



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RILDO E SILVA JUNIOR – 170071758

LUCAS FREITAS DA SILVA MENDES - 170016692

**ESTRATÉGIAS PARA A RÁPIDA PERDA DE PESO DE ATLETAS AMADORES DE
TAEKWONDO DO DISTRITO FEDERAL: Um estudo exploratório**

Brasília, DF
2023

RILDO E SILVA JUNIOR – 170071758
LUCAS FREITAS DA SILVA MENDES - 170016692

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Universidade de Brasília, como requisito para o recebimento de título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora Profa. Dra Marisete Peralta Safons

Brasília, DF
2023

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo obter um maior conhecimento acerca do perfil dos atletas amadores de taekwondo do distrito federal e a rápida perda de peso, trabalhando com o perfil dos atletas através de um questionário RWLQ online adaptado, analisando e comparando os resultados obtidos com artigos científicos e livros. 52 atletas amadores de taekwondo preencheram o questionário, sendo que este tinha como pré-requisito que apenas atletas em atividade competitiva o respondesse. A maioria dos atletas indicaram que sofreram influência considerável do seu treinador, para realizar rápida perda de peso. Entre os atletas que realizam a rápida perda de peso, a maior parte o faz, aumentando o nível de exercícios e treinando em locais quentes. Aumento da Frequência cardíaca e dores de cabeça após a rápida perda de peso foram os principais sintomas assinalados. Foi concluído que para direcionar aconselhamentos a atletas de luta, mais estudos são necessários para acompanhar a condição deles por mais tempo e avaliar o impacto das estratégias de emagrecimento não somente sobre suas performances esportivas, mas também sobre seu bem-estar.

Palavras-chaves: Taekwondo; Perda de peso; Combate; Performance

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	4
2 REFERENCIAL TEÓRICO	6
2.1 HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO	6
2.2 REGRAS DA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO	7
2.3 RÁPIDA PERDA DE PESO CORPORAL EM ATLETAS DE COMBATE	10
3 MATERIAL E MÉTODO DO ESTUDO	15
4 RESULTADO E DISCUSSÃO.....	17
5 CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

O Taekwondo é considerado o único esporte de combate de origem coreana, sendo a tradução do seu nome "caminho das mãos e dos pés". A arte marcial tem como objetivo principal o desenvolvimento da saúde, resistência, destreza, resistência mental, autodefesa, bem como a prática de valores éticos e morais.

Hoje, os esportes de luta orientais têm uma alta popularidade. A inclusão do Taekwondo nas Olimpíadas de Sydney foi extremamente importante para o desenvolvimento e popularização desta modalidade no Brasil. O fato de ter sido reconhecido como esporte olímpico permitiu que a CBTKD (Confederação Brasileira de Taekwondo) ampliasse seu alcance e atraísse novos adeptos, tornando-o mais acessível. Além disso, o Taekwondo passou a contar com mais patrocínios e apoio financeiro, o que também contribuiu para o aumento da sua popularidade. Atualmente são milhões de praticantes em 140 países de todo o mundo (KAZEMI, 2006).

Em eventos competitivos oficiais da modalidade, os atletas são divididos em categorias por sexo, peso, idade e graduação, buscando deixar os combates o mais justo possível, minimizando a diferença de altura e força dos competidores. Na maioria dos esportes de combate a divisão é feita dessa forma, e é comum entre esses atletas perderem peso para competir. Os atletas acreditam que se descerem de categoria terá vantagem na hora do combate criando assim, uma cultura da perda de peso (SUNDGOT-BORGEN et al., 2013).

Na principal categoria do Taekwondo, a adulta, há duas divisões por peso, a oficial e a olímpica. A categoria oficial possui 8 divisões e é a mais utilizada em competições nacionais e internacionais. Na Olímpica possui apenas 3 divisões, é utilizada nas olimpíadas e nos jogos pan-americanos. Essa pode trazer muito sofrimento para os atletas no balanço do peso já que as categorias se distanciam de 10 a 12 kg no masculino e de 8 a 10 kg no feminino (COMPETITION & RULES, 2018).

Então os atletas para perderem peso e competirem em categorias mais baixas com atletas mais leves, portanto relativamente mais fracos, utilizam de métodos como a desidratação, restrição alimentar, atividade física intensa com roupas emborrachadas, laxantes, diuréticos, entre outros. Esses métodos são considerados perigosos e podem causar danos à saúde. (FLEMING; COSTARELLI, 2009; ARTIOLI et al., 2016)

O presente estudo tem como objetivo obter um maior conhecimento acerca dos atletas de taekwondo do distrito federal e a rápida perda de peso, trabalhando com o perfil dos atletas

através de um questionário RWLQ (ARTIOLI et al., 2009) online adaptado. Uma informação mais precisa sobre rápida perda de peso e suas magnitudes, efeitos colaterais, métodos e prevalência poderá contribuir para o sucesso competitivo de atletas, e poderá ajudar em futuras orientações feitas pelos professores e mestres de taekwondo para seus alunos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRIA E FILOSOFIA DO TAEKWONDO

Graças à necessidade de guerra, as culturas orientais forjaram as artes marciais milenares. Originárias do Oriente, estas técnicas de combate se espalharam pelo mundo todo, oferecendo um caráter filosófico aos praticantes, além de trazer desenvolvimento físico e espiritual, sempre prezando pelo respeito e contribuindo para o amadurecimento dos indivíduos. Com o passar do tempo, essas práticas passaram a ser mais aprimoradas e organizadas. A partir do século XIX, a luta em si passou a ser mais trabalhada e entendida como um esporte, adquirindo técnicas aperfeiçoadas e passando a ser praticada em academias, clubes e escolas. O objetivo dos esportes de luta e combate, nos dias atuais, é proporcionar ao praticante uma melhor qualidade de vida e maior condicionamento físico e mental. Além disso, esses esportes oferecem técnicas de autodefesa, estimulam a disciplina, a concentração e a autoconfiança. (GONÇALVES; SILVA, 2013).

Taekwondo, uma arte de origem Coreana milenar, foi fundada com intuito de proteção da Coreia do Sul. Seu propósito inicial era somente defensivo, tendo a luta como última opção. Em 1964, a Associação Coreana de Taekwondo reorientou o foco da disciplina, mudando sua direção de autodefesa para esporte, alcançando popularidade mundial. (RIOS, 2005)

De acordo com o currículo da federação de taekwondo olímpico do distrito federal, FTO/DF, filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo (CBTKD):

Em 1965 foi criada a KOREA TAEKWONDO ASSOCIATION, e seu primeiro presidente foi o general CHOI HONG HI. Dois anos mais tarde, o general CHOI HONG HI sai daquela associação e funda, na Coreia, a INTERNATIONAL TAEKWONDO FEDERATION e começa a formar turmas de “instrutores internacionais” e enviá-los a todos os países do mundo para difundir o esporte. Em 1969 na cidade de Salvador no Estado da Bahia o Mestre Shin de forma independente inicia as primeiras aulas de taekwondo oficialmente no Brasil, já em julho de 1970, o general CHOI manda para o Brasil o Mestre Sang Mi Cho, 8º DAN, que introduz o TAEKWONDO em São Paulo (ACADEMIA LIBERDADE). Em março de 1972, envia o mestre Woo Jae Lee 6º DAN, que introduz o TKD no Rio de Janeiro. Em 19.01.1973, o mestre Woo Jae Lee promove o 1º Campeonato Carioca (1ª competição de TKD em nosso país). Em julho do mesmo ano temos em São Paulo, o 1º Campeonato Brasileiro, no (Ginásio do Pacaembu), e é fundada, na Coreia a WORLD TAEKWONDO FEDERATION, presidida por Kim Un yong. Em 1974, por proposta do Assessor do Departamento Especial de Karatê, Professor Almerídio (Marujo) Brandão Pinheiro de Barros, e é criado o Departamento Especial de Taekwondo na Confederação Brasileira de Pugilismo, e nomeado Assessor o professor Roberto Carlos Américo dos Reis e Assistente Técnico o mestre Woo Jae Lee. Logo depois, era nomeado Assessor de TAEKWONDO da Federação Carioca de Pugilismo Luiz Eugênio Bezerra Mergulhão Filho. De 1973, já foram realizados

11 campeonatos Brasileiros e 3 interestaduais de Taekwondo. Em julho de 1987, foi criada a Associação Brasileira de Taekwondo (ABT) pelo então presidente, o Grão mestre Yong Mim Kim, hoje 9º DAN, com então três federações fundadoras, dos Estados de Minas Gerais, Mato Grosso e Rio de Janeiro.(Fto/Df, 2010, p.8).

