



UFAM

Universidade Federal do Amazonas

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia

Bacharelado em Educação Física: Treinamento Esportivo (IB07)

Bruno de Castro Lima

**PERFIL NUTRICIONAL DE ATLETAS DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

Manaus

2023

Bruno de Castro Lima

**PERFIL NUTRICIONAL DE ATLETAS DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas como requisito para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Vinícius Cavalcanti

Manaus

2023

Bruno de Castro Lima

**PERFIL NUTRICIONAL DE ATLETAS DE JIU-JITSU: UMA REVISÃO
SISTEMÁTICA**

**Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física
e Fisioterapia da Universidade Federal do Amazonas como requisito para a
obtenção do título de Bacharel em Educação Física.**

Manaus, 27 de outubro de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Vinicius Cavalcanti (Orientador)

Universidade Federal do Amazonas

Prof. Ms. Carlos Masashi Otani

Universidade Federal do Amazonas

Prof. Jefferson Lima

Universidade Federal do Amazonas

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente de acordo com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

L732p Lima, Bruno de Castro
Perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu : uma revisão sistemática /
Bruno de Castro Lima . 2023
23 f.: il.; 31 cm.

Orientador: Vinícius Cavaltanti
TCC de Graduação (Educação Física - Treinamento Esportivo) -
Universidade Federal do Amazonas.

1. Perfil nutricional . 2. Jiu-jitsu . 3. Atletas . 4. Gasto calórico. 5.
Brasileiros. I. Cavaltanti, Vinícius. II. Universidade Federal do
Amazonas III. Título

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho com imensa gratidão a todos da minha família, minha mãe Natalici, minha mãe de criação Sara e meus irmãos, ao meu pai Roberto, meu irmão Wallace, minha tia Melissa, aos meus primos Igor, Naila, Dhayana e Erli, a minha namorada Gabriele, e aos meus amigos do jiu-jitsu.

A todos que me ajudaram no processo de formação até a chegada desse momento.

A todos os entusiastas, praticantes e profissionais de jiu-jitsu, compartilho este trabalho com o desejo de contribuir para o nosso esporte.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me proporcionar viver esse momento, me dando forças para que eu consiga superar todos os obstáculos impostos pela vida.

A minha querida e amada mãe, por sempre cuidar e acreditar em mim, me incentivando nos estudos e na prática esportiva.

Aos meus amigos e colegas da Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Ailton, Erick, Elesson, Gustavo, Jefferson, Luiz, Lucas, Manoel, Marlysson, Renan e Wanderley agradeço o apoio e conhecimento compartilhado no decorrer do curso.

Gostaria de agradecer a todos os professores da Faculdade de Fisioterapia e Educação Física (FEFF), em especial ao Prof. Dr. Vinícius Cavalcanti, por me orientar neste trabalho, agradeço a sua compreensão e paciência.

Vade et vincat (Vá e vença)

RESUMO

Introdução: O jiu-jitsu está em extensão no cenário mundial, ao longo dos anos a procura pela modalidade em academias e centros de treinamentos de lutas vem sendo rotineira pelos entusiastas da arte, pois a modalidade promove benefícios a saúde física, mental e bem-estar aos que a praticam. No jiu-jitsu competitivo os atletas precisam se adequarem a sua categoria, que são divididas por peso visando o equilíbrio no combate. A ingestão de carboidratos e proteínas são indispensáveis na vida de um atleta, muitos atletas se submetem a dietas radicais para se enquadrar em sua categoria, tais estratégias podem acarretar diversas alterações fisiológicas e psicológicas, existe um conhecimento parcial dos atletas de jiu-jitsu no que se refere a alimentação saudável e o consumo de suplementos. **Objetivos:** Analisar os estudos relacionados ao perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu, e investigar se esses atletas estão dentro das recomendações. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão na literatura em através de pesquisas nas bases de dados Google Acadêmico, Pubmed, Biblioteca Digital de Teses e Dissertações etc. O critério de inclusão foram estudos que apresentavam o perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu, adultos e de ambos os sexos. **Resultados:** Foram encontrados 18 artigos, 3 foram excluídos por serem duplicados, 7 foram incluídos para a leitura na íntegra, e apenas 3 artigos foram selecionados para a revisão. **Conclusão:** Os atletas de jiu-jitsu estão com um consumo baixo de carboidratos, e com uma ingestão inadequada de vitaminas C, A e B5, e com o consumo baixo de minerais importantes como cálcio, magnésio, ferro, potássio e sódio.

