



1 **Original Article**

2 **WEIGHT LOSS AMONG JUDO ATHLETES IN RIO DE JANEIRO/RJ**

3

4 JORGE LUIZ SOARES DOS SANTOS ALVES,  
5 LUIZ FELIPE SOARES DOS SANTOS ALVES,  
6 ÁLVARO LUIZ MONTEIRO ALVES.

7 Universidade Castelo Branco/Meta Produções, Rio de Janeiro/RJ, Brasil.  
8 [alvaro.alves09.02@gmail.com](mailto:alvaro.alves09.02@gmail.com)

9

10 **DOI: 10.16887/fiepbulletin.v94i1.6878**

11

12 **Abstract**

13 Introduction: With thousands of practitioners and federations spread across the  
14 world, judo has become one of the most practiced sports, as it provides social,  
15 educational, cultural and health promotion integration, in addition to the high-  
16 performance competitive aspect. Objective: The objective of this study is to  
17 verify behavioral practices in losing body weight in judo athletes in the state of  
18 Rio de Janeiro. Methodology: This is a descriptive research, consisting of a  
19 closed and open questionnaire. The study was composed of athletes from the  
20 Judo Federation of the State of Rio de Janeiro (FJERJ). 46 (forty-six) FJERJ  
21 judo athletes of both sexes and different age groups participated in the  
22 research. Results: After analyzing the results, it can be seen that more and  
23 more athletes aim to lose weight to improve performance without worrying  
24 about the physiological changes caused by this attitude, of which 71.74% do not  
25 know their fat percentage, 54 35% do not have a nutritionist and 47.83% have  
26 their diets prepared by someone other than their nutritionist and/or physical  
27 trainer. Conclusion: It can be observed that excessive weight loss is  
28 increasingly common among judo athletes and increasingly at an early stage  
29 where athletes are subjected to weight loss during adolescence, when they are  
30 still in the training and This change can directly affect your growth and adult life,  
31 where winning is always more important, without worrying about the  
32 consequences of this action.

33 **Keywords:** Judo, Weight loss, Physiological changes.

34

## Article original

### 35 **WEIGHT LOSS AMONG JUDO ATHLETES IN RIO DE JANEIRO/RJ**

#### 36 **Abstrait**

37 Introduction : Avec des milliers de pratiquants et de fédérations répartis à  
38 travers le monde, le judo est devenu l'un des sports les plus pratiqués, car il  
39 permet une intégration sociale, éducative, culturelle et de promotion de la  
40 santé, en plus de l'aspect compétitif de haut niveau. Objectif : L'objectif de cette  
41 étude est de vérifier les pratiques comportementales de perte de poids chez les  
42 athlètes de judo de l'État de Rio de Janeiro. Méthodologie : Il s'agit d'une  
43 recherche descriptive, constituée d'un questionnaire fermé et ouvert. L'étude  
44 était composée d'athlètes de la Fédération de judo de l'État de Rio de Janeiro  
45 (FJERJ). 46 (quarante-six) judokas FJERJ des deux sexes et de différentes  
46 tranches d'âge ont participé à la recherche. Résultats : Après analyse des  
47 résultats, on constate que de plus en plus d'athlètes visent à perdre du poids  
48 pour améliorer leurs performances sans se soucier des changements  
49 physiologiques provoqués par cette attitude, dont 71,74% ne connaissent pas  
50 leur pourcentage de graisse, 54 à 35% ne le savent pas. ont un nutritionniste et  
51 47,83 % font préparer leur régime par quelqu'un d'autre que leur nutritionniste  
52 et/ou préparateur physique. Conclusion : On peut observer que la perte de  
53 poids excessive est de plus en plus fréquente chez les athlètes de judo et de  
54 plus en plus à un stade précoce lorsque les athlètes sont soumis à une perte de  
55 poids pendant l'adolescence, lorsqu'ils sont encore en formation et que ce  
56 changement peut affecter directement votre croissance et votre vie d'adulte, où  
57 gagner est toujours plus important, sans se soucier des conséquences de cette  
58 action.

59

60 **Mots-clés:** Judo, Perte de poids, Changements physiologiques.

61

62

## Artículo original

63

64

### 65 **WEIGHT LOSS AMONG JUDO ATHLETES IN RIO DE JANEIRO/RJ**

66

67

#### 68 **Resumen**

69

70 Introducción: Con miles de practicantes y federaciones repartidos por todo el  
71 mundo, el judo se ha convertido en uno de los deportes más practicados, ya  
72 que proporciona integración social, educativa, cultural y de promoción de la  
73 salud, además de la vertiente competitiva de alto rendimiento. Objetivo: El  
74 objetivo de este estudio es verificar las prácticas conductuales en la pérdida de  
75 peso corporal en deportistas de judo en el estado de Río de Janeiro.  
76 Metodología: Se trata de una investigación descriptiva, compuesta por un  
77 cuestionario cerrado y abierto. El estudio estuvo compuesto por deportistas de  
78 la Federación de Judo del Estado de Río de Janeiro (FJERJ). En la  
79 investigación participaron 46 (cuarenta y seis) judocas de la FJERJ de ambos  
80 sexos y diferentes grupos de edad. Resultados: Luego de analizar los

81 resultados se puede observar que cada vez más deportistas pretenden perder  
82 peso para mejorar el rendimiento sin preocuparse por los cambios fisiológicos  
83 que provoca esta actitud, de los cuales el 71,74% desconoce su porcentaje de  
84 grasa, el 54,35% no lo sabe. cuentan con un nutricionista y el 47,83% tiene su  
85 dieta elaborada por alguien distinto a su nutricionista y/o preparador físico.  
86 Conclusión: Se puede observar que la pérdida excesiva de peso es cada vez  
87 más común entre los deportistas de judo y cada vez más en una etapa  
88 temprana donde los deportistas son sometidos a una pérdida de peso durante  
89 la adolescencia, cuando aún se encuentran en el entrenamiento y este cambio  
90 puede afectar directamente su crecimiento y vida adulta. , donde ganar siempre  
91 es más importante, sin preocuparte por las consecuencias de esta acción.