O Taekwondo tornou-se parte dos Jogos Olímpicos em 1988, tendo participado como esporte de exibição em Seul 1988 e Barcelona em 1992. Após não ter sido incluído nos Jogos de Atlanta de 1996, o taekwondo foi incluído em Sydney em 2000, tornando-se assim uma competição reconhecida internacionalmente, com regras normatizadas em todos os níveis, orientadas pela Federação Mundial de Taekwondo e suas unidades continentais (KUKKIWON, 2023)

Focalizando na história do taekwondo, é importante ressaltar sua filosofia, na qual representa esse esporte culturalmente. Kim e Silva em sua obra ‘Taekwondo: A Arte marcial Coreana’(2000); e Goulart “Guia prático de defesa pessoal: Taekwondo”(2006) tem toda sua importância na busca e pesquisa do conceito : Taekwondo mais que uma arte marcial. Não é apenas uma forma de luta, é uma filosofia de vida que ensina ao praticante a disciplina, a força de vontade, a humildade e o respeito. Taekwondo é uma arte marcial que se dedica ao desenvolvimento de um espírito forte e de uma mente clara. É um caminho de autoaprendizagem e autodesenvolvimento. É a arte do auto controle, da concentração, da humildade e do respeito. O Taekwondo costuma ser descrito como a soma de três palavras significativas - Tae (que indica pulo, voo, destruição com os pés), Kwon (bater ou demolição com as mãos) e do (caminho, arte, método ou filosofia). O termo Taekwondo remete à ‘arte dos pés e das mãos’. Porém, sob seu essencial propósito, Taekwondo é também visto como a ‘disciplina que prepara a mente através do corpo’.

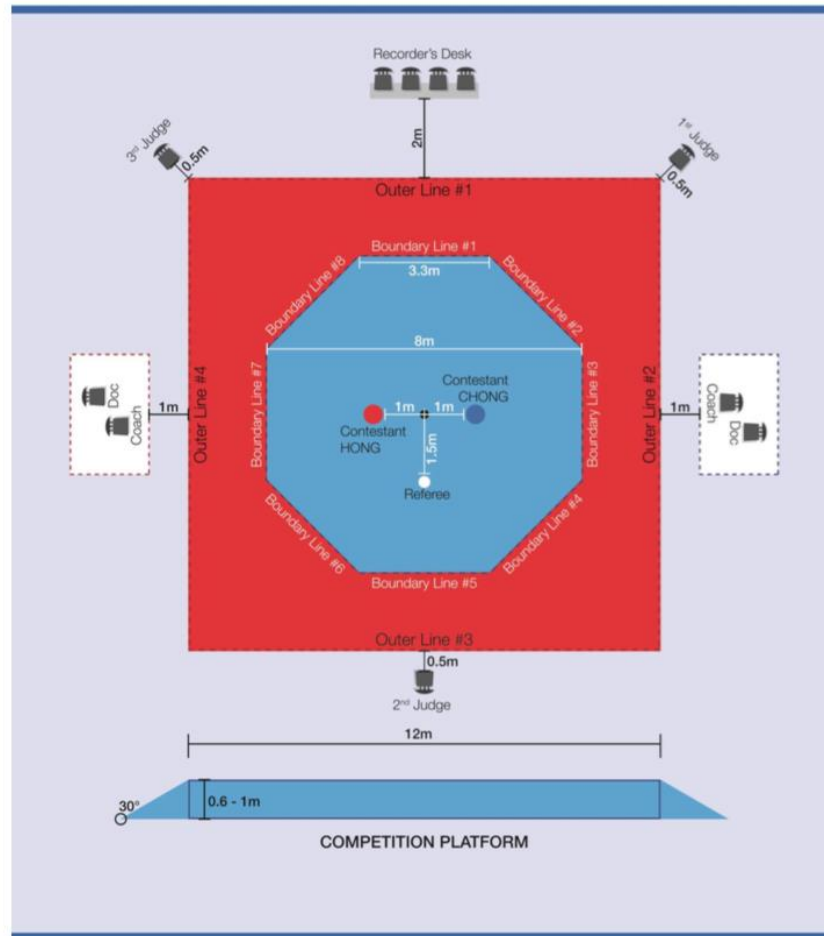
2.2 REGRAS DA COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO

Fundamentado na cultura da arte marcial taekwondo e toda cultura que a envolve O objetivo das Regras de Competição do Taekwondo é fornecer normas uniformes para todos os níveis de campeonatos patrocinados e/ou promovidos pela World Taekwondo, pelas Uniões Continentais e/ou pelas Associações Nacionais Membros da World Taekwondo. Estas regras visam garantir que todos os assuntos relacionados às competições sejam tratados de modo equitativo, transparente, seguro e ordenado. (WORLD TAEKWONDO, 2022).

De acordo com os regulamentos da WTF, as lutas de Taekwondo Olímpico são realizadas em uma área denominada Dojan, que seja quadrada, medindo 8m por 8m ou

octogonal com 8m de diâmetro, e com cada lado medindo 3,3m. O participante deverá estar equipado com o uniforme, protetor de genitais, de canelas, de antebraço, de mão (se aplicável), meias eletrônicas e protetor bucal aprovados pela WTF para entrar na área de combate. (world Taekwondo 2022)

AREA DE COMPETIÇÃO DE TAEKWONDO:



Fonte: World Taekwondo - regras de competição de para taekwondo (2022).

Protetor de tronco e Sistema de Pontuação (PSS) e equipamentos relacionados ao PSS tais como protetor de tórax (Hogu) e capacete, são equipamentos eletrônicos geralmente fornecido pelo próprio campeonato. Competições de Taekwondo realizadas no Distrito Federal no ano de 2022, como o Festival Brasil-Korea (23/10/2022), o Cadangão 2º Etapa (21/08/2022) e o Candangão 3º Etapa (06/11/2022), tiveram equipamentos eletrônicos fornecidos pelo campeonato, Sistema de Pontuação (PSS), além de seus acessórios, como Protetor de Tórax (Hogu) e Capacete. Um dos autores desse estudo esteve presente nesses campeonatos para registro.

De acordo com a WT(2022) e a cbtkd(2022) campeonatos Estaduais, Regionais e Nacionais, e até mesmo alguns campeonatos internacionais as categorias atualizadas do taekwondo adulto, foco do presente estudo são divididas por:

Masculino: até 58kg; até 63kg; até 70 kg; até 80kg e acima de 80kg.

Feminina: até 47kg; até 52kg; até 57kg; até 65kg e acima de 65kg.