Palavras-Chave: Perfil nutricional; Jiu-jitsu; Atletas; Gasto calórico; Brasileiros.

Abstract

Introduction: Jiu-jitsu is expanding on the world stage, over the years the search for the modality in gyms and fight training centers has been routine by art enthusiasts, as the modality promotes benefits to physical, mental and well-being. be with those who practice it. In competitive jiu-jitsu, athletes need to adapt to their category, which is divided by weight, aiming for balance in combat. The intake of carbohydrates and proteins are essential in the life of an athlete, many athletes undergo radical diets to fit into their category, such strategies can lead to several physiological and psychological changes, there is partial knowledge among jiu-jitsu athletes regarding what refers to healthy eating and the consumption of supplements. **Objectives:** Analyze studies related to the nutritional profile of jiu-jitsu athletes, and investigate whether these athletes are within the recommendations. **Methodology:** A literature review was carried out through searches in the databases Google Scholar, Pubmed, Digital Library of Theses and Dissertations etc. The inclusion criteria were studies that presented the nutritional profile of adult jiu-jitsu athletes of both sexes. **Results:** 18 articles were found, 3 were excluded for being duplicates, 7 were included for full reading, and only 3 articles were selected for review. **Conclusion:** Jiu-jitsu athletes have a low consumption of carbohydrates, an inadequate intake of vitamins C, A and B5, and a low consumption of important minerals such as calcium, magnesium, iron, potassium and sodium.

Keywords: Nutritional profile; Jiu-jitsu; Athletes; Caloric expenditure; Brazilians.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
OBJETIVOS	12
METODOLOGIA	13
DISCUSSÃO	16
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS.....	21

INTRODUÇÃO

O jiu-jitsu é uma modalidade esportiva que vem crescendo muito no cenário mundial, nos últimos anos a prática da arte marcial vem sendo procurada com bastante frequência nas academias e nos centros de treinamentos de lutas, pois a prática da modalidade proporciona ao praticante vários benefícios como saúde física, mental e bem-estar (FERRERA, et al., 2018).

De acordo com Costa (2006), a arte marcial teve a sua origem em várias partes do continente asiático, era usado como forma de defesa por monges budistas em suas longas e perigosas viagens pela Índia. Os monges levaram a arte marcial não só para algumas regiões da Índia mais também para o Tibet, Ceilão, por toda a China e finalmente chegando ao Japão, onde tomo uma grande proporção de praticantes e por consequência chegando a outras regiões fora do continente asiático.

O primeiro a trazer o jiu-jitsu para o Brasil foi Mitsuyo Maeda conhecido como “Conde Koma”, que veio ao país para espalhar seus conhecimentos sobre as artes marciais japonesas, a mando de seu mestre Jigoro Kano um grande mestre de judô. Em 1921, Maeda fundou sua primeira academia de jiu-jítsu em Belém sobre o nome de “Clube Remo”, no início do século XX conhece Gastão Gracie um homem de muita influência na política local, Gastão resolveu auxiliar Maeda com os problemas da imigração, e como forma de agradecimento o grande mestre decidiu ensinar jiu-jítsu ao filho mais velho de Gastão, Carlos Gracie, que juntamente com seu irmão mais novo Hélio Gracie iram fundar um tempo depois o Gracie Jiu-Jitsu, também chamado de “Jiu-Jítsu Brasileiro” e Brazilian Jiu-Jitsu (RUFINO e DARIDO, 2009).

No jiu-jitsu competitivo, os atletas são divididos em categorias separadas por peso, visando o equilíbrio de peso, força e velocidade no combate. (Federação Brasileira de Jiu-Jitsu, 2023). A ingestão de carboidratos e proteínas são de suma importância para um atleta. “As recomendações de macronutrientes para atletas são de 1,2 a 2,0 g/Kg de peso/dia de proteínas, 60% a 70% de carboidratos e 20% a 30% de lipídeos” (BECKER, et al. 2016).

Para se adequarem em suas respectivas categorias muitos atletas de artes marciais se submetem a dietas radicais, entretanto tais estratégias podem acarretar diversas alterações fisiológicas e psicológicas, levando em conta que a falta ou a perda de massa podem ser cruciais em uma situação de combate (LIMA e HIRABARA, 2013).

