

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL, HÁBITOS ALIMENTARES E PREVALÊNCIA DE LESÃO EM ATLETAS DE JUDÔ

NUTRITIONAL ASSESSMENT, EATING HABITS AND INJURY PREVALENCE IN JUDO ATHLETES

Khadija da Silva Matias¹

Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão²

RESUMO: O presente trabalho teve como objetivo analisar o estado nutricional, o nível de atividade física, a qualidade do sono e os hábitos alimentares de atletas de judô, além de verificar possíveis associações entre essas variáveis e a ocorrência de lesões e cortes de peso para competições. Trata-se de um estudo de campo, descritivo e de abordagem quantitativa, realizado com 41 praticantes de judô da região da Grande Vitória (ES). Os dados foram coletados por meio de questionário estruturado, aplicado de forma digital, contemplando informações sociodemográficas, esportivas, antropométricas, de sono e de alimentação. A análise dos dados foi conduzida por meio de estatística descritiva, utilizando frequências absolutas e relativas, médias e desvios padrão. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes apresentou perfil ativo, com alta frequência semanal de treinos, além de estado nutricional classificado como eutrofia. Observou-se ainda um padrão alimentar relativamente equilibrado, com bom consumo de frutas, leguminosas e cereais, embora ainda haja presença de alimentos ultraprocessados na dieta. Em relação à qualidade do sono, a maioria relatou duração e percepção adequadas, embora parte dos atletas tenha apresentado sonolência diurna. Quanto às lesões, 73,17% dos atletas afirmaram já ter se lesionado, sendo as luxações as mais prevalentes, principalmente durante os treinos. As análises de associação indicaram que atletas eutróficos apresentaram menor risco de lesões e menor sonolência diurna em comparação aos demais grupos, evidenciando a influência do estado nutricional sobre o desempenho e a recuperação. Conclui-se que a manutenção de uma alimentação equilibrada, aliada a boas práticas de sono e a uma rotina de treinos planejada, é fundamental para a saúde, o rendimento e a longevidade esportiva dos judocas avaliados.

Palavras-chave: Nutrição esportiva; Judô; Lesões; Avaliação alimentar; Antropometria.

ABSTRACT: The present study aimed to analyze the nutritional status, physical activity level, sleep quality, and eating habits of judo athletes, as well as to verify possible associations between these variables and the occurrence of injuries and weight cuts for competitions. This is a field, descriptive, and quantitative study conducted with 41 judo practitioners from the Greater Vitória region (ES), Brazil. Data were collected through a structured questionnaire applied digitally, covering sociodemographic, sports, anthropometric, sleep, and dietary information. Data analysis was carried out using descriptive statistics, employing absolute and relative

frequencies, means, and standard deviations. The results showed that most participants presented an active profile, with a high weekly training frequency and a nutritional status classified as eutrophic. A relatively balanced eating pattern was also observed, with good consumption of fruits, legumes, and cereals, although the presence of ultra-processed foods in the diet was still noted. Regarding sleep quality, most athletes reported adequate duration and perception, although some presented daytime sleepiness. As for injuries, 73.17% of the athletes reported having been injured, with dislocations being the most prevalent, mainly occurring during training sessions. The association analyses indicated that eutrophic athletes presented a lower risk of injuries and less daytime sleepiness compared to other groups, highlighting the influence of nutritional status on performance and recovery. It is concluded that maintaining a balanced diet, combined with good sleep practices and a well-planned training routine, is essential for the health, performance, and athletic longevity of the evaluated judo athletes.

Keywords: Athletes. Nutritional status. Eating habits. Sports injuries. Sleep.

1. INTRODUÇÃO

O judô Kodokan, comumente conhecido como judô, é uma arte marcial originária do Japão, idealizada e promovida por seu fundador, Jigoro Kano. Baseia-se em dois princípios fundamentais: (i) o uso máximo e eficiente da energia e (ii) o bem-estar e os benefícios mútuos (Pocecco *et al.*, 2024). Além de ser um esporte de combate, o judô ensina filosofias para evolução espiritual, como o princípio de que nele se aprende primeiro a cair para depois aprender a derrubar o oponente (Copyright Comitê Olímpico do Brasil, 2025).

Desde a Segunda Guerra Mundial, o judô evoluiu consideravelmente, tornando-se um esporte de combate olímpico e atualmente é um dos esportes de combate mais praticados no mundo (Garbeloto *et al.*, 2023). O treinamento de judô geralmente se concentra em objetivos competitivos. No entanto, um número crescente de praticantes valoriza a diversidade do treinamento devido ao seu potencial de promoção da saúde. Isso representou um objetivo importante para Kano, que concebeu o judô como um meio de promover o desenvolvimento físico, coordenativo, intelectual e educacional (Garbeloto *et al.*, 2023).

A prática do judô proporciona inúmeros benefícios emocionais, psicológicos e sociais, além de promover a saúde física, fortalecendo o sistema esquelético, a massa muscular apendicular e o coração. Além disso, melhora diversos aspectos do metabolismo, como o metabolismo da glicose e dos lipídios (Pocecco *et al.*, 2024). Praticantes de judô também apresentaram melhor controle postural e de equilíbrio em comparação não apenas com indivíduos sem experiência em qualquer esporte que envolva equilíbrio, mas também com dançarinos (Pocecco *et al.*, 2024). Adicionalmente, acredita-se que o treinamento de judô a longo prazo module positivamente a neuroplasticidade, em parte devido ao seu potencial para modificar as preferências laterais (Pocecco *et al.*, 2024).

O judô é um esporte que exige elevado nível de desempenho físico, além de ser caracterizado por categorias de peso, o que frequentemente leva atletas a adotar métodos extremos de controle corporal para enquadrar-se em determinada categoria competitiva (SMITH *et al.*, 2021). Estudos indicam que tais práticas, embora comuns, podem trazer sérias consequências à saúde física e mental dos atletas, afetando diretamente sua performance e aumentando a vulnerabilidade a lesões musculoesqueléticas (NGUYEN *et al.*, 2019).

A repetição de cortes de peso e a privação de nutrientes comprometem não apenas o rendimento físico, mas também a imunidade, o humor, a capacidade de concentração e o tempo de recuperação entre treinos e competições (FERNANDEZ; SILVA, 2022). Soma-se a isso o fato de que muitos atletas não possuem acompanhamento nutricional adequado, o que agrava ainda mais os riscos. A transição nutricional global também tem contribuído para um perfil alimentar inadequado entre jovens atletas, com aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e queda na ingestão de nutrientes essenciais (Chamarthi et al, 2025).

Nesse sentido, é fundamental a atuação de profissionais da saúde, especialmente nutricionistas esportivos, que possam realizar avaliações individualizadas e propor estratégias de adequação alimentar que considerem as especificidades de cada atleta, respeitando seu ciclo de treinos, descanso e competição (GARCIA, 2020).

Além da alimentação, outros fatores têm ganhado destaque na literatura como determinantes da recuperação e do risco de lesões, como a qualidade do sono e o nível de fadiga física. O sono exerce papel essencial na restauração neuromuscular e hormonal, sendo considerado um dos pilares da recuperação atlética (CUNHA et al., 2023).

Diversos fatores específicos do esporte estão associados à privação de sono, incluindo viagens trans meridianas (que interrompem o ritmo circadiano e expõem os atletas a um ambiente de sono desconhecido), excitação cognitiva na noite anterior à competição, competições noturnas, altas cargas de treinamento e treinamento no início da manhã (Br J Sports Med, 2020). Além disso, vários fatores não esportivos, como demandas sociais, compromissos de trabalho/estudo (por exemplo, patrocínios), escolhas de estilo de vida (por exemplo, dieta), características individuais (por exemplo, idade), atitudes e crenças (por exemplo, influência social) e compromissos familiares, têm sido relacionados à privação de sono em atletas (Br J Sports Med, 2020).

