



MOTIVAÇÕES PARA A CICLAGEM DE PESO E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ATLETAS DE MODALIDADE DE COMBATE: ANÁLISE QUANTI-QUALITATIVA.

Palavras-chave: Atletas de combate, ciclagem de peso

Autoras:

Yngrid Francisca Rocha, FCA-UNICAMP

Orientadora:

Profa. Dra. Fabiana Braga Benatti

Co-orientadora:

Julia Formagio

INTRODUÇÃO:

Os estudos sobre ciclagem de peso, uma prática comum em esportes de luta, qual visa adequar o atleta a uma categoria específica por meio da perda rápida e intencional de peso em atletas de combate, são limitados, especialmente no que diz respeito à análise e comparação entre populações de diferentes categorias, sexo, idade, entre outros.

Os esportes fazem parte da cultura corporal do movimento e vêm ganhando maior valorização por promoverem saúde, bem-estar e aptidão física, além de contribuírem para a formação dos indivíduos, preparando-os para os desafios da vida. (CAMPOS, I. S. L., et al, 2016)

Existe uma grande diversidade de lutas, com origens e, portanto, movimentos, técnicas, características e regras específicas. Aos poucos foram evoluindo de atividades de defesa para modalidades esportivas, com âmbito geralmente competitivo. Por serem distintas, cada modalidade exige demandas físicas, abordagens de treinamento e estratégias nutricionais próprias, a fim de se conquistar determinado objetivo, como a perda de peso para enquadrar-se em determinada categoria. (CAMPOS, I. S. L., et al, 2016).

De modo geral, a estratégia mais utilizada para o controle do peso corporal é a restrição alimentar através da dieta, no entanto, existem diversas evidências que comprovam a ineficácia destas a longo prazo, gerando um reganho de peso, onde cerca de até 50% do peso perdido tende a ser recuperado em 1 ano de acompanhamento (OCHNER, et al., 2013).

A ciclagem de peso propriamente dita, pode ser definida pela perda de peso intencional e maior que 5% do peso corporal, com recuperação do peso corporal de forma rápida e repetida, através de manipulações estratégicas da ingestão de macronutrientes e água, uso de laxantes, sauna, diuréticos, entre outros. Tornando-se uma espécie de “efeito sanfona”, o que pode trazer riscos à saúde que vão desde alterações metabólicas e fisiológicas até efeitos cognitivos. (ROCHA JOB, A, 2022).

A ciclagem de peso é muito utilizada dentro de diversas modalidades de combate, a fim de fazer determinado atleta entrar em uma categoria previamente estipulada. No entanto, por conta de diversos fatores, como os já citados no parágrafo acima, o desempenho do atleta pode ser afetado, de

forma boa ou ruim. Por isso, é crucial o acompanhamento nutricional para minimizar esses impactos prejudiciais ao desempenho e saúde do atleta, garantido ainda a força, resistência e recuperação dos atletas.

Em vista disso, a presente análise busca investigar as motivações para a ciclagem de peso em atletas de combate, sendo potencialmente importante para a prática e para futuras pesquisas sobre nutrição e ciclagem de peso em esportes de combate.

METODOLOGIA:

Iniciou-se em setembro de 2024 um estudo transversal que irá até setembro de 2025. O recrutamento para o projeto foi feito através de um folder online para convidar atletas que se encaixassem nas especificações de idade, sexo, modalidade e nível competitivo, a preencherem questionários autoaplicáveis no formato online e de forma presencial através de idas aos campeonatos e por meio de parcerias com clubes esportivos ou academias de artes marciais nas regiões de Limeira, Campinas e São Paulo/SP.

A amostra está sendo composta por atletas de das seguintes modalidades: Artes Marciais Mistas (MMA), Judô e Boxe (subgrupo de perda extrema de peso - PE), Taekwondo, Kickboxing e Muay Thai (perda intermediária - PI), e Jiu-Jitsu Brasileiro e Karatê Kumite (perda leve - PL). A fim de aumentar o n da pesquisa, foi proposta uma palestra/workshop com aulas sobre orientações nutricionais aplicadas para a modalidade de combate e orientações nutricionais gratuitas sobre estratégias nutricionais, de hidratação e de ciclagem de peso, a fim de não prejudicar a saúde e a performance, para atletas de esporte de combate após o encerramento da pesquisa.

A primeira etapa da pesquisa consiste na aplicação de um inquérito para a coleta de dados pessoais, socioeconômicos, demográficos e antropométricos e em um conjunto de questionários com o objetivo de avaliar comportamentos alimentares, práticas de ciclagem de peso e (in)satisfação com a imagem corporal dos participantes (TFEQ-21, DEAS-S, RWLQ, FSM e MSM), a fim de se identificar atitudes alimentares desordenadas e a (in)satisfação da imagem corporal, além de uma revisão da literatura sobre os mesmos pontos coletados pela nossa pesquisa. As bases de dados utilizadas para a revisão foram Scielo, Pubmed e Scopus.

