

**UNIVERSIDADE TIRADENTES
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO**

**BRUNO GOIS DE JESUS VIEIRA
MAURICIO DE GOIS ALVES
RICARDO CAMPOS SILVA NASCIMENTO**

**PADRÃO ALIMENTAR DOS PRATICANTES DE JIU
JITSU E MUAY THAI DE ARACAJU-SE**

Aracaju

2020

BRUNO GOIS DE JESUS VIEIRA
MAURICIO DE GOIS ALVES
RICARDO CAMPOS SILVA NASCIMENTO

**PADRÃO ALIMENTAR DOS PRATICANTES DE JIU
JITSU E MUAY THAI DE ARACAJU-SE**

Trabalho de Conclusão
de Curso apresentado à
Universidade Tiradentes –
UNIT, como requisito parcial
à obtenção de título de
Bacharel e, Nutrição sob
orientação do Prof. Dr. Hugo
José Xavier Santos.

Aracaju

2020

SUMÁRIO

RESUMO	4
ABSTRACT	5
INTRODUÇÃO	6
OBJETIVOS	9
Objetivo Geral	9
Objetivos Específicos	9
MATERIAS E MÉTODOS	10
1ª etapa	10
2ª etapa	10
3ª etapa	11
RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	12
CONCLUSÃO	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21
ANEXO	25
APÊNDICE	27

RESUMO

Introdução: As artes marciais são atividades físicas e mentais contrárias à violência, e buscam a promoção da saúde, do lazer, da estética e da autodefesa/defesa pessoal. Durante a prática de exercícios intensos é imprescindível que o consumo energético seja adequado para alcançar as necessidades do corpo, uma alimentação adequada influencia diretamente nos resultados positivos de qualquer indivíduo.

Metodologia: Pesquisa de caráter transversal, descritivo e qualitativo, cujo objetivo foi analisar o padrão alimentar desses praticantes das artes marciais supramencionadas, por meio de questionários socioeconômico e de frequência alimentar aplicados através da plataforma Google Forms, com o intuito de estudar os hábitos alimentares buscando entender esse padrão nutricional. Foram analisados os hábitos alimentares dos praticantes de Jiu Jitsu e Muay Thai levando em consideração indicadores socioeconômicos, tais quais, nível de escolaridade, renda mensal individual e familiar, dentre outros. **Resultados e discussões:** Os resultados apontaram que, embora os praticantes tenham bons níveis de escolaridade e façam parte da classe média, ainda é baixo o número de praticantes que fazem acompanhamento nutricional individualizado, fato que pode justificar a baixa ingestão de alimentos como frutas e verduras percebido na análise do consumo dos grupos alimentares. **Conclusão:** O perfil alimentar dos praticantes pode ser considerado como parcialmente equilibrado já que, o consumo dos grupos alimentares está dentro do adequado, com exceção dos grupos das Hortaliças e Verduras, e de Frutas.

Palavras chave: Frequência alimentar, hábitos alimentares, Jiu Jitsu, Muay Thai, Padrão alimentar.

ABSTRACT

Introduction: Martial arts are physical and mental activities against violence, and seek to promote health, leisure, aesthetics and self-defense / self-defense. During the practice of intense exercises it is essential that energy consumption is adequate to meet the needs of the body, an adequate diet directly influences the positive results of any individual. **Methodology:** Cross-sectional, descriptive and qualitative research, the objective of which was to analyze the dietary pattern of these practitioners of the aforementioned martial arts, through socioeconomic and food frequency questionnaires applied through the Google Forms platform, in order to study the eating habits seeking understand this nutritional pattern. The eating habits of practitioners of Jiu Jitsu and Muay Thai were analyzed taking into account socioeconomic indicators, such as educational level, individual and family monthly income, among others. **Results and discussions:** The results showed that, although the practitioners have good levels of education and are part of the middle class, the number of practitioners who carry out individualized nutritional monitoring is still low, a fact that may justify the low intake of foods such as fruits and vegetables perceived in the analysis of the consumption of food groups. **Conclusion:** The dietary profile of the practitioners can be considered as partially balanced since the consumption of the food groups is within the adequate range, with the exception of the Vegetables and Fruits groups, and the Fruits groups.

Key words: eating habits, Food frequency, Food profile, Jiu Jitsu, Muay Thai.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física é um relevante fator no convívio social, pois através dela ocorre a diminuição dos níveis de stress, o que facilita a comunicação saudável entre as pessoas (BALBINOTTI, 2015).

Existem relatos históricos das artes marciais, desde o surgimento do homem, sejam para os homens pré-históricos ou os homens contemporâneos, as artes marciais são atividades físicas e mentais contrárias à violência, e buscam a promoção da saúde, do lazer, da estética e da autodefesa/defesa pessoal. As modalidades esportivas de lutas são provenientes do processo de esportivização das artes marciais, e são mundialmente conhecidas pelo valor cultural concebido em sua origem por constituírem ferramentas de combate e por seus aspectos filo-religiosos adquiridos durante o treinamento (MOCARZEL 2015). As lutas são caracterizadas como esportes de força e potência, tendo em seu arsenal a repetição de movimentos de alta intensidade em competições e treinamentos (LIRA 2015).

Segundo Carmo (2014), o Jiu-Jitsu, também conhecido como Jiu-Jitsu Brasileiro - JJB, ou mundialmente conhecido como Brazilian Jiu-Jitsu - BJJ, é um esporte de combate caracterizado por golpes de estrangulamento, alavancas, projeções e torções realizadas nas articulações do corpo do lutador; neste esporte os atletas são divididos em diversas categorias de peso, no qual a composição corporal vai ser de extrema importância no desempenho dos atletas e a antropometria vai ser um recurso fundamental para a esta verificação.

O Muay Thai, também conhecido como boxe tailandês, é uma modalidade de luta de ringue inspirada nas táticas de guerra dos campos de batalha siameses, utilizando golpes e técnicas como joelhadas, cotoveladas, socos, chutes, arremessos, técnicas de defesa e clinche (luta agarrada) (GRAÇA 2014). A autora também explica que o Muay Thai, por ser uma atividade que envolve o uso da força física e um alto conhecimento de si próprio, promove uma melhora no condicionamento físico e estimula o cognitivo, o que ajuda bastante aos atletas e aos praticantes a alcançarem os seus objetivos em relação ao físico, pois o Muay Thai é uma modalidade em que suas competições são separadas por categorias de peso.

A Organização Pan-Americana da Saúde - OPAS (2019), aponta que uma boa nutrição é um fator significativo na determinação do estado de saúde e longevidade, e isso envolve a compreensão da importância de uma alimentação adequada e equilibrada,

sendo influenciada por diversos fatores sociais e econômicos, que interagem de maneira complexa para moldar os padrões alimentares individuais.