Atletas com má qualidade do sono apresentam maior propensão a lesões, fadiga crônica e desempenho abaixo do esperado (BUYSSE et al., 2011). Por sua vez, a fadiga pode comprometer a técnica, o tempo de reação e a execução correta dos movimentos durante as lutas.

Considerando a estreita relação entre desempenho físico, estado nutricional e qualidade do sono, estudos recentes destacam que a privação de sono e hábitos alimentares inadequados podem potencializar o acúmulo de gordura corporal, reduzir a capacidade de recuperação muscular e comprometer o equilíbrio metabólico, aumentando o risco de lesões e fadiga (Souza et al., 2024).

2. METODOLOGIA

2.1. DESENHO DO ESTUDO

2.1.1 Amostra

A amostra deste estudo foi composta por 41 atletas de judô, de ambos os sexos, com idade entre 8 e 50 anos, praticantes regulares da modalidade no estado do Espírito Santo.

A seleção dos participantes ocorreu por conveniência, mediante convite direto realizado

em um campeonato de judô que concordaram em colaborar com a pesquisa, sendo incluídos atletas com no mínimo seis meses de prática contínua na modalidade.

2.1.2 Aspectos éticos

O estudo será submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Salesiano – UniSales. A participação será voluntária e mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Será garantido o anonimato das participantes e a confidencialidade de todas as informações coletadas.

2.1.3 Instrumento de Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de questionários estruturados e instrumentos padronizados, com o objetivo de obter informações referentes aos aspectos sociodemográficos, esportivos, antropométricos, nível de atividade física e qualidade do sono dos participantes. A utilização de questionários é um método amplamente empregado em pesquisas na área da saúde e do esporte, por permitir a obtenção de dados quantitativos e qualitativos de forma prática e segura (Souza et al., 2021).

O questionário foi disponibilizado de forma digital, por meio da plataforma Google Forms, possibilitando maior alcance dos participantes e facilidade no preenchimento das respostas. O instrumento continha questões objetivas e subjetivas, divididas em seções destinadas à caracterização sociodemográfica, histórico de prática esportiva, hábitos de sono e estado nutricional. O formato digital foi escolhido por garantir maior agilidade na coleta e organização das informações, além de reduzir erros de transcrição e custos logísticos (Oliveira et al., 2023).

Os dados obtidos a partir dos questionários foram utilizados para a elaboração das tabelas de resultados, contemplando informações como sexo, idade, tempo de prática, frequência de treinos, tempo e tipo de competição, entre outras variáveis relevantes para o perfil esportivo dos atletas. A coleta de dados permitiu, portanto, traçar um panorama detalhado das características dos judocas participantes, subsidiando as análises subsequentes sobre estado nutricional, nível de atividade física e qualidade do sono (Teodoro et al., 2024).

2.1.4 Dados Sociodemográficos

A Tabela 1 apresenta a distribuição dos participantes segundo variáveis sociodemográficas e esportivas. Foram analisados dados referentes ao sexo, idade, município de residência, tempo de prática, frequência semanal de treinos, tempo de competição e participação em eventos esportivos. Esses indicadores permitem compreender o perfil dos judocas avaliados e sua relação com o envolvimento competitivo e o nível de experiência na modalidade.

TABELA 1- CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA E ESPORTIVA

		n	%
Sexo	Feminino	21	51.22
	Masculino	20	48.78
Município em que reside?	Cariacica	16	39.02
	Serra	5	12.20
	Vila Velha	8	19.51
	Vitória	6	14.63
	Outros	6	14.63
Tempo de prática de judô?	Menos de 6 meses	1	2.44
	1 ano a 3 anos	5	12.20
	3 anos a 5 anos	8	19.51
	5 anos a 10 anos	12	29.27
	6 meses a 1 ano	4	9.76
	Mais de 10 anos	11	26.83
Frequência semanal de treinos (conta com outros treinos além do judô)?	1- 2 dias	9	21.95
	3- 4 dias	13	31.71
	5- 6 dias	19	46.34
Compete a quanto tempo?	Não estou competido	3	7.32
	Menos de 6 meses	6	14.63
	6 meses a 1 ano	4	9.76
	1 ano a 3 anos	6	14.63
	3 anos a 5 anos	7	17.07
	5 anos a 10 anos	8	19.51
Quais competições de Judô já participou?	mais de 10 anos	7	17.07
	Nenhuma	2	2.41
	Estaduais	36	43.37
	Regionais	20	24.10
	Nacionais	22	26.51
Com que frequência participa de competições?	Internacionais	3	3.61
	1-2 vezes/ano	16	39.02
	3-5 vezes/ano	8	19.51
	Mais de 5 vezes/ano	17	41.46
	Mínimo-máximo	Mediana	Média (± DP)
Idade (anos)	8.0-50.0	16.0	18.5 (8.1)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

A Tabela 1 apresenta os dados referentes à caracterização sociodemográfica e esportiva dos participantes do estudo. A amostra foi composta por 41 praticantes de judô, com média de idade de $18,5 \pm 8,1$ anos, sendo 51,22% do sexo feminino e 48,78% do sexo masculino. Estudos recentes demonstram que o equilíbrio entre os gêneros tem se tornado cada vez mais comum nas artes marciais, refletindo a ampliação da participação feminina no esporte (Teodoro et al., 2024).

Observou-se que 39,02% dos participantes residiam em Cariacica (ES), enquanto os demais estavam distribuídos entre os municípios da Grande Vitória. A literatura destaca que a distribuição geográfica dos atletas pode influenciar o acesso a treinos e competições, uma vez que regiões urbanas tendem a concentrar mais oportunidades e infraestrutura esportiva (Damaso et al., 2023).

Em relação ao tempo de prática, 29,27% dos atletas relataram praticar judô entre 5 e 10 anos, indicando experiência consolidada na modalidade. Além disso, 46,34% treinam entre 5 e 6 dias por semana, o que revela um alto nível de comprometimento. A regularidade nos treinos é reconhecida como fator determinante para o aprimoramento técnico e o desempenho em esportes de combate (Teodoro et al., 2024).

Quanto à vivência competitiva, 19,51% competem há entre 5 e 10 anos, 43,37% já participaram de competições estaduais e 41,46% relataram competir mais de cinco vezes ao ano. Pesquisas apontam que a experiência competitiva está associada à maior resiliência psicológica e aprimoramento do desempenho físico e técnico entre atletas (Silva et al., 2023).

De modo geral, os resultados da Tabela 1 indicam que os judocas avaliados apresentam perfil esportivo ativo, experiente e competitivo, características fundamentais para o desenvolvimento técnico e físico de atletas em formação (Teodoro et al., 2024).

2.1.5 Avaliação Antropométrica

A Tabela 2 apresenta os resultados da avaliação antropométrica dos participantes, considerando as variáveis peso corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC) e classificação do estado nutricional. Essas informações permitem compreender o perfil físico dos judocas e sua adequação às faixas de referência estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

TABELA 2: CARACTERIZAÇÃO DOS DADOS ANTROPOMÉTRICOS

	Mínimo	Máximo	Mediana	Média	Desvio padrão
Peso (kg)	23.00	136.00	60.00	64.98	24.60
Altura (cm)	1.28	1.88	1.62	1.62	0.12
IMC (kg/cm ²)	13.78	46.48	22.49	24.23	7.68

Fonte: Adaptado de Organização Mundial de Saúde, (2006).