A segunda etapa (etapa atual) consiste em uma entrevista semiestruturada de forma individual e online (via Google Meet), com duração de aproximadamente 30 minutos, Em uma subamostra com 8 atletas de cada subgrupo, sendo 4 com pontuações máximas e 4 com pontuações mínimas do questionário DEAS-S, com o objetivo de aprofundar a compreensão sobre os temas abordados nos questionários, especialmente no que se refere às motivações para a ciclagem de peso, observando aspectos emocionais, sociais e comportamentais envolvidos, permitindo que este estudo possa contribuir significativamente para a literatura científica, bem como para a atuação prática de nutricionistas, psicólogos, treinadores e demais profissionais envolvidos na preparação de atletas de esportes de combate. Após a entrevista, a gravação será transcrita e avaliada segundo o método do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC) (LEFÈVRE, F., LEFRÈVRE, A. M. C., 2003), método tal que organiza e tabula os dados qualitativos de natureza verbal, configurando a criação de um pensamento coletivo, ocorre a coleta de depoimentos pessoais e sua transformação em declarações coletivas escritas na primeira pessoa do singular, apresentando as opiniões como fatos empíricos, tornando-se um meio para transmitir representações sociais como fatores coletivos relevantes para grupos qualitativos e quantitativos de indivíduos (LEFÈVRE, F., LEFRÈVRE, A. M. C., 2006).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

Ao todo, foram obtidas 111 respostas (n=42 subgrupo PE, n=23 subgrupo PI e n=46 subgrupo PL), embora esse número varie conforme o questionário, uma vez que alguns atletas iniciaram o preenchimento, mas não o concluíram. Para os casos de respostas incompletas, foi realizada uma tentativa de contato com os participantes, oferecendo auxílio em caso de dúvidas e a

possibilidade de completarem o questionário. Alguns retornaram e completaram as respostas, enquanto outros não responderam.

Ao analisar o RWLQ, foi vista uma alta prevalência da prática da ciclagem de peso (83%), especialmente nos grupos de PE e PI, o que pode estar fortemente relacionada a questões de imagem corporal, uma vez que essas práticas geralmente visam alcançar um corpo que atenda aos critérios de categorias de peso em competições. As grandes variações de peso e a frequência com que ocorreram sugerem uma preocupação excessiva com o corpo e o desempenho, o que pode ser potencialmente alimentado por uma insatisfação corporal. A forte influência de colegas, técnicos e atletas mais experientes, como visto nas respostas do questionário, reforça um ambiente em que comportamentos de controle de peso são naturalizados e até incentivados, contribuindo para a construção de uma imagem corporal baseada em padrões específicos ou forma física idealizada (DAMASCENO, V.O., et al 2006).

Na análise da imagem corporal, o questionário MSM foram desconsideradas as respostas de três dos participantes, pois não responderam o questionário específico, mantendo o tamanho da amostra em 108 participantes, como avaliação geral das respostas respectivas ao peso atual (A), ideal (I ou S) e desejável (D) pode-se ver uma insatisfação de 72,22% (N = 78), tanto entre a relação do peso atual com o saudável, quanto entre a relação do peso atual com o desejável. Além disso, na relação do peso atual com o saudável 57% das insatisfações são porque o atleta possui o desejo de ter mais músculo. É possível que este desejo esteja relacionado à comparação com outros atletas, visto que, como encontrado na literatura, o maior volume muscular pode representar uma vantagem competitiva (ZHONG, Y., et al., 2024).

Já para a análise do FSM, foram desconsideradas as respostas de quatro dos participantes, pois não responderam o questionário específico, mantendo o tamanho da amostra em 107 participantes, como avaliação geral das respostas respectivas ao peso atual (A), ideal (I ou S) e desejável (D) pode-se ver uma insatisfação entre peso atual e saudável, com 57,01% (n=61) relatando insatisfação, desses, 39%(n=42) das insatisfações são porque o atleta possui o desejo de ter menos gordura, o que se relaciona com alguns artigos na literatura que apontam que essa pressão para a manutenção de um baixo peso corporal pode estar, muitas vezes, associada ao desejo do própria atleta em manter ou melhorar sua auto-imagem (PANZA, V. P., et al., 2007), além do fato de que, em homens jovens e adultos, fica caracterizado o estereótipo mais forte, o que se relaciona tanto com os altos valores de massa corporal, quanto com o baixo percentual de gordura corporal (DAMASCENO, V.O., et al 2006). Foi visto ainda uma insatisfação de 56,07%(n=60) em relação ao peso atual e desejável.

