

EFEITOS DELETÉRIOS DE ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS UTILIZADAS PARA PERDA DE PESO RÁPIDA EM ATLETAS DE ARTES MARCIAIS NO PERÍODO PRÉ-COMPETITIVO

Wellington Danilo Soares¹, Saulo Henrique de Souza Silva², Árlen Almeida Duarte de Sousa³

RESUMO

Introdução e objetivo: O interesse crescente pelas artes marciais tem resultado no surgimento de novos atletas de alto nível. Entretanto, muitos desses atletas adotam estratégias nutricionais inadequadas, prejudicando sua saúde e desempenho. Este estudo investiga os sintomas físicos e indicadores de patologias em atletas amadores de artes marciais que utilizam estratégias nutricionais para perda de peso. **Materiais e Métodos:** Realizamos uma pesquisa descritiva comparativa com 29 atletas de diferentes modalidades de luta, de ambos os sexos. Utilizamos um questionário online para coletar dados sobre a rotina pré e pós-competitiva. Os dados foram analisados utilizando o programa SPSS versão 26.0. **Resultados:** A maioria dos atletas estava satisfeita com sua saúde geral, mas o uso de estratégias extremas para perda de peso afetava suas relações pessoais. A pressão para atingir categorias de peso específicas levava os atletas a adotarem dietas restritivas e desidratação. Embora a maioria não relatasse problemas de saúde, uma parcela significativa indicou complicações. Também foi observado o uso inadequado de agentes farmacológicos e hormonais em alguns casos. **Conclusão:** Os resultados evidenciam os riscos associados ao uso inadequado de estratégias nutricionais para perda de peso por atletas amadores de artes marciais. A falta de orientação profissional e a dependência de fontes não especializadas contribuem para o uso incorreto dessas estratégias. Este estudo destaca a importância de atenção aos aspectos nutricionais nas artes marciais, orientação profissional e combate à disseminação de informações falsas. Promover a saúde e o bem-estar dos atletas é fundamental para garantir um desempenho esportivo saudável e sustentável.

Palavras-chave: Efeitos colaterais. Atletas. Perda de peso. Artes marciais. Nutrição.

1 - Doutor pela Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, docente no curso de Psicologia das Faculdades Unidas do Norte de Minas - Funorte, Montes Claros-MG, Brasil.

ABSTRACT

Nutritional strategies used for rapid weigh loss in martial arts athletes during the pre-competition period

Introduction and objective: The growing interest in martial arts has resulted in the emergence of new high-level athletes. however, many of these athletes adopt inadequate nutritional strategies, impairing their health and performance. This study investigates the physical symptoms and indicators of pathologies in amateur martial arts athletes who use nutritional strategies for weight loss. **Materials and Methods:** We carried out a comparative descriptive research with 29 athletes from different fighting modalities, of both sexes. We used an online questionnaire to collect data about the pre- and post-competition routine. Data were analyzed using SPSS version 26.0. **Results:** Most athletes were satisfied with their overall health, but the use of extreme weight loss strategies affected their personal relationships. The pressure to reach specific weight categories led athletes to adopt restrictive diets and dehydration. Although the majority did not report health problems, a significant portion reported complications. The inappropriate use of pharmacological and hormonal agents was also observed in some cases. **Conclusion:** The results show the risks associated with the inappropriate use of nutritional strategies for weight loss by amateur martial arts athletes. The lack of professional guidance and dependence on non-specialized sources contribute to the incorrect use of these strategies. This study highlights the importance of attention to nutritional aspects in martial arts, professional guidance and combating the dissemination of false information. Promoting the health and well-being of athletes is key to ensuring healthy and sustainable sporting performance.

Key words: Side effects. Athletes. Weight loss. Martial arts. Nutrition.

2 - Acadêmico do curso de Nutrição da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna - FASI, Montes Claros-MG, Brasil.