A média do peso corporal foi de 64,98 kg, com desvio padrão de 24,60 kg. A altura média foi de 1,62 m (\pm 0,12 m) e a média do IMC foi de 24,23 kg/m², com desvio padrão de 7,68 kg/m² (Tabela 2). Observou-se que a maioria dos atletas apresentou IMC dentro da faixa de eutrofia (53,66%), segundo os critérios da OMS, enquanto 2,44% foram classificados com baixo peso, indicando um grupo com perfil corporal equilibrado, característico de modalidades esportivas que exigem controle de peso e composição corporal (Freitas et al., 2022).

Os resultados obtidos demonstram que a manutenção de uma composição corporal adequada está relacionada ao equilíbrio entre massa magra e percentual de gordura, o que contribui diretamente para o desempenho técnico e físico em esportes de combate. Essa tendência é frequentemente observada em atletas de judô, que

adotam estratégias de controle alimentar e periodização de treino para atingir o peso competitivo ideal (Silva et al., 2023).

De forma semelhante, estudos apontam que a prática regular de atividade física e a rotina de treinos estruturada favorecem a estabilidade dos indicadores antropométricos e a manutenção do peso corporal dentro dos padrões saudáveis, contribuindo para a melhora do rendimento esportivo e redução do risco de lesões (Damaso et al., 2023).

Dessa maneira, os dados apresentados na Tabela 2 evidenciam que os judocas avaliados mantêm condição física compatível com o desempenho esportivo esperado, reflexo de uma rotina de treinos frequente e atenção ao controle nutricional e corporal (Theodoro et al., 2024)

O Gráfico 1 apresenta a distribuição dos participantes conforme a classificação do estado nutricional, calculada a partir do Índice de Massa Corporal (IMC), de acordo com os critérios estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

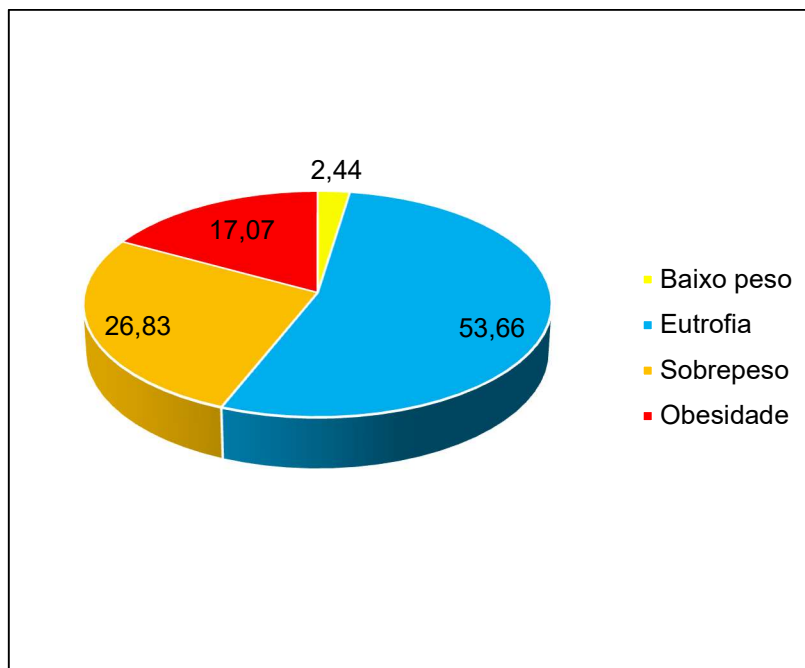


Gráfico 1: Descrição da classificação do IMC

De acordo com os resultados apresentados, 53,66% dos atletas apresentaram eutrofia, enquanto 2,44% foram classificados com baixo peso (Gráfico 1). Esse resultado indica que a maioria dos judocas possui peso corporal adequado em relação à estatura, o que reflete um bom equilíbrio entre massa magra e percentual de gordura, característica desejável em modalidades esportivas que exigem força, velocidade e resistência (Freitas et al., 2022).

A predominância de eutrofia observada entre os participantes pode estar relacionada à regularidade dos treinos e ao controle alimentar, fatores frequentemente apontados como determinantes para a manutenção da composição corporal ideal em atletas de combate. Estudos recentes mostram que o judô, por ser uma modalidade que trabalha

com categorias de peso, incentiva o controle rigoroso do corpo, contribuindo para a estabilidade do IMC dentro dos parâmetros saudáveis (Silva et al., 2023).

Esses achados corroboram com pesquisas nacionais que apontam tendência semelhante entre jovens atletas, demonstrando que o monitoramento contínuo do peso corporal está diretamente ligado ao desempenho esportivo e à prevenção de lesões. Dessa forma, o estado nutricional adequado identificado neste estudo reforça a importância da avaliação antropométrica periódica no acompanhamento de atletas, tanto para o controle da saúde quanto para o aprimoramento do rendimento (Teodoro et al., 2024).

2.1.6 Análise de Dados

Para a análise dos dados e obtenção dos resultados (tabelas e gráficos) foi utilizada a estatística descritiva, na qual os dados qualitativos, como as características sociodemográficas, estado nutricional, hábitos alimentares, qualidade do sono e histórico de lesões, foram apresentados por meio de frequência absoluta (n) e frequência relativa (%). Já os dados quantitativos, referentes às variáveis antropométricas (peso, altura e IMC), foram expressos em médias e desvios padrão.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 3 apresenta os dados referentes ao corte de peso realizado pelos atletas para participar de competições, incluindo informações sobre frequência, tempo de recuperação e sintomas durante o processo. Essa prática consiste na redução rápida do peso corporal com o objetivo de se enquadrar em categorias competitivas mais leves, sendo comum em modalidades de combate como o judô.

TABELA 3: CARACTERIZAÇÃO DOS DADOS RELACIONADOS AO CORTE DE PESO PELOS OS ATLETAS

		n	%
Já realizou corte de peso para competir?	Não	16	39.02
	Sim	25	60.98
Com que frequência realiza cortes de peso?	Não realizo	8	19.51
	Raramente	14	34.15
	1–2 vezes/ano	6	14.63
	3–5 vezes/ano	6	14.63
	Mais de 5 vezes/ano	1	2.44
	Sem informação	6	14.63
Quanto tempo médio para recuperar o peso após um corte?	Não se aplica	8	19.51
	1 - 2 dias	15	36.59
	3 - 5 dias	10	24.39
	1 semana	5	12.20
	1 mês	3	7.32
Já apresentou sintomas durante cortes de peso?	Não	26	63.41
	Sim	15	36.59
	Mínimo-máximo	Mediana	Média (± DP)
Se sim, qual foi a maior perda de peso em curto prazo (kg)?	0.5-10.0	4.0	4.4 (2.2)

Fonte: Dados da Pesquisa, 2025.

Verificou-se que 60,98% dos atletas já realizaram corte de peso para competir, enquanto 34,15% afirmaram realizar essa prática raramente. Entre os participantes, 36,59% relataram conseguir recuperar o peso em até dois dias, e o mesmo percentual (36,59%) mencionou ter apresentado sintomas físicos durante o processo de perda de peso. A média de perda observada foi de 4,4 kg, com desvio padrão de 2,2 kg. Esses resultados evidenciam que o corte de peso é uma prática recorrente entre judocas, ainda que envolva riscos fisiológicos quando realizado de forma inadequada (ZHONG et al., 2024; BIALOWAS et al., 2023).