92  
93 **Palabras clave:** Judo, Pérdida de peso, Cambios fisiológicos.

### 94 95 **Artigo Original**

#### 96 **PERDA DE PESO ENTRE ATLETAS DE JUDÔ NO RIO DE JANEIRO/RJ**

97 JORGE LUIZ SOARES DOS SANTOS ALVES,  
98 LUIZ FELIPE SOARES DOS SANTOS ALVES,  
99 ÁLVARO LUIZ MONTEIRO ALVES.

100 Universidade Castelo Branco/Meta Produções, Rio de Janeiro/RJ, Brasil.

101 [alvaro.alves09.02@gmail.com](mailto:alvaro.alves09.02@gmail.com)

#### 102 103 **Resumo**

104 Introdução: Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo,  
105 o judô se tornou um dos esportes mais praticados, pois proporciona uma  
106 integração social, educacional, cultural e de promoção da saúde, além do  
107 aspecto competitivo de alto rendimento. Objetivo: O objetivo deste estudo é o  
108 de verificar as práticas comportamentais na perda de peso corporal em atletas  
109 de judô no estado do Rio de Janeiro. Metodologia: Trata-se de uma pesquisa  
110 descritiva, composta por um questionário fechado e aberto. O estudo foi  
111 composto por atletas da Federação de Judô do Estado do Rio de Janeiro  
112 (FJERJ). Participaram da pesquisa 46 (quarenta e seis) atletas de judô da  
113 FJERJ de ambos os sexos e diversas faixas etárias. Resultados: Após a  
114 análise dos resultados pode-se observar que cada vez mais os atletas visam  
115 perder peso para melhorar a performance sem se preocupar com as alterações  
116 fisiológicas provocadas por esta atitude dos quais 71,74% não sabem o seu  
117 percentual de gordura, 54,35% não tem nutricionista e 47,83% tem suas dietas  
118 preparadas por outros que não sejam seu nutricionista e/ou preparador físico.  
119 Conclusão: Pode-se observar que a perda excessiva de peso é cada vez mais  
120 comum entre os atletas de judô e cada vez mais de forma precoce onde os  
121 atletas são submetidos a perda de peso ainda na adolescência, quando ainda  
122 estão em fase de formação e essa mudança pode afetar diretamente no seu  
123 crescimento e na vida adulta, onde vencer é sempre mais importante, sem se  
124 preocupar com as consequências desta ação.

125  
126 **Palavras-chave:** Judô, Perda de peso, Alterações Fisiológicas.

## 127 **Introdução**

128 Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o  
129 judô se tornou um dos esportes mais praticados, pois proporciona uma  
130 integração social, educacional, cultural e de promoção da saúde, além do  
131 aspecto competitivo de alto rendimento.

132 A busca pelo lugar mais alto no pódio, pelo sucesso e pelo status como  
133 atleta de seleção brasileira, vem a cada dia sendo mais acirrada, seja através  
134 de treinamentos e equipamentos mais sofisticados ou em técnicas mais  
135 específicas de treinamento individualizado. “Dependendo do esporte, a perda  
136 ou o ganho de peso pode ser benéfico; entretanto quando levada a extremos,  
137 essa estratégia pode ter efeitos adversos em jovens atletas.” (SULLIVAN;  
138 ANDERSON, 2004, p.81).

139 Dois fatores preocupantes são que os atletas, muitas vezes, começam a  
140 adotar esse procedimento em torno dos 14 anos de idade (STEEN &  
141 BROWNELL, 1990 *apud* FRANCHINI, 2009) e grande parte da redução do  
142 peso ocorre nos últimos dias antes da pesagem (SOUZA, 1989 *apud*  
143 FRANCHINI, 2009).

144 O maior problema é que essa perda de peso se dá a pouco menos de  
145 uma semana da competição, através de uma combinação que pode ser muito  
146 prejudicial ao organismo que é a restrição alimentar e a perda de líquidos,  
147 quando o mais adequado seria o atleta manter uma dieta prolongada e bem  
148 balanceada quanto à ingestão calórica e reposição de hídrica. Diante do  
149 exposto acima o presente estudo tem por objetivo verificar as práticas  
150 comportamentais na perda de peso corporal em atletas de judô no estado do  
151 Rio de Janeiro.

### 152 ***Perda de Peso e suas Alterações e a Avaliação da Composição Corporal***

153 Alguns esportes podem exigir certo tipo de composição corporal em  
154 relação ao percentual de massa magra e massa gorda. A constituição, o  
155 tamanho e a composição corporal são componentes que herdamos de nossos  
156 pais, porém isso não significa que o atleta deva ignorá-los, achando que os  
157 mesmos não possam ser modificados e/ou melhorados.

158 Embora o tamanho e a constituição corporal possam ser  
159 alterados apenas discretamente, a composição corporal  
160 pode ser alterada substancialmente pela dieta e pelo

161 exercício. O treinamento de força pode aumentar  
162 substancialmente a massa muscular e a dieta saudável  
163 combinada com exercício intenso pode diminuir  
164 significativamente a gordura corporal. Essas alterações  
165 podem ser de grande importância na obtenção do  
166 desempenho atlético ideal. (KENNEY; WILMORE;  
167 COSTILL, 2020, p.492)

168  
169 Ainda de acordo com Kenney, Wilmore e Costill (2020), a constituição  
170 corporal refere-se à morfologia ou à forma e a estrutura do corpo,  
171 apresentando três componentes principais: muscularidade, linearidade e  
172 gordura. O tamanho corporal refere-se à estatura e à massa (peso) de um  
173 indivíduo e a composição corporal são as alterações químicas que ocorrem  
174 dentro do corpo, onde se encontra a massa gorda e a massa isenta de gordura.

175 A massa gorda é frequentemente discutida em termos de  
176 gordura corporal relativa, a qual é a porcentagem de  
177 massa corporal total composta por gordura. A massa  
178 isenta de gordura simplesmente se refere a todos os  
179 tecidos corporais que não sejam compostos por gordura.  
180 A massa isenta de gordura é composta por todos os  
181 tecidos corporais não adiposos, incluindo os ossos, os  
182 músculos, os órgãos e o tecido conjuntivo. (KENNEY;  
183 WILMORE; COSTILL, 2020, p.492).

