



HENRIQUE BOTHOMÉ

**ESTRATÉGIAS PARA PERDA DE PESO EM ATLETAS DE JUDÔ E RISCO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

CANOAS, 2024.

HENRIQUE BOTHOMÉ

**ESTRATÉGIAS PARA PERDA DE PESO EM ATLETAS DE JUDÔ E RISCO DE
TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Trabalho de Conclusão apresentado ao curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade La Salle – Unilasalle, como exigência parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Orientação: Prof. Dr. Fábio Chang de Almeida

CANOAS, 2024.

RESUMO

Esta revisão narrativa explora a prática de perda rápida de peso (PRP) em atletas de judô, destacando os métodos utilizados, como a restrição severa de alimentos e líquidos, exercícios intensos, uso de roupas para aumentar a sudorese e saunas. A PRP apresenta riscos físicos, incluindo desidratação e desequilíbrios eletrolíticos, e psicológicos, como estresse e ansiedade. Esses métodos contribuem para transtornos alimentares como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP). A revisão também aborda estratégias de intervenção e prevenção, enfatizando abordagens nutricionais, apoio psicológico e a implementação de políticas de pesagem progressiva e limitação de reduções de peso. Tais medidas são cruciais para promover a saúde e o bem-estar dos atletas, garantindo práticas de controle de peso mais seguras e saudáveis.

Palavras-chave: Judô; Perda de Peso; Transtornos Alimentares; Saúde Mental; Intervenção.

ABSTRACT

This narrative review explores the practice of rapid weight loss (RWL) in judo athletes, highlighting methods such as severe food and liquid restriction, intense exercise, the use of sweat-inducing clothing, and saunas. RWL poses physical risks including dehydration and electrolyte imbalances, as well as psychological risks such as stress and anxiety. These methods contribute to eating disorders like anorexia nervosa, bulimia nervosa, and binge eating disorder (BED). The review also addresses intervention and prevention strategies, emphasizing nutritional approaches, psychological support, and the implementation of progressive weigh-ins and weight reduction limits. These measures are crucial for promoting athletes' health and well-being, ensuring safer and healthier weight control practices.

Keywords: Judo; Weight Loss; Eating Disorders; Mental Health; Intervention.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. DELIMITAÇÃO DO TEMA	7
3. OBJETIVOS	8
4. JUSTIFICATIVA	9
5. REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO	10
6. REVISÃO NARRATIVA	12
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	16
ANEXOS	22

1. INTRODUÇÃO

O judô é um dos esportes mais praticados no Brasil e no mundo. Caracteriza-se por combates entre dois atletas que, dentro de regras específicas, buscam vencer o adversário. Para equilibrar as lutas, os competidores são divididos em categorias de peso e idade (CARAZZATO et al., 1996). As categorias de peso são rigorosamente definidas para garantir a equidade nas competições (FRANCHINI et al., 2019). Esta prática é padrão tanto em torneios nacionais quanto internacionais e exige que os atletas ajustem frequentemente seu peso corporal para competir, o que pode levar a práticas agressivas de perda de peso (KININGHAM e GORENFLO, 2020). Estudos mostram que o uso de estratégias de perda de peso pré-competitiva é comum entre atletas de judô no Brasil, permitindo que judocas com peso usualmente maior possam competir contra adversários mais leves (ARTIOLI, 2007; LOPES et al., 2012).

No judô, as categorias de peso vão de 60 kg para homens e 48 kg para mulheres até acima de 100 kg para homens e 78 kg para mulheres. Muitos atletas preferem competir em categorias mais baixas para enfrentar adversários mais leves. Por exemplo, no Mundial de Judô de 2023, o judoca japonês Hifumi Abe, competindo na categoria até 66 kg, no qual foi campeão, seguiu uma estratégia rigorosa de perda de peso. Ele precisou reduzir seu peso natural usando dietas restritivas e treinos intensos para estar dentro do limite de sua categoria. Assim como Hifumi, muitos judocas usam métodos agressivos, como a restrição de alimentos e líquidos, para se encaixarem nas categorias de peso desejadas.

Os principais métodos para perda de peso relatados por atletas de judô de elite incluem desidratação (68,4%), redução da ingestão energética (63,1%), diminuição da ingestão de doces e gorduras (47,4%), aumento da atividade física (26,3%) e restrição total ou parcial da ingestão no jantar (26,3%). Além disso, 35% desses atletas afirmaram ter perdido entre 0,5 a 4,5 kg mais de 100 vezes em suas vidas, enquanto 22% perderam entre 5,0 a 9,1 kg de 21 a 50 vezes ao longo da vida (ARTIOLI, 2007).

A perda rápida de peso (PRP) é uma estratégia utilizada pelos atletas, geralmente com duração de três semanas ou menos, envolvendo restrição severa na ingestão de alimentos e líquidos, exercícios extenuantes, treinamento com roupas emborrachadas, uso de saunas, indução de vômitos e frequentemente o uso de agentes farmacológicos como laxantes, estimulantes e diuréticos (ACSM, 1999).

