

ESTRATÉGIAS DE PERDA DE PESO EM LUTADORES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

HELOIANA KAROLINY CAMPOS FARO

Escola Superior Madre Celeste (ESMAC), Conjunto Cidade Nova VIII Estrada da Providência,
nº 10, CEP 67130-670, Ananindeua - Pará.
heloiana_14@hotmail.com

RESUMO: Os esportes de combates e lutas em nível competitivo são categorizados por limites de peso dos lutadores. Atletas com mais massa corporal acreditam que lutar em categorias abaixo do seu peso habitual lhes proporcionariam relativas. Contudo, essa vantagem visualiza pelos lutadores e seus respectivos técnicos exige sacrifícios e possíveis prejuízos a sua saúde e desempenho. O presente estudo objetiva revisar a literatura nacional acerca dos métodos de perda de peso utilizados pelos nos principais tipos de lutas que envolvem eventos competitivos: Muay Thai, Judô, Boxe, Brasileiro Jiu Jitsu, Taekwondo e M.M.A.. Foram realizadas pesquisas bibliográficas no 'Google Acadêmico', utilizando as palavras-chave: 'perda de peso' e 'lutadores', no período de outubro de 2014 a março de 2015. Foram inclusos estudo que se utilizaram de intervenção, ou seja, que valeram-se de medidas antropométricas e/ou questionários para coleta de dados, sendo estes realizados no período de 2004 a 2014, excluindo-se estudos de revisão bibliográfica. Os achados científicos encontrados demonstram uma prevalência das inúmeras formas de desidratação como forma predominante de metodologia utilizada para a perda rápida de peso. Em todos os artigos analisados há maneiras de intensificação do processo de sudorese, restrição da ingestão de líquidos e/ou estimulação da eliminação hídrica. Observa-se que as estratégias utilizadas são desordenadas e sem orientação profissional adequada, o que pode provocar uma série de prejuízos para a saúde do atleta e para seu desempenho, uma vez que essas estratégias não utilizadas várias vezes durante sua vida atlética.

Palavras-chave: Perda de peso; lutadores; desidratação.

ABSTRACT: The combat sports and in competitive fights are categorized by the fighters weight limits. Athletes with more body mass believe fight in categories below their usual weight would provide for them. However, this advantage by viewing fighters and their technical demands sacrifices and possible damage to your health and performance. This study aims to review the national literature about weight loss methods used by the main types of fights involving competitive events:.. Muay Thai, Judo, Boxing, Brazilian Jiu Jitsu, and MMA Taekwondo literature searches were performed on 'Google Scholar' using the key words: 'weight loss' and 'fighters', from October 2014 to March 2015. We included studies that used intervention, that is, which drew on anthropometric measures and / or questionnaires for data collection, which were accomplished from 2004 to 2014, excluding studies of literature review. The scientific findings demonstrate one prevalence of numerous forms of dehydration as the predominant form of methodology for rapid weight loss. In all the articles analyzed there intensification of ways of sweating process, fluid intake restriction and / or stimulation of water elimination. It is observed that the strategies used are disordered and without professional assistance, which can cause a lot of damage to the health of the athlete and their performance, since these strategies not used several times during his athletic life.

Keywords: Weight lost; fighters; dehydration

Introdução

Os esportes de combates e lutas em nível competitivo, de um modo geral são categorizados por limites de peso dos lutadores. Isso acontece para que se busque um

equilíbrio entre os lutadores (ARLIOTE; FRANCHINI; LANCHI, 2006 *apud* RIBAS; ET.AL., 2008), levando em conta que lutadores com mesma massa teria condições objetivas iguais durante a luta, diminuindo as diferenças de força e velocidade entre os lutadores (PERÓN; ET. AL., 2009).

No entanto, lutadores com mais massa corporal acreditam que lutar em categorias abaixo do seu peso habitual lhes proporcionariam relativas vantagens (LORENÇO-LIMA; HIRABARA, 2013). Contudo, essa vantagem visualiza pelos lutadores e seus respectivos técnicos exige sacrifícios. As principais estratégias de perda de peso mapeadas são de grande abalo fisiológico, psicológico e de desempenho para o atleta, podendo efeitos agudos e crônicos, pelo fato de que as técnicas são repetidas muitas vezes durante o tempo de atividade atlética.