184  
185 “As mensurações regulares da composição corporal são úteis para os  
186 atletas a fim de monitorar as alterações durante a temporada, assim como no  
187 período fora dela.” (POWERS; HOWLEY, 2017, p.437)

188 Saber qual o percentual de gordura ideal para atingir o melhor  
189 desempenho não é tão fácil, pois as mensurações, mesmo realizadas de  
190 maneira adequada, apresentam margem de erro. Para Powers e Howley  
191 (2017), o percentual de gordura pode apresentar um erro de aproximadamente  
192 3-4%. Portanto, se um atleta apresenta um percentual de gordura de 15%, o  
193 valor correto pode ser alto (até 19%) ou baixo (até 11%).

194 “Em jovens atletas, essa avaliação é um desafio por causa de vários  
195 fatores que afetam as bases conceituais para a estimativa da gordura e do  
196 tecido magro. Primeiro as crianças têm mais água no organismo e menor  
197 concentração de mineral nos ossos; por isso, elas têm menor densidade.”  
198 (SULLIVAN; ANDERSON, 2004, p.82)

199 É importante ressaltar que o percentual mais baixo que um atleta pode  
200 alcançar é de 5%, pois de acordo com Kenney, Wilmore e Costill (2020), o  
201 percentual de 3% a 4% de gordura corporal são necessários para a  
202 sobrevivência humana.

203 “Outra razão para se ter cautela ao fazer uma recomendação absoluta é  
204 que ela ignora a variação normal de gordura corporal observada nos atletas de  
205 elite em qualquer esporte.” (POWERS; HOWLEY, 2017, p.437)

206 Não se pode definir objetivos adequados para uma competição levando-  
207 se em conta o peso atual do atleta. Pois, ele pode estar com sobrepeso de  
208 acordo com as tabelas padrões de peso e estatura, e apresentar um conteúdo  
209 de gordura corporal normal ou abaixo do normal, como pode estar dentro da  
210 faixa de peso de acordo com a sua estatura, porém com excesso de gordura.

### 211 **Composição Corporal e Desempenho Esportivo e os Riscos da Perda** 212 **Exagerada de Peso**

213 A preocupação dos atletas vem sendo com o tamanho corporal ou o  
214 peso corporal total, ao invés de se preocuparem com a massa isenta de  
215 gordura. O aumento da massa isenta de gordura pode melhorar o desempenho  
216 de atletas que praticam atividades que exigem força, potência e resistência  
217 muscular. Porém o aumento dessa massa pode não ser eficaz para os atletas  
218 que praticam endurance. Por ter que mover sua massa corporal por um período  
219 de tempo prolongado, uma maior massa isenta de gordura pode ser prejudicial  
220 a performance desse atleta.

221 Atletas de salto em altura, salto em distância, salto triplo e salto com  
222 vara, também podem ser prejudicados, pois precisam aumentar a distância  
223 vertical e/ou horizontal. “O peso adicional, apesar de ser de massa isenta de  
224 gordura, poderia diminuir em vez de facilitar o desempenho desses atletas.”  
225 (KENNEY; WILMORE; COSTILL, 2020, p.500).

226 Portanto em alguns esportes onde a massa muscular tem que ser  
227 movida no espaço, a performance pode ser prejudicada pela gordura corporal  
228 excessiva.

229 A composição corporal ideal varia com os diferentes  
230 esportes, mas, em geral, quanto menos massa gorda,  
231 melhor o desempenho. A maximização da massa isenta  
232 de gordura é desejável para os atletas de esportes que  
233 exigem força, potência e resistência muscular, mas

234 poderia ser um obstáculo para os atletas de endurance,  
235 os quais devem ser capazes de mover sua massa  
236 corporal total durante longos períodos, e para saltadores,  
237 os quais devem mover sua massa corporal total vertical  
238 ou horizontalmente para atingirem a distância. O grau de  
239 gordura tem mais influência sobre o desempenho do que  
240 o peso corporal total. Em geral, quanto maior a gordura  
241 corporal relativa, pior o desempenho. As possíveis  
242 exceções incluem os levantadores de peso que levantam  
243 grandes pesos, os lutadores de sumô e os nadadores.  
244 (KENNEY; WILMORE; COSTIL, 2001, p.502).

245  
246 A perda excessiva de peso em atletas, tanto do sexo masculino quanto  
247 do sexo feminino se tornou um fator de preocupação para as comunidades  
248 médica e científica, principalmente nos esportes de luta. De acordo com  
249 Sullivan e Anderson (2004, p.91), “em alguns esportes, pais e técnicos podem  
250 fazer uma exigência repentina e extrema de controle de peso para seus jovens  
251 atletas, como correr em clima quente para eliminar excesso de gordura  
252 corpórea.” Segundo Kenney, Wilmore e Costill (2020), uma pesquisa realizada  
253 em 1986 com 63 lutadores de Wrestling mostrou que os atletas começaram a  
254 perder peso a partir dos 13 anos de idade e que em média eles perderam peso  
255 15 vezes em uma temporada, tendo média de 4,4 kg perdidos em apenas uma  
256 competição, em menos de três dias.

257 Sullivan e Anderson (2004, p.91), “esses comportamentos para perda de  
258 peso incluem restrição calórica, drogas para eliminar a vontade de comer,  
259 provocar vômitos, o uso de diuréticos e laxativos, exercício excessivo e o uso  
260 de roupas de borracha, salas de vapor, saunas, e cuspir na tentativa de perder  
261 água/peso.” A maioria dos lutadores perde peso através de uma combinação  
262 não muito saudável dos itens citados acima. Kenney, Wilmore e Costill (2020),  
263 afirmam que essas combinações podem causar sérios riscos à saúde destes  
264 atletas, conforme segue: desidratação, fadiga crônica, distúrbios alimentares,  
265 disfunção menstrual e distúrbios minerais ósseos.

