



PERDA RÁPIDA DE PESO NA FASE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE JUDÔ

Marcos Elias Passos Junior
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani (Orientadora)

Resumo

O judô é uma arte marcial de origem japonesa, cujo objetivo é arremessar o adversário ao solo e dominá-lo através de técnicas de imobilização, estrangulamento ou chave articular. As técnicas de estrangulamento e de chave articular têm como finalidade fazer com que o adversário desista da luta. O judô é um dos esportes mais praticados no mundo, os torneios são muito competitivos, pois a parte técnica é bastante equilibrada. Nesta modalidade os atletas são subdivididos de acordo com a idade e a massa corporal. No entanto, técnicos e lutadores acreditam que se lutarem na categoria abaixo da habitual do atleta gera vantagem, desta forma o uso da perda de peso rápida pré-competição é bastante comum entre os atletas. Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão das estratégias para perda de peso na fase pré-competitiva e avaliar a quantidade de praticantes adeptos a perda rápida de peso e quem os orienta. Foram realizadas pesquisas bibliográficas nas seguintes bases de dados: Bireme, Scielo e PubMed, utilizando os seguintes descritores: martial arts; weight loss; nutrition; dehydration, no período de dezembro de dois mil e dezoito à abril de dois mil e dezenove. De acordo com os critérios estabelecidos pela revisão, inclui-se 8 artigos. Nos estudos encontrados as amostras tiveram o mínimo de 33 indivíduos até 822 indivíduos, sendo que na maioria dos estudos a amostra foi de indivíduos de nacionalidade brasileira. Os métodos utilizados para perda de peso entre os estudos foram semelhantes, sendo os mais encontrados o aumento de atividade física, restrição alimentar, desidratação (restrição de líquidos, saunas, utilização de roupas antitranspirantes), restrição de carboidratos e o uso de diuréticos e/ou laxantes. A quantidade de adeptos a perda rápida de peso foi relativamente alta em todos os estudos, tendo como os principais influenciadores os técnicos de judô (sensei), preparadores físicos e outros atletas. Observa-se que o índice de adeptos a perda de peso rápida é alta por atletas de judô, devido às exigências da modalidade para se enquadrarem dentro de uma categoria de peso, ressalta-se a importância do devido acompanhamento desses atletas por profissionais especializados de maneira que evitem riscos para a saúde e queda no desempenho do atleta.

Palavras chave: Artes marciais; judô; perda de peso; nutrição; desidratação