Essa situação se mostra preocupante, uma vez que os eventos (de grande e pequeno porte) de lutas são proliferados em ritmo acelerado, provocando também um número maior de praticantes de lutas (em nível amador e profissional) e consequentemente, mais pessoas utilizando esses métodos de forma indiscriminada e sem o acompanhamento profissional adequado.

Objetivo

O presente estudo objetiva revisar a literatura nacional acerca dos métodos de perda de peso utilizados pelos nos principais tipos de lutas que envolvem eventos competitivos: Muay Thai, Judô, Boxe, Brasileiro Jiu Jitsu, Taekwondo e M.M.A.. As formas de lutas e esporte de combate tem grande apelo midiático atual, elevando assim o número de praticantes. Diante disso, o estudo busca elucidar os riscos provocados pela prática inadequada de perda de peso dos modelos utilizados, haja vista que estes não se caracterizam como forma de perda saudável, provocando prejuízos até mesmo em atletas de performance.

Materiais e Métodos

Foram realizadas pesquisas bibliográficas no 'Google Acadêmico', utilizando as palavras-chave: 'perda de peso' e 'lutadores', no período de outubro de 2014 a março de 2015. Foram inclusos estudo que se utilizaram de intervenção, ou seja que valeram-se de medidas antropométricas e/ou questionários para coleta de dados, sendo estes realizados no período de 2004 a 2014, excluindo-se estudos de revisão bibliográfica. De forma, foram selecionados 11 estudos que possuem conteúdos relevantes ao tema proposto.

Resultados

Houve uma prevalência de estudos realizados com o Judô (4). Uma hipótese relevante para isto deve-se ao fato de que este é um esporte olímpico e de que apresenta uma safra nacional de atletas com grande potencial para disputas de medalha, como tem acontecido há alguns anos. Lopes; *et al.* (2012) colocam o Judô como um dos esportes mais praticados no Brasil, sendo assim bem ranqueado no mundo, elevando-se, assim, o nível das competições nacionais, impulsionando as pesquisa acerca do esporte.

Os achados científicos encontrados demonstram uma prevalências das inúmeras formas de desidratação como forma predominante de metodologia utilizada para a perda rápida de peso. Em todos os artigos analisados há maneiras de intensificação do processo de sudorese, restrição da ingestão de líquidos e/ou estimulação da eliminação hídrica. É importante constatar que a os métodos classificados como "desidratar" foram compilados de acordo com a interpretação deste autor, considerando o significado do termo como perda de água, no caso dos estudos, perda induzida por sudorese, farmacêuticos, cuspe e restrição hídrica. A maioria dos trabalhos foi feitos em período pré-competitivo, justamente período em que os atletas realizam a perda de peso aguda.

Na tabela 1 estão descritos os estudos, sua modalidade de luta pesquisado, o método de coleta dos dados e os métodos constatados que são utilizados para a perda de peso dos lutadores.

Tabela 1 – Tabela comparativa entre os estudos analisados

ESTUDO	LUTA	MÉTODO DE COLETA	MÉTODO(S) DE PERDA DE PESO UTILIZADO(S)
ARTIOLI <i>ET. AL.</i> , (2007)	Judô	Massa Corporal Entrevista realizada por Nutricionista	Desidratar (Corrida com agasalho ou kimono) Diminuir a ingestão energética total Restrição lipídica Restrição de carboidrato Aumento do volume de treino Cortar ou diminuir a ingestão no jantar Aumentar a ingestão de salada
RIBAS; <i>ET. AL.</i> (2008)	Muay Thai	Massa Corporal IMC % Gordura	Pular Corda Dieta Hipocalórica Desidratação (Cuspir, sauna, laxante) Suplemento
LUCENA; <i>ET AL.</i> (2009)	Boxe	Questionário Fechado	Intensificação dos treinos Indução a vômito Desidratar (Treino com agasalho, laxante, exercícios aeróbicos) Restrição de carboidrato Restrição proteica
PERÓN; <i>ET. AL.</i> (2009)	Boxe	Questionário Massa corporal Estatura Dobras cutâneas	Desidratação (Roupa antitranspirante, restrição hídrica) Semijejum Jejum
FIBRINI; <i>ET AL.</i> (2010)	Judô	Questionário fechado Massa Corporal % Gordura Densidade corporal Estatura IMC	Aumento do volume de treino Restrição calórica Restrição de carboidratos Restrição lipídica Desidratação (restrição hídrica, diuréticos, laxantes, sauna, roupa antitranspirante) Dieta Hipocalórica
LOPES; <i>ET. AL.</i> (2012)	Judô	Questionário fechado	Intensificação dos treinos Restrição Calórica Desidratação (restrição hídrica, sauna, treinos com sacos plásticos, treinos com agasalho) Aumento do volume de treino
SILVEIRA; <i>ET. AL.</i> (2013)	Judô Jiu Jitsu	Questionário Fechado	Realizar exercícios físicos de forma intensa Correr Desidratação (correr agasalhado, sauna) Intensificação dos treinos específicos