266 Corroborando com o que foi descrito acima Fox e Mathews (2000),  
267 confirmam que o Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM) concluiu  
268 que os efeitos simples e combinados dessas práticas promovem: redução na  
269 força muscular; redução nos tempos de trabalho; menores volumes plasmático

270 e sanguíneo; redução do funcionamento cardíaco durante trabalhos  
271 submáximos menor consumo de oxigênio; deterioração dos processos  
272 termorreguladores; redução no fluxo sanguíneo renal e no volume de fluidos  
273 que estão sendo filtrados pelo rim; depleção nos depósitos hepáticos de  
274 glicogênio e aumento na quantidade de eletrólitos que estão sendo perdidos  
275 pelo corpo.

276 Além desses fatores fisiológicos, atletas submetidos a dietas  
277 hipocalóricas apresentam aumento do estado de confusão, depressão, raiva,  
278 fadiga mental, tensão, sentimento de isolamento, com diminuição concomitante  
279 do vigor e da autoestima. (HORSWILL *et al*, 1990; STEEN & BROWNELL,  
280 1990 *apud* FRANCHINI, 2009).

281 O método ideal para reduzir as reservas de gordura do organismo é  
282 combinar a restrição dietética moderada com o aumento do exercício. O apetite  
283 é delicadamente equilibrado com as necessidades calóricas reais do  
284 organismo. (KENNEY; WILMORE; COSTILL, 2020).

285 A quantidade de peso que o lutador pode perder com segurança deve se  
286 relacionar com seu nível ponderal efetivo (o nível ponderal que produz seu  
287 melhor desempenho), e não com o peso mínimo, de acordo com o Comitê  
288 sobre os Aspectos Médicos dos Desportos. (FOX; MATHEWS, 2000)

289 Quando os atletas ultrapassam o limite superior da faixa de peso para  
290 seu esporte, eles devem trabalhar para atingir o limite superior do peso-alvo  
291 lentamente, perdendo menos do que 0,5 a 1 kg por semana. (KENNEY;  
292 WILMORE; COSTILL, 2020). Uma perda maior que esta promove perdas de  
293 massa isenta de gordura o que é prejudicial para o desempenho, portanto não  
294 desejável pelo atleta e sua comissão. Para que haja uma boa redução do  
295 peso, é necessário repartir as calorias diárias em três refeições ao dia. Porém,  
296 alguns atletas cometem o erro de efetuar apenas uma ou no máximo duas  
297 refeições diárias, consumindo uma maior quantidade de alimentos em apenas  
298 uma ou duas refeições.

299 “Pesquisa realizada com animais mostrou que, recebendo a mesma  
300 quantidade total de calorias, animais que recebiam suas rações em uma ou  
301 duas refeições ganhavam mais peso do que aqueles cuja ração era distribuída  
302 em pequenas quantidades durante todo o dia. A pesquisa com humanos é  
303 menos clara.” (KENNEY; WILMORE; COSTIL, 2020, p.509).



304 O melhor programa para a redução de peso é a combinação de uma  
305 dieta associada ao exercício físico, que previne a perda de qualquer massa  
306 isenta de gordura. O treinamento de força e o treinamento de endurance  
307 promovem a perda de massa gorda e promovem o ganho de massa isenta de  
308 gordura. Portanto, para perder peso, os atletas devem combinar um programa  
309 de treinamento moderado atrelado a uma restrição calórica moderada, sob a  
310 supervisão de seu técnico, preparador físico, nutricionista e médico.

### 311 **Métodos**

312 O presente estudo é uma pesquisa descritiva, que segundo Gil (2006,  
313 p.44) “têm como objetivo primordial a descrição das características de  
314 determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre  
315 variáveis.” É do tipo *survey* que “identifica falhas ou erros, descreve  
316 procedimentos, descobre tendências e reconhece interesses e outros  
317 comportamentos, utilizando principalmente o questionário.” (MATTOS;  
318 ROSSETO JÚNIOR; BLECHER, 2008, p.35).

319 Foi utilizado um questionário fechado e aberto com treze questões,  
320 validado por dois mestres e um doutor do curso de Pós-Graduação da  
321 Universidade Castelo Branco (UCB)/Meta Produções, aplicados aos atletas de  
322 judô so estado do Rio de Janeiro, onde os atletas receberam todas as  
323 orientações sobre o preenchimento do mesmo.

324 O estudo foi composto por atletas da Federação de Judô do Estado do  
325 Rio de Janeiro (FJERJ). Participaram da pesquisa 46 (quarenta e seis) atletas  
326 de judô da FJERJ de ambos os sexos e diversas faixas etárias.

### 327 **Resultados:**

328 Após a análise dos questionários as respostas foram mensuradas em  
329 percentuais e distribuídas em gráficos e os dados dos perfis dos indivíduos  
330 foram colocados em uma tabela, conforme segue abaixo:

331 **Tabela1: Quantidade de Atletas, Idade, Classe e Faixa**

SEXO	QUANTIDADE	IDADE	CLASSE	FAIXA
------	------------	-------	--------	-------

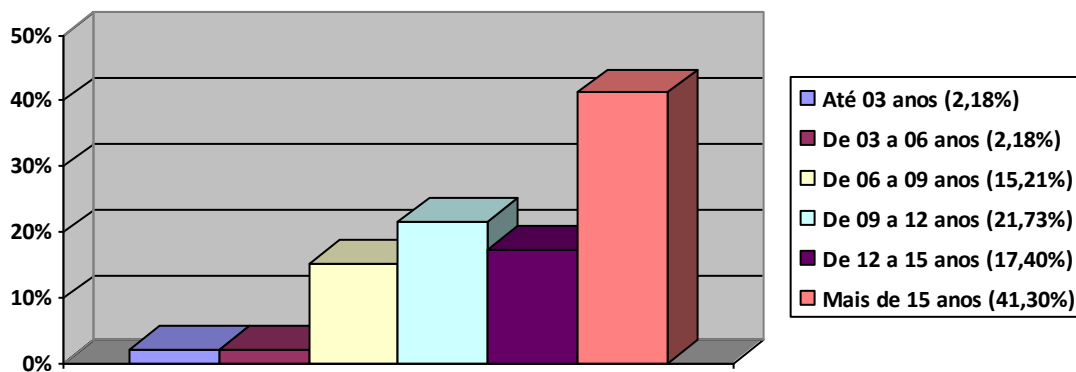
[Digite texto]