Há ocorrência de casos de hábitos nutricionais inadequados e equivocados, por parte de diversos atletas, inclusive de atletas das modalidades supracitadas, como baixa ingestão energética e de carboidratos, dietas restritivas, desidratação voluntária e uso indiscriminado de suplementos, e para corrigir casos como esses é de fundamental importância uma orientação nutricional adequada para evitar problemas de saúde, para aumentar o desempenho físico, para otimizar os depósitos de energia e para amenizar a fadiga (BARBALHO 2015).

Pereira (2017) diz que existem diversos métodos de perda de peso informados por competidores e por praticantes comuns de artes marciais, desde restrição hídrica, restrição dietética, aumento no volume e intensidade de treinamento, uso de diuréticos, laxantes e roupas de plástico para estimular a sudorese. Porém, essas estratégias podem afetar a saúde do atleta, influenciando de maneira negativa o desempenho, podendo acarretar em casos de desidratação, fadiga e distúrbios alimentares, como anorexia e mudança no humor. Além da diminuição da força, diminuição da concentração de cálcio no organismo, podendo ocasionar fraturas ósseas, diminuição das reservas de glicogênio muscular em decorrência do aumento da intensidade, diminuição do tempo de reação e da concentração.

Zandoná (2018) informa que muitas vezes os atletas descem de peso para conquistar vantagens lutando com adversários mais leves e fracos, contrariando o verdadeiro objetivo da divisão das categorias de peso que é de balancear as disputas e reduzir as diferenças.

Durante a prática de exercícios intensos, é de fundamental importância que o consumo energético seja adequado para alcançar as necessidades do corpo, também devendo ocorrer a harmonia entre carboidratos, proteínas, lipídios, água e eletrólitos (PEREA 2015). Esses nutrientes vão influenciar diretamente a composição corporal e auxiliar na performance antes, durante e depois da atividade física. A alimentação de um atleta deve ser individualizada, como a de qualquer outro paciente, considerando as respostas às variadas estratégias nutricionais e esportivas, e as metas de desempenho, mas sobretudo, respeitando as preferências e hábitos alimentares do indivíduo (THOMAS 2016).

Os suplementos alimentares para atletas abrangem os compostos que têm como objetivo a complementação de dietas, tanto em calorias como em carboidratos,

proteínas, gorduras, vitaminas, minerais e fibras, isolados ou combinados, comercializados na forma de comprimidos, líquidos, gel, barras ou pós, e prescritos de acordo com as necessidades específicas de cada indivíduo (BARROS 2017).

Graciano (2014) alega que durante a prática da atividade física ocorre perda de líquidos, podendo ocasionar desidratação caso não haja reposição hídrica adequada, e também a elevação da temperatura em decorrência do ganho de calor do ambiente e da produção metabólica do organismo.

A hidratação é um processo fundamental que deve ocorrer antes, durante e depois dos exercícios físicos, devido à melhoria de desempenho, também podendo ser feita por meio de bebidas eletrolíticas. Santos (2014) expõe que quando o atleta vai competir ou treinar em estado de hidratação adequado, ele pode executar o melhor de sua capacidade técnica, porém um suporte hídrico inadequado pode prejudicar o seu desempenho.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

- Determinar o padrão alimentar dos praticantes de Jiu Jitsu e Muay Thai de Aracaju.

Objetivos Específicos

- Averiguar o consumo alimentar desses atletas através do questionário de frequência alimentar;
- Conhecer o perfil socioeconômico dos mesmos;
- Determinar as inconsistências alimentares e nutricionais desses praticantes;
- Apontar as consequências das inadequações alimentares e nutricionais.

MATERIAS E MÉTODOS

Essa pesquisa tem caráter transversal, descritivo e qualitativo. Foi realizado em praticantes de artes marciais, especificamente Jiu Jitsu e Muay Thai, em dois centros de treinamento localizados na cidade de Aracaju-SE.

Dentre 19 equipes de Muay Thai e 27 equipes de Jiu Jitsu existentes na cidade, os pesquisadores escolheram duas, Origin e DFC, por terem maior número de atletas de ponta, participantes de campeonatos nacionais e internacionais, e por estarem localizadas em bairro distintos, Luzia e Inácio Barbosa.

As equipes da Origin e da DFC possuem uma média de 45 e 90 alunos, respectivamente, totalizando aproximados 135 alunos disponíveis para a presente pesquisa, sendo considerando o quantitativo de 50% + 1 (um) para a determinação do perfil alimentar desses praticantes.

Tendo como critérios de inclusão, atletas do sexo masculino, adultos, que tiveram interesse em participar espontaneamente da pesquisa, e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE, (ANEXO 1). Sendo os critérios de exclusão os atletas do sexo feminino, e os do sexo masculino que não tiveram interesse de participar espontaneamente da pesquisa.

Com intuito de facilitar o entendimento da metodologia aplicada na presente pesquisa, apresentaremos a seguir as etapas de aplicação dos questionários utilizados.

1ª etapa: O questionário foi criado via Google Forms, por conta da pandemia do COVID 19 que inviabilizou a pesquisa in loco, sendo encaminhados via e-mail. O formulário contava com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), questionário socioeconômico, e questionário de frequência alimentar.

2ª etapa: Questionário de frequência alimentar: Esse instrumento foi composto por questões objetivas referentes ao padrão alimentar e a ingestão de alimentos dos atletas. Nele, há uma listagem de alimentos separados por grupos alimentares: Pães, cereais, raízes e tubérculos; Hortaliças, verduras e legumes; Frutas; Leites e derivados; Leguminosas; Carne e ovos; Óleos e gorduras; Açúcares e doces; Diversos. E também um espaço, no qual os atletas responderam quantas refeições fazem

por dia. O objetivo desse questionário é colher as informações necessárias para determinar o perfil alimentar desses praticantes.