			Reduzir a alimentação Jejum
QUINTÃO (2013)	Jiu Jitsu	Questionário fechado Massa Corporal	Restrição calórica Aumento do volume de treino Restrição de carboidratos Desidratação (restrição hídrica, correr com plástico, laxante, diurético)
DINIZ; BRAGA; DEL VECCHIO (2014)	Taekwondo	Questionário	Aumento do volume de treino Restrição calórica Desidratação (restrição hídrica, diurético, laxante, cuspir, usar agasalho/saco/roupa de borracha, sauna, treino em lugar quente) Indução a vômito Diminuir número de refeições Dieta gradual
SILVA; GARGLIARDO (2014)	MMA	Questionário Massa Corporal	Desidratação (sauna, roupa antitranspirante, diurético, laxante, restrição hídrica) Restrição de carboidratos Aumento do volume de treino Restrição calórica Restrição lipídica Dieta Hipocalórica
LOPES; SOUZA; QUINTÃO (2014)	Jiu Jitsu	Questionário	Aumento do volume de treino Desidratação (corrida com plástico na barriga, diurético, laxante, restrição hídrica) Restrição lipídica Restrição de carboidrato Restrição de refrigerante

Discussão

O processo de perda de peso esta envolto a questões muito mais complexas do que puramente “peso”, medido em quilogramas através de uma balança. Em relação a atletas, esta relação se torna ainda mais complexa, haja vista que estes sempre buscam estar em sua performance máxima para melhor desenvolver suas funções durante o período competitivo.

Dessa forma o ajuste de massa corporal influenciará diretamente na forma com que os sistemas energéticos iram desempenhar suas funções no organismo do atleta, uma vez que cada sistema energético necessita da disponibilidade de nutrientes para seu funcionamento, aperfeiçoamento e recuperação. De acordo com IDE (2004), a perda brusca de peso reduz a força e o tempo de desempenho, diminui o volume de plasma, sangue e volume de líquidos sendo filtrados pelos rins, prejudica o consumo máximo de oxigênio, provoca deficiência do miocárdio, enfraquecimento do processo termorregulatório, depleta o estoque de glicogênio hepático e aumenta a perda de eletrólitos. LELIS (2013, p. 13) afirma que as alterações no volume intra e extracelular, produzindo grandes alterações nas funções corporais, implicam o “sistema nervoso, cardiovascular, termorregulação, endócrino, metabólico e sistema excretor e pode prejudicar as capacidades físicas e psicológicas durante o exercício”. LOPES-SILVA; ET.

AL.(2013) relatam que as alterações fisiológicas da perda rápida de peso estão em nível hormonal (diminuição dos hormônios anabólicos e aumento dos catabólicos, com exceção do T3/T4) e bioquímico (elevação de AGL, glicérol, uréia e ácido úrico e diminuição de glicogênio muscular e glicogenólise), que de uma forma geral iriam resultar em uma queda de desempenho. Outro fator alarmante é o frequente relato de aumento de volume de treino, contradizendo os parâmetros de periodização, uma vez que o período pré-competitivo (ou até período de polimento) requer um volume menor de treino, para que haja o período adequado de supercomposição fisiológica.

