

**Título: Análise do consumo de suplementos alimentares sem orientação nutricional dos praticantes de jiu jitsu em Florianópolis**

Autor(es) Patricia Lovatel Acioly\*; Elaine Souza da Silva

E-mail para contato: patricia.acioly@estacio.br

IES: FESSC / Santa Catarina

Palavra(s) Chave(s): suplementos alimentares; artes marciais; atividade física; artes marciais

### **RESUMO**

O Jiu Jitsu é uma arte marcial que cresceu muito nos últimos anos, tinha como objetivo defesa pessoal e hoje é considerado um esporte, onde as pessoas adotam como um estilo de vida. É uma modalidade esportiva caracterizada por esforços intermitentes, onde são usadas grandes quantidades de energia. Dentro disso, esse estudo teve como objetivo avaliar o consumo de suplementos alimentares entre os atletas correlacionando com a falta de orientação adequada para a mesma. A amostra deste estudo avaliou 50 lutadores de Jiu-Jitsu da academia Funcional Sports de Florianópolis, Santa Catarina. Os lutadores que aceitaram participar da pesquisa preencheram voluntariamente o questionário e o Termo de consentimento livre e esclarecido. Foram observadas na execução do estudo as recomendações da Resolução Federal nº 196 do Conselho Nacional de Saúde de 10 de Outubro de 1996. Para coleta dos dados, foi utilizado um questionário com seis perguntas abertas, previamente validadas. As variáveis mensuradas foram idade, tempo de prática de atividade física, e suplementos alimentares (utilização, qual tipo e indicação). A coleta de dados aconteceu nos meses de abril e maio de 2014. As informações foram analisadas através da estatística descritiva da distribuição de frequência, além de uma análise quantitativa dos dados, utilizando-se o programa Microsoft Excel 2010. A faixa etária dos avaliados ficou entre 16 a 46 anos, sendo a faixa etária predominante entre 26 e 35 anos (50%). Isso demonstra que nessa arte marcial o ingresso do atleta é tardio, porém nota-se um grande período de adesão ao esporte. Observa-se que 86% dos atletas já praticavam algum tipo de atividade física há mais de cinco anos, apontando que a maioria dos esportistas já eram fisicamente ativos, adotando o Jiu Jitsu como estilo de vida. O tempo de prática de atividade física dos atletas no Jiu Jitsu é em média de 5 a 13 anos, estando eles entre as graduações nas faixas marrons, roxas e pretas, o que ressalta a idade e o tempo de atividade física. Os resultados apontaram que 80% da amostra já utilizou ou ainda utiliza suplementos alimentares, sendo os a base de proteínas os mais utilizados, com 97%. Porém 60% atletas que já fizeram ou fazem o uso dessas substâncias, não tiveram indicação de profissionais aptos para a recomendação. Esses resultados permitiram concluir que o Jiu Jitsu é mais uma, das tantas modalidades onde existe um alto consumo de suplementos alimentares sem orientação de profissionais capacitados, mostrando a necessidade e importância de um acompanhamento nutricional juntamente com uma equipe técnica, a fim de gerar o conhecimento nutricional necessário, além de permitir que o consumo de suplementos, quando necessário, seja feito com o respaldo técnico adequado.