3ª etapa: Questionário socioeconômico: Esse instrumento foi adaptado pelos pesquisadores Bruno Gois de Jesus Vieira, Mauricio de Gois Alves e Ricardo Campos Silva Nascimento baseado em pesquisas feita através do *Google Acadêmico*. Nele possui questões objetivas referentes aos aspectos da vida pessoal, esportiva e socioeconômica dos atletas, dentre as quais, nível de escolaridade, nível de conhecimento em informática, acesso a internet, renda familiar e pessoal mensal. (APENDICE 1)

RESULTADOS E DISCUSSÕES

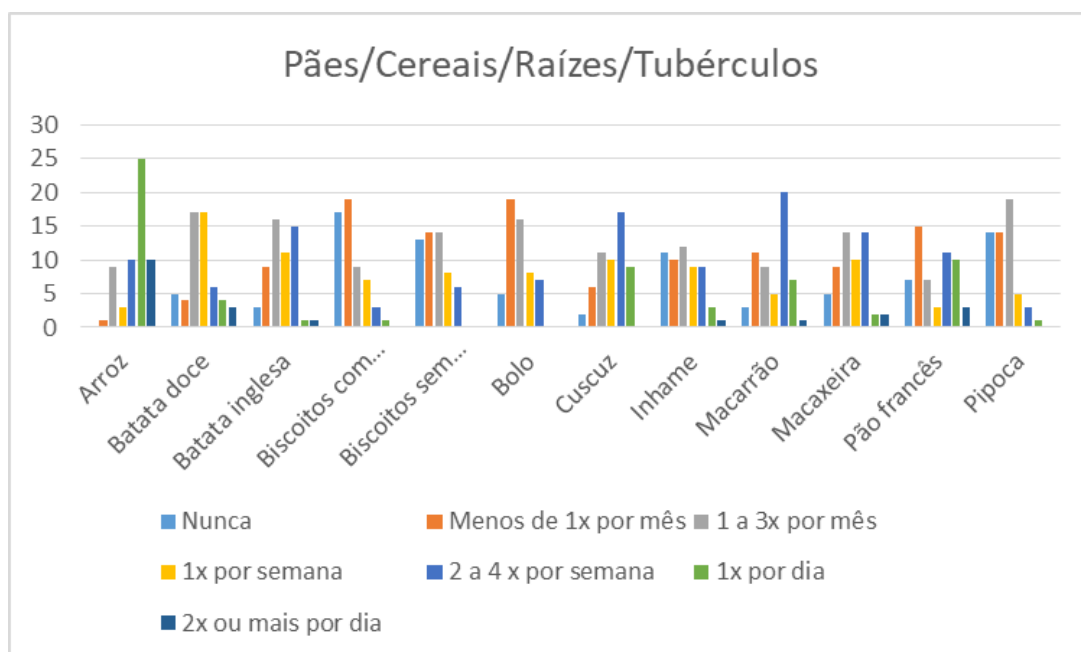
O universo desta pesquisa foi composto por 100% do gênero masculino. Dos questionários enviados ao grupo de praticantes de Jiu Jitsu e Muay Thai, retornaram 55 questionários, sendo esse número a amostra da presente pesquisa.

No tocante a faixa etária, todos os praticantes são maiores de 18 anos, 56% (31) dos praticantes apresentam idade menor ou igual a 30 anos, 44 % (24) maior que 30 anos, evidenciando que todos os praticantes são adultos. Em relação à escolaridade, a porcentagem dos praticantes é composta por 52,7% (29) dos que possuem ensino superior completo, 23,6% (13) dos que possuem ensino superior incompleto, 21,8% (12) dos que possuem ensino médio completo, e apenas 1,8% (1) dos que possuem ensino médio incompleto, sendo que 74,5% (41) frequentaram escola particular, e 25,5% (14) escola pública. Quanto ao estado civil, 45,5% (25) casados, 52,7% (29) solteiros, e 1,8% (1) divorciados. A maioria dos praticantes 36,4% (20) têm renda familiar mensal entre 4 e 6 salários mínimos, porém mais da metade 52,7% (29) dos participantes possuem renda mensal de até 2 salários mínimos. Esses resultados interferem diretamente com a alimentação, pois refletem a ligação da questão econômica dos praticantes com o acesso a informação e possibilidade financeira de aquisição de alimentos saudáveis e atendimentos com profissionais especializados da área. A prática de atividade física é ligada a promoção da saúde, porém, percebemos que um número muito alto de praticantes 47,3% (26), nunca tiveram nenhum tipo de acompanhamento nutricional individualizado, e cerca de 25,5% (14) dos 52,7% (29) que tiveram o acompanhamento nutricional individualizado não continuam com o acompanhamento. Ou seja, podemos ver que ainda temos um número muito baixo de praticantes destas artes marciais que possuem acompanhamento nutricional. O número de praticantes com ensino médio completo, superior incompleto e superior completo totalizam 98,2% (54), sendo estes integrantes da classe média, de acordo com a análise do estudo socioeconômico.

Em relação a frequência alimentar dos atletas, os gráficos foram separados por grupo de alimentos: Pães/cereais/raízes/tubérculos (Gráfico A), Hortaliças, Verduras e

Legumes (Gráfico B), Frutas (Gráfico C), Leite e Derivados (Gráfico D), Carnes e Ovos (Gráfico E), Óleos e gorduras (Gráfico F), Açúcares e doces (Gráfico G).

Gráfico A: Frequência Alimentar do grupo de pães/cereais/raízes/tubérculos (2020)



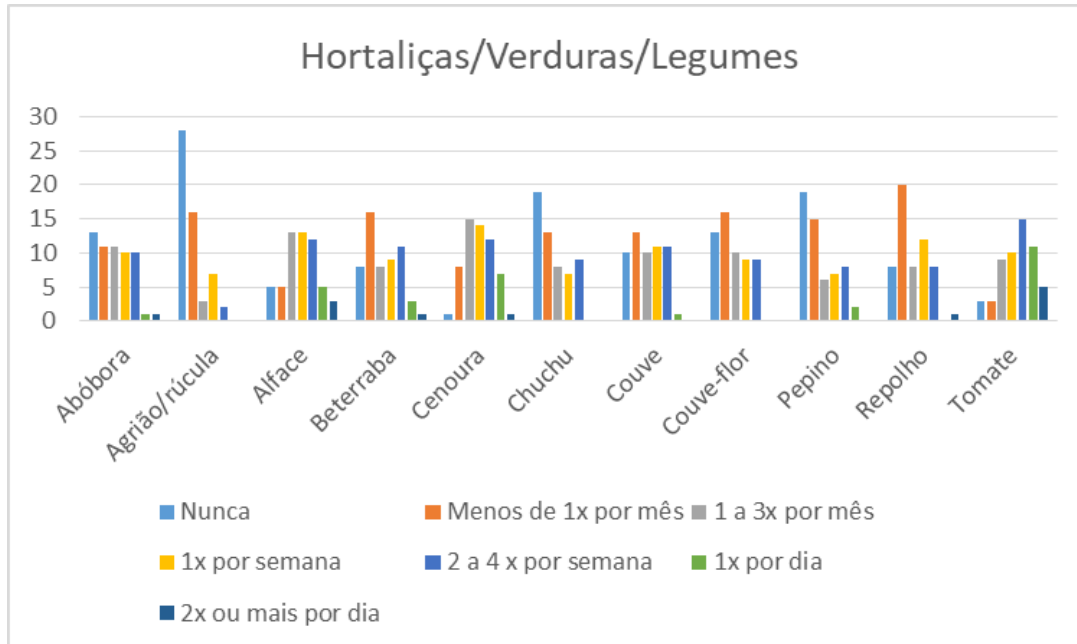
O gráfico A retrata a frequência alimentar de Pães, Cereais, Raízes e Tubérculos dos praticantes de Jiu Jitsu e Muay Thai de Aracaju/SE, de acordo com o gráfico, o consumo desse grupo alimentar ocorre de maneira adequada. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2013), a recomendação desse grupo alimentar é de seis

porções diárias, já que é a fonte de energia mais importante e devem ser o principal componente da maioria das refeições, pois são ricos em carboidratos.

