

NUTRIÇÃO E AS NECESSIDADES ESPECIAIS DOS JUDOCAS

Por [admin](#) em 01/01/2010 | [Comentários 0](#)



Os atletas têm, em geral, necessidades nutricionais diferentes das outras pessoas. Tais necessidades podem variar de acordo com a modalidade, com o regime ou fase de treinamento e com o calendário de competições.

No judô, assim como em outras modalidades de combate, as competições são divididas em categorias de peso, com o objetivo de equilibrar as disputas. Todavia, é muito comum que atletas reduzam significativa quantidade de peso poucos dias antes das competições para lutar em uma categoria mais leve 1 . Os métodos geralmente utilizados para diminuir o peso são: restrição alimentar e hídrica severas, uso de agasalhos durante o treino, aumento do volume do treinamento e até ingestão de diuréticos e laxantes ou indução de vômitos 2 . Apesar dessas práticas serem perigosas à saúde dos atletas, muitos as iniciam de forma bastante precoce, aproximadamente aos 14 anos de idade 3 .

Para manter um estado de nutrição adequado, basta que o atleta consuma uma [dieta](#) equilibrada em termos de macronutrientes, ou seja, basta que ele consuma cerca de 60% do total de calorias ingeridas de carboidratos, 15% de proteínas e 25% de gorduras. Os micronutrientes (vitaminas e minerais) também devem ser consumidos de acordo com as recomendações diárias de ingestão.

Os atletas devem, contudo, estar atentos ao peso corporal e à composição corporal durante **toda a temporada** , de modo que não seja necessário reduzir grande quantidade de peso antes das competições. Para tanto, o total de calorias ingeridas deve ser muito bem controlado.

Em vista disso, é extremamente aconselhável que os atletas procurem a orientação de nutricionistas, pois somente esses profissionais estarão aptos a prescrever [uma dieta](#) adequada em termos de quantidade de calorias e micronutrientes, e distribuição dos macronutrientes.

Caso seja realmente necessário reduzir o peso para uma competição, recomenda-se que não se reduza quantidade superior a 2% do peso corporal 4 , e que a redução seja gradual (i.e, máximo de 1 kg por semana) 5 . Durante o período de diminuição do peso, a dieta deve ser muito rica em carboidratos, com o consumo superior a 60% do total de calorias ingeridas 5 , e o consumo de aminoácidos de cadeia ramificada pode evitar a perda de massa magra e auxiliar a perda de gordura 6 . Se houver um lapso de tempo entre a pesagem e o início da competição, o atleta deve consumir apenas carboidratos durante esse período, pois esse procedimento acelera a recuperação do desempenho anaeróbio 7 . A ingestão de 320 g de glicose combinada com 30 g de creatina também pode auxiliar o retorno do desempenho aos valores normais após a pesagem 8 .

É preciso, entretanto, reforçar a idéia de que os atletas devem lutar em categorias que, de fato, condigam com sua estrutura física. Caso contrário, o judoca que quiser manter seu peso próximo ao limite da categoria terá que consumir uma dieta muito aquém de suas necessidades energéticas. Isso pode levar à queda no desempenho e a traços de desnutrição 9,10 . Ou então, caso o atleta decida reduzir o peso a poucos dias da competição, ele terá de utilizar métodos de perda rápida de peso, e estará sujeito aos seguintes problemas: 1) alteração na concentração de alguns hormônios, como aumento do GH e diminuição da testosterona 9 , 2) diminuição do fluxo sanguíneo renal e do volume de filtração sanguínea nos rins 11 , 3) aumento da perda de eletrólitos 12 , 4) diminuição da atividade do sistema imunológico 13 , 5) interrupção temporária do

crescimento 14,10 , 6) piora do estado de humor 15 , 7) queda de eficiência do sistema cardiorrespiratório 16 , 08) redução do conteúdo e da taxa de utilização do glicogênio muscular 17,18 , 9) aumento da temperatura corporal e dificuldade de termorregulação 19 , e 10) diminuição significativa de diversos parâmetros do desempenho 17,20,21,22 .

Referências Bibliográficas

Kiningham RB, Gorenflo DW. Weight loss methods of high school wrestlers. *Med Sci Sports Exerc* 2001; 33(5):810–3.

Steen SN, Brownell KD. Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition changed? *Med Sci Sports Exerc* 1990; 22(6):762–8.

