



XII SEMANA CIENTÍFICA UNILASALLE – SEFIC 2016  
Canoas, RS – 17 a 21 de outubro de 2016

PAINEL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

## **ANÁLISE DE HÁBITOS ALIMENTARES E CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE ADOLESCENTES ATLETAS DE JUDÔ**

Eliége Maria Scottá Sotoriva, Fernanda Miraglia (orientador)  
Unilasalle

**Área Temática:** Nutrição

**Resumo:** INTRODUÇÃO: A alimentação influencia diretamente no desenvolvimento físico. Atletas de esportes de combate, como o Judô, necessitam de um constante controle de peso por se tratar de um esporte onde a categoria é definida pelo peso do atleta.

**OBJETIVO:** O objetivo desta pesquisa foi analisar os hábitos alimentares e conhecimento nutricional de adolescentes atletas de Judô de uma Instituição de referência na modalidade no município de Canoas/RS.

**MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal realizado com adolescentes atletas de Judô entre 15 e 19 anos, do sexo masculino, de um município da Região Metropolitana de Porto Alegre/RS, frequentadores de uma escola de referência nesse esporte. Foram coletados dados através de um questionário de frequência de consumo alimentar e um questionário de conhecimento nutricional com questões divididas por assunto em três grupos de perguntas, onde o primeiro grupo abrangeu o conhecimento da relação entre alimentação e o desenvolvimento de patologias, no segundo grupo às questões estavam relacionadas ao conhecimento de fibras e gorduras e o terceiro grupo buscava saber o conhecimento da quantidade ideal da ingestão de frutas e verduras por dia. Além disso, foram aferidos peso, estatura, circunferência abdominal, pregas cutâneas (tricipital e subescapular) e Índice de Massa Corporal (IMC) para avaliação nutricional dos atletas.

**RESULTADOS:** Foram avaliados 13 adolescentes atletas de Judô com média de idade de 15,6 ( $\pm$  1,6) estando 30,8% com sobrepeso conforme o índice de massa corporal. De acordo com aferição da circunferência abdominal há um baixo risco para desenvolvimento de doenças metabólicas em 100% dos adolescentes e 92,3% apresentam percentual de gordura adequada. Na análise de conhecimento nutricional 61,5% apresentou conhecimento moderado com média de acerto de 8,9. Quanto a prática de perda rápida de peso 92,3% utiliza ou já utilizou mais de um método para reduzir a massa corporal antes das competições.

**CONCLUSÃO:** Concluiu-se que os atletas adolescentes estudados, apesar de apresentarem eutrofia na sua avaliação nutricional, precisam de um acompanhamento nutricional constante, principalmente por utilizarem estratégias de perda de massa corporal pré-competição, indicando que a alimentação não está adequada as necessidades nutricionais destes adolescentes atletas.

**Palavras-Chave:** Nutrição, adolescentes, Judô