Feminino	12	Média Idade	21,25 anos	Junior	5	Preta	6
		Maior Idade	37 anos	Sênior/ Sub23	3	Marrom	5
		Menor Idade	16 anos	Sênior	3	Laranja	1
		x		Master	1	x	
Masculino	34	Média Idade	22,76 anos	Junior	9	Preta	6
		Maior Idade	48 anos	Sênior/ Sub23	8	Marrom	7
		Menor Idade	16 anos	Sênior	15	Roxa	1
		x		Master		x	
Total	46	x		x		x	

332

333 A tabela nos mostra que dos 46 (quarenta e seis) indivíduos que  
334 participaram do estudo 26,09% são do sexo feminino e 73,91% são do sexo  
335 masculino, tendo uma diferença muito grande entre os gêneros, possivelmente  
336 por ser um esporte de luta, onde a procura pelo sexo masculino é maior  
337 durante a infância até a categoria adulta, sendo 32 (69,56%) atletas faixas o  
338 que mostra que os atletas já praticam judô a alguns anos.

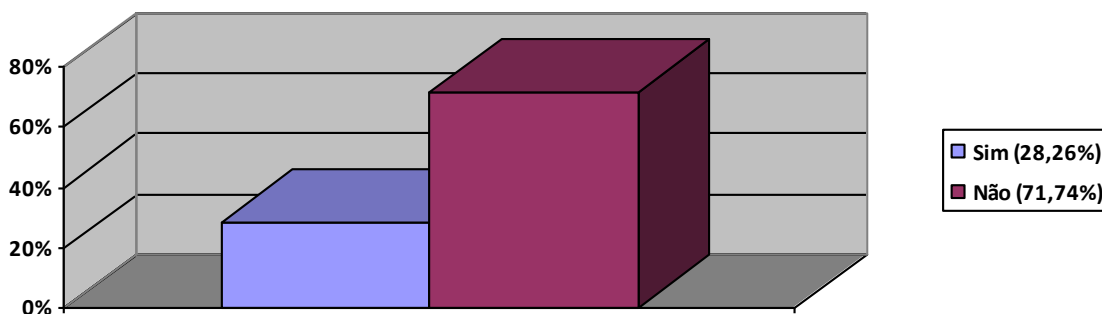
[Digite texto]



339  
340

**Figura 1 – Há Quanto Tempo Praticam Judô?**

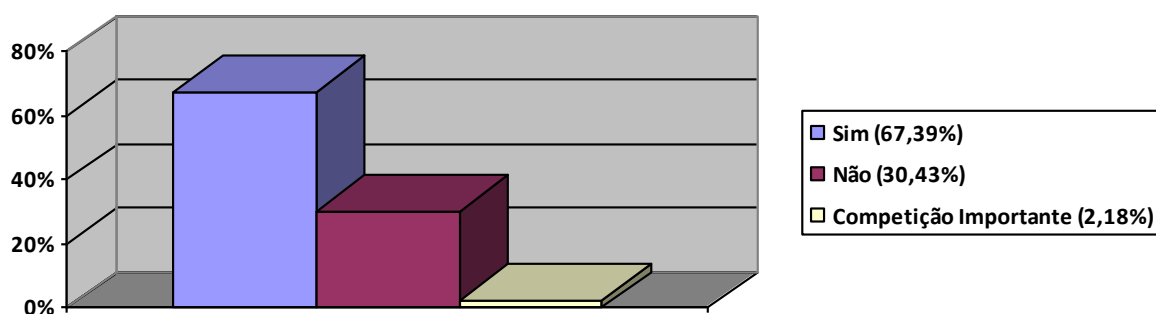
341 A figura acima nos mostra que 19 (41,30%) atletas, ou seja, a maioria já  
342 pratica judô a mais de 15 anos o que nos mostra a experiência dos atletas do  
343 estudo em competições de alto rendimento e apenas 2 (4,36%) tem menos de  
344 6 anos de prática de judô.



345  
346

**Figura 2 - Você sabe qual o seu percentual de gordura?**

347 Nesta figura pode-se perceber que 33 (71,74%) atletas não sabem o seu  
348 percentual de gordura, que seria um dos fatores de grande importância na  
349 avaliação para atletas que pretendem perder peso.

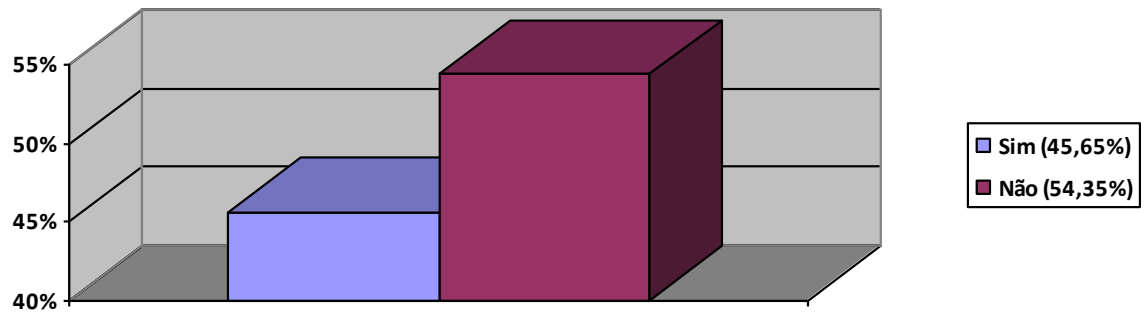


350  
351

**Figura 3 - Você perde peso para competir?**

[Digite texto]