Diante de um treinamento os atletas/praticantes necessitam de força e explosão, os substratos energéticos de maior predominância nessas situações são a creatina fosfato e glicogênio (CARMO, et al. 2011).

Vale ressaltar a importância da hidratação. Segundo Nascimento e Costa (2017), a água é essencial para a vida de todas as espécies, ela transporta nutrientes e produtos metabólicos por todo o corpo. É um importante lubrificante para as articulações, regula a temperatura corporal, é essencial nos processos fisiológicos de digestão, absorção e excreção.

Durante o treino, não é comum os atletas adultos pararem para se hidratarem, muitos não percebem a importância da hidratação na melhoria do desempenho. Os professores/senseis devem levar em consideração a hidratação antes dos atletas competirem, especialmente quando o combate for longo, pois os estoques de água, eletrólitos e glicogênio estão em constantemente se esgotando (BORDIGNON e ESCOBAR, 2015).

Segundo Mello (2002), A avaliação nutricional é uma ferramenta de diagnóstico, pois estima o estado nutricional do organismo de diversas formas determinando os processos de ingestão, absorção, utilização e excreção de nutrientes, dessa forma a avaliação nutricional determina o estado nutricional, visto que é o resultado entre o equilíbrio entre a ingestão e a perda de nutrientes.

Existe um conhecimento parcial dos atletas de jiu-jitsu no que se refere a alimentação saudável e ao consumo de suplementos (JUNIOR, et al. 2019).

Desta forma, surgiu o interesse pela pesquisa, pois muitos atletas e professores de jiu-jitsu não tem o entendimento, ou não sabem da importância do perfil nutricional para a performance nas competições e nos treinos.

OBJETIVOS

Objetivo geral

Analisar os estudos relacionados ao perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu.

Objetivos específicos

Investigar se os atletas estão dentro das recomendações nutricionais.

Identificar o consumo de carboidratos desses atletas.

Avaliar o consumo de vitaminas e minerais e identificar quais nutrientes estão em falta na alimentação dos atletas.

METODOLOGIA

Fontes de dados e estratégias de busca

Esta revisão foi elaborada de acordo com as instruções do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (recomendações PRISMA). As buscas foram realizadas nas bases de dados Google Acadêmico; PubMed; Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), e em Revistas Científicas, Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE).

Os estudos foram selecionados com base nos descritores apresentados no Quadro 1, que exhibe os resultados das buscas e as bases de dados utilizadas.

Quadro 1. Bases de Dados, descritores para a busca e número de artigos encontrados

Bases	Descritores	Nº
Google Acadêmico	“Perfil nutricional” “Atletas” “Jiu-jitsu”	13
PUBMED	<i>Nutritional profile Jiu-jitsu</i>	01
Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD)	“Perfil nutricional” de “atletas” de “jiu-jitsu”	01
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva (RBNE)	Perfil nutricional de atletas de Jiu-jitsu	03