INTRODUÇÃO

Com o crescimento da popularidade das artes marciais nos últimos anos graças ao impulso dos canais de mídia social, e com acessibilidade de materiais relacionados a prática dentro da internet, pessoas de todas as classes e gêneros tem encontrado no esporte de combate benefícios que contribuem diretamente a qualidade de vida, saúde física e mental. Este fato contribui com o surgimento de novos atletas de alto nível e exalta o potencial daqueles que tem uma carreira em ascensão (Santos, Silva. 2021).

Associado a esse crescimento e popularização da arte marcial, diversas dietas e estratégias nutricionais tem sido utilizadas por diversos atletas amadores e profissionais a fim de ter vantagem sobre os seus adversários obtendo melhor rendimento durante os combates.

Entretanto, como é citado por Pereira e Cabral (2007) essas dietas vem apresentando resultados ineficientes quando relacionados a melhora do desempenho físico do indivíduo, de acordo com a forma que são utilizadas.

Esse fator está relacionado, a falta de acompanhamento e orientação feita pelos profissionais corretos que estejam aptos a atuar na área, aumentando assim o uso de estratégias dietéticas incorretas.

Zandoná e colaboradores (2018), expõe que, os atletas e praticantes das artes marciais e esportes de combate de diversas modalidades como o Judô, Karatê, Taekwondo, Jiu-Jitsu fazem uso de planos alimentares em busca da vitória. Essas estratégias nutricionais muitas vezes restritas em carboidratos e lipídeos trazendo um rápido resultado de perda de peso corporal.

Entretanto, essas estratégias utilizadas trazem uma série de riscos à saúde acarretando então de forma negativa o desempenho do atleta.

A escassez energética e a atenção nutricional dos atletas merecem ainda mais destaque em indivíduos das categorias amadoras, que estão mais vulneráveis as informações falsas e ilusórias que chegam de forma desacerbada, e que em grande maioria são disseminadas nos locais que esses atletas costumam treinar, ou por meio das redes sociais (Fernandes e colaboradores, 2022).

Os mesmos autores confirmam a importância que os sintomas e os efeitos colaterais nocivos das estratégias utilizadas

incorretamente e sem orientação profissional sejam expostos, já que é crucial o acompanhamento de um profissional habilitado para conduzir e auxiliar a rotina alimentar desse público.

Nessa perspectiva fica claro que apesar das informações existentes na literatura que trazem à tona os impactos negativos a saúde dos atletas e os efeitos negativos no rendimento e atuação dos atletas das artes marciais, esse conteúdo ainda não é o suficiente para que esse público opte por alternativas (Fernandes e colaboradores, 2022).

Tornando indubitável a proeminência de mais estudos onde o foco seja esse público das artes marciais que fazem o uso de estratégias nutricionais, estratégias de perda de peso incorretas e trazem consequências a longo prazo irreversíveis aos mesmos, destacando também o papel de grande importância do acompanhamento nutricional feito por um nutricionista reduzindo assim as chances de uma má interpretação e uso incorreto das estratégias utilizadas, promovendo assim a saúde dos atletas através da reeducação alimentar desse público (Correa e colaboradores, 2022).

Neste contexto o estudo buscou identificar os principais sintomas físicos e indicadores de patologias desenvolvidas por atletas amadores de artes marciais, que utilizam de estratégias nutricionais para perda de peso no período pré-competitivo caracterizando as patologias que os atletas estão mais suscetíveis, descrevendo hábitos que contribuem para o surgimento da patologia, correlacionando a conjuntura das estratégias nutricionais utilizadas pelos atletas as patologias e verificar os riscos para os usuários identificando qual a relevância das estratégias utilizadas.

Agregando a literatura novos insumos que poderão ser avaliados e utilizados em prol do desenvolvimento de novas pesquisas, criando um sinal de alerta quanto aos métodos utilizados para perda de peso e reforçando o questionamento da real necessidade do uso desses métodos e fornecendo dados relevantes a fim de contribuir positivamente com os objetivos dos atletas das artes marciais.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Estadual de

Montes Claros - Unimontes, sob o parecer nº 6.096.481/2023 e CAAE: 68607223.0.0000.5146. Trata de uma pesquisa de caráter descritiva, com abordagem quantitativa, comparativa e transversal.