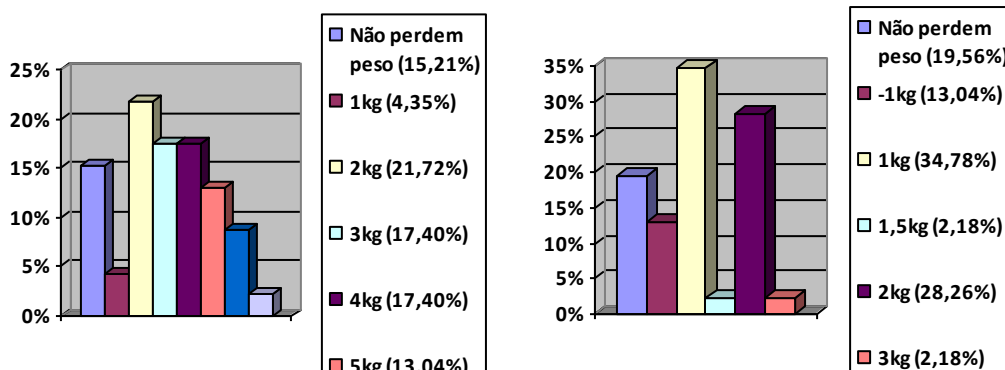
352 Sobre a pergunta se os atletas perdem peso, 31 (67,39%) atletas  
353 informaram que sim e 1 (2,18%) só perde peso para competição importante



354  
355

**Figura 4 - Você tem nutricionista?**

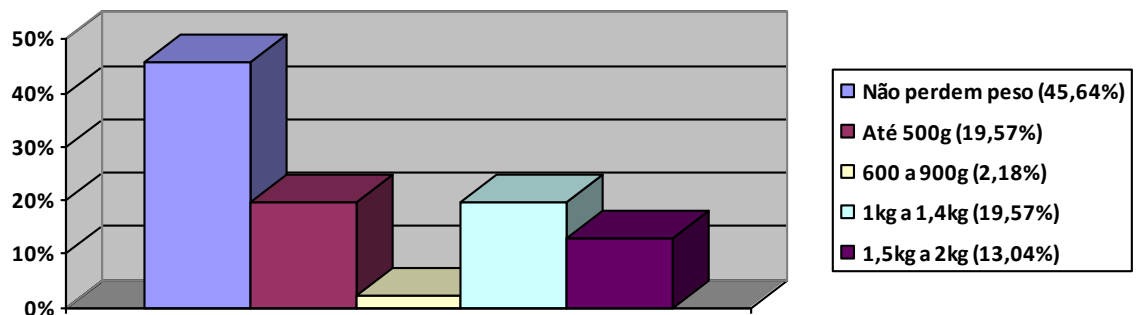
356 A Figura acima mostra que 25 (54,35%) atletas que responderam ao  
357 questionário, não possuem acompanhamento de um profissional especializado  
358 na área de nutrição, o que é um fator preponderante para o desempenho do  
359 atleta.



360

**Figura 5 - Quanto peso consegue perder na semana? Quanto peso consegue perder no dia anterior da competição?**

362

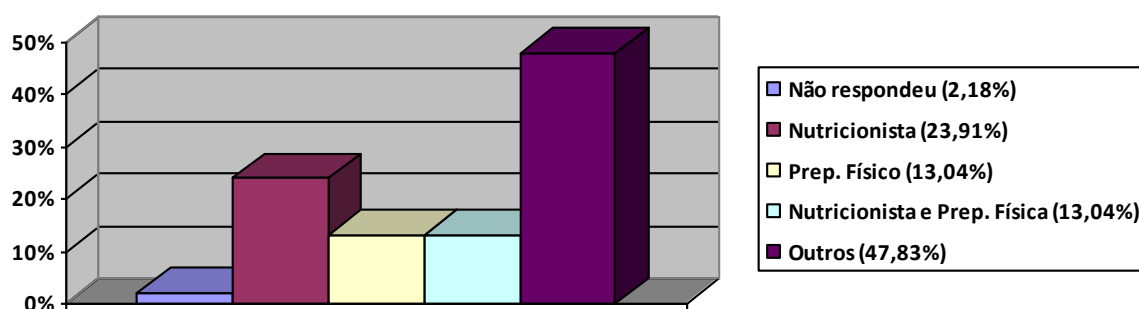


363  
364

**Figura 6 - Quanto peso consegue perder no dia da competição?**

[Digite texto]

365 Analisando as figuras 5 e 6, podemos ressaltar o alto índice de perda de  
366 peso na semana pré-competição, onde atletas chegam a perder até 7kg  
367 visando um melhor desempenho, o que é extremamente prejudicial a saúde e  
368 ao desempenho. Estes números são ainda mais alarmantes quando analisados  
369 no dia em que antecede a competição, onde os maiores valores variam entre 1  
370 a 2 kg, dando um total de mais 60% dos atletas entrevistados. Atletas de lutas,  
371 ou esportes que necessitam do controle de peso corporal, tentam diminuir o  
372 peso buscando uma vantagem sobre seus oponentes, colocando em risco sua  
373 saúde.



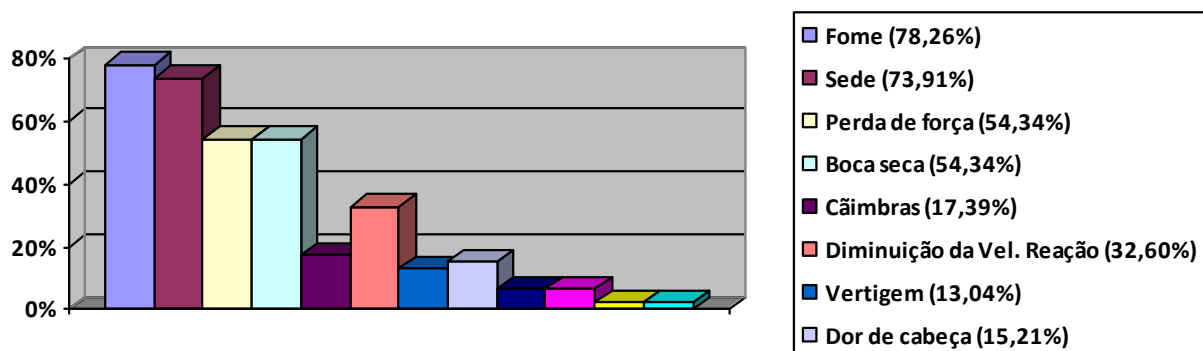
374  
375

**Figura 7 - Quem prescreve a sua dieta para perda de peso pré-competição?**

376

377 Vimos, na figura 4, que o índice de atletas que participaram da pesquisa  
378 que não possuem nutricionista é de mais de 50%, o que faz com que outro  
379 profissional, que está diretamente ligado ao atleta, como preparador físico,  
380 prescreva uma dieta, de forma errônea tendo em vista que ele não é  
381 especializado para aquela função ou o próprio atleta faça esta nutrição sozinho  
382 (47,83% como mostra a figura acima), sem acompanhamento profissional  
383 adequado o que pode afetar diretamente no seu desempenho, tendo em vista  
384 que o mesmo não tem conhecimento suficiente para se auto nutrir.

