

**ESTRATÉGIAS E MEIOS UTILIZADOS NA RÁPIDA PERDA DE PESO
ENTRE JUDOCAS DE UM CLUBE DE SÃO PAULO**

Lucila Pereira¹, Maria Elizabel Costa Batista¹
Mayara Gabriel de Souza¹, Maiara dos Santos Silva¹
Ronilda Marcela Nascimento¹, Terezinha Janjacom Rosilho¹
Mariana Lindenberg Alvarenga¹

RESUMO

A grande maioria de lutadores apresenta peso corporal acima do limite de suas categorias recorrendo à utilização de estratégias de redução de massa corporal em curto período de tempo. Os atletas utilizam uma série de estratégias agressivas à saúde, tais como restrição da ingestão de líquidos e alimentos, uso de roupas de plásticas ou de borracha para indução de sudorese, prática de exercícios em locais quentes, aumento da quantidade de exercícios praticados. Esta prática pode ser ainda mais preocupante, pois os atletas apresentam pouco conhecimento e falta de acompanhamento profissional para a aplicação de estratégias eficientes que não causem prejuízos no desempenho e nem para saúde. Sendo assim, o presente estudo teve como objetivo investigar as estratégias e meios mais utilizados de perda rápida de peso entre atletas de judô de um clube de São Paulo. Participaram desse estudo 39 atletas de judô, do sexo masculino e feminino, com idades entre 9 e 55 anos. Todos responderam um questionário individual com perguntas sobre os métodos usados na perda rápida de peso e quem orientou a realizar tais métodos. Os resultados apontaram que as estratégias de perda rápida de peso como dormir sem jantar, correr usando saco plástico e ficar sem comer durante o dia foram as mais utilizadas até mesmo pelos atletas mais jovens. Concluímos que os atletas fazem uso de vários métodos para rápida perda de peso uma semana antes da pesagem em todas as faixas etárias estudadas, sem orientação de um profissional de nutrição.

Palavras-chave: Judô. Perda de Peso. Atletas. Nutrição, Competição.

1-Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU, Campus São Paulo, Brasil.

ABSTRACT

Strategies and the most used means of rapid weight loss among judo athletes from a club in São Paulo

The vast majority of fighters present body weight above the limit of their categories, making use of strategies for reducing body mass in a short period of time. Athletes use a series of aggressive health strategies such as restriction of food and fluid intake, use of plastic or rubber clothes for inducing sweating, exercise in hot places, increase the amount of exercise performed. This practice can be even more disturbing because the athletes have little knowledge and lack of professional supervision for the implementation of effective strategies that do not cause harm to the performance and to their health. Therefore, the present study is aimed to investigate the strategies and the most used means of rapid weight loss among judo athletes from a club in São Paulo. Participants were 39 judo athletes, male and female, aged between 9 and 55 years. All individual answered a questionnaire about the methods used in rapid weight loss and who directed the conduct such methods. The results showed that the strategies of rapid weight loss such as sleep without dinner, run using plastic bag and go without eating during the day were the most used even by younger athletes. We conclude that athletes make use of various methods for quick weight loss a week before the weigh-in all age groups, without guidance from nutrition professional.

Key words: Judo. Weight Loss. Athletes. Nutrition. Competition.

E-mail:
pereiralucila@hotmail.com
maria.elizabel@hotmail.com
maah.peace9@hotmail.com
maiara.s.silva@hotmail.com
marcelaevaldeci@hotmail.com
terezinha_rosilho@hotmail.com
marilindenberg@usp.br

INTRODUÇÃO

O judô foi fundado pelo professor Jigoro Kano em 1882. Magro e pequeno na adolescência, Kano teve alguns insucessos em esportes como ginástica, remo e beisebol, o que o levou a estudar *jujutsu* com vários mestres diferentes.

Depois de muito estudo, Kano funda o Instituto Kodokan e decide nomear a sua nova arte de Judô, cujo significado é “caminho da suavidade ou da flexibilidade” (FPJ, 1999).