A amostra foi constituída por 29 atletas de diferentes artes márcias/esportes de luta, ambos os sexos, selecionado de forma aleatória, residentes na cidade de Montes Claros-MG. Foram incluídos todos aqueles que aceitaram participar da pesquisa de forma voluntária e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. E todos os que responderam incorretamente o questionário e/ou pessoas que nunca utilizaram de métodos para perda de peso.

O instrumento utilizado foi um questionário composto por 15 questões de múltipla escolha, com espaço para comentários adicionais, no qual ocorreu uma abordagem demográfica, perguntas sobre o uso de medicamentos, raça, gênero, modalidade de luta praticada, se já foi submetido a algum tratamento dietético anterior, peso, altura, idade, conhecimento técnico sobre dietas, e estado de saúde atual. Isso foi adicionado de forma on-line através da plataforma Google Forms, onde os atletas voluntários recrutados através do método Snow Ball (bola de neve) recomendando outro indivíduo contribuindo com que a quantidade de voluntários crescesse em um ritmo linear. Os voluntários responderam questões referentes ao seu cotidiano e rotina durante o período pré-competitivo e competitivo, fora do período de competições.

A execução da pesquisa e coleta de dados aconteceu em ambiente virtual através de mídias sociais (Instagram, Whatsapp e Telegram).

Após os dados planilhados foi realizada uma análise descritiva contendo a média, mediana e moda que forneceram informações sobre a tendência central da distribuição. O desvio padrão, variância, a curtose e a assimetria que forneceram informações sobre a dispersão e a forma de distribuição. O intervalo, o mínimo e o máximo forneceram informações sobre a amplitude da distribuição. A contagem que forneceu o número de observações na amostra e a soma que forneceu a soma dos valores da variável categórica. A análise estatística foi realizada no programa Statistical Package for the Social Science - SPSS versão 26.0 para Windows.

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 29 atletas de diferentes artes márcias/esportes de luta, com idade entre 16 a 43 anos ($29,8 \pm 8,9$ anos), e na sua maioria brancos (29,8%) e praticantes de Jiu Jitsu (44,9%), tendo como maior escolaridade ensino médio (59,2%) e Índice de Massa Corporal (IMC) médio $26,09 (\pm 3,9)$.

Essas características demográficas podem influenciar nos resultados relacionados ao uso de estratégias para perda de peso.

Abaixo seguem os resultados encontrados a partir das respostas nos questionários.

Tabela - Apresenta as respostas as questões propostas (n=49).

Pergunta	Opções	n - %
Você se sente satisfeito com a sua saúde?	Nunca	5 – 10,2
	Às vezes	21 – 42,9
	Frequentemente	16 – 32,7
	Sempre	7 – 14,3
Você está satisfeito com suas relações pessoais?	Nunca	5 – 10,2
	Às vezes	16 – 32,7
	Frequentemente	22 – 44,9
	Sempre	6 – 12,2
Com que frequência você participa de competições?	Nunca	3 – 6,1
	Às vezes	35 – 71,4
	Frequentemente	9 – 18,4
	Sempre	2 – 4,1

RBNE
Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

Você utiliza ou já utilizou de estratégias para perda de peso antes das competições?	Não	0 – 0
	Sim	49 – 100
	Não sei	0 – 0
Com que frequência você teve problemas de saúde devido ao uso de estratégias para perda de peso?	Sempre	2 – 4,1
	Nunca	35 – 71,4
	Às vezes	12 – 24,5
Possui algum problema de saúde?	Sim	8 – 16,3
	Não	21 – 42,9
	Não sei	20 – 40,8
Você faz uso de agentes farmacológicos e hormonais durante o período pré competitivo?	Sim	12 – 24,5
	Não	37 – 75,5
Qual meio de pesquisa você utiliza para definir a estratégia nutricional que irá usar?	Internet	17 – 34,7
	Amigos	6 – 12,2
	Treinador	7 – 14,3
	Pesquisas científicas	3 – 6,1
	Conhecimento próprio	5 – 10,2
	Redes sociais	3 – 6,1
	Nutricionista	6 – 12,2
Você acha que a desidratação através de diuréticos é perigosa a saúde?	Nenhum	2 – 4,1
	Sim	28 – 57,1
	Não	5 – 10,2
Como você se sente após a utilização das estratégias para perda de peso?	Às vezes	16 – 32,7
	Mal	28 – 57,1
	Bem	4 – 8,2
Você considera que seu desempenho durante as competições é bom após a utilização de alguma estratégia para perda de peso?	Não faz diferença	17 – 34,7
	Às vezes	39 – 79,6
	Frequentemente	6 – 12,2
Você faz acompanhamento nutricional com Nutricionista especializado?	Nunca	4 – 8,2
	Sim	7 – 14,3
	Não	42 – 85,7

