

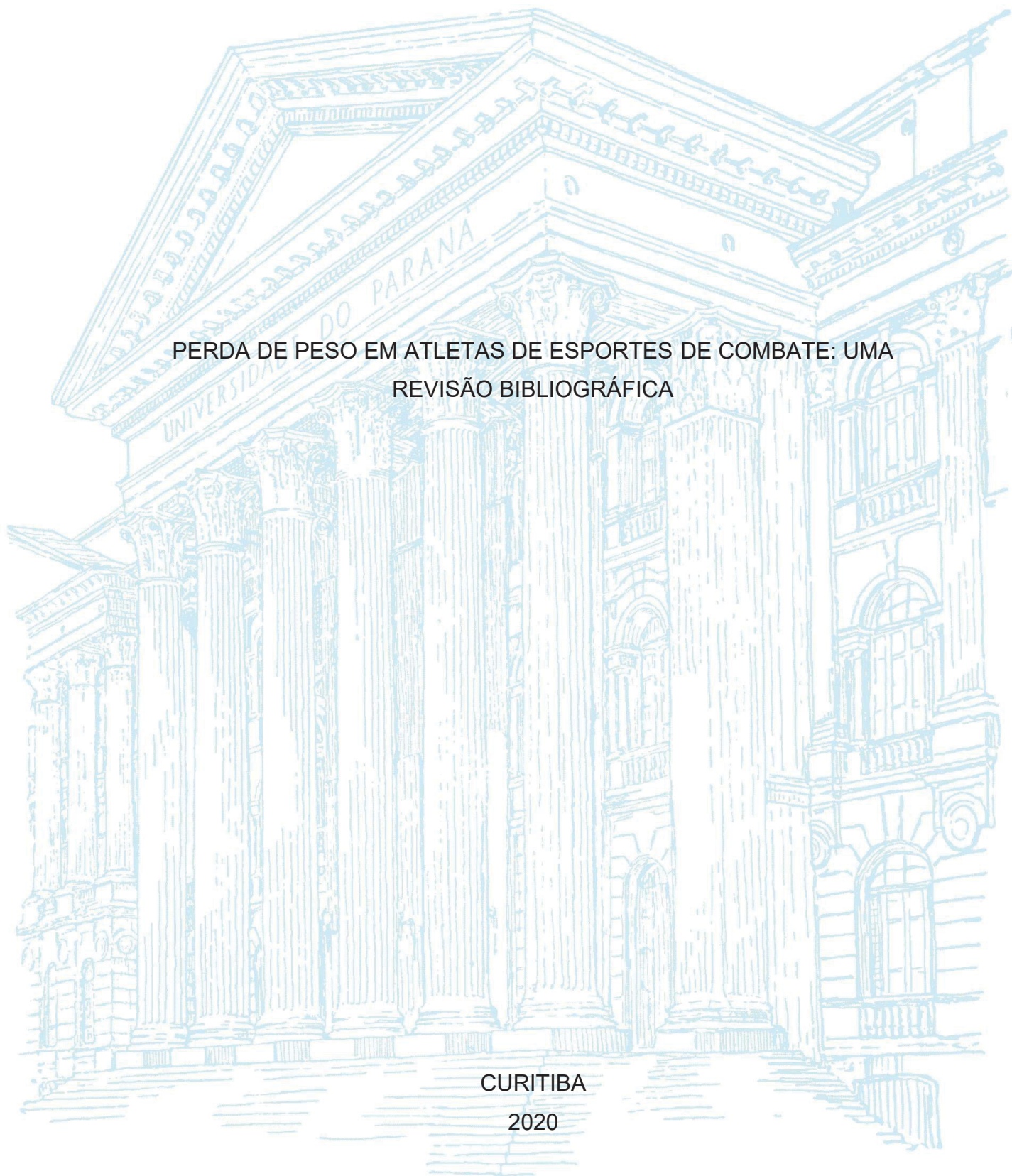
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

ALYSSON HENRIQUE BUENO SOARES BAUMGARTNER

PERDA DE PESO EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

CURITIBA

2020



ALYSSON HENRIQUE BUENO SOARES BAUMGARTNER

PERDA DE PESO EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE: UMA
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Artigo apresentado como pré-requisito para
conclusão do curso de Especialização em
Preparação Física nos Esportes, Departamento
de Educação Física, Setor de Ciências
Biológicas, Universidade Federal do Paraná
Orientador: Prof. Julimar Luiz Pereira