Há ainda uma problemática recorrente entre os lutadores, que é a falta de acompanhamento técnico adequado, levando o atleta a realizar as estratégias sem pensar nas consequências a curto e longo prazo e prejuízos que as estratégias podem oferecer a sua atuação em luta. No estudo de LOPES; ET. AL. (2012), apenas 3 dos 33 judocas participantes do estudo obtiveram acompanhamento com Nutricionista, resultados próximos aos encontrados por SILVEIRA; ET. AL. (2013), onde 3 dos 55 judocas procuraram ajuda nutricional. QUINTÃO (2013) observou que dos 46 atletas de Jiu Jitsu que participaram de sua pesquisa, 38 nunca fizeram acompanhamento nutricional. LUCENA; ET AL. (2009) identificou uma situação mais alarmante, pois em seus 14 (quatorze) lutadores de boxe entrevistados, nenhum procurou um Nutricionista. LOPES; SOUZA; QUINTÃO (2014), em seu estudo, ainda buscaram a relação dos atletas de Jiu Jitsu com o uso de suplementos alimentares e, mesmo assim, dos 46 atletas pesquisados apenas 8 buscaram indicação nutricional. Dessa forma as restrições de macronutrientes são feitas de forma predominantemente empírica e sem a lógica adequada de uma dieta, com números preditos de calorias diárias.

Observa-se que as técnicas de desidratação são as mais utilizadas e na maioria das vezes de forma combinada entre elas e outras formas de perda de peso. De certa forma essa é a forma que provoca maior sofrimento entre os atletas, por suas formas radicais de adesão. Sabe-se que o reequilíbrio hídrico ocorre de 24 (vinte e quatro) a 48 (quarenta e oito) horas, podendo, então, esse ser um fator negativo na luta (ACSM, 1999). Nesse sentido, a desidratação de 1% a 3% do peso corporal induz fatores fisiológicos de prejuízo ao desempenho atlético (FOSS; KETIYAN, 2000, MONTAIN, 2008 *apud* MORENO; ET. AL., 2012) e a partir de 4% o quadro se agrava, provocando fadiga (SILVA; ET. AL., 2011), queda da produção de força, perda de massa muscular, prejuízo às funções cognitivas, diminuição da concentração de eletrólitos, aumento da temperatura corporal, incapacidade da manutenção de intensidade do trabalho, menor volume plasmático e prejuízos na função renal (HICKNER; ET. AL., 1991, BURGE; CAREY; PAYNE, 1993, ARTIOLI; ET. AL., 2006; ARTIOLI; ET. AL., 2007, *apud* SILVEIRA, ET. AL., 2013; ACMS, 1999; WILMORE; COSTILL, 2001; SILVA; GAGLIARDO, 2014). Além disso, para SAWKA; MONTAIN (2000 *apud* SILVA; GAGLIARDO, 2014) e IDE (2004), a utilização de diuréticos afeta a função neuromuscular, provoca câibras, tonteira, desmaio, diminuição de reflexos e problemas renais e a os laxantes provocam irritação da mucosa intestinal.

A frequência cardíaca reflete as modificações no débito cardíaco principalmente sobre o funcionamento do sistema cardiovascular (VASCONCELOS, 2007), assim como os parâmetros de pressão arterial projetam o cenário do retorno venoso para o coração que, de acordo com seus valores, proporcionam prejuízos decorrentes da desidratação (MORENO; ET. AL., 2012). Esse é um dos primeiros indicativos de desidratação, aumentando a frequência cardíaca e influenciando outros fatores decisivos no desempenho atlético (SILVA; ET. AL., 2011). Além disso, o aumento da temperatura corporal está intimamente ligada à fadiga central e periférica (MATOS; CASTRO, 2013) e, logo aos níveis de lactato sanguíneo.

Conclusão

A perda de peso aguda vem amplamente sendo utilizada por atletas de diversos tipos de luta. Isso acontece em para que os atletas possam competir em categorias de peso abaixo do seu peso habitual, a fim de adquirir vantagem sobre seu oponente. No entanto, observa-se que as estratégias utilizadas são desordenadas e sem orientação profissional adequada, o que pode provocar uma série de prejuízos para a saúde do atleta e para seu desempenho, uma vez que essas estratégias não utilizadas várias vezes durante sua vida atlética.

Conclui-se, dessa forma, a necessidade de conscientização dos atletas para que procure um profissional que seja adequado à orientação, para que assim haja uma preservação da integridade física e psicológica desse atleta, e seu rendimento possa estar em níveis ótimos por um período longo de tempo.