De acordo com a World taekwondo (2022) e a Confederação Brasileira de Taekwondo (2022):

os combatentes vão enfrentar-se por um round de cinco (5) minutos, tendo cada um deles direito a trinta (30) segundos de intervalo. Se no final deste tempo não houver um vencedor, um round de um (1) minuto será realizado, conhecido como Round de Ouro, com um minuto de descanso entre eles. Durante o Round de Ouro, não é permitido o uso de interrupções. Todos os técnicos são autorizados a solicitar uma pausa de um minuto a qualquer momento durante a rodada de luta. O Comitê Técnico responsável pode estabelecer a duração dos combates para quatro ou três minutos. Ao todo, o combate terá a duração de três rounds. O melhor de três consiste em três (3) assaltos de duração de dois (2) minutos cada um, com uma pausa de um minuto entre os rounds. Todavia, se houver um empate após os três rounds, um quarto assalto de 60 segundos será executado como um Golden Round. Por decisão da delegação técnica do campeonato, os rounds poderão ser redimensionados para 1 minuto por 3 rounds, 1 minuto e meio por 3 rounds ou 2 minutos por 3 rounds, ou como for decidido pelos mesmos.

Os participantes são identificados por suas cores, vermelho 'Hong' e azul 'Tchong', sendo visualizadas ao usarem protetores para o combate. As linhas laterais contêm três árbitros para contabilizar os pontos, golpes e acertos na cabeça, a não ser que tenhamos protetores eletrônicos. Logo no meio se encontra o quarto árbitro, o que possui o mais alto grau de poder de decisão e, portanto, a autoridade de supervisionar a luta e aplicar punições. Em torneios internacionais, o atleta de Taekwondo geralmente disputa entre quatro e cinco lutas, podendo alcançar até sete em uma única jornada de competição (CBTKD 2022; WT 2022; LEE, 2006).

Após três rodadas de combate, o participante com o maior número de pontos será declarado o vencedor, a menos que ocorra um nocaute ou desqualificação. Em caso de empate, é necessário um round extra conhecido como ponto de ouro "golden point" para desempatar. Nessa partida específica, quem obtiver o primeiro ponto será o vencedor; porém, se houver empate no término desse período, o lutador que obteve o maior número de acertos no colete levará a melhor. Se nenhuma dessas opções levar à uma conclusão, os árbitros oficiais irão

tomar a decisão com base na superioridade. Esse veredicto é baseado na supremacia técnica, e é destacado pela agressividade, gerenciamento habilidoso da luta, bem como por técnicas difíceis e complexas. Assim sendo, o round extra é o que será avaliado, desprezando o que aconteceu durante o tempo regular estabelecido pela WTF (2022).

O combate exige que os competidores desfiram golpes de pontapé na área do tronco protegida pelo colete e na cabeça, como orelhas e nuca, logo acima da clavícula. Enquanto que as mãos são permitidas para socar a região coberta pelo colete. O nível de pontuação depende do grau de dificuldade da técnica utilizada, conforme critério predefinido: Uma vez que as técnicas e comportamentos ilegais serão punidos com advertências ou com uma advertência de um (01) ponto. Socos aplicados no tronco valerão um (01) ponto; Golpes frontais ou laterais com o(s) pé(s) valerão 2 pontos; já os golpes giratórios aplicados na região do tronco e os golpes válidos realizados na altura do rosto serão avaliados com três (03) pontos e os golpes giratórios aplicados na altura do rosto, quatro (04) pontos.

Os competidores recebem advertências por ações consideradas inadequadas, que podem variar de agarrar, puxar, golpear abaixo da linha da cintura, cair intencionalmente, sair da área prevista para o duelo, socar o oponente no rosto, entre outros atos considerados abusivos. Se acumular duas dessas advertências, um ponto será adicionado ao adversário. Caso sejam concedidos cinco pontos de penalidade, o atleta será automaticamente desclassificado. (WT 2022; LEE 2006; CBTKD 2022)

2.3 RÁPIDA PERDA DE PESO CORPORAL EM ATLETAS DE COMBATE

Muitos esportes de combate usam classes de peso para classificar os atletas por seu peso, a fim de igualar os combatentes em termos de força e tamanho. Com isso a pesagem passa a ter relevância elevada nas competições, dado que os lutadores diminuem seu peso propositalmente na intenção de lutar em categorias mais leves, com adversários supostamente menores e mais fracos. A perda de peso é uma condição na qual os lutadores perdem peso continuamente por dia(s) ou semanas. A perda de peso entre os lutadores é causada pela restrição da quantidade de calorias e a água que consomem. (DINIZ et al., 2014).

Estudos têm demonstrado que muitos lutadores tentam perder peso para competir em uma classe mais leve, um processo conhecido como rápida perda de peso, no qual os atletas eliminam e depois rapidamente recuperam o peso logo após a pesagem. Os resultados desses

esforços têm sido muitas vezes desfavoráveis, com lutadores relatando uma série de reações adversas, incluindo fadiga, redução da performance, nervosismo, cansaço, raiva, desorientação e maior sensibilidade a infecções. Entretanto Artioli e seus colegas (2010) perceberam que, em muitos esportes de combate, há um intervalo de tempo adequado entre a pesagem oficial e a luta, permitindo que os atletas recuperem o desempenho anaeróbico semelhante ao de antes da perda de peso corporal. Logo, aqueles que conseguem competir em uma categoria de peso tão leve quanto possível teriam uma vantagem teórica sobre os seus adversários mais fracos e menores. Porém, em análise da integridade física dos atletas que realizam essa prática, é importante ressaltar que os mesmos estão em maior risco de desidratação, desequilíbrio de eletrólitos e desnutrição (DINIZ et al. 2014). Além de todos esses fatores nocivos à saúde, em um estudo realizado por Franchini, Brito e Artioli (2012) foi reportada por atletas depois de terem emagrecido rapidamente antes dos combates uma “diminuição na saúde mental”, que afeta memória, energia, foco, autoestima, confusão, raiva e cansaço.

Outro estudo liderado por Fleming e Costarelli (2009), várias consequências indesejáveis da perda de peso foram identificadas por atletas. Os mais comuns são cansaço excessivo, aumento da ansiedade, desempenho diminuído durante as sessões de treino, baixa vitalidade, falta de paciência, vertigem, e a tendência a desenvolver gripes e infecções. Ademais, os efeitos de perda de peso sobre o desempenho aeróbico e anaeróbico são fortemente influenciados pelo período de recuperação existente entre o momento da pesagem e da avaliação. Vários estudos que têm permitido intervalos extremamente curtos de tempo para a recuperação (menos de 1 hora) demonstraram um efeito negativo significativo na perda de peso em algumas esferas do desempenho; apesar de outras pesquisas não terem revelado um impacto no rendimento de atletas de combate e outros atletas. Comparando a recuperação em períodos maiores (>3 h), os atletas não tiveram alterações significativas no seu desempenho físico, mesmo quando houve uma queda rápida de peso (ARTIOLI et al., 2016). No entanto, se o peso é restaurado de maneira rápida, não há grandes impactos no desempenho. Por exemplo, segundo PALLARÉS et al. (2016), grupos hipohidratados apresentaram um aumento na massa corporal entre 1,2 e 3,1% após 13 a 18 horas da pesagem. Isso é principalmente devido à reidratação do organismo. Embora desidratar-se gravemente permita aos lutadores ingressar em uma categoria de menor peso, isso afeta o seu desempenho neuromuscular. Porém, ganhar peso durante a reidratação entre a pesagem e o início da competição, por volta de 13 a 18 horas, consegue

compensar, pelo menos, parte das perdas da função muscular. Os dados ainda mostram que a força muscular pode ser restaurada (3-7%) nesse mesmo período de 13 a 18 horas.