CURITIBA

2020

RESUMO

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliografia sobre a perda de peso em atletas de esportes de combate. Para isso, foi levantado os principais artigos referentes ao tema, através de uma pesquisada realizada na plataforma de busca de artigos *PubMed*, um site de busca relacionado com a base de dados da Biblioteca Nacional dos Estados Unidos da América “*MEDLINE*”. Em todas as modalidades dos esportes de combate, os atletas são divididos em categorias de peso e isso faz com que os eles utilizem alguns métodos de redução de sua massa corporal, com o objetivo de se enquadrarem nas categorias, geralmente inferiores a sua massa corporal. A maioria dos atletas dos esportes de combate utilizou ou utiliza alguma prática de perda de peso, isso ocorre em todas as modalidades e muitas vezes em práticas nocivas a saúde dos atletas, sem a orientação de profissionais. Os métodos utilizados variam desde restrições alimentares, redução na ingestão de líquidos, perda de fluidos corporais e até mesmo uso de diuréticos e laxantes. Trazendo uma série de alterações fisiológicas e psicológicas para os atletas.

Palavras-chave: Perda de peso 1. Esportes de combate 2. Artes Marciais Mistas 3.

ABSTRACT

The present study is a bibliographic review on weight loss in combat sports athletes. For this, the main articles related to the topic were surveyed, through a survey conducted on the search platform for articles PubMed, a search site related to the database of the National Library of the United States of America "MEDLINE". In all types of combat sports, athletes are divided into weight categories and this causes them to use some methods of reducing their body mass, in order to fit into the categories, generally lower than their body mass. The majority of combat sports athletes used or uses some weight loss practice, this occurs in all modalities and often in practices harmful to the athletes' health, without the guidance of professionals. The methods used range from dietary restrictions, reduced fluid intake, loss of body fluids and even use of diuretics and laxatives. Bringing a series of physiological and psychological changes to athletes.

Keywords: Weight loss 1. Combat sports 2. Mixed Martial Arts 3.

1 INTRODUÇÃO

Diversas modalidades fazem parte dos esportes de combate, o boxe, o judô, o *wrestling*, o karatê e o *MMA*, são alguns exemplos. Em todas elas os atletas competem em categorias de peso e no período de preparação, os atletas passam por um processo denominado de perda de peso (Matthews *et al.* 2018).

O *MMA* é uma modalidade onde o atleta para obter um bom rendimento necessita dominar a prática de um ou mais esportes de combate. Devido a um aumento da divulgação dos eventos por parte da mídia, o número de espectadores dos esportes de combate vem sendo cada vez maior, consequentemente o número de praticantes também vem crescendo, fazendo com que o *MMA* seja um dos esportes que mais cresce no mundo atualmente (KIM *et al.*, 2018).

Para equilibrar as disputadas, os atletas dos esportes de combate se organizam de acordo com sua massa corporal e divididos em categorias de peso (FRANCHINI *et al.*, 2012). Sendo assim, alguns atletas adotam estratégias de redução de sua massa corporal, para que consigam competir em categorias mais leves, na esperança de enfrentar adversários mais fracos e menores (FRANCHINI *et al.*, 2012).

Atletas de *MMA* utilizam métodos para perder peso que são nocivos para a saúde e ocorrem em grande parte sem supervisão profissional e podem contribuir para o óbito do atleta (CRIGHTON *et al.* 2015). Apesar da atenção voltada aos benefícios e riscos da perda de peso, Coswig *et al.* (2018) afirmam que a recuperação do peso perdido possui uma importância significativa no desempenho dos atletas nas competições de *MMA*.

Desta forma, o presente estudo tem como objetivo de realizar uma revisão bibliográfica a cerca da perda de peso nos atletas de esportes de combate e *MMA*.

Os objetivos específicos se resumem na identificação dos métodos utilizados pelos atletas em diferentes esportes de combate e *MMA*, análise e discussão das estratégias utilizadas pelos atletas e a relação da prática da perda de peso e seus benefícios e malefícios para o atleta em competições.