O grupo dos carboidratos supracitados é o grupo alimentar fundamental para praticantes de atividades físicas, pois segundo Costa (2016) o carboidrato auxilia na manutenção da glicemia, fazendo com que a glicose sanguínea sustente por um longo período a demanda energética dos músculos e faz com que esses possam diminuir a taxa de depleção do glicogênio, ou seja, o metabolismo de carboidratos tem papel fundamental no fornecimento de energia para atividade física e para o exercício físico (Mori et al, 2018).

Percebemos uma quantidade recomendada na frequência de consumo, baseado no que diz o Guia alimentar para a População Brasileira (2014), o consumo de carboidratos minimamente processados ou in natura devem ser à base da alimentação, entretanto, o consumo de carboidratos processados ou ultra processados podem entrar esporadicamente na alimentação do brasileiro.

Gráfico B: Frequência alimentar do grupo de hortaliças/verduras/legumes (2020).

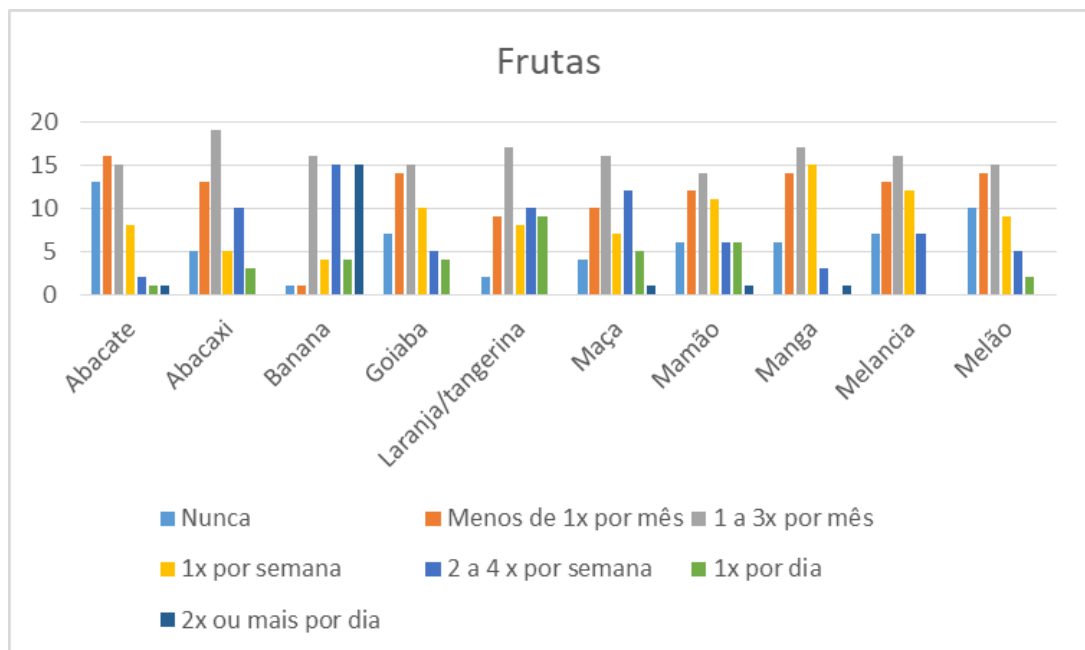


Percebe-se que o consumo de hortaliças, gráfico B, entre os praticantes encontra-se abaixo do que preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira (2013), onde diz que a recomendação desse grupo alimentar é de pelo menos três porções diárias. Conforme o Guia Alimentar a População Brasileira (2014), os

alimentos in natura principalmente de origem vegetal devem ser à base da alimentação. O gráfico B nos mostra que dentre os 11 alimentos listados neste grupo, 4 (Abóbora, Agrião/Rúcula, Chuchu, Pepino) sequer foram ingeridos. Ressaltando que também pode ocorrer o consumo de outras hortaliças, verduras e legumes por parte dos praticantes, porém, foram utilizados apenas esses no questionário para que fosse viável a realização do mesmo e que o consumo desses listados não é obrigatório caso aconteça o consumo de outros alimentos desse grupamento alimentar.

Vale alertar aos praticantes que o consumo de verduras e legumes tem papel de destaque como componentes de uma alimentação saudável, pois são fontes de fibras e micronutrientes, que vão ajudar no controle do trânsito intestinal, reduzir os níveis de glicose no sangue e facilitar as reações químicas que acontecem no corpo, e mantendo esse consumo baixo, os praticantes vão perder esses benefícios. (FIGUEIRA, 2016).