Quando analisado os dados da pergunta “você se sente satisfeito com a sua saúde?” A maioria dos atletas relatou sentir-se satisfeito com sua saúde, no entanto, é importante destacar que essa percepção pode não refletir necessariamente sua saúde real, sendo necessário avaliar os outros resultados apresentados da pesquisa. Como na questão “Você está satisfeito com suas relações pessoais?” onde, a maioria dos atletas demonstrou estar satisfeito com suas relações pessoais, no entanto, é importante considerar que o uso de estratégias extremas para perda de peso pode afetar negativamente essas

relações, uma vez que pode causar mudanças de humor, irritabilidade e afetar o convívio social.

Ao ser perguntado aos atletas “com que frequência você participa de competições”, a maioria dos atletas participa de competições em diferentes frequências. Essa participação frequente pode levar a uma maior pressão para atingir determinadas categorias de peso o que justifica os resultados à pergunta se já utilizaram estratégias para perda de peso antes das competições que mostra que maior parte dos atletas já utilizou ou utiliza de diversas estratégias durante o período pré competitivo

como dietas Low-carb, desidratação, e o uso de sintéticos.

Diante ao questionário feito aos atletas se possuem algum problema de saúde e com que frequência tiveram problemas de saúde após o uso de estratégias para perda de peso, o número de atletas que relata não ter conhecimento sobre a presença de problemas de saúde tem demonstrado relevância, quando comparados aos que relataram não ter problemas de saúde.

Apesar da maioria dos atletas relatarem nunca ter tido problemas de saúde decorrente de estratégias para perda de peso, é importante notar que uma parcela significativa indicou ter experimentado problemas de saúde em algum momento desencadeados pelo uso de estratégias para perda de peso.

Esses problemas variam desde desequilíbrios nutricionais até complicações mais graves. Esses dados ganham força quando comparados as respostas à pergunta “como você se sente após a utilização de estratégias de perda de peso” no qual a maioria dos atletas relatou se sentir mal após a utilização de estratégias para perda de peso. Isso sugere que essas estratégias podem ter um impacto negativo na saúde e no bem-estar geral dos atletas.

Ao realizar a pergunta aos atletas se fazem o uso de agentes farmacológicos e hormonais durante o período pré competitivo, a maioria dos atletas relatou não fazer uso, no entanto a presença de uma parcela considerável que faz o uso desses recursos é preocupante, uma vez que o uso inadequado ou abusivo acarreta riscos à saúde.

Ao abordar qual o meio de pesquisa os atletas utilizam para definir a estratégia nutricional que será utilizada, foi observado que os atletas utilizam diferentes fontes para obter informações. É encorajador que uma parcela dos participantes procure orientação de nutricionistas.

No entanto que uma quantidade significativa dependa de fontes não especializadas, como a internet, amigos e coaches ou conhecimento próprio, o que pode resultar em estratégias inadequadas de perda de peso.

Quando foi perguntado aos atletas como eles consideram o seu rendimento durante as competições após a utilização de estratégias para perda de peso, a maioria dos atletas considerou que seu desempenho durante as competições é bom, mas não em

todas as ocasiões. O que ressalta a conclusão de que estratégias inadequadas de perda de peso podem comprometer o desempenho e a saúde a longo prazo.