Um estudo conduzido por Artioli e seus colegas (2016) examinou a performance de atletas de judô durante e após uma rápida redução de peso (5 a 7 dias; ou seja, 5%), que adotou um regime alimentar auto selecionado que envolveu a desidratação voluntária. Os resultados demonstraram que a perda de peso não afetou a performance no judô. Um outro estudo liderado por Alderman et al (2004) descobriu que atletas de luta olímpica que conseguiram diminuir seu peso corporal em cerca de 3,8 kg, tiveram melhores resultados em comparação com aqueles que apenas eliminaram 3,0 kg. Wroble e Moxley (1998) observaram que os atletas que buscaram uma diminuição mais radical de seu peso corporal obtiveram melhores resultados (~58% dos medalhistas) em comparação com aqueles com reduções menores. Apesar das modificações que ocorrem em termos de desempenho físico, certos distúrbios advindos da rápida redução de peso corporal têm um efeito deletério na saúde do atleta. Por exemplo, a desidratação acarretada pela queda drástica de massa corporal afeta o volume plasmático, diminuindo a eficiência cardíaca e provocando uma elevação na frequência cardíaca. Isto, por sua vez, reduz o fluxo sanguíneo nos microvasos e impede a oxigenação dos tecidos, dificultando a eliminação de resíduos e calor. essa elevação de temperatura no corpo pode causar danos irreversíveis ao individuo podendo levar a morte (JETTON et al., 2013; CHEUVRONT; KENEFICK, 2014). Outras desvantagens, documentadas em pesquisas, são a perda de massa muscular, fraqueza, redução da duração da resistência à atividade física, modificação do volume de sangue e plasma, decréscimo do consumo máximo de oxigênio, exaustão das reservas de glicogênio, assim como problemas cognitivos como problemas de concentração, perda de memória e, em alguns casos, transtornos alimentares como anorexia, bulimia e compulsão para a alimentação. (FABRINI et al., 2010). De acordo com Fogelholm (1994), tais mudanças repentinas no peso podem afetar o desempenho físico, devido à desidratação, má termorregulação, queda do volume plasmático, desequilíbrios eletrolíticos e frequência cardíaca elevada, além do esgotamento dos estoques de glicogênio muscular.

De fato, enquanto as categorias de peso corporal nos esportes de combate clássicos estão separadas por 5 a 10%, nos esportes de combate recentemente incorporados aos Jogos Olímpicos, o intervalo é maior, cerca de 15%. Assim, existe maior probabilidade de que um atleta no meio de duas categorias de peso corporal tente reduzir drasticamente o peso para se adequar à categoria inferior em esportes de combate tradicionais. portanto, um atleta de esportes de combate como Taekwondo seria menos propenso a realizar alterações no peso corporal, dado

o grande desafio de se reduzi-lo; no entanto, caso optasse por competir em uma classe menor, teria que efetuar uma modificação significativa do peso, o que o colocaria em uma situação vulnerável às complicações à saúde provenientes de um emagrecimento abrupto. (CENTERS FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION, 1998). Todavia, estudos realizados com atletas de luta olímpica (STEEN; OPPLIGER; BROWNELL, 1988; SCOTT; HORSWILL; DICK, 1994; OPPLIGER et al., 1996; OPPLIGER et al, 2003; ALDERMAN et al., 2004), judô (ARTIOLI et al., 2010), boxe (HALL; LANE, 2001; MORTON et al, 2010), e Taekwondo (FLEMING; COSTARELLI, 2009; TSAI et al., 2011; BRITO et al., 2012) Aconselha-se que, apesar da busca por uma competição equitativa e justa, esses métodos de classificação de peso corporal estimulam uma grande porcentagem de atletas a emagrecerem em um curto espaço de tempo antes de um evento importante, a fim de se competir em uma classe de peso tão baixa quanto possível, oferecendo, desta forma, uma vantagem teórica para aqueles menores, menos pesados e fracos. No entanto, há evidências que sugerem que a prevalência de atletas que praticam esportes de combate e fazem uma redução drástica de peso corporal varia entre 60 a 90%, de acordo com Franchini, Brito e Artioli (2012). Em particular, enquanto Taekwondo demonstra uma menor taxa de redução de peso (~63%), conforme relatado por Brito et al. (2012), Judô apresenta um nível muito mais alto (~89%)(ARTIOLI et al., 2010).

Recentemente, a World Taekwondo, responsável pelo gerenciamento do esporte em nível global, estabeleceu uma nova estratégia a fim de preservar a saúde dos atletas. Esta tática consiste na realização de pesagens aleatórias, para minimizar a drástica redução de peso empregada por alguns praticantes a fim de competir em categorias mais leves. A Federação Mundial de Taekwondo determina a separação dos participantes em duas seções de peso distintas, sendo que uma é destinada para a competição Mundial, com oito divisões de massa, enquanto a segunda é exclusiva para os Jogos Olímpicos, com quatro. A primeira é a mais usualmente requisitada, uma vez que esse tipo de evento ocorre a cada dois anos, e as seletivas nacionais e continentais são compostas nesses padrões. Atualmente, em torneios nacionais e internacionais, os atletas são submetidos a duas medições de peso. A primeira, feita um dia antes da disputa, segue-se da segunda, que é feita aleatoriamente no dia da luta, onde é permitido um aumento de no máximo 5% do peso corporal da pesagem inicial. Com essa nova forma de aferição, o atleta deve manter um peso próximo do seu habitual para competir dentro da sua respectiva divisão de peso. (COMPETITION & RULES, 2018).

Embora a redução aguda de peso possa provocar danos físicos, os competidores ainda assim a realizam, acreditando que a ingestão de alimentos e líquidos durante o período de

recuperação será suficiente. No entanto, particularmente no Taekwondo, essas práticas nem sempre geram o desempenho desejado nas partidas, pois os lutadores mais jovens que experimentam um maior percentual de perda de massa corporal não costumam vencer em suas categorias. (DINIZ, 2014)

3 MATERIAL E MÉTODO DO ESTUDO

O estudo exploratório presente foi desenvolvido através de um questionário com a intenção de analisar as práticas propositais de redução acelerada de peso corporal em atletas de taekwondo do Distrito Federal. As questões foram criadas e fundamentadas a partir de questionários previamente usados nos estudos com lutadores de modalidades olímpicas (Steen, Oppliger & Brownell, 1988; Kiningham & Gorenflo, 2001; Oppliger et al., 2003; Alderman et al., 2004) e no Judô (Artioli et al., 2010c). Ainda assim, este estudo empregou o mesmo questionário denominado Questionário de Redução Rápida de Peso (RWLQ- Rapid Weight Loss Questionnaire) de Artioli et. al (2010) adaptado, também utilizado por Natália Falavigna em 2016, no seu relatório “VALIDAÇÃO DO FORMATO ELETRÔNICO DO QUESTIONÁRIO SOBRE PERDA RÁPIDA DE PESO CORPORAL EM ATLETAS DE TAEKWONDO”, onde foram utilizadas questões adaptadas para a modalidade Taekwondo, com a presença de vocabulário comum entre os atletas. A fim de atingir esse objetivo, dez especialistas na área foram consultados, inclusive treinadores qualificados em educação física, atletas experientes no Taekwondo e pesquisadores, com o propósito de encontrar termos e expressões que pudessem substituir os da proposta de questionário. (FALAVIGNA, 2016).

