



AValiação Nutricional de Participantes em Programas de Artes Marciais

YURI ARMIN CRISPIM DE MORAES; JALILA ANDREA SAMPAIO BITTENCOURT;
MARGARETH SANTOS COSTA PENHA; MARIA EDUARDA AZEVEDO SANTOS; DARAH
DE LOURDES COSTA LINDOSO MARQUES

Introdução: A prática de artes marciais, além de promover saúde física e mental, exige condicionamento físico adequado, o que depende diretamente de um estado nutricional equilibrado. Este trabalho explora a relação entre o estado nutricional e o desempenho de candidatos aos projetos de artes marciais, destacando a importância de hábitos alimentares saudáveis na prática esportiva. **Objetivos:** O estudo visa avaliar o estado nutricional dos candidatos aos projetos de artes marciais, identificando a influência da alimentação e composição corporal no desempenho físico e na prevenção de lesões. Além disso, busca evidenciar a relevância de estratégias nutricionais para atletas desta modalidade. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa realizada a partir de publicações indexadas nas bases de dados PUBMED e SCIELO dos últimos cinco anos. Foram utilizados descritores específicos, como "artes marciais", "estado nutricional" e "nutrição esportiva". Critérios de inclusão limitaram-se a estudos de acesso aberto e gratuitos, enquanto editoriais e textos não pertinentes foram excluídos. **Resultados:** Os dados analisados revelam que o equilíbrio entre ingestão alimentar e gasto energético é fundamental para o desempenho de atletas em artes marciais. Praticantes com acompanhamento nutricional adequado apresentaram melhor rendimento físico, menor incidência de lesões e maior qualidade de vida. A pesquisa também destacou que práticas alimentares inadequadas podem resultar em deficiências nutricionais e riscos de transtornos alimentares. **Conclusão:** Conclui-se que o estado nutricional é determinante para o sucesso de candidatos aos projetos de artes marciais. Recomenda-se o acompanhamento constante por profissionais da área de nutrição esportiva para promover a saúde e otimizar o desempenho dos praticantes, evidenciando a relevância da integração entre nutrição e esporte.

Palavras-chave: **ARTES MARCIAIS; ESTADO NUTRICIONAL; NUTRIÇÃO ESPORTIVA; DESEMPENHO FÍSICO; SAÚDE PREVENTIVA**