



GT 04 – EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE

ESTRATÉGIAS DE EMAGRECIMENTO “PRÉ-CONTEXT” E SAÚDE DO ATLETA

Yarym Dujardin Badauy¹
Thalyta Colangelo²
Déborah Tavares de Azevedo³
Moisés Mikhail Dias⁴

Palavras-chave: Atleta. Esporte. Emagrecimento.

Introdução

O objetivo do presente estudo foi investigar quais as estratégias utilizadas pelos atletas dos esportes, judô e karatê, para emagrecimento nas vésperas de competição, e analisar os resultados obtidos através do questionário aplicado que continha 29 perguntas, tendo uma delas sido anulada porque os atletas não souberam responder. O judô e o karatê são esportes onde os combates são divididos por sexo, idade e, principalmente, por peso. Tanto o judô quanto no karatê os atletas necessitam se manter em uma determinada categoria de peso, pois eles possuem pesagem antes das competições, que são feitas geralmente no dia anterior ou no mesmo dia da competição. Existe poucos trabalhos que tenham o tema relacionado a esse. Foram encontrados somente 3 artigos: Métodos e estratégias utilizadas para a perda de peso pré-competição em lutadores de boxe, Estratégias de perda de peso em judocas de nível nacional, e Considerações sobre a redução da massa corporal antes das competições nas modalidades desportivas de lutas.

Os atletas das modalidades de lutas, necessitam se encaixar em alguma categoria de peso, e às vezes, esses atletas não estão corretamente inseridos em uma categoria de peso que seja adequada à sua estatura, idade. O que acaba levando-o a precisar de estratégias de emagrecimento para conseguir se manter na sua determinada categoria, podendo ser levado a usar de métodos extremos, por às vezes, precisar reduzir sua massa corporal em tão pouco tempo.

¹ UEG/ESEFFEGO – E-mail: jcesarm@outlook.com

² UEG/ESEFFEGO

³ UEG/ESEFFEGO

⁴ UEG/ESEFFEGO

Metodologia

O assunto partiu da ideia de como é a saúde do atleta na prática de esportes, o judô e karatê, que requerem mantimento ou redução de sua massa corporal, o que os atletas fazem para conseguir se manter na sua categoria de peso. Este trabalho é de cunho positivista, que tem como características: o recolhimento de dados, sua quantificação e análise dos mesmos.

A pesquisa foi realizada com atletas de judô e karatê que participam dos campeonatos goianos, o de karatê foi realizado em Goiânia e o de judô em Anápolis, a idade dos atletas entrevistados era de 11 a 20 anos de idade, composto por atletas de todo o estado de Goiás. Foi entregue para os atletas o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e explicado o objetivo da pesquisa, logo em seguida foi aplicado um questionário de 29 perguntas, redigido por nós mesmos de acordo com que achamos necessário ser perguntado, tendo uma sido anulada por conta da não resposta dos atletas, os questionários foram entregues aos atletas e eles mesmos preencheram. Um total de 75 atletas participaram da pesquisa, sendo 50 do judô e 25 do karatê, dentre eles homens e mulheres. Onde o mesmo possui perguntas que se referem as estratégias usadas para emagrecimento por cada atleta. Os dados foram analisados a partir da coleta dos resultados obtidos através do questionário aplicado e transformados em gráficos para uma melhor análise e discussão a respeito dos dados coletados.

Resultados

No presente trabalho pudemos observar que tanto os atletas de judô quanto os de karatê têm, no seu modo de perder peso para competir, maneiras estas bastante parecidas. De acordo com os resultados da pesquisa é notável que há um índice maior de atletas do judô que precisam perder peso para competir do que no karatê. Os atletas que perdem peso, tanto do judô quanto do karatê, têm suas estratégias próprias, nota-se que as estratégias que mais são utilizadas pelos atletas do judô é, principalmente, correr e depois ficar sem comer; no karatê já difere um pouco, utilizam mais a dieta como estratégia para perda de peso.

Obtivemos um quantitativo, consideravelmente, grande de atletas que sentiram alguns efeitos colaterais durante as lutas, os mais presentes nos atletas tanto do judô quanto do karatê, foram: fraqueza e tontura, que podem ter sido resultados a partir da falta de ingestão necessária de nutrientes que o organismo precisa para funcionar corretamente.

Algo que nos chama atenção durante a análise dos resultados obtidos é a relação entre a quantidade de tempo/kg que o atleta precisa perder para competir. Muitos deles perdem uma quantidade grande de kg em um tempo muito curto, que podem ser causados por uma perda muito

rápida de nutrientes do organismo e uma reposição mínima desses nutrientes, o que afeta diretamente o sistema fisiológico do atleta e conseqüentemente a performance do mesmo.