Hoje o Judô é a arte marcial mais conhecida e mais nobre em todo mundo. No Brasil, por exemplo, o número de praticantes chega a quase dois milhões e no mundo, só o futebol supera o judô (Castro e Hassan, 2001).

O bom desempenho em torneios de judô exige do atleta elevado nível técnico-tático, bem como força, capacidade aeróbia, flexibilidade, potência e resistência anaeróbia (Little, 1991).

Nas competições os atletas são separados por classes determinadas pela idade e peso (FPJ, 2014). A divisão em categorias no esporte de lutas visa equilibrar as disputas, minimizando as diferenças de peso, força e velocidade entre os competidores.

Dessa forma, o peso corporal passa a ser uma preocupação constante entre atletas e membros da equipe técnica, uma vez que é um dos principais fatores que influenciam no rendimento físico ou na classificação para uma determinada categoria (Perón e colaboradores, 2009).

Os atletas recorrem a estratégias de perda rápida de peso antes da competição com intuito de se encaixar na categoria desejada (Artoli e colaboradores, 2007).

De acordo com o regulamento da modalidade, no dia da pesagem, estar fora do peso previsto para a categoria resulta em desclassificação, o que obriga o atleta a reduzir o seu peso corporal às vezes em questão de horas. Em virtude desta característica da modalidade, muitas vezes os lutadores manipulam sua composição corporal.

Agindo dessa forma, os atletas decidem muitas vezes por si próprios, ou apenas com orientação do técnico, qual seria a melhor alternativa para aumentar suas chances de obter resultados mais satisfatórios

em determinadas condições competitivas (Neme, 2004).

Para reduzir o peso em um curto período de tempo, os atletas utilizam uma série de estratégias agressivas, tais como: restrição da ingestão de líquidos e alimentos, uso de roupas de plástico ou borracha para indução de sudorese, prática de exercícios em locais quentes, aumento da quantidade de exercícios praticados, uso de laxantes e diuréticos ou até mesmo indução de vômitos (Stenn e Brownell, 1990; Artioli e colaboradores, 2011).

Esta prática pode ser ainda mais preocupante, pois os atletas apresentam pouco conhecimento e falta de acompanhamento profissional para a aplicação de estratégias eficientes que não causem prejuízos no desempenho e na saúde (Brito e Marins, 2005).

A perda de grande quantidade de massa corporal em menos de uma semana é a mais prejudicial ao organismo, ocasionando redução de força muscular (Ftaiti e colaboradores, 2001) e de densidade óssea (Prouteau e colaboradores, 2006).

A literatura científica tem sido unânime em demonstrar os efeitos prejudiciais dessas práticas sobre diversos parâmetros relacionados à saúde (Ftaiti e colaboradores, 2001; Prouteau e colaboradores, 2006; Fabrine e colaboradores, 2010).

Neste sentido, são necessários mais estudos para investigações da magnitude desse problema entre os judocas brasileiros para a correção de tais práticas.

Diante do exposto, o objetivo do presente estudo foi investigar as estratégias e meios mais utilizados na perda de peso entre judocas de um clube de São Paulo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, em que participaram da pesquisa 39 atletas de judô, do sexo masculino e feminino, com idades entre 9 e 55 anos, sendo militantes e sócios de um clube da cidade de São Paulo, SP. Os indivíduos foram divididos em 3 faixas etárias, de 9 a 15 anos, 16 a 20 anos e 21 a 55 anos.

Esta classificação teve por objetivo identificar as práticas de perda rápida de peso de acordo com os estágios de vida. Os participantes assinaram um termo de

consentimento livre e esclarecido sendo informados sobre os objetivos e a metodologia do trabalho. Os menores de 18 anos tiveram seu termo de compromisso assinado pelos responsáveis.

Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinkie na Resolução nº 196 de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

A pesquisa se deu por meio da aplicação de um questionário individual contendo perguntas fechadas de fácil compreensão, que visava questionar os métodos usados na perda rápida de peso no período pré – competitivo e quem orientou a realizar tais métodos.