Autores como RIBEIRO, A. T.; COSTA, E. F. (2021) apontam que é cada vez mais frequente a busca incessante pela imagem estereotipada do corpo musculoso, o que faz com que muitos homens se sintam insatisfeitos com suas respectivas imagens corporais, o que resulta muitas vezes em sofrimento patológico que vem a influenciar negativamente a autoimagem, podendo comprometer até mesmo suas relações e comportamento em sociedade. DAMASCENO, V.O., et al. (2006) sugere que em alguns esportes, nos quais existe uma exigência de manutenção da forma e do peso corporal, como é o caso dessas modalidades de combate onde existe a prática da ciclagem de peso, mulheres e homens tendem a direcionar suas atitudes e comportamentos para dietas e prática de muita atividade física, apresentando, grandes chances de desenvolver uma insatisfação com a imagem corporal. O autor ainda aponta que apesar de evidências científicas apontarem que a prática de atividade física reduz a insatisfação com a imagem corporal, alguns estudos, falharam em mostrar a associação entre as mudanças na composição corporal e a imagem corporal, e confirmam que indivíduos fisicamente ativos são menos satisfeitos do que os inativos, quando esses exercícios requerem controle ou manutenção do peso, dando ênfase em uma massa muscular mais aparente, ou quando torna-se um transtorno DAMASCENO, V.O., et al., 2006).

Os resultados do TFEQ-R21 apontam para a presença de comportamentos alimentares disfuncionais em diferentes níveis, independentemente da magnitude da perda de peso ou da

modalidade de combate. Assim, os dados indicam que houve um comportamento de restrição cognitiva mais acentuado, uma tendência a comer em resposta a emoções negativas e a perder o controle sobre a ingestão de alimentos em níveis moderados. A restrição cognitiva, mais evidente na amostra de modo geral (59%), pode refletir uma tentativa constante de controle alimentar motivada por insatisfação com a imagem corporal ou desejo de atingir um ideal estético. Na literatura, encontra-se que a atitude alimentar de risco possui relação com a insatisfação corporal e que seu grau se correlaciona diretamente com a mesma, onde, quanto maior a insatisfação, maior é a atitude alimentar de risco, conforme evidenciado por CUNHA, E. A.; DAHER L. A. (2024). Já a alimentação emocional e o descontrole alimentar, observados em níveis moderados (51 e 52%), também podem estar associados a conflitos relacionados à autoimagem. A comida pode ser utilizada para lidar com emoções negativas, como já afirmado por VIEIRA J. F. et al (2023), que evidenciou que o desequilíbrio emocional, as emoções negativas, ansiedade e estresse, dentre outros, possuem um impacto direto nos comportamentos relacionados à alimentação, o que é demonstrado em muitos outros estudos. Esses fatores psicológicos negativos podem vir pela dificuldade em manter o controle diante da pressão por um corpo ideal, onde, atualmente, o padrão de beleza superestimado e disseminado pelos meios de comunicação é o do corpo musculoso, atlético e sem gordura, como evidenciado por FREITAS T. L. et al (2019). Essas tendências comportamentais, reforçam a preocupação com os impactos psicológicos da ciclagem de peso. Além dos prejuízos fisiológicos, esse padrão de perda e recuperação frequente pode estar associado ao desenvolvimento de transtornos alimentares, como dito por MAZZOCCANTE, R. P., et al. (2016), uma vez que a presença de restrição cognitiva elevada, alimentação emocional e descontrole alimentar são fatores comumente relacionados a essas condições.

Por fim, o questionário DEAS-S indica atitudes alimentares desordenadas, tendo médias que ultrapassam o limiar de 1,5 (média geral de 1,64), principalmente nos grupos de PE e PI. Esses comportamentos alimentares disfuncionais, podem refletir uma imagem corporal distorcida ou insatisfação com o corpo, onde essa percepção afeta diretamente as escolhas alimentares dos atletas, como afirmado por LUIZ, E. A. S. S., et al. (2023), ou, podem refletir o contrário, onde as escolhas alimentares exercem tamanha influência sobre o pensamento que podem estar levando a uma insatisfação corporal.

CONCLUSÃO:

Os dados analisados revelam alta prevalência de ciclagem de peso e de insatisfação corporal entre os atletas avaliados, acompanhada por comportamentos alimentares disfuncionais. Mostrando a alta prevalência desse risco à métodos de ciclagem de peso dentre todos os esportes de combate, profissionais ou federados, sendo métodos possivelmente deletérios à saúde e alimentação, como redução do consumo de alimentos específicos e de água, e outros de fato deletérios, como uso de diuréticos e indução de vômito. A influência do meio esportivo, bem como a busca por vantagem competitiva, e o reforço sociocultural desses padrões aumentam o risco de comer transtornado, de transtornos alimentares e distorções na auto imagem, demonstrando a importância de intervenções que promovam uma relação mais saudável com o corpo e a alimentação no contexto esportivo. Além disso, a busca por maior massa muscular ou menor percentual de gordura corporal, influenciada por padrões estéticos e exigências competitivas, reforça um ideal corporal musculoso e magro, o que pode comprometer a saúde física e mental desses atletas.