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

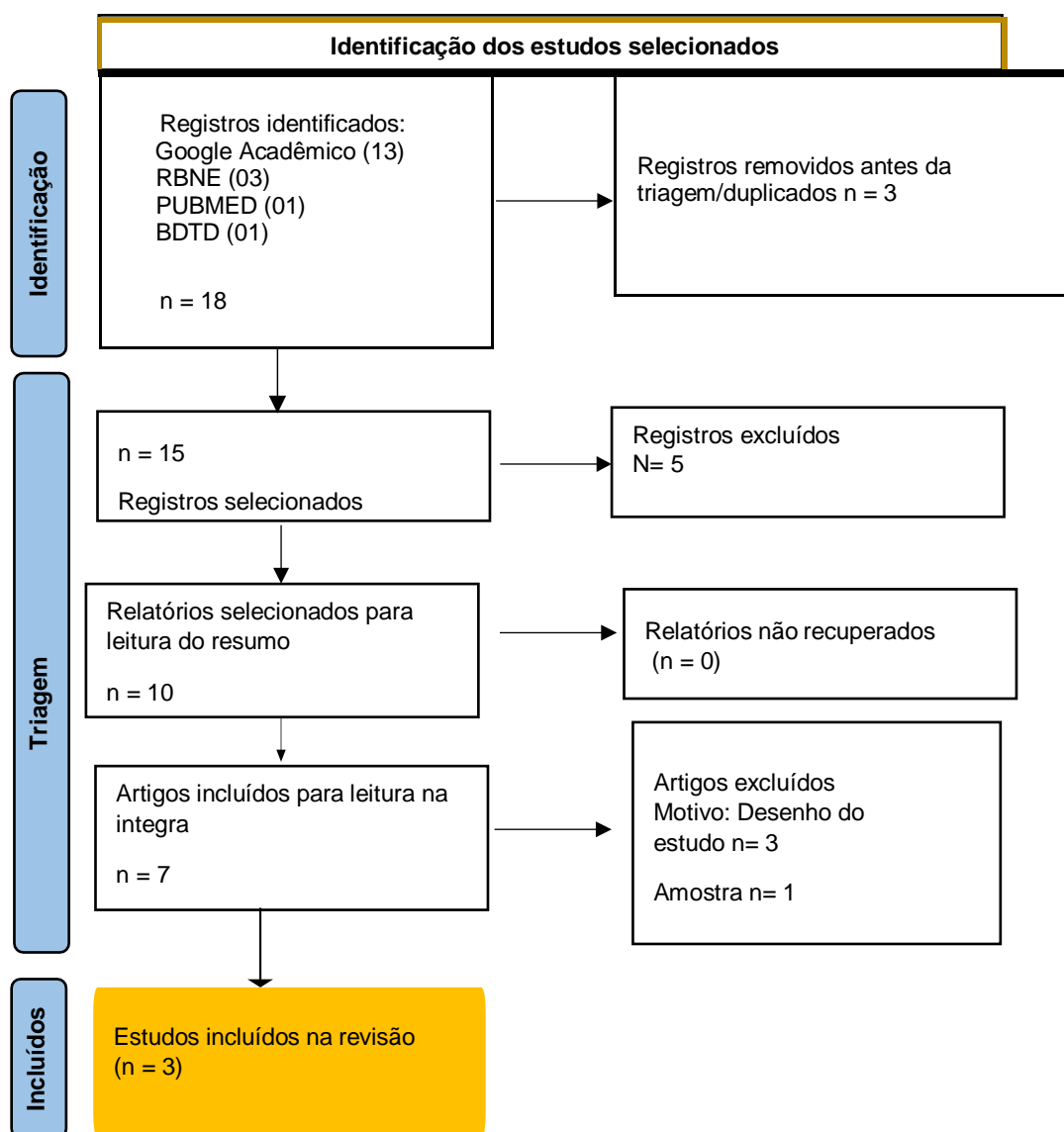
Para a o desenvolvimento da revisão sistemática foram definidos os seguintes critérios de elegibilidade: estudos originais, estudos publicados nos últimos 10 anos (2013 – atual), sobre uma ótica qualitativa, escritos em português, inglês ou espanhol, que envolvam atletas adultos de 18 a 40 anos, podendo ser de ambos os sexos, com o tempo mínimo de prática de 4 anos, e com a graduação de jiu-jítsu entre as faixas roxa, marrom e preta.

Foram descartados os estudos como artigos curtos, artigos de revisão sistemática e/ou revisão com meta-análise e/ ou revisão das revisões, estudos não escritos em português, inglês e espanhol, estudos que não incluíam a população determinada como amostra.

Seleção dos estudos

Após a busca nas bases de dados, ao total foram 18 artigos selecionados, 3 artigos foram excluídos pois estavam duplicados, 10 títulos foram selecionados para a leitura dos resumos, onde 7 foram incluídos para leitura na íntegra, ao final da leitura, 3 estudos foram selecionados para a revisão. O processo de busca, está apresentado no Fluxograma a seguir (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma para a seleção dos artigos



Fonte: Elaborado pelo autor (2023); adaptado: *Adaptado de:* Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71. For more information, visit: <http://www.prisma-statement.org/>

RESULTADOS

Após a leitura foram extraídos os seguintes dados: primeiro autor e ano de publicação, título, desenho do estudo, amostra, objetivo e principais resultados.