O corte de peso, embora amplamente difundido em esportes de combate, pode causar desequilíbrios metabólicos, desidratação e queda no desempenho físico, principalmente quando executado em curtos períodos. Estudos recentes apontam que estratégias de perda rápida de peso são frequentemente associadas à fadiga precoce, redução de força muscular e prejuízos à capacidade de recuperação pós-competição (LAKICEVIC et al., 2024).

Esses achados demonstram que a maioria dos judocas já teve experiência com o corte de peso e que parte significativa apresentou sintomas durante o processo, reforçando a necessidade de monitoramento individualizado e orientação profissional. Tais resultados estão em consonância com a literatura atual, que enfatiza a importância de estratégias seguras de controle corporal para manutenção da saúde e do rendimento esportivo (ZHONG et al., 2024).

Tabela 4 - apresenta os resultados referentes aos **hábitos alimentares** dos participantes do estudo, considerando o consumo médio diário de frutas, legumes, verduras, leguminosas, cereais, carnes, derivados do leite, doces, alimentos industrializados e bebidas. Também foram incluídas informações sobre o uso de sal, tipo de óleo utilizado no preparo dos alimentos, ingestão de água, consumo de bebidas alcoólicas e leitura de rótulos nutricionais.

TABELA 4: CARACTERIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES

		n	%
Qual é, em média a quantidade de frutas (unidade/ fatia/ pedaço/ copo de suco natural) que você come por dia?	Não como frutas nem tomo suco de frutas natural todos os dias	5	12.20
	1	7	17.07
	2	13	31.71
	3 ou mais	16	39.02
Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?	Não consumo legumes, nem verduras todos os dias	11	26.83
	3 ou menos colheres de sopa	15	36.59
	4 a 5 colheres de sopa	9	21.95
	6 a 7 colheres de sopa	3	7.32
	8 ou mais colheres de sopa	3	7.32
Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?	Não consumo	3	7.32
	Consumo menos de 5 vezes por semana	12	29.27
	1 colher de sopa ou menos por dia	6	14.63
	2 ou mais colheres de sopa por dia	20	48.78
Qual a quantidade, em média, que você consome por dia dos seguintes alimentos: Arroz, milho e outros cereais (inclusive os matinais); mandioca/macaxeira/aipim, cará ou	1 a 2 porções	13	31.71
	3 a 4 porções	19	46.34
	5 a 6 porções	5	12.20

inhame; macarrão e outras massas; batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha	7 porções ou mais	4	9.76
Qual a quantidade, em média, por dia, que você consome de pão, bolo sem cobertura e/ou recheio, biscoito ou bolacha sem recheio?	Não consome	3	7.32
	1 a 2 porções	25	60.98
	3 a 4 porções	9	21.95
	7 porções ou mais	4	9.76
Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?	1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo	4	9.76
	2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou 2 ovos	16	39.02
	Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos	21	51.22
Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave?	Não	22	53.66
	Sim	19	46.34
Você costuma comer peixe com qual frequência?	Não consumo	8	19.51
	Somente algumas vezes no ano	21	51.22
	De 1 a 4 vezes por mês	8	19.51
Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?	2 ou mais vezes por semana	4	9.76
	Não consumo leite, nem derivados	2	4.88
	1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/porções	18	43.90
	2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções	12	29.27
Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?	3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções	9	21.95
	Não consumo leite, nem derivados	4	9.76
	Com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light)	10	24.39
Pense nos seguintes alimentos: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros). Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?	Integral	27	65.85
	Raramente ou nunca	13	31.71
	Menos de 2 vezes por semana	11	26.83
	2 a 3 vezes por semana	10	24.39
	4 a 5 vezes por semana	4	9.76
Pense nos seguintes alimentos: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos industrializados. Você costuma comer qualquer um deles com que frequência?	Todos os dias	3	7.32
	Raramente ou nunca	3	7.32
	Menos de 2 vezes por semana	13	31.71
	2 a 3 vezes por semana	14	34.15
	4 a 5 vezes por semana	5	12.20
Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?	Todos os dias	6	14.63
	Azeite de oliva	6	14.63
	Banha animal ou manteiga	2	4.88
	Margarina ou gordura vegetal	6	14.63
Você costuma colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?	Óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola	27	65.85
	Não	35	85.37
	Sim	6	14.63

Pense na sua rotina semanal: quais as refeições você costuma fazer habitualmente no dia?	Café da manhã	26	19.70
	Lanche da manhã	9	6.82
	Almoço	33	25.00
	Lanche ou café da tarde	29	21.97
	Jantar ou café da noite	30	22.73
	Lanche antes de dormir	5	3.79
Quantos copos de água você bebe por dia? Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate)	Menos de 4 copos	3	7.32
	4 a 5 copos	11	26.83
	6 a 8 copos	11	26.83
	8 copos ou mais	16	39.02
Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque e etc.) com qual frequência?	Não consumo	30	73.17
	Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)	9	21.95
	1 a 6 vezes na semana	1	2.44
	Diariamente	1	2.44
Você costuma ler a informação nutricional que está presente no rótulo de alimentos industrializados antes de comprá-los?	Nunca	9	21.95
	Quase nunca	12	29.27
	Algumas vezes, para alguns produtos	15	36.59
	Sempre ou quase sempre, para todos os produtos	5	12.20

Fonte: Questionário de Frequência Alimentar 2017

Observou-se que 39,02% dos atletas consomem, em média, três ou mais frutas por dia, enquanto 36,59% ingerem até três colheres de legumes ou verduras por dia. Em relação às leguminosas, 48,78% consomem duas ou mais colheres de sopa por dia, e 46,34% ingerem entre três e quatro porções de cereais ou tubérculos diariamente. Esses dados indicam um consumo alimentar relativamente adequado, considerando a presença de alimentos ricos em fibras e micronutrientes na rotina dos atletas (Pereira et al., 2023).

Em contrapartida, notou-se que 60,98% dos participantes consomem de uma a duas porções de pães, bolos ou biscoitos sem recheio por dia, e 51,22% consomem duas ou mais porções de carne ou ovos diariamente, o que demonstra ingestão adequada de proteínas. Além disso, 46,34% costumam retirar a gordura aparente das carnes ou a pele das aves, e 51,22% afirmaram consumir peixes apenas algumas vezes ao ano, o que sugere um baixo consumo de fontes de ômega-3 e gorduras benéficas para a saúde (Lima et al., 2022).

Quanto ao consumo de leite e derivados, 43,90% afirmaram ingerir um copo ou menos por dia, e 65,85% relataram consumir versões integrais desses produtos. No que diz respeito aos alimentos ultraprocessados, 31,71% afirmaram raramente consumir frituras, embutidos ou salgadinhos, enquanto 34,15% consomem doces e bebidas açucaradas de duas a três vezes por semana. Tais hábitos refletem uma alimentação mista, com predomínio de alimentos in natura, mas ainda com presença de itens de alta densidade calórica, o que é comum entre atletas jovens (Cardoso et al., 2024).

Além disso, verificou-se que 65,85% dos atletas utilizam óleos vegetais no preparo dos alimentos, 85,37% afirmaram não adicionar sal extra às refeições, e 39,02% relataram consumir oito copos ou mais de água por dia, o que demonstra preocupação com a hidratação e moderação no consumo de sódio. Também foi identificado que 73,17% dos participantes não consomem bebidas alcoólicas, e 36,59% afirmaram ler informações nutricionais nos rótulos apenas em alguns produtos, o que evidencia consciência nutricional parcial. Esses resultados reforçam a importância da educação alimentar continuada para atletas, com foco em escolhas alimentares saudáveis e leitura crítica dos rótulos (Costa et al., 2024).