Portanto, o questionário foi constituído por itens relativos aos dados demográficos, nível de competitividade, modificações no índice de massa corporal anteriores, bem como estratégias de redução rápida de peso e suas consequências. A classificação dessas questões em diferentes áreas de conteúdo permite aos entrevistados uma maior facilidade e fiabilidade na resposta ao questionário (TERWEE et al, 2010).

A maior parte das perguntas foi desenvolvida com o propósito de tornar a administração e tratamento dos dados mais simples. O questionário foi construído apenas na língua portuguesa, de acordo com o estudo de Artioli e colaboradores (2010).

Este trabalho empregou o Googleforms como meio de transcrever o Questionário RWLQ, permitindo que este fosse aproveitado da melhor forma. O link para preenchimento pode ser acessado a partir de qualquer navegador. Além disso, o Web RWLQ, no seu formato eletrônico, tem a mesma estrutura do seu correspondente em formato impresso, sendo a única diferença a interface de preenchimento das respostas. O questionário foi difundido através do WhatsApp e outras plataformas sociais em vários grupos de Academias de taekwondo do Distrito Federal, sendo dirigido exclusivamente a atletas que competem para que respondam.

Os dados foram tabulados e analisados estatisticamente pelo próprio googleForms e Excel Office365.

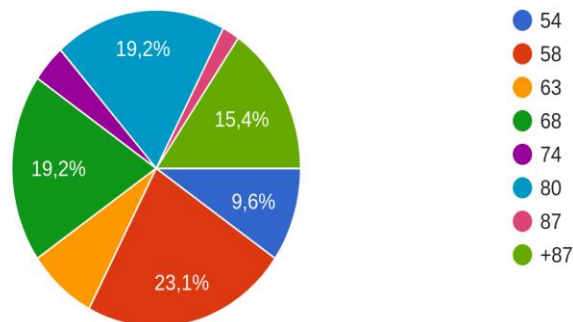
4 RESULTADO E DISCUSSÃO

Para este estudo, 52 atletas amadores entre 14 e 57 anos preencheram o questionário, sendo que este tinha como pré-requisito que apenas atletas em atividade competitiva o respondessem. Os entrevistados, 44 (84,6%) eram do sexo masculino e 8 (15,4%) do sexo feminino. 33 atletas descreveram que começaram no esporte antes da maior idade, e 22 começaram após. A diversidade de peso atual dos atletas questionados varia entre 48kg e 112kg, portanto todos os entrevistados se adequam a alguma categoria de competição do esporte.

Em relação a categoria e nível competitivo dos atletas entrevistados, verifica-se o seguinte:

Gráfico 1. - Categoria em que os atletas competem.

Em que peso você compete?
52 respostas

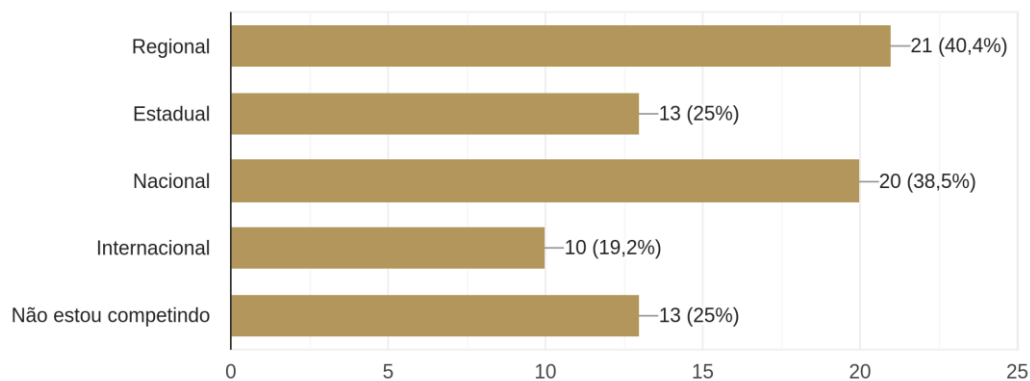


De todos os atletas respondentes de ambos os gêneros: 8 atletas (15,4%) competem na categoria +87kg; apenas um atleta compete na categoria até 87kg; 10 atletas (19,2%) competem na categoria até 80kg; 2 atletas (3,8%) competem na categoria até 74 kg; 10 atletas (19,2%) competem na categoria até 68 kg, sendo essa sendo considerada a categoria mais disputada; 4 atletas (7,7%) competem na categoria até 63 kg; com uma maior porcentagem de atletas entre as categorias, 12 (23,1%) assinalaram competir na categoria até 58kg, e por fim, 5 atletas (9,6%) assinalaram competir na categoria até 54kg.

Gráfico 2. - Nível competitivo dos atletas questionados.

Qual o seu nível competitivo?

52 respostas

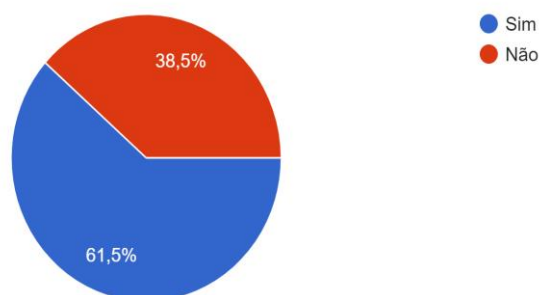


Quanto ao nível competitivo dos atletas, 21 (40,4%) competem em nível regional, 13 (25%) em nível estadual, 20 (38,5%) em nível nacional, 10 (19,2%) em nível internacional e apenas 13 (25%) não estão competindo.

Gráfico 3. - Porcentagem de atletas amadores que já perderam peso para competir.

Você já perdeu peso para competir?

52 respostas

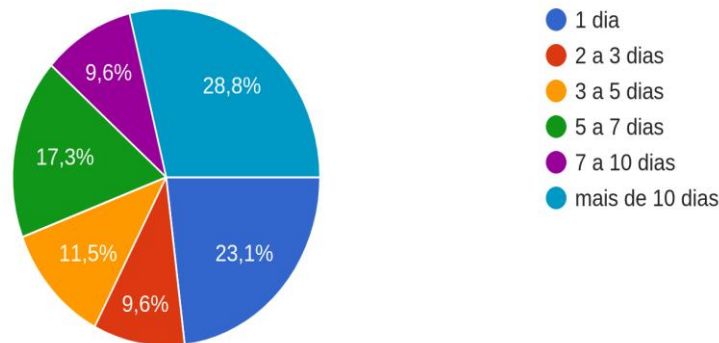


De todos os lutadores 20 (38,5%) reportaram no questionário não perder peso para competir e 32 (61,5%) reportaram que já perdeu peso para competir.

Gráfico 4 – tempo em que o atleta realiza rápida perda de peso.

Em quanto tempo você realiza o "corte" de peso?

52 respostas



Dos 52 atletas entrevistados: com superioridades entre os respondentes, 15 (28,8%) costumam realizar a rápida perda de peso em mais de 10 dias; 5 (9,6%) costumam realizar a rápida perda de peso entre 7 e 10 dias; 9 (17,3%) costumam realizar a rápida perda de peso entre 5 a 7 dias; 6 (11,5%) costumam realizar a rápida perda de peso entre 3 e 5 dias; 5 (9,6%) costumam realizar a rápida perda de peso entre 2 a 3 dias; e por fim 12 (23,1%) costumam realizar a rápida perda de peso em apenas um dia.

