



A CULTURA DA PERDA DE PESO NOS ESPORTES DE COMBATE: ESTRATÉGIAS E COMPARAÇÕES ENTRE ATLETAS AMADORES E PROFISSIONAIS

Palavras-Chave: Esportes de Combate; Lutas; Artes Marciais; Perda de Peso; Treinamento Esportivo; Desempenho Físico

Autores:

RAQUEL UEZA DA SILVA NASCIMENTO (FEF – Unicamp)

Prof. Dr. LUIZ GUSTAVO BONATTO RUFINO (FEF – Unicamp)

INTRODUÇÃO:

Sánchez-Díaz et al. (2020) destacam que a ciência do esporte é fundamental para o desempenho atlético, sendo composta por estratégias visíveis, como o monitoramento da carga de treino, a otimização da aptidão física e a prevenção de lesões, e estratégias invisíveis, que abrangem a promoção da saúde. Nesse contexto, a nutrição esportiva se sobressai como elemento essencial para o desempenho e a recuperação dos atletas.

Na preparação para competições, os aspectos físico, técnico-tático e nutricional são fundamentais para o desempenho do atleta. De acordo com Vecchio et al. (2012), os esportes de combate, por sua natureza acíclica, demandam esforços intermitentes. Esse perfil bioenergético exige fontes rápidas de energia, tornando o estado nutricional um fator decisivo. Quando a demanda energética é elevada e a disponibilidade de substratos é limitada, há risco de comprometimento da glicogenólise muscular, o que contribui para o aumento da fadiga, especialmente em treinos intensos.

Segundo Sonati e Afonso (2007), o estado nutricional reflete o grau em que as necessidades fisiológicas de nutrientes estão sendo atendidas pelo organismo. Dessa forma, é fundamental que haja um equilíbrio entre a ingestão de nutrientes e as demandas metabólicas individuais para a manutenção de um estado nutricional adequado. Tal equilíbrio requer acompanhamento contínuo, prescrição nutricional adequada e orientação profissional especializada.

No que diz respeito aos esportes de combate, modalidades como boxe, jiu-jitsu, judô, sanda, MMA, entre outras, são divididas entre categorias de peso corporal no qual os atletas precisam se adequar para estarem aptos à competição. Contudo, segundo Bordignon e Escobar (2015), estratégias agressivas para a redução de peso são adotadas por lutadores por acreditarem que quanto mais leve e abaixo do seu peso estiverem de modo que se enquadrem em categorias menores, mais vantagens obterão sob seus oponentes.

Estudos mostram que atletas de esportes de combate frequentemente adotam estratégias de perda rápida de peso antes das competições. Segundo Miyamoto et al. (2018), os métodos mais comuns envolvem restrição alimentar e hídrica, intensificação dos treinos, uso de roupas plásticas para sudorese e consumo de laxantes e diuréticos. Essas práticas são impulsionadas pela crença de que competir em categorias mais leves traria vantagens físicas, consolidando uma cultura de desidratação e perda agressiva de peso no período pré-competitivo.

Além disso, muitos atletas acreditam que, ao se alimentarem e se hidratarem imediatamente após a pesagem, estarão fisiologicamente recuperados e aptos para competir. No entanto, conforme demonstrado por Lima e Hirabara (2013), o restabelecimento do equilíbrio hidroeletrólítico pode levar de 24 a 48 horas após a ingestão de líquidos, enquanto a reposição completa das reservas de glicogênio muscular pode demandar até 72 horas após a refeição, o que evidencia que a recuperação plena não ocorre de forma imediata.

Segundo Fontes et al. (2017), é comum que atletas sejam orientados por suas equipes técnicas a competir em categorias de peso inferiores à sua massa corporal habitual ao longo de diversas competições durante a temporada. O estudo revela que aproximadamente 70% dos atletas recorrem a métodos de perda rápida de peso nos dias que antecedem a competição-alvo. Além disso, cerca de 20% desses indivíduos apresentam comportamentos considerados de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Contudo, Burke (2020) enfatiza que, no contexto da prática esportiva, não há um percentual de perda de peso que possa ser considerado totalmente seguro, especialmente quando essa redução ocorre de forma abrupta e em períodos muito próximos às competições.

Além da produção de hormônios esteroides, uma série de consequências associadas às práticas extremas de perda de peso, incluindo distúrbios no equilíbrio hormonal, imunossupressão, alterações na função cardiovascular, desequilíbrio hidroeletrólítico, comprometimento da função renal, atrasos no desenvolvimento em atletas jovens, além de impactos psicológicos, prejuízos cognitivos, depleção das reservas de glicogênio muscular, deterioração do estado nutricional protéico e alterações metabólicas significativas..