Para melhor entendimento do questionário por parte dos atletas as questões foram elaboradas por uma ex- atleta de judô (faixa preta) atualmente estudante de nutrição. Eram questões contendo itens de respostas livres e formulários de múltiplas escolhas, podendo selecionar mais de uma opção. O questionário foi previamente aplicado em dois atletas a fim de verificar o entendimento e aceitação do mesmo (projeto piloto).

Antes da aplicação do questionário os avaliadores realizaram uma explicação oral sobre a proposta da pesquisa, instruções de

preenchimento e agradecimento. A aplicação do questionário ocorreu em setembro de 2014, imediatamente antes do treino dos atletas. Os dados estão expressos em número absoluto de atletas.

RESULTADOS

A tabela 1 apresenta o tempo que os atletas praticam o esporte de acordo com a sua faixa etária. A maioria situa-se entre 9 e 15 anos de idade e prática de judô de 1 a 5 anos.

A graduação dos atletas do estudo é bem variada indo da faixa branca até a preta, como se observa na tabela 2.

O gráfico 1 refere-se aos métodos que já foram utilizados pelos atletas para rápida perda de peso antes das competições.

Observou-se que os judocas pesquisados já utilizaram diversos métodos de redução de peso corporal aguda. Neste estudo dormir sem jantar logo após o treino objetivando a redução de massa corporal foi o método mais prevalente entre os jovens de 9 a 15 anos. Entre os adolescentes com idades de 16 a 20 anos a corrida vestindo saco plástico foi o método mais utilizado. Já os adultos com idade entre 21 a 55 anos, ficar sem comer o dia inteiro foi o método mais utilizado.

Tabela 1 - Tempo da prática do esporte e idade dos atletas.

Tempo de prática (anos)	Idade (anos)		
	9-15	16-20	21-55
< 1 ano	1	---	---
1 a 5 anos	14	3	---
6 a 10 anos	5	2	---
> 11 anos	1	4	7

Tabela 2 - Graduação dos judocas.

Cor Faixa	Idade em anos		
	9-15	16-20	21-55
Branca	1	---	---
Azul claro	3	---	---
Azul escuro	3	---	---
Amarelo	6	---	---
Laranja	4	---	---
Verde	1	3	---
Roxa	2	3	---
Marrom	1	2	1
Preta	---	1	7