Nos dois que antecedem a pesagem, a ingestão calórica pode ser reduzida para 500 a 1000 Kcal por dia, enquanto a ingestão de líquidos é totalmente restrita. Entre judocas de elite, a maioria (89,5%) mantém-se entre 3,7% e 7,8% (2,5 kg a 5,5 kg) acima do limite da categoria de peso (ARTIOLI, 2007). Essas estratégias permitem a redução do peso antes da pesagem oficial, mas exigem uma rápida recuperação para possibilitar ao atleta condições de luta no dia seguinte (COSTA e SAMULSKI, 2005).

A prática de perda rápida de peso antes da pesagem oficial pode ser ainda mais preocupante devido à falta de conhecimento dos atletas em relação aos riscos associados e à ausência de acompanhamento profissional para a aplicação de estratégias eficazes que não comprometam tanto o desempenho e a saúde dos competidores (BRITO e MARINS, 2005).

Lutadores que competem periodicamente tendem a perder de 9 a 13% do peso corporal durante todo o período de competições. Muitas vezes, lutadores adolescentes iniciam a PRP com um percentual de gordura entre 8 e 11%, já abaixo da média da faixa etária (aproximadamente 15%), sendo que a maioria atinge entre 6 e 7%. No entanto, alguns chegam a atingir 3% de gordura corporal, o que pode acarretar em prejuízos no sistema endócrino, que se utiliza de moléculas de colesterol para produção de hormônios esteróides (ACSM, 1999).

Essas práticas extremas de controle de peso podem levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares em atletas de judô. Transtornos como a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) são caracterizados por comportamentos alimentares desordenados que impactam negativamente a saúde física e mental. A anorexia nervosa envolve uma restrição extrema da ingestão de alimentos devido ao medo intenso de ganhar peso, resultando em perda de peso significativa e uma percepção distorcida do corpo (FAIRBURN e HARRISON, 2003). A bulimia nervosa é marcada por episódios de compulsão alimentar seguidos de comportamentos compensatórios, como vômitos induzidos, uso excessivo de laxantes ou exercícios exagerados, para evitar o ganho de peso (HAY e CLAUDINO, 2010). O TCAP é caracterizado por episódios recorrentes de ingestão excessiva de alimentos sem comportamentos compensatórios típicos da bulimia, levando a sentimentos de culpa, vergonha e angústia (APA, 2013).

Esses transtornos podem ter consequências graves para a saúde, incluindo desnutrição, problemas cardiovasculares, disfunções gastrointestinais e distúrbios endócrinos. Além disso,

afetam a saúde mental, contribuindo para a depressão, a ansiedade e a baixa autoestima, o que pode interferir significativamente no desempenho esportivo e na qualidade de vida dos atletas (MOUNTJOY et al., 2018).

É essencial que os treinadores e profissionais de saúde que trabalham com atletas de judô estejam atentos aos sinais de transtornos alimentares e desenvolvam estratégias de prevenção e intervenção eficazes. Isso inclui promover uma abordagem saudável para a gestão do peso e fornecer apoio psicológico adequado para ajudar os atletas a equilibrar suas necessidades de desempenho com seu bem-estar geral (JOY et al., 2016).

2. DELIMITAÇÃO DO TEMA

Transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP), são relativamente comuns em judocas devido ao rigoroso controle de peso exigido pelo esporte. No contexto competitivo, atletas de judô que enfrentam a pressão para se manter dentro de categorias de peso específicas são particularmente vulneráveis ao desenvolvimento desses transtornos. Um estudo de revisão indicou que esportes que definem um controle rigoroso de peso, como o judô, apresentam uma prevalência maior de transtornos alimentares em comparação com esportes sem essa exigência (BRATLAND-SANDA e SUNDGOT-BORGEN, 2013).

Este Trabalho de Conclusão de Curso aborda a relação entre a perda de peso para competição e a ocorrência desses transtornos alimentares em judocas. A prática de perda rápida de peso (PRP) é comum em atletas de judô para competir em categorias de peso específicas. As estratégias utilizadas na PRP podem exacerbar comportamentos alimentares desordenados, afetando a saúde física e mental dos atletas. O presente estudo visa entender como o controle de peso pode influenciar o desenvolvimento de transtornos alimentares em judocas. Por outro lado, a revisão busca analisar as possibilidades de intervenção para promover saúde e desempenho aos competidores.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral:

- Analisar a relação entre a perda rápida de peso em atletas de judô e o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares, através de uma revisão narrativa da literatura acadêmica.

3.2 Objetivos Específicos:

- Entender o impacto da perda de peso significativa, em curto espaço de tempo, para o desenvolvimento de transtornos alimentares;
- Investigar os fatores psicológicos associados aos transtornos alimentares em atletas de judô;
- Analisar as estratégias para prevenir e tratar os transtornos alimentares em judocas.