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo realizar uma investigação preliminar acerca das percepções individuais de atletas de diferentes modalidades de combate sobre o período pré-competitivo relacionado ao processo de perda de peso, explorando suas experiências pessoais e mapeando as condições nutricionais e de treinamento às quais estão submetidos nesse contexto.

METODOLOGIA:

Este estudo adota uma abordagem descritiva e comparativa. Segundo Raupp e Bauren (2006), esse tipo de pesquisa busca caracterizar fenômenos ou grupos e, na vertente comparativa, identificar suas semelhanças e diferenças, com base na observação e análise dos dados, sem intervenção do pesquisador. Conforme Yin (2014), o questionário é amplamente utilizado nesse tipo de investigação por permitir a coleta de informações específicas em grande volume. Ragin (1987) também ressalta a importância dos estudos comparativos em pesquisas qualitativas, por favorecerem análises mais aprofundadas.

Para atingir os objetivos do estudo, foi aplicado um questionário on-line via Google Forms, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP, junto ao TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). Todos os princípios éticos foram seguidos, garantindo o direito dos participantes de não participar ou se retirar a qualquer momento, sem prejuízo. As respostas foram anônimas, sigilosas e usadas apenas para fins científicos.

O questionário, composto por 27 perguntas (abertas e de múltipla escolha), foi desenvolvido para mapear os hábitos e desafios enfrentados por atletas de esportes de combate em relação à perda de peso para competições. As perguntas abordaram as seguintes dimensões:

1. Estratégias de perda de peso:

- Quantidade média de peso reduzido antes das competições;
- Práticas de restrição alimentar, incluindo a exclusão de nutrientes específicos.

2. Planejamento alimentar:

- Organização das refeições nas 72, 48 e 24 horas anteriores às lutas;
- Padrões alimentares gerais durante o período competitivo.

3. Perfil esportivo e suporte técnico:

- Autodeclaração como atleta amador ou profissional;
- Presença de apoio de equipe multidisciplinar (nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, entre outros), além dos treinadores.

4. Comportamentos alimentares e impacto psicológico:

- Relação com a alimentação em períodos não competitivos;
- Condutas após a pesagem, incluindo episódios de compulsão alimentar.

5. Aspectos econômicos e desafios percebidos:

- Custos financeiros para se manter no esporte;
- Presença ou ausência de patrocínios;
- Dificuldades relatadas como mais impactantes no processo de corte de peso.

Ao todo, foram avaliados 32 atletas de modalidades diferentes de Esportes de Combate, como Boxe, Judô, Jiu-Jitsu e Sanda. Para a análise dos dados qualitativos, optou-se pela ferramenta TAGUETTE pois, por meio dela, é possível rodar dados de texto por meio da criação de códigos sem a interferência pessoal do pesquisador. Para a análise, foi utilizado códigos- denominadas TAGs- a fim de otimizar a rodagem dos dados e melhor visualização e compreensão das respostas dos atletas além de classificá-las em grupos, sendo elas:

TAG	Descrição
1	Usam estratégias de perda de peso
2	Não usam estratégias de perda de peso
Al	Boa relação com alimentação
Amd	São atletas amadores
Carb	Cortam carboidrato
Comp	Gostariam de competir no seu peso normal
Eq	Tem acompanhamento de profissionais
Gor	Cortam gordura
Inc	Tiveram problemas com a perda de peso
KG	Perdem entre 3 a 17kg para competir
Prot	Cortam proteínas
Prof	São atletas profissionais

Figura 1: Imagem de tabela com significado de cada Tag (código) criado e seus significados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

De acordo com a tabela, dos 32 participantes, 22 eram homens e 10 eram mulheres entre 15 a 40 anos.



Figura 2: gráfico com a disposição de sexo



Figura 3: gráfico de nutrientes cortados

A análise dos dados revelou padrões nutricionais comuns entre os atletas. Todos relataram a necessidade de perder entre 3 kg e 17 kg antes das competições, geralmente por meio de estratégias como restrição de carboidratos e gorduras, mantendo a ingestão de proteínas até 24 horas antes da luta, como foi observado levando em consideração a análise das TAGs “Carb”, “Prot” e “Gor”. A desidratação também foi uma prática recorrente, realizada por meio da redução da ingestão de água nas 72 horas que antecedem a competição, além da restrição dietética e casos de uso de diuréticos, saunas e roupas plásticas, além do aumento da intensidade no treinamento.