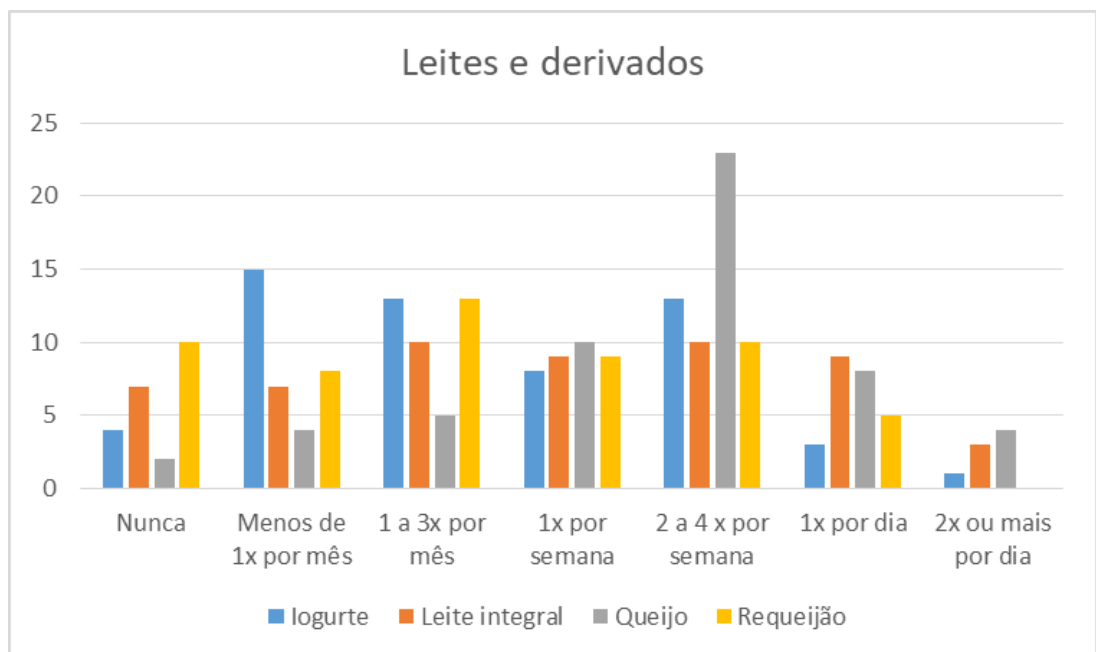
Gráfico C: Frequência alimentar do grupo de frutas (2020).



O consumo de frutas dos praticantes de artes marciais encontra-se abaixo do esperado, conforme gráfico acima, já que o Guia Alimentar para a População Brasileira

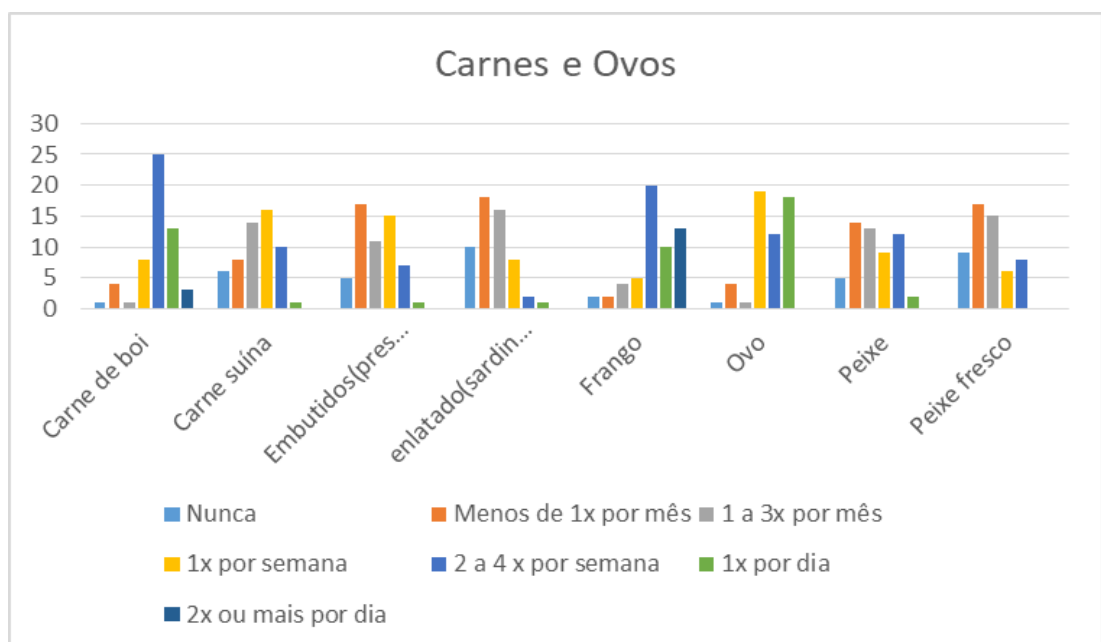
(2013) recomenda três porções ou mais para esse grupo alimentar. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) a base da alimentação deve ser de alimentos in natura e de origem vegetal, o que corresponde parcialmente ao grupo alimentar acima. O que não é bom para a saúde do esportista pois, segundo o American College Sports Medicine (ACSM, 2016) as frutas são fontes de fibras alimentares que ajudam no trânsito intestinal, fornecendo vitaminas e minerais que vão ser essenciais na regulação dos metabolismo e manutenção do sistema imunológico, que são fatores importantes na saúde do esportista.

Gráfico D: Frequência alimentar do grupo de leites e derivados (2020).



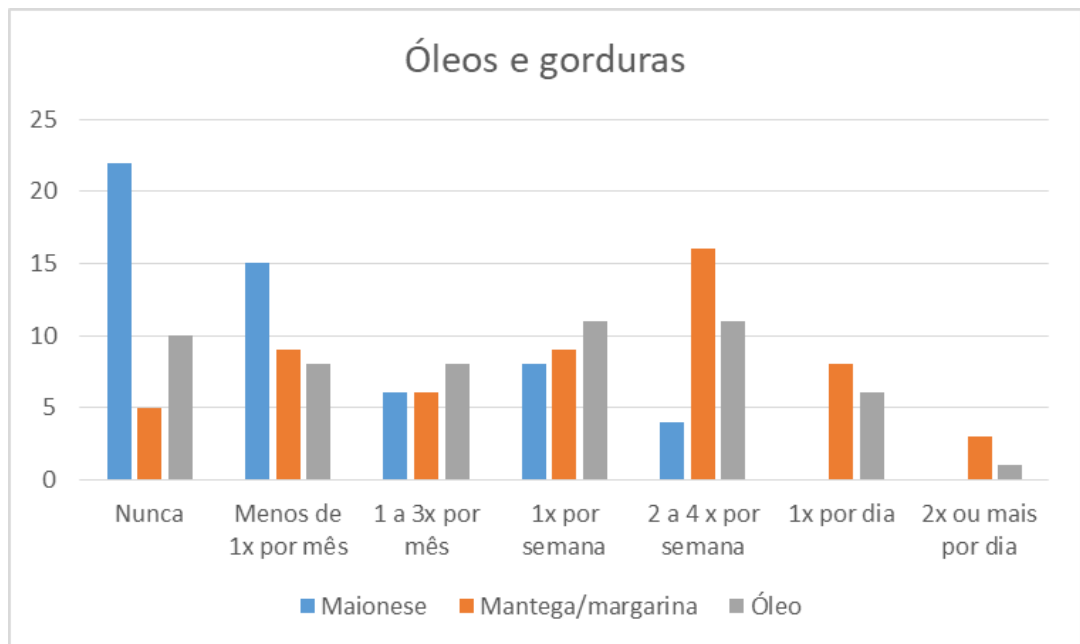
Percebe-se que o consumo frequente de laticínios está dentro do adequado de acordo com o gráfico D. Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira (2013) a recomendação da ingestão diária desse grupo alimentar é de 3 porções. O Guia Alimentar para População Brasileira (2014) recomenda a ingestão frequente deste grupo alimentar pois, o leite é considerado um alimento in natura e os derivados minimamente processados. A maioria dos atletas consomem laticínios ao menos 2x por semana, resultado interessante, pois, são alimentos com boa densidade nutricional que trazem uma ótima quantidade proteínas, carboidratos e gorduras, e também são ricos em micronutrientes. Além de que, os fermentados contêm probióticos que são importantes para a microbiota intestinal. Também de acordo com o American College Sports Medicine (ACSM, 2016), o consumo de leites e derivados é fundamental por auxiliarem na saúde óssea e muscular por serem ótimas fontes de cálcio.