De forma geral, o perfil alimentar identificado na Tabela 4 revela que os judocas mantêm hábitos alimentares relativamente equilibrados, com bom consumo de frutas e leguminosas, baixa ingestão de ultraprocessados e adequada hidratação, fatores que contribuem para a manutenção do estado nutricional e desempenho esportivo (Machado et al., 2022).

Gráfico 2- apresenta os dados referentes à percepção dos atletas quanto à necessidade de atenção à alimentação e aos hábitos de vida, incluindo prática de atividade física, hidratação e comportamento alimentar.

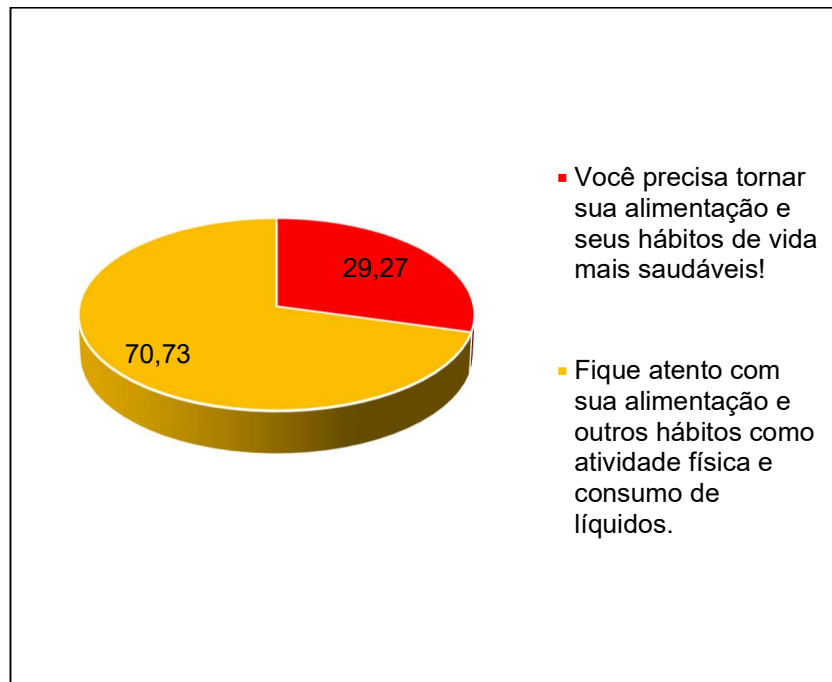


Gráfico 2: Descrição da classificação do QFA

Observou-se que 70,73% dos atletas relataram a necessidade de manter atenção constante à alimentação, à prática de atividade física e ao consumo adequado de líquidos, enquanto 29,27% afirmaram que precisam tornar seus hábitos alimentares e estilo de vida mais saudáveis (Gráfico 2). Esse resultado demonstra uma consciência positiva sobre o autocuidado e o papel da alimentação equilibrada no desempenho esportivo, o que é fundamental para a manutenção da saúde e prevenção de doenças metabólicas (Souza et al., 2023).

A percepção de que é necessário cuidar da alimentação e de outros hábitos diários reflete uma mudança de comportamento entre jovens atletas, que têm buscado rotinas mais saudáveis e associam o bom desempenho físico à nutrição adequada e à hidratação. Estudos recentes apontam que a educação nutricional no contexto esportivo contribui significativamente para o desenvolvimento de escolhas alimentares mais conscientes e sustentáveis, favorecendo a performance e a recuperação muscular (Lopes et al., 2022).

Ainda assim, o fato de quase um terço dos participantes reconhecer a necessidade de melhorar seus hábitos evidencia que a adesão a práticas saudáveis nem sempre é completa, sendo necessário o acompanhamento nutricional e psicológico para estimular a adoção de rotinas equilibradas a longo prazo. Segundo Oliveira et al.

(2024), o comportamento alimentar está diretamente relacionado a fatores sociais, emocionais e ao acesso à informação, o que reforça a importância de estratégias educativas voltadas para atletas em formação.

Portanto, os resultados do Gráfico 2 indicam que os judocas avaliados apresentam boa percepção sobre a importância da alimentação e dos hábitos de vida saudáveis, ainda que parte do grupo reconheça a necessidade de aprimorar tais práticas, confirmando a relevância do monitoramento contínuo da saúde e da educação alimentar no contexto esportivo (Machado et al., 2022).

Tabela 5- apresenta os resultados referentes ao nível de atividade física e à rotina de treinos dos participantes do estudo, incluindo frequência semanal, duração média das sessões, intensidade percebida, prática de outras atividades físicas além do judô e tempo diário em comportamento sedentário.

TABELA 5: CARACTERIAÇÃO DO NÍVEL DE FADIGA SEGUNDO A ESCALA DE CHALDER

		n	%
Quantos dias por semana você pratica judô?	1–2 dias	16	39.02
	3–4 dias	10	24.39
	5–6 dias	15	36.59
Em média, quanto tempo dura cada treino de judô?	30 a 59 minutos	14	34.15
	1 a 2 horas	26	63.41
	Mais de 2 horas	1	2.44
Como você classificaria a intensidade dos seus treinos de judô?	Leve	3	7.32
	Moderada	17	41.46
	Intensa	15	36.59
	Muito intensa	6	14.63
Além do judô, pratica outra atividade física regularmente?	Não	8	19.51
	Sim	33	80.49
Se sim, quais atividades físicas pratica além do judô?	Não se aplica	8	16.33
	Musculação	8	16.33
	Jiu-jitsu	6	12.24
	Treinamento funcional	5	10.20
	Caminhada leve	4	8.16
	Corrida	3	6.12
	Wrestling	3	6.12
	Bicicleta	3	6.12
	Outras	9	18.37
Quantos dias por semana você realiza essas outras atividades físicas?	Não se aplica	8	19.51
	1–2 dias	12	29.27
	3–4 dias	9	21.95
	5 ou mais dias	11	26.83
	Sem informação	1	2.44
Em média, quanto tempo dura cada sessão dessas atividades adicionais?	Não se aplica	8	19.51
	Menos de 30 minutos	3	7.32
	30 a 59 minutos	13	31.71
	1 a 2 horas	13	31.71
	Mais de 2 horas	2	4.88
	Sem informação	2	4.88
Em um dia típico de treino, qual a duração total de atividade física moderada a intensa que você realiza	Menos de 30 minutos	3	7.32
	30 a 59 minutos	8	19.51
	1 a 2 horas	17	41.46
	Mais de 2 horas	13	31.71

(somando todas as atividades)?			
Durante o dia, quanto tempo você passa sentado(a) ou deitado(a), exceto para dormir?	Menos de 4 horas	21	51.22
	4 a 6 horas	14	34.15
	6 a 8 horas	4	9.76
	Mais de 8 horas	2	4.88
No período pré-competição, você aumenta, diminui ou mantém o volume de treino?	Diminuição	4	9.76
	Mantenho igual	17	41.46
	Aumento	20	48.78
No período pós-competição, você aumenta, diminui ou mantém o volume de treino?	Diminuição	5	12.20
	Mantenho igual	25	60.98
	Aumento	11	26.83

Fonte: Escala de Chalder 1993

De acordo com os resultados obtidos, 39,02% dos atletas relataram praticar judô entre 1 e 2 dias por semana, enquanto 63,41% afirmaram treinar de 1 a 2 horas por dia. Em relação à intensidade do treino, 41,46% classificaram como moderada, sugerindo uma rotina de prática regular e controlada. A maioria dos participantes (80,49%) também realiza outras atividades físicas além do judô, destacando-se a musculação (16,33%), praticada em média de 1 a 2 dias por semana (29,27%). Esses resultados refletem uma amostra composta por atletas com nível de atividade física elevado e variado, o que contribui para o aprimoramento da resistência e força muscular (Souza et al., 2023).