Apesar das demandas físicas e nutricionais inerentes ao processo de preparação, a maioria dos atletas, mesmo sendo federados, não conta com acompanhamento de profissionais como nutricionistas, psicólogos e fisioterapeutas. As restrições financeiras agravam esse cenário, dificultando a manutenção de uma rotina regular de treinos e participação em competições, especialmente entre atletas amadores.

Entre os resultados obtidos, o aspecto que mais se destacou foi os impactos psicológicos distintos entre os gêneros. As mulheres relataram ansiedade em relação ao ganho de peso e estresse decorrente das dietas restritivas, além de compulsão alimentar após pesagem, enquanto os homens mencionaram sintomas físicos e dificuldades sociais em suas relações pessoais, mas não consideram que isso influencie o desempenho competitivo.

Verificou-se que, majoritariamente, os atletas — em sua maioria do sexo masculino — não associam comportamentos como episódios de alimentação excessiva pós-competição a possíveis transtornos alimentares, tampouco reconhecem que chegar fisicamente exaustos e emocionalmente estressados às competições possa comprometer o desempenho. Esses achados sugerem uma influência de fatores socioculturais relacionados ao gênero, bem como uma lacuna no conhecimento sobre nutrição e saúde mental. Outro aspecto é que atletas mais jovens demonstraram maior dificuldade em controlar o consumo de alimentos altamente calóricos e açucarados, além de tenderem a normalizar a perda de peso rápida, encarando-a como uma “conquista” ou parte natural do processo competitivo.

CONCLUSÕES:

Este estudo investigou as práticas e percepções de atletas de esportes de combate sobre a perda de peso pré-competição, considerando os impactos na saúde, na alimentação e no desempenho esportivo. Observou-se o uso frequente de métodos para tal, como dietas restritivas e desidratação, geralmente realizados sem orientação profissional. Esses comportamentos foram associados a efeitos físicos e psicológicos, além de diferentes opiniões sobre competir no peso corporal natural. O estudo também levantou reflexões sobre as diferenças de gênero nesse processo, as variações entre modalidades e categorias de peso, bem como aspectos culturais relacionados ao corte de peso.

Os achados indicam a necessidade de ampliar o suporte aos atletas amadores, com foco em estratégias que conciliam performance e saúde. Embora preliminar, a pesquisa reforça a importância de estudos futuros com amostras mais amplas e diversificadas para aprofundar o entendimento sobre o tema, sobretudo no que diz respeito ao aspecto psicológico entre diferenças de gêneros durante o processo da perda de peso.

BIBLIOGRAFIA

BORDIGNON, Natália Guerra; ESCOBAR, Mariana. Esportes de combate: métodos de perda de peso e aspectos nutricionais. *Ciência em Movimento*, São Paulo, v. 17, n. 35, p. 39–49, 2015.

BURKE, Louise M. *Practical Sports Nutrition*. Nova York: Human Kinetics Publishers, 2020.

FORTES, L. de S. et al. Os comportamentos de risco para os transtornos alimentares atenuam a agilidade e a impulsão vertical em atletas de esportes de combate?. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 31, n. 4, p. 721-728, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/1807-5509201700040721>. Acesso em: 3 ago. 2025.

LIMA, L.; HIRABARA, S. M. Effects of rapid weight loss in combat sports athletes. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 35, n. 1, p. 245-260, 2013.

MIYAMOTO, A. H. et al. Avaliação do consumo alimentar pré e pós competição de Judô. *RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 12, n. 70, p. 178-184, 2018.

RAGIN, Charles C. *The Comparative Method: Moving Beyond Qualitative and Quantitative Strategies*. Berkeley: University of California Press, 1987.

RAUPP, Fabiane M.; BEUREN, Ilse M. Metodologia da pesquisa aplicável às Ciências Sociais. In: BEUREN, Ilse M. (org.). *Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade: teoria e prática*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2006. p. 76–97.

SÁNCHEZ-DÍAZ, Silvia et al. Effects of nutrition education interventions in team sport players: a systematic review. *Nutrients*, Basel, v. 12, n. 12, p. 3664, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12123664>. Acesso em: 3 ago. 2025.

SONATI, Jaqueline Girnos et al. Estado nutricional. In: VILARTA, Roberto et al. *Alimentação Saudável, Atividade Física e Qualidade de Vida*. 1. ed. Campinas: IPES Editorial, 2007. v. 1, cap. 9, p. 81-89. ISBN 85-98189-14-6.

VECCHIO, F. B.; COSWIG, V. S.; NEVES, A. H. Combat sports modalities: Biochemical, hematological, and hormonal responses. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 11, n. 4, p. 246-254, 2012.

YIN, Robert K. *Case Study Research: Design and Methods*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2014.