



## EFEITOS DA PERDA RÁPIDA DE PESO EM ATLETAS DE LUTAS

---

### Resumo

Guilherme Domingues Senna

Victor Sutil de Córdova

Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)

Nos campos das lutas, um dos principais requisitos para que um atleta possa competir envolve seu peso corporal. Nas competições regulamentadas de lutas, muitos atletas utilizam estratégias de perda rápida de peso acreditando obter vantagem sob seus oponentes por competir em uma categoria que exige um peso bem abaixo que o seu normal em períodos não competitivos. Apesar da sensação de vantagem reportada por grande parte dos atletas, esses tipos de estratégias podem acarretar uma série de fatores que poderão interferir no rendimento e saúde dos mesmos. Muitas dessas estratégias, são baseadas em conhecimento empírico e aplicadas por mestres e professores de lutas sem nenhuma orientação de profissionais da área da saúde. Ao aplicar uma estratégia de perda de peso visando as competições, é fundamental um embasamento científico sob orientação de profissionais para evitar complicações na saúde e rendimento dos atletas. Visto isso, a presente pesquisa é de extrema importância para os acadêmicos e profissionais de educação física, que tem como objetivo atuar no campo das competições de lutas. Os objetivos serão compreender, analisar, e evidenciar os efeitos causados pelas estratégias de perda rápida de peso em atletas de lutas. Para a investigação, foi realizada primeiramente uma busca por artigos científicos referente a perda rápida de peso nas bases de dados Lilacs e SciELO e em seguida aplicado os critérios de inclusão e exclusão. Quanto aos resultados, ambos artigos selecionados para a presente revisão apontaram efeitos prejudiciais na perda rápida de peso como alterações hormonais, aumento de pressão arterial, diminuição das funções renais entre outros. Além das alterações fisiologias, os artigos apresentaram alterações psicologias que estão diretamente ligadas as pressões que os atletas passam para atingir o respectivo peso das categorias na qual se enquadram. Ainda tem muito a investigar sobre os efeitos da perda rápida de peso em atletas de lutas, uma vez que é notável a carência de estudos sobre o referido assunto.

**Palavras-chave:** perda de peso; lutadores; saúde