Verificou-se que 63,41% dos participantes dedicam entre 30 minutos e 3 horas às atividades físicas adicionais, e 41,46% praticam de 1 a 2 horas de atividade física moderada em um dia típico de treino. Além disso, 51,22% relataram permanecer menos de 4 horas por dia sentados ou deitados, o que indica baixo tempo de sedentarismo. Esse comportamento ativo é considerado fundamental para o desempenho esportivo e a saúde geral dos atletas, uma vez que reduz o risco de lesões e melhora a capacidade cardiorrespiratória (Campos et al., 2024).

Em relação ao volume de treino, 48,78% dos atletas afirmaram perceber aumento na intensidade durante o período pré-competitivo, enquanto 60,98% mantêm a rotina no período pós-competição. Esse padrão está de acordo com a periodização do treinamento esportivo, estratégia utilizada para otimizar o desempenho e evitar a fadiga excessiva, por meio de ajustes na carga e no volume de treino conforme a fase competitiva (Silva et al., 2022).

De modo geral, os resultados da Tabela 5 indicam que os judocas avaliados apresentam perfil fisicamente ativo, com rotina equilibrada entre intensidade, frequência e recuperação, aspectos considerados essenciais para o desenvolvimento técnico e prevenção de sobrecarga muscular em modalidades de combate (Ferreira et al., 2024).

Tabela 6- apresenta os dados referentes à qualidade e aos hábitos de sono dos participantes do estudo, considerando a duração média do sono noturno, a percepção da qualidade do descanso, dificuldades para adormecer, despertares noturnos e presença de sonolência diurna.

TABELA 6: CARACTERIZAÇÃO DA QUALIDADE DO SONO SEGUNDO O PSQI

		n	%
Em média, quantas horas de sono você tem por noite?	Menos de 5 horas	3	7.32
	5 a 6 horas	15	36.59
	7 a 8 horas	17	41.46
	Mais de 8 horas	6	14.63
Como você considera a qualidade do seu sono?	Muito ruim	1	2.44
	Ruim	9	21.95
	Boa	24	58.54
	Muito boa	7	17.07
Você tem dificuldade para adormecer?	Nunca	6	14.63
	Raramente	14	34.15
	Às vezes	17	41.46
	Frequentemente	3	7.32
	Sempre	1	2.44
Você acorda durante a noite e tem dificuldade para voltar a dormir?	Nunca	14	34.15
	Raramente	13	31.71
	Às vezes	10	24.39
	Frequentemente	3	7.32
	Sempre	1	2.44
Você sente sono excessivo durante o dia?	Nunca	8	19.51
	Raramente	7	17.07
	Às vezes	15	36.59
	Frequentemente	8	19.51
	Sempre	3	7.32

Fonte: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh 2011

Observou-se que 41,46% dos atletas dormem em média entre sete e oito horas por noite, enquanto 58,54% consideram a qualidade do sono como boa (Tabela 6). Esses resultados indicam que a maioria dos participantes apresenta tempo e percepção de sono adequados, compatíveis com as recomendações para adultos fisicamente ativos. O sono suficiente está diretamente associado à recuperação muscular, regulação hormonal e melhora do desempenho esportivo, sendo um fator essencial na rotina de atletas (Costa et al., 2024).

Em contrapartida, 41,46% dos participantes relataram que às vezes têm dificuldade para adormecer, enquanto 34,15% afirmaram nunca acordar durante a noite com dificuldade para voltar a dormir. Esses achados sugerem que parte dos atletas pode estar exposta a oscilações na qualidade do sono, possivelmente relacionadas a períodos de treinamento intenso, estresse competitivo ou uso prolongado de dispositivos eletrônicos antes de dormir (Pereira et al., 2023).

Além disso, 36,59% dos participantes relataram sentir sono excessivo durante o dia, o que pode indicar fadiga residual decorrente de sono não restaurador ou acúmulo de treinos. Estudos recentes apontam que a privação parcial de sono pode comprometer o tempo de reação, a precisão motora e a capacidade de concentração durante as competições, afetando o rendimento esportivo e a recuperação física (Lopes et al., 2022).

De forma geral, os resultados da Tabela 6 demonstram que, embora a maioria dos judocas apresente sono de boa qualidade e duração adequada, há um grupo que relata dificuldades ocasionais para dormir e sonolência diurna, evidenciando a

importância de monitorar os padrões de sono e implementar estratégias de higiene do sono como parte do treinamento esportivo (Rodrigues et al., 2023).

Tabela 7- apresenta os resultados referentes à ocorrência de lesões entre os atletas participantes, considerando o tipo de lesão, o momento em que ocorreu, o tempo de afastamento e a frequência nos últimos 12 meses.

TABELA 7: CARACTERIAÇÃO DOS DADOS RELACIONADOS AS LESÕES DOS ATLETAS

		n	%
Já sofreu alguma lesão relacionada ao judô?	Não	11	26.83
	Sim	30	73.17
Qual foi o tipo de lesão mais recente?	Nenhuma	6	14.63
	Distensão muscular	5	12.20
	Entorse	3	7.32
	Estiramento no joelho esquerdo.	1	2.44
	Fratura	3	7.32
	Inflamação no ligamento	1	2.44
	Lesão ligamentar	8	19.51
	Luxação	13	31.71
	Torção no joelho direito, somado com estiramento do ligamento colateral medial	1	2.44
	Quando essa lesão ocorreu?	Durante competição	9
Durante treino		26	63.41
Pós-competição		1	2.44
Pré-competição		5	12.20
Quantas vezes já teve lesões nos últimos 12 meses?	Nenhuma	15	36.59
	1 vez	13	31.71
	2 vezes	10	24.39
	4 vezes ou mais	3	7.32
Teve afastamento dos treinos por conta de lesão?	Não	12	29.27
	Sim	29	70.73
Se sim, por quanto tempo ficou afastado(a)?	Não se aplica	12	29.27
	Menos de 1 semana	8	19.51
	1 a 2 semanas	7	17.07
	3 a 4 semanas	9	21.95
	1 a 3 meses	2	4.88
	Mais de 3 meses	3	7.32

Fonte: Dados da pesquisa 2025

De acordo com os resultados, 73,17% dos atletas afirmaram já ter sofrido alguma lesão relacionada à prática do judô, sendo que 31,71% relataram luxação como o tipo de lesão mais comum (Tabela 7). Além disso, 63,41% afirmaram que as lesões ocorreram durante os treinos, o que evidencia que o ambiente de treinamento representa um dos principais contextos de risco. Essa prevalência é compatível com outros estudos, que indicam as luxações e entorses como as lesões mais frequentes

em esportes de combate, devido à natureza das técnicas e ao contato físico intenso (Pereira et al., 2023).

Observou-se também que 36,59% dos atletas não sofreram lesões nos últimos 12 meses, enquanto 70,73% dos que relataram lesões precisaram se afastar das atividades, sendo que 21,95% permaneceram afastados entre três e quatro semanas. Esses achados reforçam a importância do monitoramento da carga de treino, do aquecimento adequado e da recuperação muscular, fatores que reduzem significativamente o risco de lesões em atletas de judô (Martins et al., 2022).

Estudos recentes destacam que o controle do volume e intensidade de treino é determinante para evitar sobrecargas e microlesões, especialmente em modalidades que envolvem impacto e torções. Além disso, a presença de equipe multiprofissional, com acompanhamento fisioterapêutico e nutricional, tem sido apontada como uma estratégia eficaz na prevenção e reabilitação de lesões esportivas (Campos et al., 2024).