Dados coletados de grande relevância, a partir das respostas do questionário, para o presente estudo, é de que 59,6% dos atletas (29 respondentes) participaram de competições no ano de 2022 e 40,4% dos atletas (21 respondentes) não participaram de nenhuma competição no ano de 2022, embora supostamente já tenham competido. entre os que competiram no ano de 2022: 4 atletas participaram de +5 competições neste ano; 4 atletas participaram de 5 competições neste ano; 2 atletas participaram de 4 competições neste ano; 5 atletas participaram de 3 competições neste ano; 9 atletas participaram de 2 competições neste ano e por fim, 7 atletas participaram de 1 competição no ano de 2022.

No questionário utilizado para este estudo, foi requerido que os participantes indicassem o nível de influência que outras pessoas poderiam exercer sobre os atletas, de 1 (sem influência) a 5 (muita influência). 28,8% dos atletas que recorrem à perda rápida de peso indicaram que sofreram influência considerável do seu treinador, sendo este a pessoa que recebeu maior percentagem de votos como aquela que exerce maior poder de influência. Logo após os treinadores, os colegas de treino foram citados como aqueles que exercem maior influência (26,9%) e depois lutadores mais velhos (17,3%).

A respeito dos métodos que os atletas realizam a rápida perda de peso, considerando apenas os votos em que o atleta afirma que “sempre usa”, e “as vezes usa” podemos dar destaque inicialmente a ‘fazer exercício mais que o habitual’ (69,3%), seguido por ‘treinando em locais quentes’ (40,4 %), ‘pulando 1 ou 2 refeições’ (36,5%) As opções ‘dieta gradual’, ‘diminuindo a ingestão de líquidos’ e ‘Treinando com agasalhos e roupas emborrachadas’ teve um empate de 32,7% votantes. A opção ‘Jejum: passar o dia sem comer’ teve 28,9% de praticantes. Métodos como uso de laxantes indução a vômito e saunas teve um menor índice de votantes, sendo a maior parte deles “nunca usei”.

Foi questionado também aos atletas do presente estudo que relatassem os sintomas, caso já tenham sentido, logo após a realização da rápida perda de peso. 57% dos atletas afirmaram sentir ‘Aumento da frequência cardíaca’, seguido por ‘dores de cabeça’ (48,1%), ‘tontura’ (44,2%), ‘calor excessivo’ (36,5%) e ‘desorientação’ 21,2%. Sintomas como sangramento no nariz, náusea e estado febril foram poucos selecionados.

Um estudo de Artioli et. al (2009) mostrou que em outros esportes a maioria dos atletas de combate adotam essa atitude de redução rápida de peso corporal antes das lutas, cerca de 60% - 90%, já no Taekwondo essa atitude já é menor, porém elevada, prevalência de corte de peso (~63%). Tendo em conta que o Taekwondo é uma modalidade esportiva de combate reconhecida nos Jogos Olímpicos, que são realizadas competições tanto a nível nacional como internacional, e que uma redução significativa de peso pode impactar o desempenho dos atletas e gerar danos ao longo de suas carreiras, os métodos de treinamento e as práticas de manutenção do peso devem ser examinadas atentamente, já que uma rápida perda de peso pode afetar negativamente a saúde (ARTIOLI et al., 2006).

Dos atletas respondentes, 28,8% marcaram que costumam realizar o corte de peso em mais de dez dias, dando a entender que estes usam métodos como dietas graduais ou aumento de intensidade no nível de atividade física. Dado o contexto, é importante considerar o tempo de recuperação de uma redução na massa corporal, o que é decisivo para o desempenho. Alguns estudiosos descrevem que, se o atleta precisar alterar seu peso pré-competição, a recomendação é que isso aconteça a uma taxa de 1,0 kg por semana, para não comprometer o desempenho físico (ARTIOLI et al., 2006). Portanto quanto maior for o peso perdido, mais importante contar com um período de recuperação apropriado e com uma alimentação correta, para que o atleta mantenha seu bom desempenho. (MAZZOCCANTE et al., 2013). Outro dado que chama atenção é que dos 52, 12 atletas (23,1%) assinalaram que realiza o corte de peso em apenas um

dia, fazendo supor que os mesmos usaram o método de desidratação. De acordo com um estudo de Pallarés et al. (2016), os grupos hipohidratados, 13-18 horas após a pesagem, apresentaram recuperação da massa corporal (1,2 e 3,1%, respectivamente). Uma outra análise envolvendo praticantes de taekwondo da categoria juvenil, do gênero masculino e feminino, que foram pesaram em aproximadamente 20 horas de intervalo e novamente momentos antes de se enfrentarem, teve resultados semelhantes aos relatados por Kazemi (2005), onde 100% dos atletas revelaram uma perda média de 1,9 kg e a recuperação dos mesmos após o confronto. Essa recuperação da massa corporal em um curto espaço de tempo é principalmente atribuída à restauração da água corporal. Sendo assim, embora a desidratação grave permita aos lutadores ingressarem em uma classe de menor peso, ela reduz o seu desempenho neuromuscular. No entanto, estudos sugerem que o ganho de peso em processos de reidratação, entre o momento da pesagem e o início da competição, pode compensar parcialmente as perdas de desempenho muscular. Além disso, os dados também indicam que é possível recuperar 3-7% da força muscular ao longo de 13 a 18 horas, desde a pesagem até a realização da competição.

Um estudo da universidade de pelotas publicado pela revista *Scientia Medica* em 2014, comandada por Rossano Diniz e colegas, com o objetivo de verificar as características e os métodos utilizados na rápida perda de peso em atletas de taekwondo, do estado do Rio Grande do Sul, foi constatado que mais de 60% dos atletas tiveram influência para aplicar a perda rápida de peso, sendo 77% das influências relatadas, do próprio professor. Pode-se verificar então que os atletas não procuraram orientação com profissionais da área da nutrição, e que as estratégias utilizadas foram sugeridas pelos seus colegas e mestres. Ao presumir que os lutadores emagrecem com o propósito de confrontar oponentes menores e fracos, acredita-se que é o mestre quem, inicialmente, avisa e estimula o seu atleta para essa ação. Apesar disso, o correto seria que atletas buscassem auxílio de profissionais da saúde para contribuir para uma redução de peso mais saudável. Para promover o conhecimento a respeito das questões relacionadas à rápida perda de peso, seria benéfico que as confederações, federações e outras entidades reguladoras do esporte criassem programas que educassem e conscientizassem sobre esse tema.

Segundo Artioli et al. (2006), tanto as técnicas que promovem desidratação quanto as de restrição alimentar severa podem influenciar significativamente o desempenho aeróbico e anaeróbico. Embora isso possa não ser percebido de imediato, é provável que muitos lutadores façam uso destes métodos sem compreender seus efeitos nocivos para a saúde, como danos à função renal, desequilíbrio do eletrólito e hipoglicemia. Além disso, estas técnicas aumentam o risco de desidratação, desmaios e outros problemas médicos. Um outro estudo, liderado por

Krafta et al em 2012, revelou que o calor e/ou desidratação podem afetar o desempenho físico. Dados mostraram que perdas de peso corporal superiores a 2% comprometem a capacidade de performance de um atleta, sendo que quanto maior a desidratação, menor a produtividade esportiva dos indivíduos. Além disso, níveis elevados de calor podem também contribuir para a redução de desempenho, visto que podem desestabilizar o ambiente interno do organismo, interferindo na capacidade do atleta em realizar atividades físicas. (Silva et. al., 2015)

De acordo com Fogelholm (1994), se o atleta não tem tempo hábil para reidratar ou se alimentar adequadamente após o processo de pesagem, o metabolismo aeróbico e/ou anaeróbico poderá sofrer algum tipo de desaceleração, o que pode levar à desidratação, má termorregulação, redução do volume plasmático, distúrbios eletrolíticos e frequência cardíaca elevada, bem como à depleção do glicogênio muscular. Distúrbios eletrolíticos, bem como a depleção do glicogênio muscular e a redução na capacidade de tamponamento podem resultar em uma diminuição do metabolismo anaeróbico.