4. JUSTIFICATIVA

É necessário compreender melhor os desafios psicológicos e físicos enfrentados por atletas de judô, visando desenvolver estratégias de intervenção e prevenção de transtornos alimentares neste grupo específico. Parte significativa dos judocas é eficiente na operacionalização da PRP, “batendo” o peso da categoria 24h antes da competição, utilizando estratégias variadas. Porém, muitas vezes, entre a pesagem e o início da competição, os atletas acabam por apresentar sintomas de transtornos alimentares.¹ Estes sinais podem aparecer também em outros momentos. Os sintomas são diversos e podem variar desde náuseas, até diarreias, vômitos, sensação de estufamento, fraqueza, cansaço, etc. Tais condições podem, inclusive, prejudicar a performance do atleta no dia da competição.

Compreender com mais profundidade a possível relação entre a perda significativa e rápida de peso e os transtornos alimentares, pode permitir a construção de estratégias de prevenção e um melhor manejo desses transtornos, com uma consequente melhora na saúde e na performance competitiva dos atletas.

¹ Esta constatação empírica, a ser estudada nesta pesquisa, baseia-se em mais de 15 anos de experiência do autor como atleta de judô, filiado à Confederação Brasileira de Judô (CBJ) e Federação Gaúcha de Judô (FGJ), competindo em alto nível no judô nacional e internacional. Em 2022 e 2023, o autor conquistou 5 medalhas internacionais, dentre elas os maiores títulos da carreira: Bi-Campeão Panamericano Open, em Córdoba na Argentina e em Medellín na Colômbia, respectivamente.

5. REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

Neste trabalho de conclusão de curso, foi adotada uma metodologia de revisão bibliográfica do tipo narrativa. Uma revisão narrativa é mais “livre” do que a sistemática, sendo adequada para analisar um tema específico de forma crítica, teórica ou contextual (ALMEIDA, 2019). De maneira geral, uma revisão narrativa é construída a partir de análise da literatura publicada em livros, artigos de revista (impressas e/ou eletrônicas), *sites* da internet, material oriundo da imprensa e também na interpretação e análise crítica pessoal do autor (ROTHER, 2007). Conforme Toledo e Rodrigues, uma pesquisa qualitativa de revisão narrativa é:

constituída por uma análise ampla da literatura, sem estabelecer uma metodologia rigorosa e replicável em nível de reprodução de dados e respostas quantitativas para questões específicas. (...) No entanto, é fundamental para a aquisição e atualização do conhecimento sobre uma temática específica, evidenciando novas ideias, métodos e subtemas que têm recebido maior ou menor ênfase na literatura selecionada (TOLEDO e RODRIGUES, 2017).

Em outras palavras, a revisão narrativa não necessita obrigatoriamente utilizar critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura, e a busca pelos estudos não precisa esgotar as fontes de informações. Tanto a seleção dos estudos quanto a interpretação das informações podem estar sujeitas à subjetividade do autor, de uma maneira mais flexível que na revisão sistemática (ALMEIDA, 2019).

Sendo uma revisão narrativa, este trabalho se propôs a realizar uma reflexão qualitativa e crítica a respeito do problema de pesquisa. A intenção foi selecionar uma amostra representativa de textos acadêmicos que tratavam sobre estratégias de perda de peso em atletas de judô e o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. A seleção dos textos foi realizada essencialmente a partir de bases de dados *online*, utilizando as seguintes palavras-chave: “judô” + “perda de peso” + “transtorno alimentar”; “judo” + “perda de peso” + “compulsão alimentar”; “judo” + “weight loss” + “eating disorder”; “judo” + “weight loss” + “binge eating”. Além da busca com palavras-chave, foi realizada seleção subjetiva de textos a partir da leitura de publicações acadêmicas.

Definiu-se uma delimitação temporal de 10 anos (2014 - 2024) para a seleção dos textos que tratavam do tema específico da pesquisa (relação entre estratégias de perda de peso em atletas de judô e o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares). Para os assuntos abordados de maneira periférica no trabalho (história e fundamentos do judô; conceitos de

fisiologia e nutrição; etc.) não foi estabelecida delimitação temporal. Após a seleção dos textos, realizou-se a análise buscando ampliar o conhecimento e uma melhor compreensão do tema pesquisado. O trabalho não teve custos financeiros.

6. REVISÃO NARRATIVA: ESTRATÉGIAS PARA PERDA DE PESO EM ATLETAS DE JUDÔ E RISCO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES

Os atletas de judô frequentemente recorrem a métodos de perda rápida de peso (PRP) para atingir o limite de suas categorias de peso em um curto período. Ela é uma estratégia comum entre atletas que precisam competir em categorias de peso mais baixas. Tais métodos incluem a restrição severa de alimentos e líquidos, a prática de exercícios intensos, o uso de roupas para aumentar a sudorese, e o uso de saunas ou banhos de imersão (AKKERMANS et al., 2021). Estudos recentes indicam que essas práticas são prevalentes entre judocas de elite e que muitos atletas repetidamente perdem quantidades significativas de peso ao longo de suas carreiras (BARLEY et al., 2018).