Também foi perguntado aos atletas se são acompanhados por um nutricionista ou profissional qualificado e qual a opinião deles quanto a desidratação através de diuréticos, onde a maioria dos atletas reconhece que a desidratação por meio de diuréticos é perigosa a saúde, e apenas 7 dos 49 voluntários são acompanhados por um profissional qualificado ou nutricionista.

Entretanto, mesmo sem o acompanhamento adequado, e ciente dos riscos que são suscetíveis, optam pela utilização desse tipo de estratégia para perda de peso.

DISCUSSÃO

Esta pesquisa teve como foco principal identificar e evidenciar os principais sintomas físicos e indicadores de patologias desenvolvidas por atletas amadores de artes marciais, que utilizam de estratégias nutricionais para perda de peso no período pré-competitivo.

Os resultados demonstraram diferenças significativas quanto a prevalência do uso de estratégias nutricionais no público do sexo masculino que fazem ou já fizeram uso de alguma estratégia para perda de peso quando comparados com o feminino.

Uma possível explicação para essa diferença pode ser encontrada nas demandas específicas de peso e categorias nas artes marciais.

Os atletas do sexo masculino podem enfrentar uma maior pressão para atingir um peso corporal específico a fim de se enquadrarem em determinadas categorias de peso.

Esse aspecto é discutido por Costa (2021), que destacam que a prática de artes marciais muitas vezes exige que os atletas alcancem um peso abaixo do seu normal, o que pode levar ao uso mais frequente de estratégias nutricionais intensivas por parte dos atletas masculinos.

Por outro lado, é importante considerar que as diferenças de gênero também podem ser influenciadas por fatores socioculturais e individuais. Estudos como o de Oliveira e Hutz (2010) apontam que as preferências individuais, as pressões sociais e as normas de

gênero podem desempenhar um papel importante nas escolhas relacionadas à nutrição e à perda de peso.

Esses achados têm implicações relevantes para a prática clínica e o acompanhamento nutricional de atletas de diferentes gêneros nas artes marciais.

Profissionais de saúde e treinadores devem estar cientes das particularidades relacionadas à nutrição esportiva de cada sexo e adaptar as estratégias nutricionais de acordo com as necessidades e metas individuais, visando tanto a saúde quanto o desempenho dos atletas.

Nesse sentido, recomenda-se a abordagem individualizada baseada em evidências científicas, como destacado por Zandoná e colaboradores (2018) em seu estudo sobre estratégias nutricionais para atletas de combate.

Essa pesquisa também ressalta a importância do desenvolvimento de programas educacionais e de conscientização para informar e orientar os atletas sobre as estratégias nutricionais seguras e saudáveis para a perda de peso, independentemente do gênero.

A disseminação de informações baseadas em evidências científicas, como as fornecidas por Schneider e colaboradores (2020) em seu estudo sobre nutrição esportiva em artes marciais, pode ser uma ferramenta eficaz para promover a saúde e prevenir riscos desnecessários.

Os dados apresentados sugerem que os atletas de artes marciais participantes da amostra têm uma boa saúde geral mesmo utilizando de estratégias de perda de peso que envolvem uma dieta rigorosa e uma alta carga de exercícios físicos regulares.

Esse comportamento é consistente com as diretrizes de saúde recomendadas pelos órgãos governamentais de saúde, como a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022).

Porém houve uma percepção negativa dos atletas em relação a sua saúde após a utilização de estratégias de perda de peso. Essa percepção pode estar relacionada aos sintomas como fadiga, fraqueza, alterações de humor e comprometimento do desempenho físico e mental, sendo efeitos adversos das práticas inadequadas de perda de peso (Alcântara, Boitrago, Oliveira, 2020).

Foi encontrada presença de participantes que relataram ter usado suplementos e pílulas dietéticas

potencialmente prejudiciais manifestando a necessidade de se promover estratégias seguras e eficazes de perda de peso.

É importante lembrar que muitos suplementos e pílulas dietéticas não regulamentadas associadas a treinos de alta intensidade podem apresentar riscos à saúde, como danos ao fígado, coração e outros órgãos (National Center for Complementary and Integrative Health, 2022).

