

## ESTRATÉGIAS DE PERDA DE PESO ENTRE ATLETAS DE *JIU-JITSU*

RENATA COSTA MATOS (CRN5 6842)  
MARINA MENEZES DE ALMEIDA (CRN5 9264/P)  
DAYANNE DA COSTA (CRN1 11713)  
RAQUEL SIMÕES MENDES NETTO (CRN5 2158)

Universidade Federal de Sergipe - Avenida Marechal Rondon, s/n, Jardim Rosa Elze, São Cristóvão, Sergipe.

renata.cmatos@hotmail.com

**Palavras-chave:** jiu-jitsu; métodos; perda de peso.

**INTRODUÇÃO:** O *jiujitsu* é uma modalidade esportiva que vem ganhando destaque e torna-se cada vez mais popular<sup>1</sup>. Assim como outros tipos de luta, o *jiujitsu* é subdividido de acordo com a graduação e a massa corporal<sup>2</sup>. Muitos atletas optam pela redução ponderal na tentativa de competir com atletas menores e mais fracos, utilizando estratégias rápidas como: restrição calórica, restrição hídrica e desidratação<sup>3</sup>. Essas estratégias são praticadas por indivíduos de diferentes faixas etárias e categorias<sup>4</sup>, sendo que acredita-se que os atletas de categorias mais pesadas as realizem com maior frequência, devido a uma maior preocupação com a massa corporal. Contudo, os dados acerca dos métodos mais utilizados por atletas de *jiujitsu* foram pouco abordados na literatura. **OBJETIVO:** Avaliar a prevalência da utilização de métodos para a perda de peso e as estratégias mais frequentemente utilizadas pelos atletas federados do município de Aracaju, de acordo com a categoria de peso. **METODOLOGIA:** O estudo foi realizado com 35 indivíduos do sexo masculino de sete centros de treinamento do município de Aracaju. Todos tinham 18 anos ou mais, possuíam como graduação mínima a faixa azul, praticavam de 1,5 a 2h de treino por dia e de 4 a 5 vezes por semana. Os atletas foram contatados em seu local de treino e lá responderam a uma anamnese sobre nutrição e saúde e a um questionário validado sobre estratégias de perda de peso<sup>5</sup>. Para análise estatística foi utilizado o software SPSS, versão 20. Os indivíduos foram divididos em dois grupos de acordo com a massa corporal, sendo que o grupo 1 contemplava os indivíduos com peso até 82,3kg (pluma, pena, leve e médio) e o grupo 2 era composto por indivíduos de categorias acima de 82,3kg (meio pesado, pesado, superpesado e pesadíssimo). Para comparação entre grupos foi utilizado o teste *t de student* ( $p \leq 0,05$ ). **RESULTADOS:** Os resultados referem-se a 35 atletas de *jiu-jitsu* em nível competitivo. Os atletas possuíam média de idade de  $25 \pm 4,7$  anos. Os indivíduos do grupo 2 apresentavam maior peso (100,4 kg) e percentual de gordura (23,4%) quando comparados ao grupo 1 (respectivamente 76,1 kg e 16,4%). Dos 35 indivíduos, 21 (60%) afirmaram já ter perdido peso para competir. A maioria dos atletas que praticavam estratégias de perda de peso (66,7%) estavam em categorias mais leves. Os métodos mais realizados foram a redução de doces e gorduras (66,7%), pular refeições (47,7%) e fazer mais exercícios que o habitual (65,0%). Já os métodos menos realizados foram a utilização de laxantes e de diuréticos. Na comparação entre o grupo 1 e o grupo 2, não foram identificadas diferenças estatísticas. **CONCLUSÃO:** Observou-se que as estratégias mais adotadas estavam relacionadas à redução da ingestão alimentar e à prática de exercícios. Não foram identificadas diferenças entre os grupos para nenhuma estratégia.

## REFERÊNCIAS

AGRICOLLA, N. P. A.; GUILLO, L. A. Acute Hematological Changes in Jiu Jitsu Athletes, *American Journal of Sports Science and Medicine*, v. 3, n. 4, p. 70-76, 2015.

---

SÁ, C.A.G.; BENNEMANN, G.D.; SILVA, C.C.; FERREIRA, A.J.C. Consumo Alimentar, Ingestão Hídrica e uso de Suplementos Protéicos por Atletas de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 53, 2015.

Artioli, G.G.; Franchini, E.; Lancha Junior, A.H. Perda de Peso em Esportes de Combate de Domínio: Revisão e Recomendações Aplicadas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.8, n.2, 2006.

Pettersson, S.; Ekstroöm, P.M.; Berg, C.M. The food and weight combat. A problematic fight for the elite combat sports athlete. **Appetite**, v.59, n.2, 2012.

ARTIOLI, G.G.; SCAGLIUSI, F.B.; POLACOW, V.O.; GUALANO, B.; LANCHA JUNIOR, A.H. Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 3, p. 307-315, 2007.