macro e micronutrientes necessários, associado a uma adequada ingestão hídrica.

Referências

1. CARMO, M.C.L.; BOUZAS, J.C.; PELUZIO, M.C.G. Intervenção Nutricional em Atletas de Jiu-Jitsu. **Rev Bras Ciênc Mov**; 22 (1): 97-110, 2014.
2. 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 Humano**; 8 (2): 92-101, 2006.
3. SANTOS, D.A.; SILVIA, A.M.; MATIAS, C.N. et al. Accuracy of DXA in estimating body composition changes in elite athletes using a four-compartment model as the reference method. **Nutr Metab**; 22: 7-22, 2010.
4. PEREIRA, P.L.; BATISTA, M. E.; SOUZA, M. et al. Estratégias e meios utilizados na rápida perda de peso entre judocas de um clube de São Paulo. **Rev Bras Nut Esport**; 9 (51): 255-260, 2015.
5. UMEDA, T.; NAKAJI, S.; SHIMOYAMA, T. et al. Adverse effects of energy restriction on myogenic enzymes in judoists. **J Sports Sci**; 22: 329-338, 2004.
6. SILVA, J.M.L.O.; GAGLIARDO, L.C.; Análise sobre os métodos e estratégias de perda de peso em atletas de Mixed Martial Arts (M.M.A.) em período pré-competitivo. **Rev Bras Nut Esport**; 8 (43): 74-80, 2014.
7. ABREU, E.S.; NASCIMENTO, J. F.; SANTOS, A. L.B. et al. Estratégias para perda de peso no período pré-competitivo e suas repercussões em atletas de luta olímpica. **Rev Bras Nut Esport**; 9 (50): 137-143, 2015.
8. JETTON, A.M.; LAWRENCE, M. M.; MEUCCI, M. et al. Dehydration and acute weight gain in mixed martial arts fighters before competition. **J Strength Cond Res**; 27 (5): 1322-1326, 2013.
9. BRITO, C.J.; ROAS A, F.C.; BRITO I, S.S. et al. Methods of Body-Mass Reduction by Combat Sport Athletes. **Int J Sport Nutr Exerc Metab**; 22: 89-97, 2012.
10. PÉRIARD, J. D.; TAMMAM, A. H.; THOMPSON, M. W. Skeletal Muscle Strength and Endurance are Maintained during Moderate Dehydration. **Int J Sports Med**; 33: 607-612, 2012.
11. 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 Bras Nut Esport**; 9 (51): 307-317, 2015.
12. SILVEIRA, M. K.S.; NASCIMENTO, J.F.; SALES, C. V. et al. Perda de peso no período pré-competitivo de atletas de judô e jiu jitsu. **Rev Bras Nut Esport**; 7 (41): 256-262, 2013.
13. CHAGAS, C.E.A.; RIBEIRO, S.M.L. Avaliação de uma intervenção nutricional convencional em atletas de luta. **Braz J Sports Nut**; 1 (1): 1-9, 2012.
14. LOPES, M.Q.; MAZZOCCANTE, R.P.; BROWNE R, A.V. et al. Estratégias de perda de peso em judocas de nível nacional. **Rev Bras Nut Esport**; 6 (34): 268-274, 2012.
15. PERON, A.P.O.N.; GARCIA, L.S.; ALVAREZ, J.F.G. et al. Perfil nutricional de boxeadores olímpicos e avaliação do impacto da intervenção nutricional no ajuste de peso para as categorias de lutas. **O Mundo da Saúde**; 33 (3): 352-357, 2009.
16. OLIVEIRA, C.R.; BEZERRA, C.M.; MORAES, A.S.C. et al. Alteração da composição corporal através de acompanhamento dietético durante 12 semanas com treinamento circuitado de resistência, força e potência em um atleta de luta olímpica. **Rev Bras Nut Esport**; 3 (14): 100-110, 2009.
17. DEGOUTTE, F.; JOUANEL, P.; BÈGUE, R.J. et al. Food Restriction, Performance, Biochemical, Psychological, and Endocrine Changes in Judo Athletes. **Int J Sports Med**; 27: 9-18, 2006.
18. QUINTÃO, D. F.; Estratégias rápidas para perda ponderal, composição da refeição pré-treino e nível de desidratação em atletas de jiu jitsu de Ipatinga-MG. **Rev Bras Nut Esport**; 7 (41): 269-278, 2013.
19. NUNES, S.T.; BERNARDI, J.R. Perda de peso rápida em atletas e suas implicações na saúde e no desempenho. **Rev Bras Nut Esport**; 6 (35): 407-416, 2012.
20. ANDREATO, L.V.; FRANCHINI, E.; MORAES, S.M.F. et al. Morphological profile of Brazilian jiu-jitsu elite athletes. **Rev Bras Med Esporte**; 18 (1): 46-50, 2012.