Analisando os resultados a respeito de quantos atletas fazem dieta e quantos são ou não acompanhados por nutricionistas, nos leva a refletir que apesar desses atletas, fazerem um acompanhamento nutricional, eles ainda precisam perder quantidade de kg antes da competição, ou seja, muitos não devem estar na sua quantidade ideal de massa corporal, estando então, em categorias de peso que não são proporcionais ao seu tamanho e idade.

Existe um quantitativo grande de atletas que fazem uso de suplementação independente se perdem peso ou não. Sabemos que na alimentação de atletas, principalmente de alto rendimento, está presente o uso de algumas suplementações que os auxiliam no aproveitamento maior dos treinos, mais energia, sem obter desgaste corporal muito rápido. Através da pesquisa realizada, obtivemos alguns dos suplementos que os atletas usam: creatina, BCAA, whey protein, hipercalórico, carboenergy, cafeína, termogênico, L-carnitina, D-ribose, maltodextrina.

Considerações Finais

Necessitasse do acompanhamento de um especialista em nutrição e um instrutor da arte marcial praticada, para que se obtenha uma dieta associada aos objetivos para seguir o peso de sua categoria, visto que, o atleta precisa fazer a pesagem antes da competição e que essa perda não afete o seu desempenho na mesma. É preciso que o praticante compreenda o quão prejudicial à saúde pode ser os recursos utilizados para perderem peso inesperadamente.

Pode-se perceber que após a pesagem o atleta deve-se alimentar de forma correta para que não haja nenhuma alteração fisiológica grande em seu rendimento durante a competição, perde-se uma quantidade muito grande de peso em pouco tempo é perceptível que o atleta necessita fazer ingestão de nutrientes e principalmente de sais minerais, que estão presentes em bebidas como por exemplo os hidrolíticos.

Não precisa ser um expert para saber que perder uma quantidade de kg grande, em um espaço de tempo curto, pode acarretar algumas mudanças no sistema fisiológico do indivíduo, os sintomas que os atletas sentiram durante suas lutas é uma delas. É necessário um aprofundamento melhor nessa área de pesquisa para que se possa discutir mais sobre a perda de peso e a saúde do atleta.

Referências

ARRUDA, D. P. et al. **Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal.**

Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/viewFile/291/293>>.

Acesso em: 02-05 de outubro de 2018.

Dr. Juliano Pimentel. **Perigos da Desidratação: Quais são eles e os seus sintomas.** Disponível

em: <<https://drjulianopimentel.com.br/dores/perigos-da-desidratacao-quais-sao-sintomas/>>.

Acesso em: 02-05 de outubro de 2018.

Feito de Iridium. **Redução de gordura corporal: tudo o que você precisa saber a respeito.**

Disponível em: <[https://www.feitodeiridium.com.br/reducao-gordura-tudo-que-precisa-](https://www.feitodeiridium.com.br/reducao-gordura-tudo-que-precisa-saber/)

saber/>. Acesso em: 02-05 de outubro de 2018.

Gazeta Online. **Até quando é saudável emagrecer em um mês?** Disponível em:

<https://www.gazetaonline.com.br/bem_estar_e_saude/2015/04/ate-quanto-e-saudavelemagrecer-em-um-mes-1013894649.html>. Acesso em: 02-05 de outubro de 2018. LOPES, Matheus Q.;

MAZZOCCANTE, Rafaello P.; BROWNE, Rodrigo A. V.; NETO, João B.; SOTERO, Rafael da Costa; SALES, Marcelo M.; ASANO, Ricardo Y. **Estratégias de**

perda de peso em judocas de nível nacional. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva., São Paulo v.6, n. 34, p. 268-274. Jul/Ago.2012.

LUCENA, Michelle A. de Oliveira; MIRANDA, Eduardo Fernandes de; ASANO, Ricardo Yukio; NETO, Bartholomeu; SILVA, Juliana K. Martins da. **Métodos e estratégias utilizadas para a perda de peso pré-competição em lutadores de boxe.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v.3, n. 13, p.42-49, Janeiro/Fevereiro, 2009.

NEME, Bernardo. **Considerações sobre a redução da massa corporal antes das competições nas modalidades desportivas de lutas.** <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos

Aires - Año 10 - N° 75 – Agosto de 2004.

Viva Mais. **Entendendo a fisiologia do Emagrecimento.** Disponível em:

<<https://www.controlepesoevivamais.com.br/fisiologia-do-emagrecimento/>>. Acesso em: 02-05 de outubro de 2018.