Vale ressaltar que outras estratégias também foram citadas pelos atletas tendo uma prevalência maior nas estratégias de desidratação seguida das dietas restritas de carboidratos, o que reflete negativamente no resultado dos atletas durante as competições, onde 20,4% dos participantes alegaram sentir uma perda significativa de rendimento durante o período competitivo.

A desidratação afeta diretamente o rendimento dos atletas mesmo que não sintam a necessidade de consumir líquidos durante o dia. Quando levada em consideração a restrição de carboidratos, estudos comprovam que estas estratégias são prejudiciais ao rendimento esportivo alterando a sensibilidade a insulina e levando ao esgotamento das reservas de glicogênio de seus usuários (Lima-Silva e colaboradores, 2020).

Quanto à assimetria positiva nas respostas à satisfação com a própria saúde é importante destacar que a assimetria positiva pode ser um indicador de que a maioria dos atletas de artes marciais tem uma boa saúde geral e está satisfeita com sua condição.

No entanto, vale considerar possíveis fatores que possam influenciar a satisfação com a saúde.

Estes achados coadunam com Lepley e colaboradores (2020) e Rahmani e colaboradores (2021), no qual ressaltam que fatores como o gênero, idade, e o nível de experiência no esporte, e nível de instrução podem influenciar a satisfação com a saúde em atletas.

Thomas e colaboradores (2016), esclarece que atletas com níveis mais baixos de escolaridade tendem a uma maior probabilidade de avaliar seu estado de saúde de forma errada quando comparados aos atletas com níveis mais altos, influenciando também na interpretação que os atletas têm sobre seu condicionamento físico.

A dependência de fontes não especializadas para definição das estratégias

evidencia a falta de direcionamento e orientação profissional adequada.

A literatura destaca a importância do suporte nutricional personalizado e baseado em evidências, fornecido por nutricionistas especializados em esportes, para garantir o atendimento das necessidades nutricionais individuais dos atletas.

Parte dos participantes da amostra informou que não tem acompanhamento com um profissional especializado e somente 14,3% possui acompanhamento nutricional com profissional especializado. Esses achados estão alinhados com a literatura científica, que destaca a importância do acompanhamento profissional na área da nutrição esportiva.

Diversos estudos ressaltam a relevância do acompanhamento nutricional especializado para atletas e indivíduos fisicamente ativos.

Segundo Kerkick e colaboradores (2008), a orientação nutricional personalizada desempenha um papel crucial no aprimoramento do desempenho esportivo, na otimização da recuperação muscular e na prevenção de lesões.

Além disso, profissionais qualificados podem auxiliar na adequação das necessidades energéticas e na elaboração de planos alimentares individualizados, considerando as demandas específicas de cada modalidade esportiva (Gonzalez e colaboradores, 2022).

Os dados indicam que maior parte dos atletas por não possuem disponíveis orientações vindas de um profissional devidamente especializado, e que que possuem um grau de escolaridade inferior buscam com maior prevalência como referencial teórico seus treinadores e parceiros de treino, estando sujeitos a vários tipos de informações sem embasamento científico, e interpretações errôneas de seu estado de saúde atual.

A falta de acompanhamento nutricional especializado pode acarretar consequências negativas para os atletas, como deficiências nutricionais e desequilíbrios alimentares.

Thomas e colaboradores (2016) destacam que a ausência de orientação adequada pode comprometer o rendimento esportivo, afetar a saúde geral e limitar o alcance dos objetivos dos atletas.

Além disso, a falta de supervisão profissional pode levar a escolhas inadequadas de estratégias nutricionais, colocando em risco a saúde e o desempenho dos indivíduos.

Com base nessas discussões e nos referenciais teóricos mencionados, podemos concluir que os resultados apresentados são indicadores claros de possíveis efeitos deletérios à saúde dos atletas de artes marciais que fazem uso de estratégias para perda de peso no período pré competitivo. Esses efeitos podem ser atribuídos a práticas inadequadas, como dietas restritivas e a falta de orientação profissional adequada.