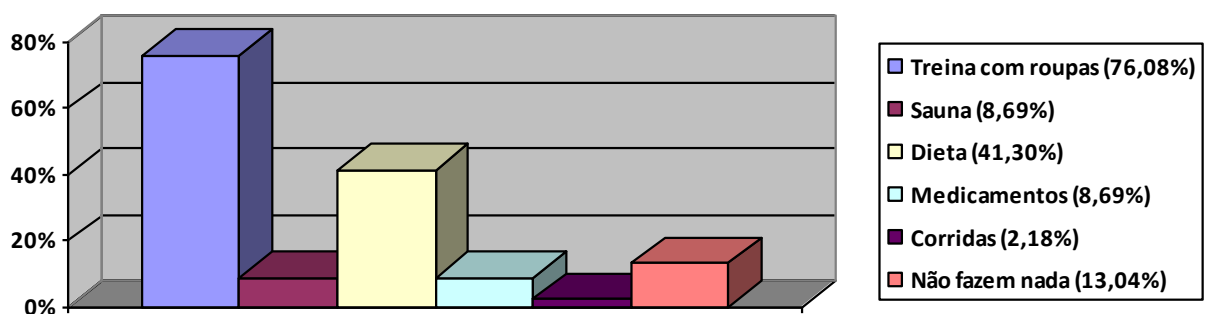
[Digite texto]



385  
386

**Figura 8 - Quais dos sintomas abaixo você sente quando perde peso?**

387 O índice de fome e sede, mostrado na figura acima, ultrapassa os 70%  
388 dos atletas que participaram do estudo. Com a intenção de perder peso  
389 rapidamente, atletas diminuem sua ingesta calórica, muitas das vezes por  
390 conta própria, como analisamos na figura anterior e o desempenho fica  
391 prejudicado. Fatores como a sede, perda de força, boca seca e câimbras,  
392 podem estar relacionados ao balanço hídrico e de minerais.

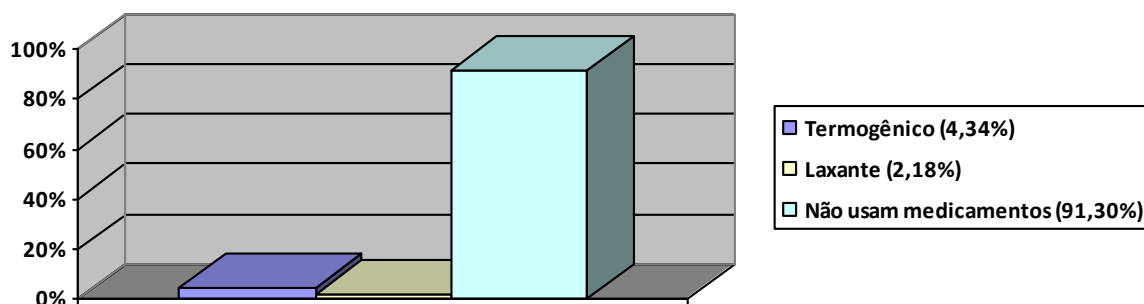


393  
394

**Figura 9 - Como faz para perder peso?**

395 A figura acima mostra que aproximadamente 76% (35) dos atletas  
396 treinam com roupas a fim de reduzir seu peso corporal, deixando a dieta  
397 hipocalórica em segundo com aproximadamente 40% (19) de atletas que  
398 seguem uma restrição alimentar. No alto rendimento cada vez mais a busca  
399 pelo sucesso é acirrada e atletas visam perder peso para lutar em categorias  
400 abaixo do que seriam de seu padrão de peso corporal normal buscando um  
401 melhor desempenho e vantagem por estarem lutando com adversários,  
402 teoricamente, com massa corporal e vigor físico menor. O fato de treinar com  
403 roupas têm por objetivo a desidratação.

[Digite texto]



404  
405

**Gráfico 11 - Faz uso de algum medicamento para perder peso?**

406 A Figura acima mostra que mais de 90% dos atletas não fazem uso de  
407 medicamentos para perda de peso. Podemos contestar até que ponto esse  
408 índice pode ser tão alto e verdadeiro assim, tendo em vista que cada vez mais,  
409 como a própria mídia revela hoje, atletas fazem uso de substâncias visando  
410 melhorar a performance. Temos exemplos de atletas nomeados como Cesar  
411 Cielo, Rebeca Gusmão, João Derly (este último, inclusive, atleta da seleção  
412 brasileira de judô), entre outros, que já foram pegos no exame antidoping. No  
413 judô o uso de diuréticos (furosemida) são encontrados no meio competitivo.

414 Expor o atleta a pesquisas que falem sobre doping é complicado, talvez  
415 por não querer denegrir sua imagem o atleta acaba mentindo e dizendo que  
416 não faz uso de nenhum medicamento, isso pode explicar valores tão altos de  
417 atletas que não usam substâncias ergogênicas.

## 418 **Discussão**

419 Segundo Powers e Howley (2017), o percentual de gordura pode  
420 apresentar um erro de aproximadamente 3-4%, mas serve como parâmetro  
421 para um programa de perda de peso ideal para atletas, pois de acordo com  
422 Kenney, Wilmore e Costill (2020), o percentual mais baixo que um atleta pode  
423 alcançar é de 5%, uma vez que o percentual de 3% a 4% de gordura corporal  
424 são necessários para a sobrevivência humana.