Ao final da análise, três estudos foram selecionados, os quais estão apresentados no Quadro 2:

Quadro 2. Descrição dos estudos selecionados, conforme a extração de dados

Dados	Artigo 1	Artigo 2	Artigo 3
Primeiro autor/ Ano	LUZ, I. da. (2021)	DA COSTA, P. (2019)	ANDREATO, L.V. (2016)
Título	Perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu	Características antropométricas, perfil dietético e balanço nitrogenado de atletas de jiu-jitsu brasileiro	<i>Physiological, Nutritional and Performance Profiles of Brazilian Jiu-Jitsu</i> (Perfis fisiológicos, nutricionais e de desempenho de atletas de jiu-jitsu brasileiro)
Desenho do Estudo	Uma pesquisa transversal, descritiva e de análise quantitativa, a respeito do estado nutricional de atletas de jiu-jitsu. Foram coletados dados como peso, altura e dobras cutâneas, e os dados de consumo alimentar.	Trata-se de um estudo quantitativo. Como instrumento de coleta foram utilizados questionários, informações antropométricas e informações sobre o consumo alimentar.	Trata-se de um estudo quantitativo, os atletas foram submetidos a medidas antropométricas, avaliação dietética e testes de aptidão física.
Amostra	A pesquisa foi realizada com 23 atletas de jiu-jitsu com idade entre 20 e 30 anos, que treinam na equipe Team Marcos Cunha em Blumenau-SC e estavam em preparação para participar do campeonato catarinense de jiu-jitsu.	O estudo foi realizado com 11 atletas amadores do JJB, sendo eles adultos, de ambos os sexos e pertencentes a um centro de treinamento de JJB em Cuité, Paraíba.	O estudo incluiu 15 atletas de jiu-jitsu brasileiro do sexo masculino com idade entre 25 e 28 anos, com experiência de treinamento de 4 a 11 anos (8 faixas marrons e 7 faixas pretas)
Objetivo	Avaliar o perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu, de uma academia de Blumenau-SC com o intuito de verificar se esses atletas possuem uma alimentação que forneça todos os nutrientes necessários para alcançar seus objetivos.	Analisar características antropométricas, consumo alimentar e o balanço nitrogenado de atletas amadores de jiu-jitsu brasileiro.	Realizar uma análise abrangente do perfil fisiológico, nutricional e de desempenho de atletas praticantes de jiu-jitsu brasileiro.

Principais Resultados	Em relação ao consumo alimentar, os atletas mostraram um consumo insuficiente de carboidratos, vitamina C, magnésio e cálcio.	Em relação aos macronutrientes a amostra apresentou um consumo hipoglicídico. O consumo de alguns importantes micronutrientes (vitamina A, B5, cálcio, magnésio, ferro, potássio e sódio) demonstrou-se inadequado	A dieta era geralmente pobre, com baixa ingestão de carboidratos, alta ingestão de proteínas e ingestão adequada de lipídios.
-----------------------	---	--	---

Fonte: Elaborado pelo autor (2023)

DISCUSSÃO

No estudo de Luiz et al (2021), foi possível notar que o consumo alimentar dos atletas se mostrou insuficientes em relação as suas necessidades diárias, a média foi de 2.271,00 kcal (\pm 607,20), enquanto as suas necessidades eram de 3.595,00 kcal. Em relação aos macronutrientes, os carboidratos consumidos pelos atletas eram em média 3,13g/kg, tal valor abaixo do recomendado pela SBME (2009) que são entre 5 e 10g/kg, a respeito das proteínas os lutadores apresentaram um consumo médio de 1,62g/kg, valor dentro do recomendado pela SBME (2009), o consumo de lipídeos dos atletas estava dentro das recomendações 1 g/kg. Como pode ser observado na Tabela 1, onde mostra os valores médios de consumo desses macronutrientes, e as recomendações diárias proposto pela Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME).

Tabela 1. Ingestão média de macronutrientes (n=23)

Macronutrientes	Ingestão média	Recomendações*
Carboidratos	3,13 g/kg (\pm 1,22)	5 e 10g/kg
Proteínas	1,62g/kg (\pm 0,60)	1,2 e 1,6g/kg
Lipídeos	1g/kg (\pm 0,41)	1g/kg

Fonte: Adaptado de Luiz et al (2021). *Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME)