Esta revisão bibliográfica apresenta característica objetiva e direcionada aos treinadores de atletas.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Este trabalho tem como objetivo de realizar uma revisão bibliográfica acerca da perda de peso dos atletas de esportes de combate.

1.1.2 Objetivos específicos

- a) Identificar métodos utilizados pelos atletas em diferentes esportes de combate.
- b) Analisar as estratégias utilizadas pelos atletas para a perda de peso.
- c) Relacionar a prática da perda de peso e seus benefícios e malefícios para o atleta em competições.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 PERDA DE PESO RÁPIDA EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE

Segundo Khodaei *et al.* (2015), há décadas a perda de peso faz parte dos esportes, é uma prática de característica temporária, onde o atleta reduz ao menos 5% de sua massa corporal em um período de até 7 dias. Esta prática, para o atleta de esportes de combate é vista como uma maneira de enfrentar um oponente menor e mais fraco, além de funcionar como exercício de resistência mental, objetivando uma vantagem psicológica contra seu oponente.

De acordo com Andreato *et al.* (2014), o tempo entre a pesagem e o combate é uma das causas que incentivam os atletas a adotarem essa prática.

2.2 APLICAÇÃO DA PRÁTICA DE PERDA DE PESO

Em um estudo realizado por Barley *et al.* (2017), 637 competidores de

esportes de combate foram submetidos a um questionário com o objetivo de verificar as estratégias utilizadas por eles para a prática da perda de peso. Foram relatados diferentes métodos utilizados nos esportes de combate, sendo os mais comuns a dieta restritiva, redução na ingestão de líquidos e aumento do número de exercícios e treinamento.

Em contrapartida Brito *et al.* (2012), afirma que os métodos mais utilizados pelos atletas dos esportes de combate além da dieta restritiva e o aumento do treinamento, os atletas optam pela desidratação utilizando saunas e roupas plásticas.

2.3 EFEITOS DA PERDA DE PESO NOS ATLETAS

O autor Franchini *et al.* (2012), afirma que os atletas que optam por praticar a perda de peso podem sofrer diversos efeitos adversos, como alterações fisiológicas no seu desempenho aeróbico e anaeróbico, alterações psicológicas, como a diminuição da memória em curto prazo, capacidade de concentração, aumento da fadiga, confusão mental e até mesmo depressão.

Para Fogelholm *et al.* (1993) para que o atleta possa manter seu desempenho durante as competições é necessária uma atenção maior para a manutenção do peso durante o período competitivo, fazendo com que sua performance não seja prejudicada devido ao corte rápido de peso.

3 METODOLOGIA

Buscando elucidar os objetivos propostos acima, o estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, para Santos e Candeloro (2006) podemos denominar revisão bibliográfica como uma revisão de literatura ou referencial teórico, projetos de pesquisa com esse formato revelam de maneira esclarecedora as contribuições científicas dos autores sobre um tema específico.

A pesquisa utilizada possui uma característica qualitativa, sendo assim, uma abordagem factível de elucidar problemas (THOMAS & NELSON, 2012). A plataforma utilizada para a busca dos artigos é a *PubMed*, um site de busca relacionado com a base de dados da Biblioteca Nacional dos Estados Unidos da

América “MEDLINE”. Os descritores utilizados na realização da pesquisa na plataforma, foram “*weight loss*” (perda de peso) e “*combat sports*” (esportes de combate). Para inclusão dos artigos na pesquisa foi utilizado como critério aqueles que possuem em seu título e resumo, ambos os descritores, “*weight loss*” e “*combat sports*” e que estejam escritos em inglês. Foram excluídos da pesquisa os artigos que não possuem ambos os descritores e idioma citados anteriormente.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática da perda de peso é comum nos esportes de combate, como já descrito acima, isso ocorre com atletas mais novos e mais experientes. De acordo com Artioli *et al.* (2016), a perda de peso contraria o espírito esportivo, além de apresentar um risco a saúde dos atletas e por isso deve ser banida dos esportes de combate.

Segundo Crighton *et al.* (2015), em muitas vezes os atletas utilizam de determinadas técnicas sem o auxílio de profissionais qualificados e isso é prejudicial a saúde, além de diminuir o rendimento, podem ocasionar um aumento do risco de lesões cerebrais em atletas de MMA, devido a exposição da região da cabeça a golpes traumáticos.