Investigações realizadas por especialistas na área de ciências demonstraram que a desidratação induzida pela redução brusca do peso corporal interfere na capacidade plasmática, afetando a eficiência cardíaca e aumentando a frequência cardíaca. Com isso, a circulação microvascular e a oxigenação dos tecidos são comprometidas, impossibilitando a eliminação de coprodutos e calor. Tal efeito pode desencadear condições médicas graves, incluindo coma e até mesmo a morte (Jetton et al., 2013; Cheuvron & Kenefick, 2014).

De acordo com os resultados do estudo realizado por Mazzocante et al. (2013), com 33 judocas de gêneros diferentes, 48% relatam sentir uma redução no rendimento total durante as lutas, além de uma mudança de humor e desmotivação ao longo da competição. Levando em consideração esses resultados, pode-se sugerir que existe uma redução no desempenho relacionada à perda de peso, considerando que dois dos três autores envolvidos no estudo mencionam isso.

5 CONCLUSÃO

Em conclusão, este estudo observou que a perda rápida de peso é um problema comum entre praticantes de TKD, independentemente de gênero. Além disso, a maioria das técnicas para perda de peso rapidamente envolvem aumento de atividade física, treinamento em ambientes quentes e omissão de refeições. Por fim, o principal responsável por motivar e direcionar essa prática é o mestre/professor da modalidade, seguido por colegas de treino e atletas mais experientes. Os efeitos potenciais de uma rápida redução de peso utilizando métodos agressivos ainda suscitam discussão, independentemente da abordagem adotada. Enquanto todos os protocolos terão consequências positivas ou negativas, o mais fundamental no momento é não prejudicar o desempenho e a saúde dos atletas.

Portanto, para que se possa oferecer recomendações aos atletas de lutas de forma direcionada, são necessárias mais pesquisas para acompanhar os atletas por um maior período de tempo e estudar o efeito das estratégias de perda de peso não só em suas performances esportivas, mas também em seus riscos à saúde.

REFERÊNCIAS

- ALDERMAN, B.L et al. Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. **Med Sci Sports Exerc.**, [s.l.], v. 36, p. 249-252, 2004.
- ANDREATO, L.V. et al. Perfil Morfológico de Atletas de Elite de Brazilian Jiu-Jitsu. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 18, n. 1, p. 46-50, 2012.
- ARTIOLI, G.G et al. Development, validity, and reliability of a questionnaire designed to evaluate rapid weight loss patterns in judo players. **Scand J Med Sci Sports.**, [s.l.], v. 20, p. e117-187, 2010.
- ARTIOLI, G.G. et al. It is time to ban rapid weight loss from combat sports. **Sports Medicine**, [s.l.], v. 46, n. 11, p. 1579-1584, 2016.
- ARTIOLI, G.G.; FRANCHINI, E.; LANCHÁ JUNIOR, A.H. Perda de peso em esportes de combate de domínio: revisão e recomendações aplicadas. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.**, [s.l.], v. 8, n. 2, p. 92-101, 2006.
- BRAGA, L. da C.; DINIZ, R.; DEL VECCHIO, F.B. Perda de peso rápida em jovens competidores de Taekwondo. **Scientia Medica**, [s.l.], v. 24, n. 1, p. 54–60, 2014. DOI: 10.15448/1980-6108.2014.1.15334. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/scientiamedica/article/view/1980-6108.2014.1.15334>. Acesso em: 22 jan. 2023.
- BURKE, L.M.; COX, G.R. **Nutrition in combat sports**. In: KORDI, R. et al. *Combat sports medicine*. London: Springer-Verlag. 2009.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers - North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November - December 1997. **JAMA**, [s.l.], v. 279, p. 824-825, 1998.
- CHEUVRONT, S.N.; KENEFICK, R.W. Dehydration: Physiology, assessment, and performance effects. **Compr Physiol.**, [s.l.], v. 4, p. 257-285, 2014.
- FABRINI, S.P. et al. Práticas de redução de massa corporal em judocas nos períodos pré competitivos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, [s.l.], v. 24, n. 2, p. 165-177, 2010.
- FLEMING, S.; COSTARELLI, V. Eating behaviours and general practices used by Taekwondo players in order to make weight before competition. **Nutr Food Sci.**, [s.l.], v. 39, p. 16-23, 2009.
- FOGELHOLM, M. Effects of bodyweight reduction on sport performance. **Sports Med.**, [s.l.], v. 18, p. 249-267, 1994.
- FRANCHINI, E.; BRITO, C.J.; ARTIOLI, G.G. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. **J Int Soc Sports Nutr.**, [s.l.], v. 19, p. e52, 2012.

FALAVIGNA, N. **Validação do formato eletrônico do questionário sobre perda rápida de peso corporal em atletas de taekwondo** Trabalho Final de Curso do Mestrado em Exercício Físico na Promoção da Saúde, Unopar, Londrina, 2016.

GONÇALVES, A.V.L.; SILVA, M.R.S. Artes Marciais e Lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 35, n. 3, p. 657–671, jul/set. 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S010132892013000300010&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 20 maio 2023.

GOULART, F. Guia prático de defesa pessoal Tae Kwon Do. São Paulo: Editora Escala. 2006.

HALL, C.J.; LANE, A.M. Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. **Br J Sports Med.**, [s.l.], v. 35, p. 390-395, 2001.

JETTON, A.M. et al. Dehydration and acute weight gain in mixed martial arts fighters before competition. **J Strength Cond Res.**, [s.l.], v. 27, p. 1322-1326, 2013.

KAZEMI, M. et al. A profile of olympic taekwondo competitors. **J Sports Sci & Med**, [s.l.], v. 5, p. 114-121, 2006.

KAZEMI, M.; RAHMAN, A.; CIANTIS, M.D. Weight cycling in adolescent Taekwondo athletes. **J Can Chiropr Assoc.**, [s.l.], v. 55, n. 4, 2011.

KIM, Y.J.; SILVA, E. **Tae Kwon Do**. Arte Marcial Coreana. São Paulo: Roadie Crew, 2000.

KININGHAM, R.B.; GORENFLO, D.W. Weight loss methods of high school wrestlers. **Med Sci Sports Exerc.**, [s.l.], v. 33, p. 810-813, 2001.

KRAFT, J.A. The influence of hydration on anaerobic performance: a review. **Res Quar Exerc Sport.**, [s.l.], v. 83, n. 2, p. 282-292, 2012.

KUKKIWON. **World Taekwondo Headquarters- Taekwondo History**. 32, Teheran7gil, Gangnam-gu, Seoul, Korea. Disponível em: https://www.kukkiwon.or.kr/front/pageView.action?cmd=/eng/information/history_taekwondo. Acesso em: 16 jan. 2023.

LANGAN-EVANS, C.; CLOSE, G.L.; MORTON, J.P. Making weight in combat sports. **Strength Cond J.**, [s.l.], v. 33, p. 25-39, 2011.

LEE, K.J. **Taekwondo textbook**. Seul: OH Sung Publishing Company, 2006.

LOPES, M.Q. et al. Estratégias de perda de peso em judocas de nível nacional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, [s.l.], v. 6, p. 268-274, 2013.