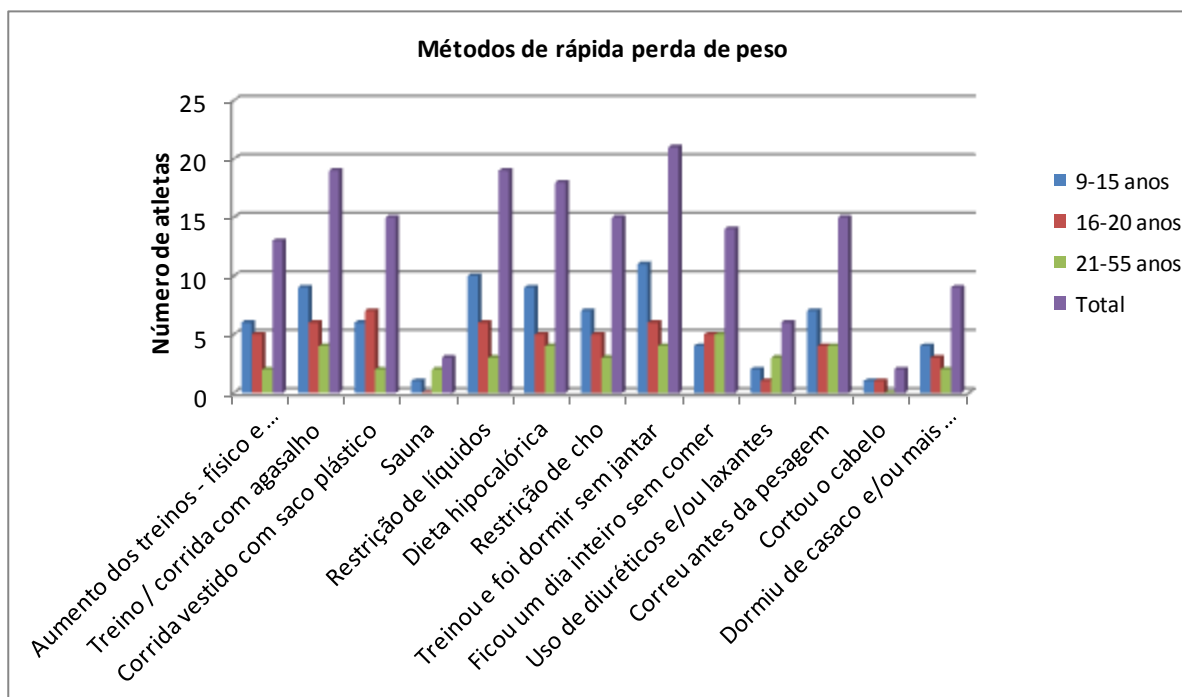


Gráfico 1 - Métodos de perda de peso em judocas.

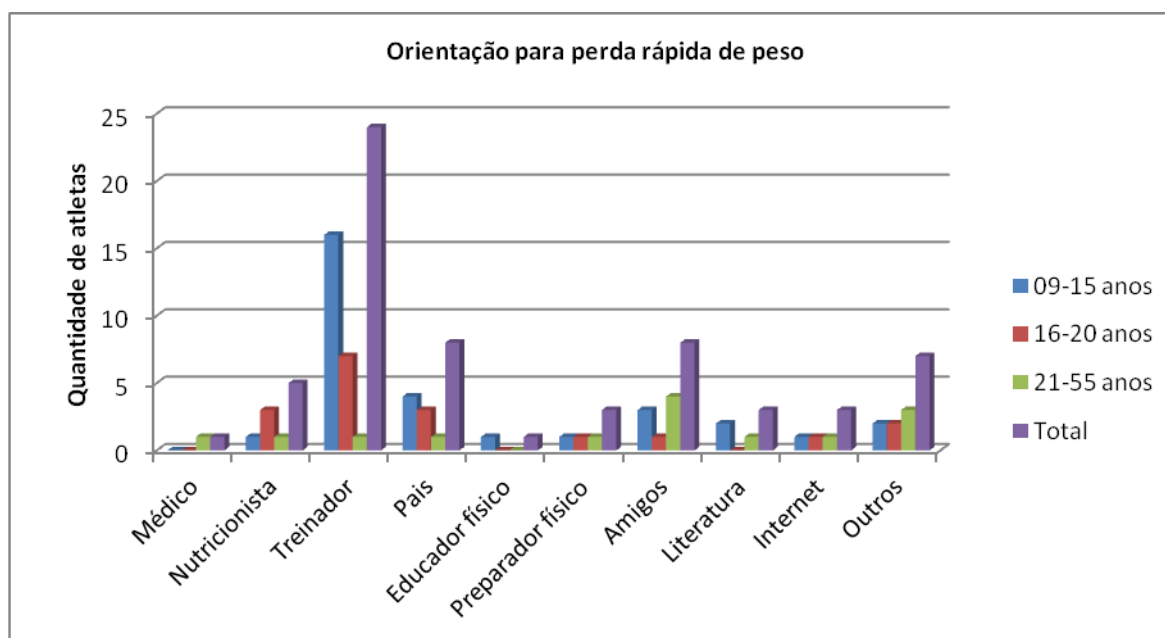


Gráfico 2 - Orientações de prática de rápida perda de peso.

Cabe ressaltar que o uso de tais métodos começa ainda na juventude, aos 9 anos de idade, podendo prejudicar o desenvolvimento físico e até mental destes jovens (gráfico 1).

Notou-se que a maioria dos indivíduos entre 9 e 20 anos receberam orientação de rápida perda de peso principalmente dos treinadores e também dos pais, enquanto que

os atletas com idade entre 21 e 55 anos, dos amigos.

Observou-se ainda que poucas respostas eram orientações de profissionais de nutrição (gráfico 2).