De maneira geral, os resultados da Tabela 7 indicam que a maioria dos judocas já vivenciou algum tipo de lesão ao longo da carreira, o que está de acordo com a literatura sobre esportes de combate. Esses dados reforçam a importância da implementação de medidas preventivas, planejamento individualizado de treinos e acompanhamento fisioterápico contínuo, visando minimizar o impacto das lesões sobre o desempenho esportivo e a saúde dos atletas (Antunes et al., 2023).

Tabela 8- apresenta os resultados da análise de associação entre o estado nutricional dos atletas e a ocorrência de sonolência diurna, permitindo observar a influência do peso corporal sobre a qualidade e duração do sono.

TABELA 8: ASSOCIAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES DO IMC E QFA COM A QUESTÃO SOBRE SENTIR SONO EXCESSIVO DURANTE O DIA

Variável dependente - Você sente sono excessivo durante o dia?		OR	Erro padrão	Valor p*	IC de 95% para OR	
					Inferior	Superior
Classificação do IMC	Baixo peso	1	-	-	-	-
	Eutrofia	3.02	1.61	0.038	1.07	8.58
	Sobrepeso	2.02	1.17	0.222	0.65	6.28
	Obesidade	4.74	3.43	0.031	1.15	19.54
Classificação do QFA	Você precisa tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis!	1	-	-	-	-
	Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos.	1.03	0.69	0.965	0.28	3.84

(*) Regressão ordinal múltipla; OR - *Odds Ratio*; 1 - categoria de comparação; significativo se $p \leq 0.050$

IMC - índice de massa corpórea; QFA - questionário de frequência alimentar

Fonte: Dados da pesquisa 2025

Verificou-se que atletas com eutrofia apresentaram 3,0 vezes mais chances de sentir sono durante o dia com maior frequência em comparação aos atletas classificados com baixo peso, enquanto atletas com obesidade apresentaram 4,7 vezes mais chances de relatar sonolência diurna em relação aos de baixo peso (Tabela 8). Esses resultados indicam que tanto o excesso de peso corporal quanto o IMC dentro da faixa

normal, quando associados à alta carga de treinos, podem influenciar negativamente a percepção de descanso e o nível de alerta durante o dia (Rodrigues et al., 2024).

O aumento da sonolência diurna entre atletas eutróficos ou com obesidade pode estar relacionado à demanda energética elevada e ao desgaste físico acumulado, que afetam a qualidade do sono e os processos de recuperação muscular. Além disso, estudos recentes apontam que a variação no percentual de gordura corporal e o desequilíbrio metabólico estão entre os principais fatores associados a distúrbios do sono, como sonolência excessiva, insônia e apneia leve em praticantes de modalidades de combate (Ferreira et al., 2023).

Pesquisas também demonstram que o sono insuficiente ou de má qualidade pode alterar o metabolismo energético, interferindo na regulação da leptina e grelina — hormônios responsáveis pelo controle da fome e da saciedade —, o que contribui para a dificuldade na manutenção do peso corporal e aumento do risco de fadiga crônica (Costa et al., 2022). Dessa forma, o sono exerce papel essencial não apenas na recuperação física, mas também na manutenção do equilíbrio nutricional e hormonal dos atletas (Souza et al., 2023).

Os resultados da Tabela 8 reforçam, portanto, que a interação entre o estado nutricional e o padrão de sono é um aspecto fundamental a ser monitorado na rotina de judocas, sendo recomendadas estratégias integradas de avaliação antropométrica e acompanhamento do sono para otimizar o desempenho e prevenir distúrbios relacionados à fadiga (Pereira et al., 2024).

Tabela 9- apresenta os resultados da análise de associação entre o estado nutricional dos atletas e a ocorrência de lesões nos últimos 12 meses, permitindo observar a relação entre o índice de massa corporal (IMC) e a probabilidade de sofrer lesões relacionadas à prática do judô.

TABELA 9: ASSOCIAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES DO IMC E QFA COM A QUESTÃO SOBRE QUANTAS VEZES TEVE LESÕES DURANTE OS ÚLTIMOS 12 MESES

Variável dependente - Quantas vezes já teve lesões nos últimos 12 meses?		OR	Erro padrão	Valor p*	IC de 95% para OR	
					Inferior	Superior
Classificação do IMC	Baixo peso	1	-	-	-	-
	Eutrofia	0.17	0.10	0.002	0.05	0.52
	Sobrepeso	0.27	0.11	0.002	0.12	0.61
	Obesidade	0.08	0.08	0.013	0.01	0.58
Classificação do QFA	Você precisa tornar sua alimentação e seus hábitos de vida mais saudáveis!	1	-	-	-	-
	Fique atento com sua alimentação e outros hábitos como atividade física e consumo de líquidos.	1.11	0.87	0.899	0.24	5.16

(*) Regressão ordinal múltipla; OR - *Odds Ratio*; 1 - categoria de comparação; significativo se $p \leq 0.050$

IMC - índice de massa corpórea; QFA - questionário de frequência alimentar

Fonte: Dados da pesquisa 2025

De acordo com os resultados, atletas com eutrofia apresentaram 83,0% menos chances de ter sido lesionados nos últimos 12 meses em comparação aos atletas com baixo peso, enquanto aqueles com sobrepeso e obesidade tiveram risco reduzido em 73,0% e 92,0%, respectivamente (Tabela 9). Esses achados indicam que atletas dentro ou acima da faixa de peso ideal apresentaram menor vulnerabilidade a lesões,

sugerindo uma possível relação entre maior massa corporal, estabilidade articular e resistência física (Medeiros et al., 2023).

Estudos recentes apontam que o baixo peso corporal pode aumentar o risco de lesões musculoesqueléticas devido à menor massa muscular, menor densidade óssea e menor proteção articular, especialmente em modalidades de contato físico, como o judô. Por outro lado, a eutrofia tende a representar um equilíbrio ideal entre força, flexibilidade e composição corporal, favorecendo a prevenção de lesões (Pereira et al., 2024).

Entretanto, apesar da aparente vantagem dos atletas com sobrepeso e obesidade na redução do número de lesões, essa relação deve ser interpretada com cautela, uma vez que o excesso de peso corporal pode gerar sobrecarga nas articulações, aumentando o risco de lesões a longo prazo e comprometendo o desempenho esportivo. Assim, a adequação da composição corporal deve ser acompanhada por estratégias de fortalecimento e controle de carga de treino (Costa et al., 2022).

Esses resultados reforçam a importância de considerar o estado nutricional como um fator de proteção ou de risco para lesões esportivas, principalmente em atletas de modalidades de combate. A manutenção da eutrofia e o monitoramento contínuo do peso corporal são essenciais para otimizar o desempenho e reduzir a probabilidade de afastamentos por lesões (Rodrigues et al., 2023).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar o estado nutricional, nível de atividade física, qualidade do sono e hábitos alimentares de atletas de judô, bem como verificar possíveis associações com a ocorrência de lesões e o corte de peso para competições. De forma geral, os resultados obtidos permitiram compreender aspectos relevantes do perfil físico e comportamental dos participantes, evidenciando a importância da manutenção de hábitos saudáveis e do equilíbrio entre treinamento, alimentação e descanso.

Os dados sociodemográficos demonstraram que a amostra foi composta majoritariamente por atletas jovens, de ambos os sexos, com rotina de treino regular e frequência semanal elevada, o que reforça o comprometimento com a modalidade. Em relação ao estado nutricional, observou-se que a maioria dos participantes apresentou eutrofia, o que indica adequação do peso corporal e compatibilidade com o desempenho esperado para atletas de esportes de combate.