Em relação aos micronutrientes, os atletas do estudo de Luiz et al (2021), apresentarem um consumo médio de vitamina E de 13,27 mg (\pm 7,31), alguns atletas não alcançaram o valor mínimo recomendado pela DRI (2019) que são 12 mg/d. Enquanto ao consumo de vitamina C, a média de consumo dos atletas foi de 64,72 mg (\pm 73,93). 8 atletas não alcançaram o valor mínimo referido pelas DRI (2019), de 75mg por dia para homens de 19 a 30 anos. A média de magnésio consumido pelos atletas, também se mostrou abaixo do recomendado pelas DRI (2019), 330mg, a média de consumo foi de 239,26 mg (\pm 88,91). Em relação ao consumo de ferro, as

DRI (2019) recomendam um consumo de 6 mg/d. O consumo médio dos atletas foi de 16,33 mg ($\pm 6,90$) mg, valor superior ao recomendado, porém, menor do que o valor de limite superior tolerável de ingestão (UL) 45 mg. Quanto ao consumo de cálcio, o consumo médio dos atletas foi de 612,23 mg ($\pm 396,48$). As DRI (2019) recomendam um consumo de 800 mg/d para homens de 19 a 30 anos. Quanto a vitamina B6, o valor médio de consumo dos atletas foi de 1,98 mg ($\pm 1,07$), valor acima do recomendado pela DRI (2019) que são de 1,1g/d, mas, abaixo do limite superior tolerável de ingestão (UL). Na Tabela 2, apresenta a ingestão média dos micronutrientes pelos atletas, seguido das recomendações diárias proposto pela *Dietary Reference Intakes* (DRI). Ao examinar o estudo de Luiz et al (2019), podemos observar que os atletas se mostraram com um consumo insuficiente de carboidratos, vitamina C, magnésio e cálcio.

Tabela 2. Ingestão média de micronutrientes (n=23)

Micronutrientes	Ingestão média	Recomendações*
Vitamina E	13,27 mg ($\pm 7,31$)	12 mg/d
Vitamina C	64,72 mg ($\pm 73,93$)	75 mg/d
Magnésio	239,26 mg ($\pm 88,91$)	330 mg
Ferro	16,33 mg ($\pm 6,90$)	6 mg/d
Cálcio	612,23 mg ($\pm 396,48$)	800 mg/d
Vitamina B6	1,98 mg ($\pm 1,07$)	1,1 g/d

Fonte: Adaptado de Luiz et al (2021). **Dietary Reference Intakes* (DRI)

Em relação ao estudo de Da Costa et al (2019), conseguimos observar que a ingestão energética diária dos atletas variou entre 1.619,00 kcal a 4.665,00 kcal e apresentaram uma ingestão média de 2.887,00 kcal \pm (940,60). Em relação à ingestão de macronutrientes, observou-se médias de 54,78 g/kg \pm (5,67%) para carboidratos, 27,54 \pm (5,91%) para as proteínas e 1,62 g/kg \pm (0.60) para os lipídeos, podendo ser observado na Tabela 3.

Tabela 3. Consumo de médio de macronutriente (n=11)

Macronutrientes	Ingestão média	Recomendações*
Carboidratos	54,78% g/kg \pm (5,67)	60 –70 (%)
Proteínas	27,54% g/kg \pm (5,91)	10 –35 (%)
Lipídeos	1,62% g/kg \pm (0.60)	25 –30 (%)

Fonte: Adaptado de Da Costa et al (2019). * Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME)

Em relação ao consumo de micronutrientes, o estudo indicou que a ingestão de zinco e das vitaminas D, B1, B2, B3, B6, B12, C e E encontraram-se adequadas,

porém o consumo de alguns importantes micronutrientes (vitamina A, B5, cálcio, magnésio, ferro, potássio e sódio) demonstrou-se inadequado comparados às recomendações das DRI (2019), na Tabela 4 apresenta a ingestão média de vitaminas e minerais que foram insuficientes em relação as recomendações.

Tabela 4. Micronutrientes em baixa nos atletas (n=11)

Micronutrientes	Ingestão média	Recomendações*
Vitamina A	504,6 mcg (\pm 220,0)	(625- 3.000 mcg/d)
Vitamina B5	3,23 mg (\pm 1,23)	(5-ND mg/d)
Cálcio	801,5 mg (\pm 414,9)	(1.000-2.500 mg/d)
Magnésio	261,3 mg (\pm 112,9)	(330-400 mg/d)
Ferro	63,60 mg (\pm 109,2)	(6-45 mg/d)
Potássio	2.405 mg (\pm 943,7)	(4.700-ND mg/d)
Sódio	2,775.00 mg (\pm 1.197,00)	(1.500-2.300 mg/d)

Fonte: Adaptado de Da Costa et al (2019). * Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME)

ND: Não definido

Ao final do estudo de Da Costa et al, podemos observar que os atletas apresentaram consumo hipoglicídico, em relação a ingestão média de micronutrientes apresentaram um uma ingestão insuficiente das vitaminas A e B5, e de importantes minerais, cálcio, magnésio, potássio, ferro e sódio.