Após o período da pesagem ocorre uma ingestão maior de nutrientes por parte do atleta, isso faz com que o atleta aumente seus níveis de glicogênio muscular, fazendo com que ele suporte esforços com uma intensidade alta por períodos maiores de tempo, tornando possível um desempenho melhor na luta (Coswig *et al.* 2018).

Os autores Khodaei *et al.* (2015) e Andreato *et al.* (2014), explicam o que é o processo de perda de peso nos esportes de combate. Os métodos mais utilizados foram descritos pelos autores Barley *et al.* (2017) e Brito *et al.* (2012) relatam diversos métodos utilizados pelos atletas para o corte de peso, dietas restritivas, aumento da quantidade de exercícios, perda de fluidos corporais através do suor em sauna ou com o uso de roupas plásticas, uso de remédios diuréticos e laxantes. E relacionando os benefícios e malefícios dessas práticas, Crighton *et al.* (2015), Artioli *et al.* (2016) e (Coswig *et al.* 2018), expõem suas opiniões a cerca do tema (Tabela 1).

Inúmeros métodos para perda de peso rápida utilizada pelos lutadores foi

apresentado pelos autores Barley et al. (2017) e Brito et al. (2012). Apesar das várias maneiras descritas é importante se atentar ao fato de que muitas vezes essa perda de peso rápida ocorre sem acompanhamento profissional adequado segundo Crighton et al. (2015) e isso pode trazer diversos malefícios aos atletas que adotam essas práticas, os efeitos adversos da perda de peso rápido foram apresentados por Franchini et al. (2012) e de acordo com Fogelholm et al. (1993), para que o atleta não sofra as consequências dessas práticas, é necessário que em um período competitivo ocorra uma atenção maior na manutenção do seu peso, afim de diminuir os risco de perda de performance.

Em contrapartida, Coswig et al. (2018), afirma que é possível que o atleta se beneficie dessas práticas e tenha uma melhora em seu rendimento. Para Andreato et al. (2014), devido ao tempo entre a pesagem e o combate os atletas se sentem encorajados a adotar alguma prática para perder peso de uma maneira rápida.

TABELA 1 – COMPARATIVO DOS ESTUDOS ACERCA DAS ESTRATÉGIAS DE PERDA DE PESO EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE

AUTOR	N	IDADE	PERÍODO DA PERDA DE PESO	BASE DE DADOS	RESULTADOS	PESO PERDIDO	MÉTODOS
Andreato <i>et al.</i> (2014)	5	23 ± 6	24h antes da luta e 1 horas após o combate	74.3 ± 8.1 kg	76.9 ± 7.7 kg	4.5 ± 4.2 kg	questionario e amostra de saliva
Artoli <i>et al.</i> (2016)	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	revisão contrária a perda de peso nos esportes de combate
Barley <i>et al.</i> (2020)	637	13 ± 30	N/A	65.3, ± 99.3 kg	61.6 ± 89.9 kg	4.2 ± 9.8 kg	questionário online
Brito <i>et al.</i> (2012)	580	25.0 ± 3.7	15.1 ± 8.1	74.5 ± 9.7	N/A	3.6 ± 1.5	questionario online
Coswig <i>et al.</i> (2018)	8	24,4 ± 6,8	24h antes da pesagem, durante a pesagem e após a luta	90,8 ± 19,5kg	N/A	14 ± 4 kg	medidas da massa corporal, questionaria e analise técnica e tática dos movimentos durante a luta
Crighton <i>et al.</i> (2015)	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	revisão dos riscos encontrados com o corte de peso
Fogelholm <i>et al.</i> (1993)	10	21 ± 3	3 semanas	73.4 ± 21	N/A	4-8% do peso total	análise da massa corporal
Franchini <i>et al.</i> (2012)	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	revisão a cerca das alterações fisiologicas e psicologicas da perda de peso
Matthews <i>et al.</i> (2018).	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	revisão sistematica sobre a perda de peso
Khodae <i>et al.</i> (2015)	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	revisão sobre a perda de peso nos esportes divididos em categorias

Fonte: Elaborado pelo autor (2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os autores pesquisados relatam ser comum a prática da perda de peso rápida, independente do nível do atleta, todos utilizam ou já utilizaram de algum método para redução da massa corporal para competir em categorias de peso inferiores a do seu peso real.