Referências

ACMS. Posicionamento Oficial - Redução de peso em Lutadores. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 2, p. 77-80, 1999.

ARTIOLI, Guilherme G.; *ET. AL.* Magnitude e métodos de perda de peso em judocas de elite. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 3, p. 307-315, 2007.

DINIZ, Rossano; BRAGA, Larissa da C.; DEL VECCHIO, Fabrício B.. Perda de peso rápida em jovens competidores de Taekwondo. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v. 24, n. 1, p. 54-60, 2014.

FOSS, Merle L.; KETHEYIAN, Steven J. **Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte**. 6ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.

FRIBRINI, Sabrina P.; *ET. AL.* Práticas de redução de massa corporal em judocas nos períodos pré-competitivos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 2, p. 165-177, 2010.

IDE, Bernardo N. Considerações sobre a redução da massa corporal antes das competições nas modalidades desportivas de luta. **EF Desportes Revista Digital**, Buenos Aires, ano 10, n. 75, 2004.

LELIS, José R. M.. **A eficácia de uma recuperação alimentar entre a pesagem e o início dos combates em judocas veteranos com perda rápida e moderada de peso**. 2013, 59f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013.

LORENÇO-LIMA, Leandro de; HIRABARA, Sandro M. Efeitos da perda de peso em atletas de combate. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 35, n.1, p. 245-260, 2013.

LOPES, Isabela dos R.; SOUZA, Tamara P. M. de; QUINTÃO, Denise F.. Uso de suplementos alimentares e estratégias de perda ponderal em atletas de Jiu-jitsu de Ipatinga-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 46, p. 254-263, 2014.

LOPES, Matheus Q.; *ET. AL.* Estratégias de perda de peso em judocas de nível nacional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 6, n. 34, p. 268-274, 2012.

LOPES-SILVA, J. P.; *ET. AL.* Perda de peso em atletas de judô: alterações fisiológicas e a influência no desempenho. **Revista Acta Brasileira do Movimento Humano**, v.3, n.4, p.31-48, 2013.

LUCENA, Michelle A. de O.; *ET. AL.* Métodos e estratégias utilizadas para perda de peso Pré-competição em lutadores de boxe. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 3, n. 13. P. 42-49, 2009.

MORENO, Isadora L.; *ET. AL.* Efeitos da reposição hidroeletrólítica sobre parâmetros cardiorrespiratórios em exercício e recuperação. **Motriz**, Rio Claro, v.18, n.1, p.165-175, 2012.

NUNES, Sheron T.; BERNARDI, Juliana R. 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.

PERÓN, Alessandra P. de O. N.; *ET. AL.* Perfil nutricional de boxeadores olímpicos e avaliação do impacto da intervenção nutricional no ajuste de peso para as categorias de lutas. **O mundo da Saúde**, São Paulo, v. 33, n. 3, p. 352-357, 2009.

QUINTÃO, Denise F.. Estratégias rápidas para perda ponderal, composição da refeição pré-treino e nível de desidratação em atletas de Jiu Jitsu de Ipatinga-MG. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 41, p. 269-278, 2013.

RIBAS, Marcelo R.; *ET. AL.* Estratégias para perda de peso em Lutadores. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Santa Catarina, v. 7, n. 3, p. 253-260, 2008.

SILVA, Francisca I. C.; *ET. AL.* A importância da hidratação hidroeletrólítica. **Revista Brasileira de Ciência & Movimento**, Brasília, v. 3, n. 19, p. 120-128, 2011.

SILVA, Jessica M. L. de O. e; GARGLIARDO, Luiz C.. Análise sobre os métodos e estratégias de perda de peso em atletas de Mixed Martial Arts (M.M.A.) em período pré-competitivo. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 8, n. 43, p. 74-80, 2014.

SILVEIRA, Maycksuel K. S.; *ET. AL.* Perda de peso no período pré-competitivo de atletas de judô e jiu jitsu. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v. 7, n. 41, p. 256-262, 2013.

VASCONCELO, Tarcísio L. Comparação das respostas de frequência cardíaca máxima através de equações preditivas e teste máximo em laboratório. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 1, n. 2, p.19-24, 2007.

WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. Nutrição e Ergogênicos Nutricionais. IN: WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 2ª Ed. Barueri: Editora Manole, 2001, Cap. 14.