DISCUSSÃO

Neste estudo os atletas tinham idade de 9 a 55 anos e faixas de graduação variadas de branca a preta. Outros autores também pesquisaram métodos de perda rápida de peso, mas com atletas entre 15 e 30 anos e com graduação mínima de faixa marrom (Artioli e colaboradores, 2007; Artioli e colaboradores, 2011; Silveira e colaboradores, 2013). Isso demonstra que nosso estudo abrangeu maior variabilidade de indivíduos, tanto na faixa etária quanto na graduação do esporte.

O presente estudo demonstrou que os métodos mais utilizados de rápida perda de peso foram treinar e dormir sem jantar, utilização de roupas plásticas e ficar um dia inteiro sem comer.

Já no estudo de Silveira e colaboradores (2013), realizar preparação física de forma mais intensa (corrida), correr agasalhado e aumentar o volume de treino do judô foram os métodos mais utilizados para esta redução rápida de peso. Por outro lado, tais métodos vêm associados à desidratação com a diminuição do desempenho aeróbio, por reduzir o conteúdo de glicogênio muscular, diminuir a concentração de eletrólitos e aumentar a temperatura corporal (Cyrino e Zuca, 1999).

Mas não é só no judô que ocorre este uso de métodos para rápida perda de peso, outras lutas como jiu-jitsu, boxe, luta olímpica e MMA, cujas competições são separadas por categoria de peso, também utilizam tais métodos.

Carmo e colaboradores (2013) fizeram um estudo transversal com atletas de jiu-jitsu e constataram o uso de estratégias para rápida perda de peso, e entre várias, a restrição de líquidos e o semi-jejum são as mais utilizadas. Concluíram que tais ações devem ser desencorajadas por serem de características nocivas e prejudiciais à saúde em vários aspectos (Carmo e colaboradores, 2013).

Artioli e colaboradores (2007) apontaram, em seu estudo, que a maioria dos judocas entrevistados já realizou redução de

massa corporal aguda, sendo o aumento das atividades físicas a principal estratégia utilizada. Um fator preocupante para Artioli e colaboradores (2007) foi a idade na qual se utilizou pela primeira vez a redução brusca de massa corporal, aproximadamente 17 anos. No presente estudo a idade inicial desta prática foi 9 anos, muito abaixo do encontrado na literatura.

Outro estudo, alerta que a adoção desse tipo de estratégia tão precocemente pode causar prejuízos ao desenvolvimento corporal do adolescente, e não só isso, mas colocando em risco a vida, como aconteceu com três atletas americanos que faleceram em 1997 (Fabrini e colaboradores, 2010).

Artioli e colaboradores (2011), recomendam em sua conclusão a revisão do tempo de pesagem e o início das lutas por parte das entidades competentes, a fim de desencorajar o uso de tais estratégias agressivas de rápida perda de peso.

Neste estudo investigaram o tempo de recuperação dos atletas entre a pesagem e o início das lutas, constatando que na percepção do atleta esse tempo era suficiente para realimentar-se e reidratar-se dos efeitos da rápida perda de peso e não sentindo seus efeitos.

Isso provavelmente incentive um grande número de atletas a fazer o uso de tais estratégias agressivas, que podem ter efeitos adversos à saúde ou até mesmo resultar em morte (Artioli e colaboradores, 2011).

CONCLUSÃO

Concluímos nesse estudo, que os judocas estão frequentemente acima do peso da sua categoria de luta e fazem uso de vários métodos para rápida perda de peso uma semana antes da pesagem em todas as faixas etárias estudadas, sem orientação de um profissional de nutrição. De acordo com a literatura, tais métodos são prejudiciais à saúde e piora o desempenho nas lutas desses atletas.

Para solucionar e conscientizar sobre os prejuízos desta prática e também para orientar melhores formas de manutenção e/ou redução de peso é necessário o acompanhamento contínuo de um profissional de nutrição que atinja não somente atletas, mas também os técnicos e com isso extinguir

este hábito tão frequente neste tipo de esporte.