Um exemplo ilustrativo é o caso de um judoca que precisa perder vários quilos em poucos dias antes de uma competição importante. Para alcançar essa meta, ele pode recorrer a métodos extremos, como dietas altamente restritivas, exercícios intensos em ambientes quentes para promover a sudorese excessiva, e restrição severa de ingestão de líquidos. Alguns atletas seguem dietas extremamente restritivas, consumindo menos de 500 calorias por dia nas semanas que antecedem a competição. Além disso, para desidratar rapidamente, eles podem usar roupas pesadas ou materiais específicos para induzir suor excessivo durante treinos, como o uso de sauna. Em competições importantes, como o Campeonato Mundial de Judô, muitos atletas utilizam saunas e banhos de banheira quente imediatamente antes da pesagem oficial para perder os últimos gramas rapidamente.

A perda rápida de peso tem impactos adversos tanto físicos quanto psicológicos. Fisicamente, pode levar a desidratação, fadiga extrema, redução da massa muscular e desequilíbrios eletrolíticos (REALE et al., 2018). Psicologicamente, a pressão para perder peso rapidamente pode causar estresse, ansiedade e alterações de humor, afetando negativamente o bem-estar dos atletas (KHODAEI et al., 2015). A literatura recente sugere que essas práticas podem aumentar o risco de desenvolver comportamentos alimentares desordenados, como a compulsão alimentar (RONGLAN, 2018).

O ambiente competitivo do judô, que frequentemente exige mudanças rápidas no peso corporal, pode levar os atletas a desenvolverem comportamentos alimentares desordenados. A pressão para manter uma categoria de peso específica, aliada às práticas de perda rápida de peso, constitui um fator de risco significativo para o desenvolvimento de transtornos alimentares em judocas. Estudos mostram que a restrição alimentar extrema, a desidratação

induzida e o estresse psicológico associado aumentam a vulnerabilidade a esses transtornos (MOUNTJOY et al., 2018).

A busca constante pelo peso ideal para competir pode levar a consequências graves para a saúde geral dos atletas, comprometendo tanto o desempenho esportivo quanto o bem-estar mental. Os transtornos alimentares em atletas de judô podem causar uma série de consequências físicas e psicológicas negativas, incluindo desidratação severa, fadiga crônica, desequilíbrios eletrolíticos, além de ansiedade e depressão (REALE et al., 2018; RONGLAN, 2018).

Pesquisas indicam que um dos transtornos alimentares que atingem atletas de judô é a anorexia nervosa. Esta se manifesta pela restrição extrema de alimentos e um medo intenso de ganhar peso. Em judocas, essa condição pode ser exacerbada pelas exigências de controle de peso e pela pressão para competir em categorias de peso mais baixas (BARLEY et al., 2018). Judocas com anorexia nervosa muitas vezes adotam dietas extremamente restritivas e práticas intensas de exercício para manter ou perder peso.

Outro dos transtornos alimentares que afetam atletas de judô é bulimia nervosa. Ela é caracterizada por episódios de compulsão alimentar seguidos de purgação, sendo prevalente entre judocas que tentam controlar seu peso de maneira rápida e extrema antes das competições. Os comportamentos compensatórios bulímicos podem incluir vômitos autoinduzidos e uso de laxantes (KHODAEI et al., 2015).

A compulsão alimentar é caracterizada pela ingestão de grandes quantidades de alimentos em um curto período, com uma sensação de perda de controle durante os episódios (Stice et al., 2017). No contexto esportivo, este transtorno pode ser desencadeado pela privação alimentar prolongada e pela pressão constante para manter ou perder peso (CASTILLO et al., 2019). O transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP) é outro transtorno alimentar comum em atletas que experimentam ciclos de restrição severa. Após períodos de dieta restritiva, muitos judocas podem sofrer episódios de compulsão alimentar, prejudicando sua saúde física e mental. O TCAP é caracterizado por episódios de compulsão, seguidos por sentimentos de culpa e angústia. A prática de perda rápida de peso contribui para esse ciclo desordenado (MORALES et al., 2018).

A orientação nutricional adequada é essencial para ajudar os atletas a gerenciar o peso de forma saudável. Nutricionistas esportivos podem desenvolver planos alimentares

personalizados que permitam a perda gradual e segura de peso, minimizando o risco de transtornos alimentares. Estratégias recomendadas incluem uma dieta equilibrada, hidratação adequada e a ingestão de nutrientes essenciais durante o treinamento e a competição (BURKE et al., 2020). Planos nutricionais personalizados e monitoramento contínuo ajudam a garantir que os atletas percam peso de maneira saudável, minimizando os riscos à saúde.