No estudo de Andreato et al (2016), os atletas apresentaram uma ingestão de carboidratos abaixo do nível recomendado para atletas do sexo masculino 54% (\pm 7), a ingestão de proteínas estava acima do nível recomendado 19% (\pm 4) e a ingestão de gordura estava em de acordo com as recomendações 27% (\pm 6), podendo ser observado na Tabela 5.

Tabela 5. Ingestão média dos atletas (n=15)

Macronutrientes	Resultados	Recomendações
Carboidratos	54% (\pm 7)	60%
Proteínas	19% (\pm 4)	15%
Lipídeos	27% (\pm 6)	30%

Fonte: Adaptado de Andreato et al (2016)

Andreato et al (2016), citam uma limitação no estudo, os atletas não estavam se preparando para uma competição específica, e isso pode ter afetado no controle da dieta.

Ao final da análise dos 3 estudos podemos observar que os atletas de jiu-jítsu estão com um consumo hipoglicídico, e com uma ingestão inadequada de vitaminas

C, A, B5 e de minerais como cálcio, magnésio, ferro, potássio e sódio, em relação as recomendações da Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva (SBME) e *Dietary Reference Intakes* (DRI). Esses resultados podem estar relacionados com a preparação para uma determinada competição como cita o estudo de Andreato et al (2016).

O baixo consumo de carboidratos pode afetar o desempenho físico, podendo reduzir o a capacidade de recuperação de micro lesões pós exercício, e impactando diretamente no sistema imunológico, tornando os atletas mais suscetíveis a infecções devido ao catabolismo, dessa forma os atletas devem considerar a relevância da reposição de carboidratos, uma vez que a falta dele pode resultar no baixo desempenho físico, além de prejudicar na saúde dos atletas (SOUSA, M; TIRAPGUI, J. 2005).

Segundo Barbosa et al (2010), as vitaminas e minerais são atuantes nos processos celulares relacionados ao metabolismo energético, contração, reparação, crescimento de tecidual e muscular, entre outras funções. São necessários pelo menos vinte minerais diferentes para manterem as funções normais dos tecidos e células, a baixa ingestão desses nutrientes pode levar a queda no desempenho de atletas.

CONCLUSÃO

Esta revisão pretendeu entender o perfil nutricional de atletas de jiu-jitsu, já que o conhecimento dos professores e atletas é parcial no que se refere a alimentação saudável e suplementação. Para atingir a compreensão da análise do perfil nutricional, definiu-se três objetivos específicos, investigar se os atletas de jiu-jitsu estão dentro das recomendações nutricionais. Verificou-se que os atletas estão fora das recomendações. Depois, a identificação do consumo de carboidratos desses atletas, a análise permitiu observar que os atletas estão com um consumo inadequado de carboidratos. E por último identificar quais nutrientes estão em falta na alimentação dos atletas, foi possível observar que o consumo das vitaminas C, A e B5, e de minerais importantes como cálcio, magnésio, ferro, potássio e sódio não estão sendo consumidos pelos atletas.

Ao final desta revisão podemos concluir que, os atletas de jiu-jitsu estão com um consumo baixo de carboidratos, e com uma ingestão inadequada de vitaminas C, A e B5, e com o consumo baixo de minerais como cálcio, magnésio, ferro, potássio e sódio. Diante disso também podemos concluir, que os atletas desta revisão se encontram fora das normalidades nutricionais. Com isso ressalta-se a importância de um acompanhamento de um profissional por parte dos atletas.

REFERÊNCIAS

ANDREATO, Leonardo V; SANTOS, Jonatas Fs; ESTEVES, João Vdc; PANISSA, Valeria Lg; JULIO, Ursula F; FRANCHINI, Emerson. Physiological, Nutritional and Performance Profiles of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes. **Journal Of Human Kinetics**, v. 53, n. 1, p. 261-271, 14 out. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1515/hukin-2016-0029>. Acesso em: 09 out. 2023.