Portanto é crucial promover uma abordagem mais segura e saudável para perda de peso dos atletas, que inclua o acompanhamento nutricional especializado, a conscientização sobre os riscos envolvidos e a adoção de estratégias baseadas em evidências científicas.

Além disso, é importante que as organizações esportivas, treinadores e profissionais de saúde trabalhem juntos para implementar políticas e programas que protejam a saúde e o bem-estar dos atletas, garantindo um ambiente esportivo seguro e saudável.

O estudo apresenta limitação inerente as pesquisas com desenho transversal, pela impossibilidade de se estabelecer uma relação de causa e efeito.

CONCLUSÃO

Este estudo oferece insights sobre as características demográficas dos atletas envolvidos em estratégias de perda de peso no contexto esportivo.

A análise crítica dos resultados obtidos, juntamente com a discussão embasada em referências teóricas, permite compreender os fatores associados aos possíveis efeitos negativos à saúde dos atletas.

Os resultados destacam a importância de identificar grupos de atletas mais suscetíveis aos riscos relacionados às estratégias de perda de peso e fornecem uma visão abrangente dos possíveis riscos envolvidos.

A correlação entre os resultados individuais e a discussão crítica baseada em referências teóricas contribui para uma análise comparativa e aprofundada, identificando padrões, lacunas e áreas problemáticas que merecem atenção especial.

Essa abordagem fornece uma visão mais ampla dos riscos associados ao uso de estratégias de perda de peso pelos atletas, permitindo o desenvolvimento de diretrizes e intervenções mais eficazes.

A conclusão alcançada destaca a necessidade de alternativas para resolver os problemas identificados, como educação, acompanhamento profissional, implementação de políticas esportivas e pesquisa contínua.

Essas sugestões práticas e embasadas contribuem para promover um ambiente esportivo mais seguro e saudável.

Como resultado, o estudo enriquece a literatura existente, fornecendo dados, análises e conclusões relevantes para profissionais de saúde, treinadores, atletas, pesquisadores e tomadores de decisão no campo da perda de peso no contexto esportivo.

Com base nos resultados e nas lacunas identificadas, recomenda-se a realização de novas pesquisas para aprofundar o conhecimento nessa área.

Algumas áreas de investigação promissoras podem incluir estudos longitudinais que acompanham os atletas ao longo do tempo, a fim de avaliar os efeitos a longo prazo das estratégias de perda de peso.

Além disso, pesquisas que explorem intervenções educacionais e políticas esportivas voltadas para a prevenção e o manejo dos efeitos negativos da perda de peso podem fornecer informações valiosas para a melhoria da prática esportiva.

É importante continuar a desenvolver e implementar estratégias eficazes para garantir a segurança e a saúde dos atletas envolvidos em estratégias de perda de peso no contexto esportivo.

REFERÊNCIAS

1-Alcântara, G.L.; Silva Boitrago, M.V.; Oliveira, M. Efeitos da perda de peso aguda em atletas de combate. 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/7611-30253-1-SM.pdf>. Acesso em: 03/02/23.

2-Correa, D. C; Moreira, I.; Resende, R.; Andrade, A.G.; Silva, A.; Mello, M.T. Longhi, R.; Gonçalves, D.A. Potenciais efeitos deletérios de dietas restritivas nas respostas endócrino-metabólicas, composição corporal e desempenho físico de atletas com lesão medular espinal. *Revista Brasileira de*

Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 16. Num.98. 2022. p.180-196.

3-Costa, M.M.M.P. Estratégias nutricionais adequadas na perda de peso aguda em desportos de combate. Revisão temática. 2021. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/135955/2/492509.pdf>. Acesso em: 16/03/23.

4-Fernandes, A.R; Brito, L.L.M.; Maynard, D.C.; Cruz, M.F.A. Comportamento alimentar, estratégias de perda de peso e suas consequências em atletas de luta. *Research, Society and Development*. Vol. 11. Num.9. 2022. p. 1-12.