REFERÊNCIAS

- 1-Artioli, G. G.; Baezascagliuse, F.; Polacow, V. O.; Gualano, B.; L. Junior, A. H. Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite. *Rev. Nutr.* Vol. 20. Núm. 3. 2007.
- 2-Artioli, G.G.; Franchini, M.Y.; Fuchs, M.; Takesian, M.; Mendes, S.H.; Gualano, B.; L. Junior, A.H. Tempo de recuperação entre a pesagem e o início das lutas em competição de judô do estado de São Paulo. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte.* Vol. 25. Núm.3. p. 76-371.2011.
- 3-Brito, C. J.; Marins, J. C. B. Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de Minas Gerais. *R. Bras. Ci e Mov.* Vol.13. Núm.2. p. 59-74. 2005.
- 4-Carmo, M. C. L.; Marins, J. C. B.; Peluzio, M.C. G. Intervenção Nutricional em Atletas de Jiu-Jitsu. *R. Bras. Ci. e Mov.* Vol. 22(1).p.99-118.2014.
- 5-Castro, R.L.; Hassan, D.Z. Judô o tatame ao alcance de todos. São Paulo. Laser. 2001.p.14.
- 6-Cyrino, E. S.; Zucas, S. M. Influência da ingestão de carboidratos sobre o desempenho físico. *Revista da Educação Física-UEM.* Vol.10. Núm.1. p.73-79. 1999.
- 7-Fabrini, S. P.; Brito, C. J.; Mendes, E. L.; Sabarense, C. M.; Marins, J. C. B.; Franchini, E. Práticas de redução de massa corporal em judocas nos períodos pré-competitivos. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte.* Vol. 24. Núm. 2.p.165-77. 2010.
- 8-Federação paulista de judô (F.P.J.). Caderno técnico de história e filosofia do judô. 1999.
- 9-Ftaiti, F.; Grélot, L.; Coudreuse, J.M.; Nicol, C. Combined effect of heat stress, dehydration and exercise on neuromuscular function in humans. *European Journal Applied Physiology.* Berlin. Vol. 84. Núm.1-2. p.87-94. 2001.
- 10-Little, N G. Physical performance attributes of junior and senior women, juvenile, junior and senior men judokas. *J Sports Med Phys Fitness.* Vol. 31. Núm. 4. p.510-20. 1991.
- 11-Neme Ide, B. Considerações sobre a redução da massa corporal antes das competições nas modalidades desportivas de luta. *Lecturas: Educación física y deportes.* Núm. 75. 32. 2004
- 12-Perón, A.; Zamprona Filho, W.; Silva Garcia, L.; Silva, A.W.; Alvarez, J.F.G. Perfil nutricional de boxeadores olímpicos e avaliação do impacto da intervenção nutricional no ajuste de peso para as categorias de lutas. *Mundo saúde.* Vol. 33. Núm. 3. p.352-7. 2009.
- 13-Prouteau, S.; Pelle, A.; Collomp, K.; Benhamou, L.; Courteix, D. Bone density in elite judoists and effects of weight cycling on bone metabolic balance. *Medicine and Science in Sports and Exercise.* Madison. Vol. 38. p.694-700. 2006.
- 14-Steen N.S.; Brownell, K.D. Patterns of weight loss and regain in wrestlers: has the tradition change? *Medicine Science in Sports and Exercise.* Madison. Vol. 22. Núm. 6. p.762-8. 1990.
- 15-Silveira, K. S.; Mazzocante, R. P.; Sousa, I. C.; Olher, R. R.; Mendes, L. V.; Asano, R. Y.; Sotero, R. C. Perda de peso no período pré-competitivo de atletas de judô e jiu jitsu. *Revista Brasileira Nutrição Esportiva.* Vol. 7. Núm. 41. p.256-262. 2013. Disponível em: < <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/400/383> >

Endereço para correspondência:

Ms. Mariana Lindenberg Alvarenga
Nutricionista, mestre pela FCF-USP e docente das Faculdades Metropolitanas Unidas-FMU, Campus São Paulo. Endereço: Rua Taguá, 337. Liberdade, São Paulo.

Recebido para publicação em 29/09/2014

Aceito em 10/11/2014