Franchini E, Artioli GG, Silva Neto AM. Weight loss methods of Juvenile judo players. *Annals of IV IJF JUDO CONFERENCE* . Cairo : International Judo Federation; 2005 (CD–Rom).

Umeda T, Nakaji S, Shimoyama T, Yamamoto Y, Totsuka M, Sugawara K. Adverse effects of energy restriction on myogenic enzymes in judoists. *J Sports Sci* 2004; 22:329–38.

Fogelholm GM, Koskinen R, Laakso J, Rankinen T, Ruukonen I. Gradual and rapid weight loss: effects on nutrition and performance in male athletes. *Med Sci Sports Exerc* 1993; 25(3):371–7.

Mourier A, Bigard AX, de Kerviler E, Roger B, Legrand H, Guezennec CY. Combined effects of caloric restriction and branched–chain amino acid supplementation on body composition and exercise performance in elite wrestlers. *Int J Sportd Med* 1997; 18(1):47–55.

Rankin JW, Ocel JV, Craft LL. Effect of weight loss and refeeding diet composition on anaerobic performance in wrestlers. *Med Sci Sports Exerc* 1996; 28(10):1292–9.

Ööpik V, Pääsuke M, Timpmann S, Medijainen L, Ereline J, Gapajeva J. Effects of creatine supplementation during recovery from rapid body mass reduction on metabolism and muscle performance capacity in well–trained wrestlers. *J Sports Med Phys Fitness* 2002; 42:330–9.

Roemmich JN, Sinning WE. Weight loss and wrestling training: effects on growth–related hormones. *J Appl Physiol* 1997; 82(6):1760–4.

Roemich JN, Sinning WE. Weight loss and wrestling training: effects on nutrition, growth, maturation, body composition and strength. *J App Physiol* 1997; 82(6):1751–1759.

Rowell LB. Human cardiovascular adjustments to exercise and thermal stress. *Physiol Rev* 1974; 54(1):75–159.

Costill DL, Sparks KE. Rapid fluid replacement following thermal dehydration. *J Appl Physiol* 1973; 34:299–303.

Ohta S, Nakaji S, Suzuki K, Totsuka M, Umeda T, Sugawara M. Depressed humoral immunity after weight reduction in competitive judoists. *Luminescence* 2002; 17(3):150–7.

Horswill CA, Park SH, Roemich JN. Changes in the protein nutritional status of adolescent wrestlers. *Med Sci Sports Exerc* 1990; 22(5):599–604.

Filaire E, Maso F, Degoutte F, Jouanel P, Lac G. Food restriction, performance, psychological state and lipid values in judo athletes. *Int J Sports Med* 2001; 22:454–9.

Ribsil PM, Herbert WG. Effect of rapid weight reduction and subsequent rehydration upon the physiological working capacity of wrestlers. *Res Quarterly* 1970; 41:536–541.

Hickner RC, Horswill JM, Welker J, Scott JN, Roemich JN, Costill DL. Test development for the study of physical performance in wrestlers following weight loss. *Int J Sports Med* 1991; 12:557–62.

Burge CM, Carey MF, Payne WA. Rowing performance, fluid balance, and metabolic function following dehydration and rehydration. *Med Sci Sports Exerc* 1993; 25(12): 1358–64.

Saltin B. Circulatory response to submaximal exercise after thermal dehydration. *J Appl Physiol* 1964; 19(6):1125–32.

Craig FN, Cummings EG. Dehydration and muscular work. *J Appl Physiol* 1966; 21(2):670–4.

Walsh RM, Noakes TD, Hawley JA, Dennis SC. Impaired high-intensity cycling performance time at low levels of dehydration. *Int J Sports Med* 1994; 15(7):392–8.

Klinzing JE, Karpowicz W. The effects of rapid weight loss and rehydration on a wrestling performance test. *J Sports Med* 1986; 26:149–56.

.: **Guilherme Gianni Artioli**, Mestrando em Educação Física (USP) e Bacharelado em Ciências para Saúde(ICB-USP)

.: Membro do Laboratório de Nutrição Esportiva – EEFUEUSP

.: Faixa preta 1º dan.

.: gui_artioli@yahoo.com.br

.: **Sérgio Ricardo de Souza Oliveira**, Mestrando em Biodinâmica do Movimento Humano (USP);Especializado em Fisiologia do Exercício (EPM-UNIFESP)

.: Preparador Físico do Esporte Clube Pinheiros