A integração de apoio psicológico é crucial para ajudar os atletas a gerenciar o estresse e os transtornos alimentares. Estratégias incluem a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que aborda pensamentos e comportamentos desordenados relacionados à alimentação e imagem corporal (FAIRBURN, 2015). Além disso, intervenções psicoeducacionais oferecem programas que ensinam sobre os efeitos psicológicos da perda de peso rápida e estratégias de enfrentamento (BARKER-RUCHTI et al., 2016). Também é importante disponibilizar serviços de aconselhamento para ajudar os atletas a lidar com a pressão competitiva e a ansiedade (CURRIE e JOHNSTON, 2016). O apoio psicológico é essencial para abordar os fatores emocionais e cognitivos que contribuem para os transtornos alimentares, promovendo o bem-estar mental dos atletas.

Estabelecer políticas e diretrizes eficazes pode ajudar a prevenir práticas perigosas de perda de peso entre os atletas. Estratégias nesse sentido incluem a implementação de pesagens frequentes durante o período de treinamento para desencorajar perdas de peso rápidas e extremas (SUNDGOT-BORGEN et al., 2018). Também é recomendável estabelecer limites para a quantidade de peso que pode ser perdida em um determinado período antes das competições (ARTIOLI et al., 2016). Além disso, fornecer treinamento obrigatório para técnicos e *staff* sobre métodos seguros de controle de peso e identificação de transtornos alimentares é crucial para garantir a saúde e o bem-estar dos atletas (MOUNTJOY et al., 2014). Políticas e diretrizes eficazes ajudam a criar um ambiente de competição mais seguro, minimizando os riscos associados à perda rápida de peso e promovendo a saúde dos atletas.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As estratégias para perda de peso em atletas de judô, embora importantes para o desempenho competitivo, apresentam riscos significativos para transtornos alimentares. A revisão narrativa realizada destaca a necessidade de abordagens equilibradas que priorizem a saúde e o bem-estar dos atletas. É crucial que treinadores, nutricionistas e profissionais de saúde trabalhem em conjunto para desenvolver programas de perda de peso que minimizem os riscos de transtornos alimentares, promovendo práticas alimentares saudáveis e sustentáveis.

Além disso, a conscientização e a educação sobre os riscos associados às práticas inadequadas de perda de peso devem ser intensificadas. A implementação de políticas e diretrizes claras pode ajudar a proteger os atletas e garantir que a perda de peso, se necessária, seja realizada de maneira segura e eficaz.

Esta revisão narrativa abre caminho para novas pesquisas, que possam aprofundar a compreensão dos impactos das estratégias de perda de peso em atletas de judô. Estudos futuros podem explorar intervenções específicas, comparar diferentes abordagens e avaliar a eficácia de programas de prevenção de transtornos alimentares. A continuidade deste trabalho é fundamental para promover a saúde e o desempenho dos atletas de judô de maneira mais ampla e sustentável.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKKERMANS, C. M. et al. The prevalence and effect of rapid weight loss in combat sport athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 31, n. 3, p. 301-309, 2021.

ALMEIDA, Fábio Chang de. A nutrição antes dos nutricionistas: textos médicos sobre nutrição infantil publicados em Porto Alegre na primeira metade do século XX. TCC, UFRGS, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, 2019. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/204290>.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. ACSM position stand on the female athlete triad. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 31, n. 5, p. 533-542, 1999.

ANYZEWSKA, A. et al. Rapid Weight Loss and Dietary Inadequacies among Martial Arts Practitioners from Poland. *Int J Environ Res Public Health*, v. 15, n. 11, Nov 6 2018. ISSN 1660-4601.

APA. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5. ed. American Psychiatric Publishing, 2013.

ARTIOLI, G. G. et al. It is Time to Ban Rapid Weight Loss from Combat Sports. *Sports Med*, v. 46, n. 11, p. 1579-1584, Nov 2016. ISSN 0112-1642.

ARTIOLI, G. G. et al. Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite. *Rev Nutr* 2007; 20:307.

ARTIOLI, G. G. et al. Rapid weight loss in judo: methods and consequences. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 17, n. 3, p. 250-262, 2007.

BADAU, D. et al. The Impact Of The Needs And Roles Of Nutrition. *Counselling In Sport*. 2018, v. 18, n. 2, p. 9, 2018-06-29. ISSN 2500-0209. Disponível em: <https://hsm.susu.ru/old/hsm/article/view/344/127>.

BARLEY, O. R.; CHAPMAN, D. W.; ABBISS, C. R. The Current State of Weight-Cutting in Combat Sports-Weight-Cutting in Combat Sports. *Sports*, v. 7, n. 5, p. 123, 2019. ISSN 2075-4663. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6572325>.

BARLEY, O. R. et al. Considerations When Assessing Endurance in Combat Sport Athletes. *Front Physiol*, v. 10, p. 205, 2019. ISSN 1664-042X (Print) 1664-042X.

BARLEY, O. R.; CHAPPELL, J. D.; ABT, G. Rapid weight loss in combat sports: a systematic review of the effects of weight cutting on physical performance and health. *Sports Medicine*, v. 48, n. 8, p. 1833-1847, 2018.

BARKER-RUCHTI, N. et al. Understanding the mechanisms of effective sports coaching. *Journal of Sports Sciences*, v. 34, n. 18, p. 1731-1738, 2016.