Os métodos mais utilizados foram dietas restritivas, redução na ingestão de líquidos, aumento na quantidade de exercícios no treinamento e desidratação, em saunas e através do uso de roupas plásticas, alguns atletas chegaram a relatar o uso de diuréticos e remédios para conseguir reduzir sua massa corporal. Um dado preocupante mostrado pelos autores foi que para adotar alguma prática, os atletas não tiveram a orientação de profissionais da área isso faz com que essa prática se torne extremamente nociva à saúde.

Em conclusão, o presente trabalho, se torna uma oportunidade de abrir espaço para incentivar pesquisas neste campo, com o objetivo de ampliar a literatura existente, além de auxiliar a atuação dos profissionais da área.

REFERÊNCIAS

ANDREATO, L.; ANDREATO, T.; FERREIRA, J. S. S.; DEL CONTI ESTEVES, J., FRANZÓI, S. M.; FRANCHINI, E. **Weight loss in mixed martial arts athletes.** Journal of Combat Sports and Martial Arts, edição 5(2), p. 117–123. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.5604/20815735.1141986>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

ARTIOLI, G. G.; SAUNDERS, B.; IGLESIAS, R. T.; FRANCHINI, E. **It is Time to Ban Rapid Weight Loss from Combat Sports.** Sports Medicine, 46(11), 1579–1584. 2016. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0541-x>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

BARLEY, O. R.; CHAPMAN, D. W.; ABBISS, C. R. **Weight Loss Strategies in Combat Sports and Concerning Habits in Mixed Martial Arts.** International Journal of Sports Physiology and Performance, p. 1–24. 2017. Disponível em: <<https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0715>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

BRITO, C.J.; ROAS, A.F.C.M.; BRITO, I.S.S.; MARINS, J.C.B.; CORDOVA, C.; FRANCHINI, E. **Methods of body-mass reduction by combat sport athletes.** International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, edição 22(2), p. 89–97. 2012. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22349031/> >. Acesso em: 09 nov. 2020.

COSWIG, V. S.; MIARKA, B., PIRES, D. A., DA SILVA, L. M., BARTEL, C., & DEL VECCHIO, F. B. (2018). **Weight regain, but not weight loss, is related to competitive success in real-life mixed martial arts competition.** International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 0(0), p. 1–26. Disponível em: < <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0034>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

CRIGHTON, B.; CLOSE, G. L.; & MORTON, J. P. **Alarming weight cutting behaviours in mixed martial arts: a cause for concern and a call for action.** British Journal of Sports Medicine, 0(0). 2018. Disponível em: < <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094732>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

FOGELHOLM, M.; KOSKINEN, R.; LAAKSO, J.; RANKINEN, T.; RUOKONEN, I. **Gradual and rapid weight loss: effects on nutrition and performance in male athletes.** Medicine and Science in Sports and Exercise. 1993. Disponível em: < <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8455453/> >. Acesso em: 09 nov. 2020.

FRANCHINI, E., BRITO, C. J., & ARTIOLI, G. G. **Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects.** Journal of the International Society of Sports Nutrition, edição 9(1), p. 52. 2012. Disponível em: < <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

MATTHEWS, Joseph J et al. **The magnitude of rapid weight loss and rapid weight gain in combat sport athletes preparing for competition: a systematic review: a systematic review.** International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, United Kingdom, p. 100-132, 18 set. 2018. DOI 10.1123/ijsnem.2018-

0165. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30299200/>. Acesso em: 9 nov. 2020.

KHODAEI, M., OLEWINSKI, L., SHADGAN, B., & KININGHAM, R. R. **Rapid weight loss in sports with weight classes**. Current Sports Medicine Reports, edição 14(6), p. 435–441. 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000206>>. Acesso em: 09 nov. 2020.

KIM, S.M.; GREENWELL T.C; ANDREW D.P.S; LEE J.H; MAHONY D.F. **An analysis of spectator motives in an individual combat sport: a study of mixed martial arts fans**. Sport Marketing Quarterly 2008; edição 17(2), p. 109-19.

SANTOS, V. D.; CANDELORE, R. J. **Trabalhos Acadêmicos: Uma orientação para a pesquisa e normas técnicas**. Porto Alegre/RS: AGE Ltda, 2006. 149 p.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.