Gráfico E: Frequência alimentar do grupo de carnes e ovos (2020).



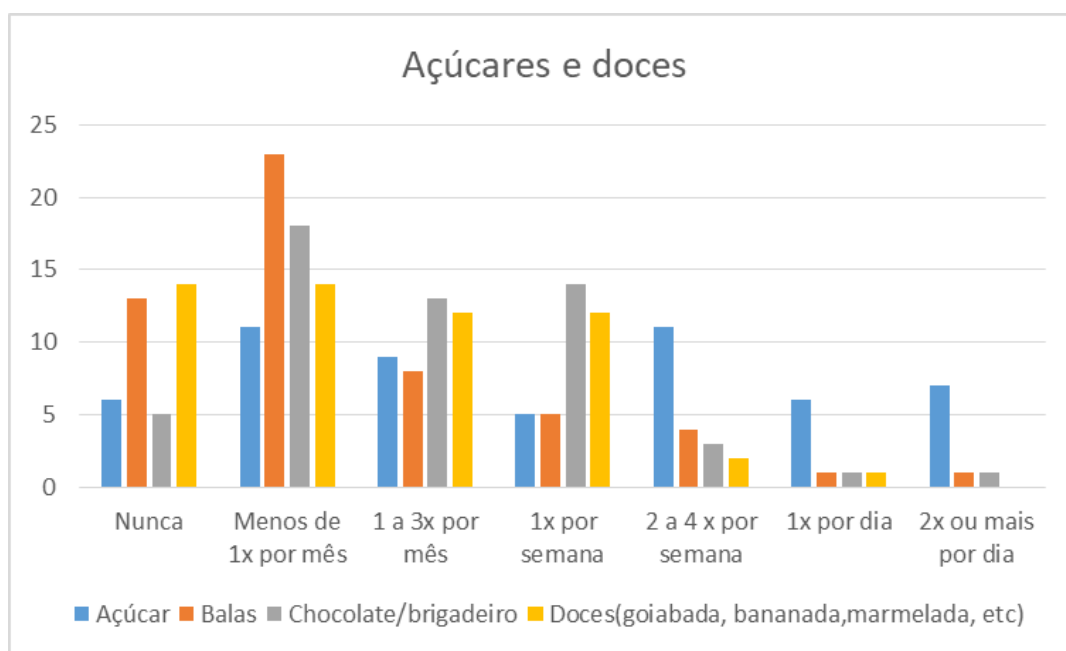
O consumo de proteínas, gráfico E acima, por parte dos praticantes pode ser considerado dentro do recomendado, pois o Guia Alimentar para a População Brasileira (2013) diz que a recomendação de carnes e ovos é de pelo menos uma porção diária. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a recomendação de carnes e ovos é essencial por serem considerados alimentos in natura, de fonte animal. A maior parte dos praticantes consomem carnes diariamente ou mais de duas vezes por semana. As carnes e ovos fornecem proteína de alta qualidade, ocasionando um aporte de nutrientes essenciais aos praticantes de atividade física, associados ao consumo adequado de nutrientes que fornecem energia, favorece a recuperação e a construção muscular. (CARDOSO, 2014).

Gráfico F: Frequência alimentar do grupo de óleos e gorduras (2020).



O consumo de óleos e gorduras, demonstrado no gráfico acima, por meio dos praticantes pode ser considerado dentro do padrão, já que segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), a recomendação é de no máximo uma porção diária de óleos e de gorduras. A maioria dos praticantes não costuma consumir óleos mais de uma ou duas vezes por dia. Lima (2016) explica que a diminuição dos níveis de força é evidenciado com a adoção de hábitos de vida não saudáveis, como a diminuição da atividade física, do sedentarismo e do aumento de ingestão de gorduras e açúcares, que contribui para a formação de processos inflamatórios em nível arterial e sistêmico, acarretando uma diminuição da atividade metabólica em nível celular, favorecendo quadros adversos a saúde em relação a morbidade cardiovascular e geral. Nesse grupo alimentar o resultado que obtivemos foi bastante positivo, percebe-se que a frequência alimentar é, na sua maioria, adequada à importância dos alimentos acima.

Gráfico G: Frequência alimentar do grupo de açúcares e doces (2020).



Nesse grupo alimentar podemos perceber que grande parte dos praticantes consomem açúcares e doces menos de uma vez ao mês e poucos consomem diariamente, conforme gráfico G. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) o consumo desse grupo alimentar deve ser no máximo uma porção por dia, ou seja, consumido moderadamente, já que o excesso pode acarretar em obesidade, diminuindo o desempenho. O resultado é bastante positivo pois, podemos ver que ocorre uma relevante preocupação quanto ao consumo de açúcar entre os praticantes das artes marciais, provavelmente pela disseminação dos malefícios que esse grupo alimentar pode representar caso seja consumido exageradamente.

CONCLUSÃO

O perfil alimentar dos atletas pode ser considerado como parcialmente equilibrado, visto que, ao ser analisado o consumo dos grupos alimentares, percebe-se que o consumo dos referidos grupos alimentares está dentro do recomendado. O que torna o resultado positivo aos praticantes, pois com o consumo adequado desses grupos alimentares, eles irão ter benefícios como redução de fadiga; ganho de força; melhora no condicionamento físico e também vão ter uma melhor preservação do seu estado de saúde e longevidade.

Todavia, encontramos um baixo consumo dos grupos alimentares de Hortaliças e Verduras, e de Frutas, que pode ocasionar uma baixa densidade nutricional, que é a quantidade de vitaminas e minerais por grama/caloria do alimento. Essa baixa ingestão de vitaminas e minerais resultará em deficiências nutricionais que caso não diagnosticadas serão responsáveis pelo surgimento de diversos problemas como, por

exemplo, disfunções metabólicas e enfraquecimento de unhas, pele e cabelo. Uma orientação nutricional individualizada diminuiria significativamente a chance de ocorrência desse quadro.