5-Gonzalez, D.E.; McAllister, M.J.; Waldman, H.S.; Ferrando, A.A.; Joyce, J.; Barringer, N.D.; Dawes, J.J.; Adam, J. K.; Travis, H.C.M; Kerksick, I.J.R.; Stout, I.T. N.; Ziegenfuss, A.Z.J.L.; Tartar, J.L.; Heleson I.; Trisha, A.V.D.; Douglas, S. K.; Icon, B.I.; Campbell, J.A.; Richard, B.K.I. International society of sports nutrition position stand: tactical athlete nutrition. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 19. Num.1. 2022. p. 267-315.

6-Kerksick, C.M.; Arent, S.; Shoenfeod, B.J.; Stout, J.R.; Campbell, B.; Wilborn, C.D.; Taylor, L.; Kalman, D.; Smith-Ryan, A.E.; Kreider, R.B.; Willoughby, D.; Arciero, P.J.; Van-Dusseldor, T.A.; Ormsbee, M.J.; Wildman, R.; Greewolld, M.; Ziegenfuss, T.N.; Aragon, A.A.; Antonio, J. International Society of Sports Nutrition position stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 5. Num.1. 2008. p.1-17.

7-Lepley, A.S.; Pincivero, D.M.; Gao, Y. The influence of age, gender, and competition level on health and fitness perceptions in masters athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 34. Num.4. 2020. p.1001-1008.

8-Lima-Silva, A.E; Fernandes, T.C.; Oliveira, F.R.; Nakamura, F.Y.; Gevaerd, M.S. Metabolismo do glicogênio muscular durante o exercício físico: mecanismos de regulação. *Revista de Nutrição*. Vol. 20. Num.4. 2020. p.417-429.

9-National Center for Complementary and Integrative Health. Dietary supplements for weight loss. National Institutes of health. Bethesda. 2022.

10-Oliveira, L.L.; Hutz, C. S. Transtornos alimentares: o papel dos aspectos culturais no mundo contemporâneo. *Psicologia em Estudo*. Vol. 15. Num.3. 2010. p.575-582.

11-Organização Mundial da Saúde (OMS). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization, Geneva. Num.58. 5/10/2022.

12-Pereira, J. M. D. O.; Cabral, P. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 1. Num.1. 2007. p.40-47.

13-Rahmani, A., Hekmatikar, A. A., Qasemi, A. Investigating the relationship between sports participation and health-related quality of life among Iranian elite athletes. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation*. Vol. 13. Num.1. 2021. p.1-7.

14-Santos, J., Silva, A. O crescimento das artes marciais e seus benefícios para a qualidade de vida, saúde física e mental. *Revista Brasileira de Artes Marciais*. Vol. 10. Num.2. 2021. p.45-58.

15-Schneider, L. R.; Pereira, R. P. G.; Ferraz, L. Prática Baseada em Evidências e a análise sociocultural na Atenção Primária. *Revista de Saúde Coletiva*. Vol.30. Num.2. 2020, p.1-18.

16-Thomas, D.T.; Erdman, K.A.; Burke, L.M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *J Academy Nutrition Diet*. Vol.116. Num. 3. 2016, p.501-528.

17-Zandoná, B.A.; Macedo, A.C.G.; Oliveira, C.S.; Perin, S.C.; Alves, R.C.; Smolarek, A.C.; Souza Junior, T.P.; Navarro, A.C. Consequências da rápida redução de peso corporal em atletas de esportes de combate e a importância da nutrição: uma revisão. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. Vol.12. Num.70. 2018. p.143-159.

3 - Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, docente no Departamento de Métodos e Técnicas da Unimontes, Montes Claros-MG, Brasil

E-mail dos autores:
wdansoa@yahoo.com.br
saulohenriquemg@hotmail.com
arlen.sousa@unimontes.br.

Autor para correspondência:
Wellington Danilo Soares.
wdansoa@yahoo.com.br
Padre Antônio, 299.
São Judas Tadeu, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.
CEP: 39.402-422.
Telefone: 38-999049888.

Recebido para publicação em 17/08/2023
Aceito em 02/02/2024