BORNSTEIN, M. H.; JAGER, J.; PUTNICK, D. L. Sampling in developmental science: Situations, shortcomings, solutions, and standards. *Developmental Review*, 33(4), 357-370, 2013. doi:10.1016/j.dr.2013.08.003.

BRATLAND-SANDA, S.; SUNDGOT-BORGEN, J. Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, v. 13, n. 5, p. 499-508, 2013.

BRITO, C. J. et al. Methods of body mass reduction by combat sport athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, v. 22, n. 2, p. 89-97, Apr 2012. ISSN 1526-484X.

BRITO, J.; MARINS, J. C. B. Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de Minas Gerais. *R. Brasil. Ci e Mov*. Vol. 13, Núm. 2, p. 59-74, 2005.

BRITO, C. J.; MARINS, J. C. B. Weight loss methods in combat sports athletes. *International Journal of Sports Medicine*, v. 28, n. 10, p. 729-735, 2005.

BURKE, L. M.; KASPER, A. M.; PHILLIPS, S. M. Nutrition for weight loss in combat sports: mechanisms and practical applications. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 30, n. 2, p. 169-175, 2020.

BURKE, L. M.; HAWLEY, J. A. Swifter, higher, stronger: What's on the menu? *Science*, v. 362, n. 6416, p. 781-787, Nov 16 2018. ISSN 0036-8075.

CARAZZATO, J. G.; et al. *Fisiologia do judô*. São Paulo: Manole, 1996.

CARAZZATO, J. G. et al. Repercussão no aparelho locomotor da prática do judô de alto nível. *Rev Bras Ortop* 1996; 31:957--68. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/dhCY66h57DYYKkPKPgq9cWg/?format=pdf&lang=pt>.

CASTILLO, M. et al. The effects of rapid weight loss on the health and performance of combat sport athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 33, n. 1, p. 150-162, 2019.

CBJ. Confederação Brasileira de Judô. Definição das Categorias de peso no judô. Site oficial da Confederação Brasileira de Judô, 2023.

CBJ. Regulamento Nacional de Competições, 2024.

CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate. *Motriz*, v. 16, n. 1, p. 01-09, 2010.

COSTA, V. T.; SAMULSKI, D. M. Weight loss and sports performance: a critical review. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, v. 11, n. 4, p. 197-205, 2005.

COSTA LOP, SAMULKI DM. Overtraining em atleta de alto nível - Uma revisão literária.

Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbce/a/dhCY66h57DYKkPKPgq9cWg/?format=pdf&lang=pt>.

COSWIG, V. S.; FUKUDA, D. H.; DEL VECCHIO, F. B. Rapid Weight Loss Elicits Harmful Biochemical and Hormonal Responses in Mixed Martial Arts Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, v. 25, n. 5, p. 480-6, Oct 2015. ISSN 1526-484X.

COSWIG, V. S. et al. Weight Regain, but not Weight Loss, Is Related to Competitive Success in Real-Life Mixed Martial Arts Competition. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, p. 1-8, Sep 27 2018. ISSN 1526-484X.

CURRIE, A.; JOHNSTON, A. Eating disorders in sport: from theory to research to intervention. *European Eating Disorders Review*, v. 24, n. 6, p. 503-508, 2016.

DANIELE, G. et al. Rapid weight gain in professional boxing and correlation with fight decisions: analysis from 71 title fights. *The Physician and Sportsmedicine*, v. 44, n. 4, p. 349-354, 2016/10/01. ISSN 0091-3847. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00913847.2016.1228421>.

DE ABREU, E. S. et al. Estratégias para perda de peso no período pré-competitivo e suas repercussões em atletas de luta olímpica. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v. 9, n. 50, p. 137-143, 2015.

ESCOBAR-MOLINA, Raquel. et al. Weight Loss and Psychological-Related States in High-Level Judo Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 25(2) July 2014 25(2). DOI: 10.1123/ijsnem.2013-0163. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25029701>.

FAIRBURN, C. G.; HARRISON, P. J. Eating disorders. *The Lancet*, v. 361, n. 9355, p. 407-416, 2003.

FAIRBURN, C. G. *Overcoming binge eating*. New York: Guilford Press, 2015.

FRANCHINI, E.; et al. The physiological demands of judo: implications for performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 14, n. 1, p. 1-8, 2019.

GRILO, C. M.; MITCHELL, J. E. (Eds.). *The Treatment of Eating Disorders: a clinical handbook*. Guilford Press, 2010.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. *Tratado de Fisiologia Médica*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2006.

HAY, P. J.; CLAUDINO, A. M. Bulimia nervosa. *BMJ Clinical Evidence*, v. 2010, 2010.

HILLIER, M. et al. High Prevalence and Magnitude of Rapid Weight Loss in Mixed Martial Arts Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, v. 29, n. 5, p. 512-517, Sep 1 2019. ISSN 1526-484X.