MARTÍNEZ-ABELLÁN, A. et al. Diseño y validación de contenido de un cuestionario sobre Pérdida de Peso en Deportes de Combate (PPDC). **Cuadernos de Psicología del Deporte**, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, Murcia, España, v. 16, n. 3, p. 113-122, 2016.

MENDES, S.H. et al. Effect of rapid weight loss on performance in combat sport male athletes: does adaptation to chronic weight cycling play a role? **British journal of sports medicine**, [s.l.], v. 47, p. 1155-1160, 2013.

MORTON, J.P. et al. Making the weight: A case study from professional boxing. **Int J Sport Nutr Exerc Metab.**, [s.l.], v. 20, p. 80-85, 2010.

RIOS, G. **O processo de esportivização do taekwondo**. 2005. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fe/article/view/16062/9850#:~:text=O%20Taekwondo%20%C3%A9%20uma%20arte,do%20quadro%20de%20modalidades%20ol%C3%ADmpicas>. Acesso em: 09 fev. 2023.

OPPLIGER, R.A et al. American College of Sports Medicine position stand: Weight loss in wrestlers. **Med Sci Sports Exerc.**, [s.l.], v. 28, p. ix-xii, 1996.

OPPLIGER, R.A.; STEEN, S.N.; SCOTT, JR. Weight loss practices of college wrestlers. **Int J Sport Nutr Exerc Metab.**, [s.l.], v. 13, p. 26-46, 2003.

SILVA, J.K.F.; LIRANI, L.da S.; RIBAS, M.R. Análise dos níveis de perda hídrica e porcentagem da taxa de sudorese em atletas adolescentes nadadores de competição no treinamento agudo aeróbico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.9, n. 52, p.326-336, 2015.

STEEN, S.N.; OPPLIGER, R.A.; BROWNE, L K.D. Metabolic effects of repeated weight loss and regain in adolescent wrestlers. **JAMA**, [s.l.], v. 260, p. 47-50, 1988.

SUNDGOT-BORGEN, J. et al. How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. **British Journal of Sports Science**, [s.l.], v. 47, n. 16, p. 1012-1022, 2013.

TERWEE, C.B. et al. Qualitative attributes and measurement properties of physical activity questionnaires: A checklist. **Sports Med.**, [s.l.], v. 40, p. 525-537, 2010.

TAI, M.L. et al. Changes of mucosal immunity and antioxidation activity in elite male Taiwanese taekwondo athletes associated with intensive training and rapid weight loss. **Br J Sports Med.**, [s.l.], v. 45, p. 729-734, 2011.

WORLD TAEKWONDO. **Competition Rules & Interpretation**. C 2018. Página inicial. Disponível em <http://www.worldtaekwondo.org/wp-content/uploads/2018/06/Revision-WTCompetition-Rules-Interpretation-Hammamet-040520181.pdf>. Acesso em: 09 fev. 2023.

Federação de Taekwondo Olímpico do Distrito Federal – FTO/DF. Taekwondo- Currículo Oficial para Exames de Faixa da FTO/DF do 10ºGub ao 5º Dan. Brasília, 2010.

WROBLE, R.R.; MOXLEY, D.P. Weight loss patterns and success rates in high school wrestlers. **Med Sci Sports Exerc.**, [s.l.], v. 30, p. 625-628, 1998.

WORLD TAEKWONDO. **Regulamento de competição explicação e interpretação**, 2022. Disponível em: <https://fctkd.com.br/category/regulamentos-2022/> . Acesso em: 14 jan. 2023.

ANEXO 1 - FORMULÁRIO RWLQ ADAPTADO - Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório (formato impresso).

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

Este é um estudo de trabalho de conclusão de curso de Educação Física da Universidade de Brasília, sob a responsabilidade dos estudantes Rildo e Silva Júnior; Lucas Freitas da Silva Mendes . Pedimos sua ajuda respondendo ao nosso formulário, para fins de graduação, e agradecemos sua participação. Ficamos a disposição através dos contatos : (61).981784827 ou (61)992424950

***Obrigatório**

1. Qual a sua idade? *

2. Qual o seu gênero? *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

Prefiro não dizer

3. Quantos anos tinha quando começou praticar taekwondo? *

4. Com quantos anos voce começou a competir? *

5. Qual o seu peso atual? *

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

6. Em que peso você compete? *

Marcar apenas uma oval.

- 54
- 58
- 63
- 68
- 74
- 80
- 87
- +87

7. Qual o seu nível competitivo? *

Marque todas que se aplicam.

- Regional
- Estadual
- Nacional
- Internacional
- Não estou competindo

8. Em quantas competições participou no ultimo ano (2022)? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- + de 5
- Nenhuma

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

9. Em quantas competições realizou corte de peso? *

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- + de 5
- Nenhuma

10. Você subiu de categoria nos últimos dois anos? *

Marcar apenas uma oval.

- Não, lutei na mesma categoria
- Sim

11. Se sim, quais categorias competiu?

12. Você já perdeu peso para competir? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

13. Em quanto tempo você realiza o "corte" de peso? *

Marcar apenas uma oval.

- 1 dia
- 2 a 3 dias
- 3 a 5 dias
- 5 a 7 dias
- 7 a 10 dias
- mais de 10 dias

14. Qual a **maior** quantidade de peso que já perdeu para competir *

Marcar apenas uma oval.

- 1 a 2kg
- 2 a 4 kg
- 4 a 6 kg
- 6 a 8 kg
- 8 a 10 kg
- + de 10 kg

15. Com que idade começou a perder peso para competir? *

16. Quantos quilos voce costuma ganhar na semana depois de uma competição? *

Indique o grau de influência que cada uma dessas pessoas teve em suas atitudes para você perder peso antes da competição. Sendo 1 não teve influência e 5 teve muita influência.

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

17. Colegas de treino *

Marcar apenas uma oval.

—

1

2

3

4

5

—

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

18. Lutadores de taekwondo mais velhos *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

—

19. Seu Treinador *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

—

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

20. Seu médico *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

—

21. Sua família *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

—

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

22. Informações via internet *

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

—

As perguntas a seguir são sobre os métodos que você utiliza para realizar a rápida perda de peso. Marque a frequência que utiliza em cada um dos métodos.

23. Dieta gradual *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

24. Pulando 1 ou 2 refeições *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

25. Jejum (passar o dia sem comer) *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

26. Diminuindo a ingestão de líquidos *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

27. Fazendo mais exercício que o habitual *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

28. Treinando em locais quentes *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

29. Fazendo sauna *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

30. Exercitar-se usando roupas emborrachadas, agasalhos ou saco plástico. *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

31. Usando laxantes *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

32. Tomando diuréticos *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

33. Vomitando *

Marcar apenas uma oval.

- Já usei, mas não uso mais
- Nunca usei
- Quase nunca
- As vezes
- Sempre

Alguma vez você sentiu algum desses sintomas após tentar perder peso? (por favor marque todas as alternativas).

34. Tontura? *

Marcar apenas uma oval.

- sim
- não

35. Momentos de calor excessivo? *

Marcar apenas uma oval.

- sim
- não

36. Aumento da frequência cardíaca? *

Marcar apenas uma oval.

- sim
- não

08/02/2023 01:05

Estratégias para a rápida perda de peso de atletas amadores de taekwondo: um estudo exploratório

37. Estado febril? *

Marcar apenas uma oval. sim não

38. Náusea? *

Marcar apenas uma oval. sim não

39. Sangramento no nariz? *

Marcar apenas uma oval. sim não

40. Desorientação? *

Marcar apenas uma oval. sim não

41. Dor de cabeça? *

Marcar apenas uma oval. sim não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários