

Questionário sobre perda rápida de peso pré-competitiva.

Responda às questões com o máximo de **atenção** e **seriedade**.

AS QUESTÕES REFEREM-SE À PERDA DE PESO PARA COMPETIR EM UMA DETERMINADA CATEGORIA DE PESO.

A Universidade de São Paulo agradece a sua colaboração!

INFORMAÇÕES GERAIS.

Data de hoje: ____/____/____.

1. Idade: _____ anos.
2. Sexo: () masculino () feminino
3. Quantos anos você tinha quando começou a **praticar** judô? _____ anos.
4. Quantos anos você tinha quando começou a **competir** judô? _____ anos.
5. Peso atual: _____ kg.
6. Altura: _____ m.
7. Assinale o seu nível competitivo, marcando um "X" nas competições: em que apenas participou sem obter medalha, nas que obteve medalha, e nas que nunca participou:

Competição regional (paulistano, metropolitano, jogos regionais e etc.)

() participação sem medalha () obtive medalha () nunca participei

Competição estadual (campeonato paulista, jogos abertos, e etc.)

() participação sem medalha () obtive medalha () nunca participei

Competição nacional (campeonato brasileiro, circuito olímpico, JUBs e etc.)

() participação sem medalha () obtive medalha () nunca participei

Competição internacional (sul-americanos, pan-americanos, mundiais, universitários, olimpíada e etc.)

() participação sem medalha () obtive medalha () nunca participei

8. Em quantas competições você lutou no último ano (2007, incluindo não-oficiais)? _____.
9. Em quantas competições você obteve medalha no último ano (2007, incluindo não-oficiais)? _____.

HISTÓRICO DE PESO E DE DIETAS.

10. Em qual categoria você compete atualmente? até _____ kg.
11. Você subiu de categoria nos dois últimos anos?
() **sim. Em quais categorias competiu?** _____.
() **não, lutei na mesma categoria nos últimos dois anos.**
12. Quanto você estava pesando na última férias do judô (janeiro de 2007)? _____ kg.
13. Você já perdeu peso para competir?
() **Sim.** (por favor continue respondendo as demais questões)
() **Não, nunca perdi peso para lutar** (obrigado pela colaboração - não é necessário responder as demais questões).
14. Qual foi a **maior** quantidade de peso que você já perdeu para competir? _____ kg.
15. Quantas vezes você teve que perder peso para competir no último ano (2007)? _____ vezes.
16. Quantos quilos você **costuma** perder antes das competições? _____ kg.
17. Em quanto tempo você **costuma** "tirar" o peso antes das competições? _____ dias.
18. Com que idade você começou a perder peso para competir? _____ anos.
19. Quantos quilos você costuma ganhar na semana depois de uma competição? _____ kg por semana.

por favor, continue no verso

20. Utilizando a escala abaixo, assinale o grau de influência que cada uma dessas pessoas teve em suas atitudes de perda de peso (ex.: quem te encorajou e ensinou a perder peso, e etc.) (coloque um número em cada item).

1	2	3	4	5
nenhuma influência	pouca influência	não sei	influência razoável	muita influência

<p>() outro judoca/ colegas de treino;</p> <p>() judocas mais velhos;</p> <p>() médico;</p> <p>() preparador físico;</p>	<p>() técnico de judô/ sensei;</p> <p>() pais;</p> <p>() nutricionista;</p> <p>() outro. Especifique _____</p>
--	--

21. A tabela abaixo se refere aos MÉTODOS de perda de peso que você usa ou já usou **antes de competir**. Preencha a tabela abaixo, assinalando com um "X" a FREQUÊNCIA com que você usa cada um dos métodos (faça um "X" em todas as alternativas).

	sempre ()	às vezes ()	quase nunca ()	nunca usei ()	já usei, mas não uso mais ()
Dieta gradual (perder o peso em 2 semanas ou mais)					
Pular 1 ou 2 refeições					
Jejum (ficar o dia todo sem comer)					
Diminuir a ingestão de líquidos					
Fazer mais exercícios do que o habitual					
Treinar propositadamente em locais quentes					
Usar sauna					
Treinar com agasalhos, sacos plásticos ou roupas de borracha					
Usar agasalhos ou roupas de plástico durante dia ou a noite (só usar a roupa, sem fazer exercícios com ela)					
Cuspir					
Usar laxantes					
Usar diuréticos					
Usar pílulas dietéticas (ex.: redutores de apetite)					
Provocar Vômitos					