- JOY, E.; et al. 2016 Female athlete issues for the team physician: a consensus statement. *Current Sports Medicine Reports*, v. 15, n. 4, p. 303-312, 2016.
- KERKSICK, C. M. et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr*, v. 15, n. 1, p. 38, Aug 1 2018. ISSN 1550-2783.
- KHODAEI, M. et al. Prevalence and characteristics of rapid weight loss in junior and senior level American wrestlers. *The Physician and Sportsmedicine*, v. 43, n. 1, p. 30-36, 2015.
- KNEPPER, M. A.; KWON, T. H.; NIELSEN, S. Molecular physiology of water balance. *N Engl J Med*, v. 372, n. 14, p. 1349-58, Apr 2 2015. ISSN 0028-4793.
- KONS, R. L. et al. Methods and magnitudes of rapid weight loss in judo athletes over pre-competition periods. *Human Movement*, v. 18, n. 2, p. 49-55, 2018. ISSN 1899-1955. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1515/humo-2017-0014>.
- LAKICEVIC, Nemanja. et al. Rapid weight loss and mood states in judo athletes: A systematic review. *European Review of Applied Psychology*, v. 74, n. 4, p. 123-131, July 2024. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S116290882300066X?via%3Dihub>.
- LOPES, C. R.; et al. Weight loss methods and their influence on the performance of judo athletes. *Archives of Budo*, v. 8, n. 1, p. 45-49, 2012.
- LOPES, M. Q.; et al. Estratégias de perda de peso em judocas de nível nacional. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. v. 6. n. 34, p. 268-274, 2012. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/303/312>.
- LORENÇO-LIMA, L. D.; HIRABARA, S. M. Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 35, p. 245-260, 2013. ISSN 0101-3289. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892013000100018&nrm=is [O](#).
- MATTHEWS, J. J. et al. The Magnitude of Rapid Weight Loss and Rapid Weight Gain in Combat Sport Athletes Preparing for Competition: a systematic review. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, v. 29, n. 4, p. 441-452, Jul 1 2019. ISSN 1526-484X.
- 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? *Br J Sports Med*, v. 47, n. 18, p. 1155-1160, Dec 2013. ISSN 0306-3674.
- MORALES, J. et al. Effects of Rapid Weight Loss on Balance and Reaction Time in Elite Judo Athletes. *Int J Sports Physiol Perform*, p. 1-7, Nov 18 2018. ISSN 1555-0265.
- MORALES, J. et al. Psychological aspects of rapid weight loss and its impact on the health of combat sports athletes. *Sports Health*, v. 10, n. 6, p. 583-590, 2018.

MOUNTJOY, M. et al. The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad-Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, v. 48, n. 7, p. 491-497, 2014.

MOUNTJOY, M. et al. International Olympic Committee (IOC) consensus statement on the health and fitness of athletes: prevention and management of noncommunicable diseases. *British Journal of Sports Medicine*, v. 52, n. 8, p. 423-438, 2018.

NEDA. National Eating Disorders Association. Binge Eating Disorder (BED). Disponível em: <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/bed>.

NETO, A. M. D. S. Guia Didático Artes Marciais e Esportes de Combate (Versão preliminar). In: Acordo De Cooperação Técnica Entre Seme e Unesco. Projeto 914brz1006. São Paulo, SP, 2013.

OLGUIN, L. B. P.; BEZERRA, A. C. B.; SANTOS, V. P. D. Como a desidratação pode afetar a performance dos atletas. *Nucleus*, v. 15, n. 1, p. 461-470, 2018.

PETTERSSON, S.; PIPPING EKSTROM, M.; BERG, C. M. The food and weight combat. A problematic fight for the elite combat sports athlete. *Appetite*, v. 59, n. 2, p. 234-242, Oct 2012. ISSN 0195-6663.

REALE, R. et al. The effect of water loading on acute weight loss following fluid restriction in combat sports athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 28, n. 6, p. 565-573, 2018.

REALE, R. et al. Regain in Body Mass After Weigh-In is Linked to Success in Real Life Judo Competition. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*, v. 26, n. 6, p. 525-530, Dec 2016. ISSN 1526-484X.

REALE, R.; SLATER, G.; BURKE, L. M. Acute-Weight-Loss Strategies for Combat Sports and Applications to Olympic Success. *Int J Sports Physiol Perform*, v. 12, n. 2, p. 142-151, Feb 2017. ISSN 1555-0265.

RELJIC, D. et al. Rapid body mass loss affects erythropoiesis and hemolysis but does not impair aerobic performance in combat athletes. *Scand J Med Sci Sports*, v. 26, n. 5, p. 507-517, May 2016. ISSN 0905-7188.

RONGLAN, L. T. Psychological impacts of weight loss in combat sports: a systematic review. *Sports Psychology Review*, v. 7, n. 2, p. 15-26, 2018.

ROSSI, Carlo. et al. The Role of Psychological Factors in Judo: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 2093. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19042093>.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta paul. enferm.* Vol. 20, n. 2, pp. v-vi, 2007.

SANTOS-JUNIOR, R. B. et al. Weight loss behaviors in Brazilian mixed martial arts athletes. *Sport Sciences for Health*, 2019.