Subtende-se que o poder aquisitivo e o bom nível de escolaridade, influência diretamente no acesso a informação, indicadores que podem ser usados como facilitadores para incentivar/conscientizar os participantes da presente pesquisa da importância de um acompanhamento nutricional individualizado feito por um profissional devidamente habilitado. Recomendamos a realização de trabalhos educativos nas academias de artes marciais por meio dos discentes e docentes da área da Nutrição das instituições de Ensino Superior, para que os seus praticantes possam perceber a importância do Nutricionista na prevenção de comorbidades, aumento do desempenho e manutenção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLIANCE Jiu Jitsu. [S. l.]: **BJJ Nerd**, 5 mar. 2018. Disponível em: <https://www.bjjnerd.com.br/historia-e-atletas/alliance-jiu-jitsu/>. Acesso em: 20 set. 2020.

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T., et al. Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, n.1, p. 65-73, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbce/v37n1/0101-3289-rbce-37-01-0065.pdf> Acesso: 20 de out.2020.

BAPTISTA, M. T. **Caracterização do perfil lesional do praticante de Muay Thai em Portugal**. Universidade de Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, 2015.

Disponível em:
<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11595/1/Tiago%20Mendes%20Baptista-Perfil%20Lesional%20do%20Atleta%20de%20Muay%20Thai%20em%20Portugal.pdf>
Acesso: 20 de out.2020.

BARBALHO, E. R. Avaliação da adequação do consumo de carboidrato em atletas de natação. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 9. Núm. 49. 2015. p.60-65. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/501> Acesso: 20 de out.2020.

BARROS, A. J. S., PINHEIRO, M. T. C., & RODRIGUES, V. D. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por praticantes de atividade física em academias. **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**. Vol. 11 n. 63 (2017). 11(63), 301-311. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/799> Acesso: 20 de out.2020.

BRASIL. Ministério da Saúde: **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 152p. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso: 18 de nov. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde: **Guia alimentar: Como ter uma alimentação saudável**. 1ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 31p. Disponível em: https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1edicao.pdf Acesso: 18 de nov. 2020.

CARDOSO, A. F.; FERREIRA, E. S.; SANTOS, L. Consumo alimentar de praticantes de corrida de rua em Teresina-PI. **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**. v. 12 n. 73 (2018). 12(73), 610-616. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1088> Acesso: 20 de out. 2020.

CARMO, M.C.L.; MARINS, J.C.B.; PELUZIO, M.C.G. Intervenção Nutricional em Atletas de Jiu-Jitsu. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília. Vol. 22. Num.1. 2014. p. 97-110. Disponível em:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/4340>. Acesso em: 25/10/2020.

GRAÇA, R.; SILVA, A. **Muay Thai: benefícios comportamentais nas crianças praticantes na cidade de Cocal do Sul – SC**. 2014. 14f. Trabalho de Conclusão de Curso - TCC (EDF Bacharelado) - Unesc - Universidade do Extremo Sul Catarinense. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/3095> Acesso em: 20 de out. 2020

GRACIANO, L. C.; FERREIRA, F. G.; CHIAPETA, S. M. S. V.; SCOLFORO, L. B.; SEGHETO, W. Nível de conhecimento de hidratação em praticantes de atividade física em academia. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo**. Vol. 8. Num. 45. 2014. p. 146-155. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/447> Acesso: 20 de out.2020.

LIMA, P. O.; LIMA, A. A.; COELHO, A. C. S.; LIMA, Y. L.; ALMEIDA, G. P. L.; BEZERRA, M. A.; OLIVEIRA, R. R. Biomechanical differences in brazilian jiu-jitsu athletes: the role of combat style. **International journal of sports physical therapy**. Vol. 12. Num. 1. 2017. p. 67. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28217417/> Acesso: 20 de out.2020.

LIRA, F. S. et al. Differences in metabolic and inflammatory responses in lower and upper body high-intensity intermittent exercise. **European Journal of Applied Physiology**. V. 115, n. 7, p. 1467–1474, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25688040/> Acesso: 20 de out.2020.

MOCARZEL, R. C. da S.; MOREIRA, J. F. F. Lutas e artes marciais: Aspectos educacionais, sociais e lúdicos. Unisum Publicações. 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/299593559_Lutas_e_Artes_Marciais_aspectos_educacionais_sociais_e_ludicos_Fights_and_Martial_Arts_educational_social_and_recreational_aspects Acesso: 20 de out.2020.

MORI, E.; BESERRA, T.; BRAGA, V.; GALVÃO, F.; ARAÚJO, J.; LEITE, P.; SANTOS, A.; TAVARES, H.; ROMUALDO, A. A Influência do uso de carboidratos sobre o desempenho físico: revisão sistemática. **Revista Interfaces**. Vol. 5, nº 15, 33-

38, 2017. Disponível em: <http://interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/382/pdf> Acesso: 20 de out.2020.

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. “Folha informativa – COVID-19”. **Portal Eletrônico da OPAS** [2020]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19> Acesso em: 25/10/2020.

PEREA, C., de Moura, M. G., Stulbach, T., & Caparros, D. R. (2015). Adequação da dieta quanto ao objetivo do exercício. **Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, 9(50), 129-136. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/516> Acesso: 20 de out.2020.

PEREIRA, A.; SILVA, J.; SANTOS, G.; OLIVEIRA, J.; OLIVEIRA, L.; PEREIRA, P.; SILVA, J., SILVA, A.; BAGANHA, R. Variação da Hidratação e Temperatura Corporal após a Prática do Jiu-Jitsu. **Revista Científic@ Universitas**, Itajubá v.4, n.2, p. 59 - 68. Jul-Dez, 2017. Disponível em: http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/view/539/pdf_6 Acesso: 02 de Jun.2020.

SANTOS, R.M.;PIOVEZA,P. Hidratação no esporte de karatê. **Efdeportes.com revista digital. Buenos Aires. V. 18, n. 189, 2014.** Disponpivel em: <https://www.efdeportes.com/efd189/hidratacao-no-esporte-de-karate.htm> Acesso: 20 de out.2020.

SILVA, R.; AGUIAR, L. Horta escolar: alimentação saudável desde a primeira infância à vida adulta. **Revista Eletrônica Mutações**. Vol. 8 n. 14 (2017): Educação na Amazônia e Correlação de Saberes. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/relem/article/view/3588> Acesso: 20 de out. 2020.

