

MIRALDI, Samanta Closesl. A influência da intervenção nutricional no ajuste de peso para as categorias de esportes de combate. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

Este trabalho teve por objetivo avaliar o impacto do acompanhamento nutricional em atletas de esporte de combate como forma de preservar a sua saúde, garantir um melhor desempenho esportivo. Apontar os processos de redução e recuperação de peso corporal nos períodos de pesagem que antecedem as competições. Para isto, foi utilizada como metodologia a pesquisa bibliográfica realizada em livros, artigos e outros materiais disponíveis sobre o tema. As competições de esportes de combate seguem regras estabelecidas pelas confederações das modalidades e, entre elas, está a divisão por categorias baseada no peso corporal dos atletas, cujo objetivo é equilibrar as lutas, diminuindo as diferenças de peso e força entre os competidores. Para perder peso rapidamente e conseguir lutar em categorias de peso menor do normalmente mantido pelos atletas, estes geralmente utilizam métodos e estratégias sem contar com a orientação de especialistas e recorrem a práticas drásticas que colocam em risco a sua saúde e desempenho. Entre os métodos mais utilizados estão a restrição drástica alimentar, uso de laxantes e diuréticos e aumento da carga de treinamentos com o uso de roupas emborrachadas ou de plástico, o que induz à desidratação. Esse processo acarreta vários prejuízos à saúde, desempenho e qualidade de vida dos competidores, evidenciando a relevância da orientação de nutricionistas para que cada caso seja avaliado e, assim, seja feito o devido planejamento para que a perda de peso seja feita de forma gradual, mais segura e com escolhas dietéticas adequadas. Os efeitos adversos da perda rápida de peso dos atletas de combate são amplamente descritos na literatura sobre o assunto, constatando-se que este processo precisa ser planejado conjuntamente pelo atleta, comissão técnica, médicos e nutricionistas como forma de garantir a saúde física e mental do competidor bem como o seu desempenho esportivo.