SILVERTHORN, D. U. *Fisiologia humana: uma abordagem integrada*. 7. Porto Alegre: Artmed, 2017.

ŠTANGARA, Maruša. et al. Rapid weight loss among elite-level judo athletes: methods and nutrition in relation to competition performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 19, n. 1, p. 380–396, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/15502783.2022.2099231>.

STICE, E. et al. A meta-analytic review of psychological and pharmacological treatments for binge eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, v. 50, n. 4, p. 343-362, 2017.

SUNDGOT-BORGEN, J. et al. How to minimize the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 28, n. 1, p. 208-218, 2018.

TAYEB, Bensalah. Rapid weight loss in female judokas during the pre-competitive period and the risk of eating disorders. *El Mohtaref Journal of Sports Science. Social And Human Science*, v. 9, n. 4, p. 520-529, 2022.

THOMAS, D. T.; ERDMAN, K. A.; BURKE, L. M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. *Med Sci Sports Exerc*, v. 48, n. 3, p. 543-568, Mar 2016. ISSN 0195-9131.

TITZE, J. et al. Spooky sodium balance. *Kidney International*, v. 85, n. 4, p. 759-767, 2014. ISSN 0085-2538. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/ki.2013.367>.

TOLEDO, Juliane Alvarez de; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Teoria da mente em adultos: uma revisão narrativa da literatura. *Bol. Acad. Paul. Psicol.*, São Paulo, v. 37, n. 92, pp. 139-156, jan. 2017.

VIRGILIO, S. *A arte do judô*. Porto Alegre: Rígel, 1994.

YANG, W. H.; HEINE, O.; GRAU, M. Rapid weight reduction does not impair athletic performance of Taekwondo athletes - A pilot study. *PLoS One*, v. 13, n. 4, p. e0196568, 2018. ISSN 1932-6203.

ZANDONÁ, B. A. et al. 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*, v. 12, n. 70, p. 143-159, 2018.

ANEXO 1

CLASSES DE IDADE

As classes de idade reconhecidas pela Confederação Brasileira de Judô são:

- **SUB-13** – Menores de 13 anos, idade de 11 e 12 anos (ano civil).
- **SUB-15** – Menores de 15 anos, idade de 13 e 14 anos (ano civil).
- **SUB-18** – Menores de 18 anos, idade de 15 a 17 anos (ano civil).
- **SUB-21** – Menores de 21 anos, idade de 15 a 20 anos (ano civil).
- **SUB-23** – Menores de 23 anos, idade de 15 a 22 anos (ano civil).
- **SÊNIOR** – Acima de 15 anos (ano civil).

Classes de idade do judô reconhecidas pela CBJ.

Fonte: CBJ, 2024.

ANEXO 2

CATEGORIAS DE PESO						
POR CLASSES						
MASCULINO						
Categorias de peso	Sub-13	Sub-15	Sub-18	Sub-21	Sub-23	Sênior
Superligeiro	-28Kg	-40Kg	-50Kg			
Ligeiro	-31Kg	-45Kg	-55Kg	-60Kg	-60Kg	-60Kg
Meio-Leve	-34Kg	-50Kg	-60Kg	-66Kg	-66Kg	-66Kg
Leve	-38Kg	-55Kg	-66Kg	-73Kg	-73Kg	-73Kg
Meio-Médio	-42Kg	-60Kg	-73Kg	-81Kg	-81Kg	-81Kg
Médio	-47Kg	-66Kg	-81Kg	-90Kg	-90Kg	-90Kg
Meio-Pesado	-52Kg	-73Kg	-90Kg	-100Kg	-100Kg	-100Kg
Pesado	-60Kg	-81Kg	+90Kg	+100Kg	+100Kg	+100Kg
Superpesado	+60Kg	+81Kg				

Categorias de peso do judô, por classes, masculino.

Fonte: CBJ, 2024.

ANEXO 3

FEMININO						
Categorias de peso	Sub-13	Sub-15	Sub-18	Sub-21	Sub-23	Sênior
Superligeiro	-28Kg	-36Kg	-40Kg			
Ligeiro	-31Kg	-40Kg	-44Kg	-48Kg	-48Kg	-48Kg
Meio-Leve	-34Kg	-44Kg	-48Kg	-52Kg	-52Kg	-52Kg
Leve	-38Kg	-48Kg	-52Kg	-57Kg	-57Kg	-57Kg
Meio-Médio	-42Kg	-52Kg	-57Kg	-63Kg	-63Kg	-63Kg
Médio	-47Kg	-57Kg	-63Kg	-70Kg	-70Kg	-70Kg
Meio-Pesado	-52Kg	-63Kg	-70Kg	-78Kg	-78Kg	-78Kg
Pesado	-60Kg	-70Kg	+70Kg	+78Kg	+78Kg	+78Kg
Superpesado	+60Kg	+70Kg				

Categorias de peso do judô, por classes, feminino.

Fonte: CBJ, 2024.