

## RESUMO

## ESTUDO SOBRE PERDA RÁPIDA DE PESO NO JUDÔ: PREVALÊNCIA, MAGNITUDE, MÉTODOS E EFEITOS SOBRE O DESEMPENHO

Autor: GUILHERME GIANNINI ARTIOLI

Orientador: PROF.DR. ANTONIO HERBERT LANCHÁ JUNIOR

O presente estudo teve como objetivos: desenvolver e validar um questionário e avaliar a prevalência, magnitude e métodos de perda rápida de peso entre atletas de judô; investigar o impacto da perda rápida de peso seguida de um período de recuperação sobre o desempenho relacionado ao judô. Os resultados indicaram que o questionário desenvolvido tem boa validade convergente, é capaz de discriminar dois grupos com diferentes comportamentos de perda de peso e tem elevados índices de estabilidade para todas as suas questões. Sendo considerado válido, ele foi aplicado a ampla e heterogênea amostra de competidores de judô (n=790). Os resultados mostraram que cerca de 90% perde ou já perdeu peso para competir. Eles começam a reduzir o peso no início da adolescência e utilizam, na maior parte das vezes, métodos que resultam em restrição da ingestão energética e em hipoidratação. No outro estudo, 14 atletas do sexo masculino foram alocados em 2 grupos de sete sujeitos cada: controle (CON) e perda de peso (PP). Ambos realizaram uma bateria de testes inicial (PRÉ) e após cinco dias (PÓS). Nesse tempo, o grupo PP reduziu o peso corporal em ~5% utilizando dietas típicas. O grupo CON manteve seu padrão normal de ingestão de alimentos e de treinamento. Os resultados mostraram que ambos os grupos apresentaram ligeira melhora do PRÉ para o PÓS no teste de Wingate. Entretanto, essa melhora foi ligeiramente maior no grupo PP em relação ao grupo CON, indicando que a perda de até 5%, quando seguida por período de 4 horas de recuperação, não tem impacto negativo sobre a performance.

Palavras-chave: perda de peso; judô; desempenho; nutrição