No mais, a escassez de estudos sobre o tema no cenário nacional, especialmente com abordagem qualitativa, justificando a importância dessa pesquisa que visa compreender as motivações que levam os atletas à ciclagem de peso e a visão dos mesmos sobre sua autoimagem, bem como os impactos dessa ciclagem. A combinação de dados quantitativos e qualitativos proporciona uma visão mais abrangente sobre o fenômeno, possibilitando a elaboração de diretrizes e ações educativas mais eficazes.

BIBLIOGRAFIA:

ANDRADE, Dalton., et al. **Item Response Theory-based validation of a short form of the Disordered Eating Attitude Scale (DEAS-s) to a Brazilian sample.** Cadernos de Saúde Pública, 36(2), e00169919. Epub 21 de fevereiro de 2020. [Link](#)

ARTIOLI, GG., et al. **Desenvolvimento, validade e confiabilidade de um questionário desenvolvido para avaliar padrões de perda de peso em judocas.** Scand J Med Sci Sports, São Paulo 20, 177 - 187, mês, 2010.

CAMPOS, I. S. L., et al. **Esportes de combate e extensão universitária: inserções com o ensino e a pesquisa.** Revista Conexão UEPG, v. 12, n. 2, p. 352–363, 2016. [Link](#)

CAPPELLERI, J., et al. **The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: translation and administration to Brazilian women.** Revista de Nutrição, Campinas, 24(3), 383–394, maio/jun, 2011.

CUNHA, E. A., DAHER L. A. **Relação entre o consumo alimentar e a insatisfação corporal em universitários da cidade de Varginha - MG** Revista Contemporânea, vol. 4, nº. 6, 2024.

DAMASCENO, V.O., et al. **Imagem corporal e corpo ideal.** Ciência e movimento, 14(1): 87-96, 2006.

FREDERICO, David A., et al. **Psicologia do homem e da masculinidade.** Psicologia do homem e da masculinidade, San Bernadino, 8(2), p. 103 - 117, 2007.

FREITAS T. L. et al. **Vigorexia: influência dos padrões estéticos culturais e obsessão pelo corpo ideal.** Revista Inova Saúde, Criciúma, vol. 9, n. 2, jul. 2019

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 4 edição, São Paulo: Atlas. 2010. [Link](#)

LEFÉVRE, F., LEFRÉVRE, A. M. C. **O discurso do sujeito coletivo: um novo enfoque em pesquisa qualitativa; desdobramentos.** Porto Alegre: EDUCS, 2003.

LEFÉVRE, F., LEFRÉVRE, A. M. C. **O sujeito coletivo que fala.** Interface Comunicação, Saúde, Educação, 10(20), 517–524, 2006.

LUIZ, E. A. S. S., et al. **Atitudes alimentares, satisfação e percepção corporal de praticantes de atividade física** Revista Contemporânea, v. 3, n. 7, 2023.

MAZZOCCANTE, R. P., et al. **Comparação da prevalência de métodos de perda de peso pré-competicão em judocas de diferentes categorias.** Revista Ciências do Esporte CBCE, 38(3): 297-302, 2016.

OCHNER C. N., et al. **Mecanismos biológicos que promovem o reganho de peso após a perda de peso em humanos obesos.** Comportamento Fisiol. 15 de agosto de 2013;120:106-13. DOI: 10.1016/j.physbeh.2013.07.009. Epub 2013 1 de agosto. PMID: 23911805; PMCID: PMC3797148. [Link](#)

PANZA, V. P., et al. **Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos.** Rev. Nutr., Campinas, 20(6), p. 681-692, 2007.

RIBEIRO, A. T.; COSTA, E. F. **A percepção e os níveis de satisfação e insatisfação da imagem corporal em praticantes de atividade física.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 15. n. 94. p.339-351, 2021.

ROCHA JOB, A. **Avaliação da expressão do receptor do tipo 2 de neuromedina U no hipotálamo em modelo murino de ciclagem de peso e compulsão alimentar.** Universidade Federal de Minas Gerais, Instituto de Ciências Biológicas Programa de Pós-graduação em Neurociências. [s.l: s.n.], 2022. [Link](#)

VIEIRA J. F. et al. **Comer emocional em estudantes homens da área de exatas e saúde em uma universidade particular em sergipe.** Revista sociedade científica, volume 6, número 1, ano 2023

ZHONG, Y., et al. **A Prática de Perda de Peso em Atletas de Esportes de Combate: Uma Revisão Sistemática.** MDPI Nutrients, 16, p.1050, 2024.