Quanto aos hábitos alimentares, notou-se um consumo satisfatório de frutas, leguminosas e cereais, embora ainda haja presença de alimentos ultraprocessados na dieta de parte dos atletas, o que reforça a necessidade de acompanhamento nutricional contínuo. A análise da qualidade do sono evidenciou que a maior parte dos judocas possui sono adequado e reparador, embora alguns relatem sonolência diurna ocasional o fator que pode estar associado à intensidade dos treinos e ao tempo de recuperação.

No que se refere às lesões esportivas, a maioria dos atletas relatou já ter sofrido algum tipo de lesão ao longo da prática, principalmente durante os treinos. Esse achado reforça a importância de estratégias de prevenção, fortalecimento muscular e controle da carga de treinamento, com acompanhamento fisioterapêutico e multiprofissional. Além disso, verificou-se que atletas com estado nutricional adequado apresentaram menor probabilidade de lesões e menor sonolência diurna, sugerindo uma relação positiva entre composição corporal equilibrada e desempenho físico.

Dessa forma, conclui-se que o equilíbrio entre alimentação, descanso e rotina de treino é determinante para o rendimento e a saúde dos judocas. Recomenda-se que futuros estudos ampliem a amostra e utilizem instrumentos validados para mensurar de forma mais precisa a qualidade do sono e o padrão alimentar. O desenvolvimento de programas educativos e preventivos voltados a atletas de base pode contribuir para o aprimoramento do desempenho esportivo e a redução de riscos à saúde.

REFERÊNCIAS

NEVES, A. D. F.; DIAS, K. M.; DOS SANTOS, T. M. P.; DOS SANTOS, C. B. A. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS DE JUDÔ DE ARACAJU-SE. Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde, [S. l.], n. 1, 2016. [AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E CONSUMO ALIMENTAR DE ATLETAS DE JUDÔ DE ARACAJU-SE | Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde](#)

ZONTA, Francieli Solange Cerbaro; BERGOZZA, Francine Carla Bedin; LIBERALI, Rafaela. **Perfil dietético e antropométrico de atletas de judô de uma equipe do oeste catarinense**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 5, n. 28, p. 276-284, julho/agosto, 2011. ISSN 1981-9927. [Vista do Perfil dietético e antropométrico de atletas de Judô de uma equipe do Oeste Catarinense](#)

MORAIS, Thyago Mennotte da Silva; SANTOS, Victor Rafael Mendes Silva; SÁ, Odara Maria de Sousa. **Diagnóstico nutricional da seleção masculina piauiense de judô**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 11, n. 66, p. 682-688, nov./dez. 2017. ISSN 1981-9927. [Vista do Diagnóstico nutricional da seleção masculina Piauiense de Judô](#)

BARROS, Jaqueline de; FERNANDES, Ana Paula Oliveira; OLIVEIRA, Juliana Valéria Serra; STULBACH, Tamara Eugenia; GARCIA, Luciana da Silva; PERON, Alessandra Nunes; DATTILO, Murilo. **Avaliação da Taxa de Sudorese de Atletas de Judô e sua Associação com Escores Subjetivos de Fome e Apetite**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 16, n. 6, p. 408-412, nov./dez. 2010. [SciELO Brasil - Avaliação da taxa de sudorese de atletas de judô e sua associação com escores subjetivos de fome e apetite](#)

FERNANDEZ, Bruna Campelo Samways; CABRAL, Stephannie Torres Delmondes; SANCHES, Fabiane La Flor Ziegler. **Perfil nutricional e uso de suplementação entre praticantes de musculação e atletas de judô em academias de Campo Grande, MS**. BRASPEN Journal, v. 31, n. 3, p. 242-246, 2016. [Perfil nutricional e uso de suplementação entre praticantes de musculação e atletas de judô em academias de Campo Grande, MS](#)

MIYAMOTO, Adriana Holanda; ALMEIDA, Bruna Soares de; RIBEIRO, Karen; VASCONCELOS, Nayara; BELMONTE, Sandra; ALVARENGA, Mariana Lindenber. **Avaliação do consumo alimentar pré e pós competição de judô**. Revista Brasileira

de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 12, n. 70, p. 178-184, mar./abr. 2018. [Avaliação do consumo alimentar pré e pós competição de Judô | RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva](#)

DESCAMPS, G. et al. *Benefits of Judo Practice for Individuals with Neurodevelopmental Disorders: A Systematic Literature Review*. Sports, [S. l.], v. 12, n. 7, p. 182, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/2075-4663/12/7/182>

PINTO, Hyago Furtado de Oliveira; MÖLLER, Gabriella Berwig; ALVES, Fernanda Donner. **Avaliação de condutas para perda de peso pré-competição de jovens atletas de judô**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo, v. 13, n. 82, p. 848-853, nov./dez. 2019. [Avaliação de condutas para perda de peso pré-competição de jovens atletas de Judô | RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva](#)

DRIGO, Alexandre Janotta; SOUZA NETO, Samuel de; CESANA, Juliana; GOMES TOJAL, João B. A. **Artes marciais, formação profissional e escolas de ofício: Análise documental do judô brasileiro**. Motricidade, v. 7, n. 4, p. 49-62, 2011. [Martial arts, professional education and the apprenticeship system: Documentary analysis of Brazilian judo | Motricidade](#)

SANTOS, Saray Giovana dos. **Judô: Onde está o caminho suave?** Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, v. 8, n. 1, p. 114-119, 2006. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.

BRITO, C.J.; MARINS, J.C.B. **Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de Minas Gerais**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 13, n. 2, p. 59-74, 2005.

DRIGO, Alexandre Janotta. **Lutas e escolas de ofício: analisando o judô brasileiro**. Motriz: Revista de Educação Física, v. 15, n. 2, p. 396-406, abr./jun. 2009. [Vista do Lutas e escolas de ofício: analisando o judô brasileiro](#)

SANTOS, B. F. .; MENDES, J. P.; CRUZ, M. F. de A. . Dehydration as a strategy for rapid weight loss in Fighters. Research, Society and Development, [S. l.], v. 12, n. 13, p. e70121344269, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i13.44269. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/44269>. Acesso em: 23 mar. 2025. [View of Dehydration as a strategy for rapid weight loss in Fighters](#)

Santos, J.F.S.; Takito, M.Y.; Artioli, G.G.; Franchini, E. Weight Loss Practices in Taekwondo Athletes of Different Competitive Levels. Journal of Exercise Rehabilitation. Vol. 12. Num. 3. 2016 [Revista Brasileira de Nutrição Esportiva - Dialnet](#)

BERNARDI, J; NUNES, S. Revisão: Perda de peso rápida em atletas e suas implicações na saúde e no desempenho. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 35. p. 407-416, 2012

<https://scholar.archive.org/work/ynrhq2zlfbh5rbdj25ievmfxay/access/wayback/https://www.metodista.br/revistas/revistas-ipa/index.php/RS/article/download/265/274>

RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, Cristina; AMATRIA JIMÉNEZ, Mário; MANEIRO DEUS, Rubén. *El judo desde el paradigma científico: una revisión narrativa*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 30, n. 327, 2025. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/8348/2433>. Acesso em: 13 out. 2025.

SANTOS, J. R.; OLIVEIRA, M. F. *Judô e rendimento esportivo: uma análise biomecânica*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, São Paulo, v. 42, n. 2, p. 115–130, 2022.

KAWAMURA, T.; SILVA, A. P. *Aspectos pedagógicos do judô escolar*. Movimento, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 45–60, 2021.