BARBOSA, M; SANTOS, G; BANDINELLI, V; MORAES, C. Micronutrientes na atividade física: um enfoque nos minerais. **Revista Digital Efdeportes.com**. Vol. 15 Num. 145. 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd145/micronutrientes-na-atividade-fisica.htm>.

BECKER, L. K.; PEREIRA, A. N.; PENA, G. E.; OLIVEIRA, E. C.; SILVA, M. E. Efeitos da suplementação nutricional sobre a composição corporal e o desempenho de atletas: uma revisão. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 10, n. 55, p. 93-111, 4 mar. 2016.

BORDIGNON, N.G.; ESCOBAR, M. Esportes de combate: métodos de perda de peso e aspectos nutricionais. **Ciência em Movimento**, [S.L.], v. 17, n. 35, p. 39-49, 30 dez. 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15602/1983-9480/cmrs.v17n35p39-49>. Acesso em: 09 out. 2023.

CARMO, G. G. DO; GHELER, M.; AMORIM, R. M. T. DE; NAVARRO, A. C. As práticas de hidratação de homens lutadores de Jiu-Jitsu na cidade de São Paulo. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 5, n. 26, 1 abr. 2012.

DA COSTA, L. **Atlas do esporte no Brasil: jiu jitsu**. Rio de Janeiro: CONPEFE, 2006. Disponível em: <http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/75.pdf>. Acesso em: 07 de set. 2023.

DA COSTA, P. C. T.; LIMA, J. S.; DE MEDEIROS TEIXEIRA, L. J.; PEREIRA, R. J.; PEREIRA, F. DE O. Características antropométricas, perfil dietético e balanço nitrogenado de atletas de Jiu Jitsu brasileiro. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 174-181, 15 fev. 2019.

Dietary Reference Intakes Tables and Application (DRI). Table: DRI Values Summary-A complete document containing the four tables listed above. The National Academies Sciences Engineering Medicine. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK545442/>.

FERREIRA, D. et al. Benefícios físicos e psicológicos adquirido por praticantes de jiu jitsu. **Revista Diálogo em Saúde**, v. 1, n. 2, dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/viewFile/208/185> .

Federação Brasileira de Jiu-Jitsu, 2023. Disponível em: <https://www.fbjj.org.br/informacoes/categorias-de-peso>.

JÚNIOR, A. E. DA C.; DOS SANTOS, J. M.; DOS SANTOS, J. L. R.; ALVES, M. R.; VIEIRA, M. M.; RODRIGUES, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por atletas de JiuJitsu de uma academia de Montes Claros-MG. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 80, p. 468-474, 12 set. 2019.

LORENÇO-LIMA, Leandro de; HIRABARA, Sandro Massao. Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, [S.L.], v. 35, n. 1, p. 245-260, mar. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-32892013000100018>. Acesso em: 09 out. 2023.

LUZ, I. DA; ROSA, R. L. DA. Perfil nutricional de atletas de Jiu-Jitsu. **RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 83, p. 1100-1109, 19 maio 2021.

MELLO, Elza Daniel de. O que significa a avaliação do estado nutricional. **Jornal de Pediatria**, v. 78, n. 5, p. 357-358, set. 2002. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/s0021-75572002000500003>. Acesso em: 09 out. 2023.

NASCIMENTO, Angélica Valenti do; COSTA, Roberto Fernandes da. Efeitos da perda de peso e desidratação no desempenho de atletas de artes marciais. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 3, p. 172-181, 13 jul. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33233/nb.v16i3.1107>. Acesso em: 09 out. 2023.

RUFINO, L; DARIDO, S. **Considerações iniciais sobre o jiu jitsu brasileiro e suas implicações para a prática pedagógica**. São Paulo: **Congresso Paulistano de Educação Física Escolar**, 2009. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/280444899_Consideracoes_iniciais_sobre_o_jiu_jitsu_brasileiro_e_suas_implicacoes_para_a_pratica_pedagogica.

SBME. Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 3. Num. 15. 2009.

SOUSA, M.V.; TIRAPÉGUI, J. Os atletas atingem as necessidades nutricionais de carboidratos em suas dietas? **Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. Nutr.**= J. Brazilian Soc. Food Nutr., São Paulo, SP, v. 29, p. 121-140, jun. 2005. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-420662>.