425 “A composição corporal ideal varia com os diferentes esportes, mas, em  
426 geral, quanto menos massa gorda, melhor o desempenho. A maximização da  
427 massa isenta de gordura é desejável para os atletas de esportes que exigem  
428 força, potência e resistência muscular.” (KENNEY; WILMORE; COSTILL, 2020,  
429 p.502). Porém a prática da perda excessiva de peso em atletas de luta se

430 tornou uma constante preocupação para as comunidades médica e científica.  
431 De acordo com Sullivan e Anderson (2004, p.91), “em alguns esportes, pais e  
432 técnicos podem fazer uma exigência repentina e extrema de controle de peso  
433 para seus jovens atletas, como correr em clima quente para eliminar excesso  
434 de gordura corpórea”.

435 Segundo Weineck (2003) o objetivo de ter uma boa alimentação é suprir  
436 a demanda energética básica e em exercício, onde a melhora da performance  
437 esta diretamente atrelada a um treinamento adequado e uma boa alimentação,  
438 havendo um equilíbrio entre o gasto calórico, ingestão de nutrientes (minerais,  
439 vitaminas) e a reposição hídrica.

440 “Os atletas que se encontram acima do peso padrão devem optar por  
441 perder peso gradualmente, não mais do que 0,5 a 1kg por semana, para  
442 preservar a massa isenta de gordura.” (KENNEY; WILMORE; COSTILL, 2020,  
443 p.509).

444 Weineck (2003), diz que a combinação entre boa alimentação e  
445 reposição hídrica são fatores que atingem direto o desempenho cognitivo,  
446 motor e físico do atleta, este número é altíssimo, uma vez que, valores de  
447 ingesta menores que “60% para carboidratos, 25% para gorduras e 15% de  
448 proteínas compõem uma alimentação variada normal” (Weineck, 2003, p.637).

449 Weineck (2003) defende que perder líquidos, de forma brusca e  
450 excessiva, afetam diretamente o desempenho, onde num esporte de alto  
451 rendimento pode ser um fator decisivo entre vencer e perder.

452 Sullivan e Anderson (2004) citam que os atletas fazem uso de roupas de  
453 borracha, saunas a fim de reduzir o peso. Kenney, Wilmore e Costill (2020),  
454 todo o sistema renal e cardiovascular pode ficar comprometido por  
455 desidratação.

456 Segundo Sullivan e Anderson (2004, p.91), “os diuréticos podem ser  
457 utilizados para reduzir o peso corpóreo, reduzir a retenção hídrica decorrente  
458 do uso de esteróides anabolizantes ou mascarar algum agente durante o  
459 controle antidoping”.

#### 460 *Pontos fortes e limitações do estudo*

461 Insira suas considerações sobre os pontos fortes e as limitações do estudo.



## 462 **Conclusão**

463 Após a análise dos dados acima, podemos observar que a perda  
464 excessiva de peso visando melhorar a performance e os resultados é cada vez  
465 mais comum entre os atletas de judô e cada vez mais de forma precoce onde  
466 os atletas são submetidos a perda de peso ainda na adolescência, quando  
467 ainda estão em fase de formação e essa mudança pode afetar diretamente no  
468 seu crescimento e na vida adulta, onde vencer é sempre mais importante, sem  
469 se preocupar com as consequências desta ação. O estudo também mostrou  
470 que a perda brusca de peso acarreta em alterações fisiológicas, percebidas  
471 pelos atletas, principalmente, como fome, sede, boca seca, perda de força e  
472 diminuição da velocidade de reação, onde estes dois últimos são fatores que  
473 afetam diretamente na luta.

474 A análise do uso de medicamentos foi um dado que me chamou  
475 atenção, tendo em vista um número grande de atletas que não fazem uso de  
476 substâncias para a perda de peso, onde no celeiro atual é um fato raro já que  
477 cada vez mais atletas são pegos no exame antidoping, exposto pela mídia,  
478 provavelmente os atletas não responderam de forma correta a esta pergunta  
479 para não se exporem.

### 480 *Declaração de conflito de interesses*

481 Não nenhum conflito de interesses no presente estudo.

### 482 *Declaração de financiamento*

483 Sem financiamento.

## 484 **Referências**

485 FOX, Edward L.; MATHEWS, Donald K.. **Bases Fisiológicas da Educação**  
486 **Física e Desportos**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

487

488 FRANCHINI, Emerson. **Judô: Desempenho Competitivo**. 2. ed. Barueri:  
489 Manole, 2009.

490

491 GIL, Antonio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 5. ed. São  
492 Paulo: Atlas, 2006.

493

494 MATTOS, Mauro Gomes de; ROSSETTO JÚNIOR, Adriano José; BLECHER,  
495 Shelly. **Metodologia da Pesquisa em Educação Física: Construindo sua**  
496 **Monografia, Artigos e Projetos**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

497

[Digite texto]

498 POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T.. **Fisiologia do Exercício:** Teoria e  
499 Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. 9. ed. Barueri: Manole,  
500 2017.

501

502 SULLIVAN, J. Andy; ANDERSON, Steven J.. **Cuidados com o Jovem Atleta:**  
503 Enfoque Interdisciplinar na Iniciação e no Treinamento Esportivo. Barueri:  
504 Manole, 2004.

505

506 KENNEY, W. Larry; WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do**  
507 **Esporte e do Exercício.** 7. ed. Barueri: Manole, 2020.

508

509 WEINECK, Jürgen. **Treinamento Ideal:** Instruções técnicas sobre o  
510 desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento  
511 infantil e juvenil. 9. ed. Barueri - São Paulo: Manole, 2003.

512

513 Rua Conselheiro Ferraz, 79/apto 201-Frente-Lins de Vasconcelos-CEP: 20710-  
514 350-Rio de Janeiro/RJ-Brasil-(21) 996152409-[alvaro.alves09.02@gmail.com](mailto:alvaro.alves09.02@gmail.com)

515

516

517