THOMAS, D.T.; ERDMAN, K.A.; BURKE, L.M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, **Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance**. J Acad Nutr Diet. Vol. 116. Num. 3. p501-28. 2016. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221226721501802X> Acesso em: 20 de out.2020.

ZANDONÁ, B.A.;Macedo, A. C. G.;Oliveira, C. S.; Perin, S. C.; Alves, R. C.; Smolarek, A. C.; de Souza Junior, T. P. S.; Navarro, A. C. Consequências da rápida redução de peso corporal em atletas de esportes de combate e a importância da nutrição: uma revisão. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 12. Num. 70.p. 143-159.2018. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/992> Acesso: 20 de out.2020.

ANEXO

Anexo 1:

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, _____, abaixo assinado, responsável pelo menor _____, autorizo a Universidade Tiradentes por intermédio do(a)s aluno(a)s, Bruno Gois de Jesus Vieira, Maurício de Gois Alves, Ricardo Campos Silva Nascimento, devidamente assistid(o)as pela seu(ua) orientador(a) Prof. Dr. Hugo José Xavier Santos a desenvolver a pesquisa abaixo descrita:

1-Título da pesquisa: PADRÃO ALIMENTAR DOS PRATICANTES DE JIU JITSU E MUAY THAI DE ARACAJU-SE.

2-Objetivos: Traçar o perfil alimentar de atletas de artes marciais de Aracaju.

3-Descrição de procedimentos: Será verificado o peso e altura, análise do cardápio e aplicação de um questionário verificando hábitos alimentares e de hidratação.

4-Justificativa para a realização da pesquisa: Verificar perfil alimentar dos praticantes de Muay Thai e Jiu Jitsu.

5-Desconfortos e riscos esperados: caso alguma pergunta não queira ser respondida, fica a critério do entrevistado.

6-Benefícios esperados: melhora da conduta alimentar e conseqüentemente melhora clinica.

7-Informações: Os participantes têm a garantia que receberão respostas a qualquer pergunta e esclarecimento de qualquer dúvida quanto aos assuntos relacionados à pesquisa. Também os pesquisadores supracitados assumem o compromisso de proporcionar informações atualizadas obtidas durante a realização do estudo.

8-Retirada do consentimento: O voluntário tem a liberdade de retirar seu consentimento a qualquer momento e deixar de participar do estudo, não acarretando nenhum dano ao voluntário.

9-Aspecto Legal: Elaborado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadas de pesquisa envolvendo seres humanos atende à Resolução CNS nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério de Saúde - Brasília – DF.

10-Confabilidade: Os voluntários terão direito à privacidade. A identidade (nomes e sobrenomes) do participante não será divulgada. Porém os voluntários assinarão o termo de consentimento para que os resultados obtidos possam ser apresentados em congressos e publicações.

11-Quanto à indenização: Não há danos previsíveis decorrentes da pesquisa, mesmo assim fica prevista indenização, caso se faça necessário.

12-Os participantes receberão uma via deste Termo assinada por todos os envolvidos (participantes e pesquisadores).

13-Dados do pesquisador responsável:

Nome: Prof. Dr. Hugo José Xavier Santos

Endereço profissional/telefone/e-mail: Av. Murilo Dantas, 300 bloco C, Sala 29 – Farolândia – CEP 49032-490. 3218 2683 nutricao@unit.br

ATENÇÃO: A participação em qualquer tipo de pesquisa é voluntária. Em casos de dúvida quanto aos seus direitos, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tiradentes.

CEP/Unit - DPE

Av. Murilo Dantas, 300 bloco F – Farolândia – CEP 49032-490, Aracaju-SE.

Telefone: (79) 32182206 – e-mail: cep@unit.br.

Fui devidamente informado dos riscos acima descritos e de qualquer risco não descrito, não previsível, porém que possa ocorrer em decorrência da pesquisa será de inteira responsabilidade dos pesquisadores.

Aracaju, _____ de _____ de 2020.

ASSINATURA DO VOLUNTÁRIO

ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

APÊNDICE

Apêndice 1:

Questionário Frequência Alimentar e Socioeconômico

1. Idade

2. Sexo

3. Estado Civil

a) Solteiro

b) Casado

c) Viúvo

- d) Separado juridicamente
 - e) Divorciado
4. Escolaridade
- a) Ensino fundamental completo
 - b) Ensino fundamental incompleto
 - c) Ensino médio incompleto
 - d) Ensino médio completo
 - e) Ensino superior completo
 - f) Ensino superior incompleto
5. Tipo de escola
- a) Pública
 - b) Particular
6. Renda familiar mensal
- a) Até 3 salários mínimos
 - b) De 4 a 6 salários mínimos
 - c) De 7 a 11 salários mínimos
 - d) Acima de 11 salários mínimos
7. Qual é sua renda pessoal mensal?
- a) Até 2 salários mínimos
 - b) De 3 a 5 salários mínimos
 - c) De 6 a 10 salários mínimos
 - d) Acima de 10 salários mínimos
8. Você exerce trabalho remunerado?
- a) Não
 - b) Sim, Período integral
 - c) Sim, meio período
 - d) Trabalhos eventuais
9. Você possui condução própria?
- a) Sim
 - b) Não
10. Você tem ou já teve acompanhamento nutricional individualizado?
- a) Sim
 - b) Não
11. Se sim, qual foi o objetivo desse acompanhamento?
Caso NÃO, responder "nunca tive acompanhamento"
-
12. Você continua com esse acompanhamento?

- a) Sim
- b) Não
- c) Nunca tive

Caso não, por que desistiu do acompanhamento?

13. Qual o nível de dificuldade você têm para arcar com custos de alimentação?

- a) Nenhum
- b) Pouco
- c) Razoável
- d) Muito

14. Você tem um personal trainer individualizado?

- a) Sim
- b) Não

15. Qual o tipo de profissional que acompanha sua rotina de atividade física?

- a) Personal trainer
- b) Mestre de artes marciais
- c) Outros

16. O acompanhamento da sua atividade física é feito de forma individualizada ou coletiva?

- a) Individualizada
- b) Coletiva
- c) Ambos (Ex.: Personal Trainer na academia, e aula de artes marciais em grupo)

17. Com qual idade você começou a treinar?

18. Qual nível de dificuldade você possui para arcar com as despesas relacionadas ao esporte?

- a) Nenhuma
- b) Pouca
- c) Razoável
- d) Muita
- e) Não tenho condições de arcar com as despesas sozinho

19. A quanto tempo pratica Muay Thai ou Jiu Jitsu?

- a) Menos de 1 ano
- b) 1-2 anos
- c) 3-4 anos
- d) 5 anos ou mais