

DISTÚRBIOS E TRANSTORNOS ALIMENTARES ASSOCIADOS AOS MÉTODOS DE RÁPIDA PERDA DE PESO EM ATLETAS DE JUDÔ, KARATÊ E TAEKWONDO: UMA REVISÃO NARRATIVA

GIOVANA GALKOWSKI

- giovanagalko@gmail.com

JULIANA ARRUDA RAMOS -

julianaarrudaramos@gmail.com

FACULDADE GALILEU

Resumo: A PRESENTE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA BUSCOU COMPREENDER A RELAÇÃO ENTRE OS MÉTODOS DE RÁPIDA PERDA DE PESO E A OCORRÊNCIA DE DISTÚRBIOS E TRANSTORNOS ALIMENTARES EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE, COMO JUDÔ, KARATÊ E TAEKWONDO. A LITERATURA CIENTÍFICA APONTA CONSENSO QUANTO À ELEVADA PREVALÊNCIA DESSAS PRÁTICAS, MOTIVADAS PELA NECESSIDADE DE ADEQUAÇÃO ÀS CATEGORIAS DE PESO E PELA BUSCA POR VANTAGEM COMPETITIVA. OS RESULTADOS EVIDENCIAM QUE A PERDA DE PESO RÁPIDA É AMPLAMENTE DISSEMINADA NESSAS MODALIDADES, SENDO ALCANÇADA POR MEIO DE ESTRATÉGIAS POTENCIALMENTE PREJUDICIAIS, COMO RESTRIÇÃO ALIMENTAR SEVERA, DESIDRATAÇÃO E USO DE SUBSTÂNCIAS PARA CONTROLE DE PESO. TAIS CONDUTAS ACARRETAM IMPACTOS NEGATIVOS SOBRE O DESEMPENHO, A SAÚDE FÍSICA E O EQUILÍBRIO PSICOLÓGICO, PODENDO EVOLUIR PARA QUADROS DE DISTÚRBIOS OU TRANSTORNOS ALIMENTARES. VERIFICA-SE AINDA QUE FATORES COMO GÊNERO, IDADE E NÍVEL COMPETITIVO INFLUENCIAM A VULNERABILIDADE DOS ATLETAS, COM MAIOR INCIDÊNCIA DE COMPORTAMENTOS DE RISCO ENTRE MULHERES E COMPETIDORES JOVENS. CONCLUI-SE QUE MAIS ESTUDOS SÃO NECESSÁRIOS PARA AVALIAR SE AS CONDIÇÕES DE DISTÚRBIOS ALIMENTARES SÃO TRANSITÓRIAS OU PERMANECEM MESMO NO PERÍODO NÃO COMPETITIVO, EM MOMENTOS QUE NÃO HÁ A NECESSIDADE DE REDUZIR O PESO CORPORAL.

Palavras-chaves: ESPORTES DE COMBATE; COMPORTAMENTO ALIMENTAR; CONTROLE DE PESO; DIETAS RESTRITIVAS; NUTRIÇÃO ESPORTIVA; SAÚDE MENTAL ESPORTIVA.

DISORDERED EATING AND EATING DISORDER ASSOCIATED WITH RAPID WEIGHT LOSS METHODS IN JUDO, KARATE, AND TAEKWONDO ATHLETES: A NARRATIVE REVIEW

Abstract: *THIS LITERATURE REVIEW AIMED TO EXAMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN RAPID WEIGHT LOSS METHODS AND THE OCCURRENCE OF DISORDERED EATING AND EATING DISORDERS AMONG COMBAT SPORTS ATHLETES, INCLUDING JUDO, KARATE, AND TAEKWONDO. THE SCIENTIFIC LITERATURE SHOWS A CONSENSUS REGARDING THE HIGH PREVALENCE OF SUCH PRACTICES, DRIVEN BY THE NEED TO FIT INTO WEIGHT CATEGORIES AND TO GAIN A COMPETITIVE ADVANTAGE. THE FINDINGS INDICATE THAT RAPID WEIGHT LOSS IS WIDELY PRACTICED IN THESE DISCIPLINES AND IS ACHIEVED THROUGH POTENTIALLY HARMFUL STRATEGIES, SUCH AS SEVERE CALORIC RESTRICTION, DEHYDRATION, AND THE USE OF WEIGHT-CONTROL SUBSTANCES. THESE PRACTICES HAVE ADVERSE EFFECTS ON PERFORMANCE, PHYSICAL HEALTH, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, AND MAY LEAD TO THE DEVELOPMENT OF DISORDERED OR CLINICAL EATING CONDITIONS. MOREOVER, FACTORS SUCH AS GENDER, AGE, AND COMPETITIVE LEVEL INFLUENCE ATHLETES' SUSCEPTIBILITY, WITH A HIGHER INCIDENCE OF RISK BEHAVIORS OBSERVED AMONG FEMALE AND YOUNGER COMPETITORS. IT IS CONCLUDED THAT FURTHER RESEARCH IS REQUIRED TO DETERMINE WHETHER EATING DISORDER CONDITIONS ARE TRANSIENT OR PERSIST DURING NON-COMPETITIVE PERIODS, WHEN WEIGHT REDUCTION IS NOT REQUIRED.*

Keywords: *COMBAT SPORTS; EATING BEHAVIOR; WEIGHT CONTROL; RESTRICTIVE DIETS; SPORTS NUTRITION; SPORTS MENTAL HEALTH.*

1. INTRODUÇÃO

O judô, o karatê e o taekwondo são artes marciais de origem oriental que, ao longo de seus processos históricos, passaram por sistematizações técnicas e adaptações culturais que possibilitaram sua consolidação como modalidades esportivas. O judô foi criado em 1882 por Jigoro Kano, no Japão, a partir do ju jitsu tradicional, fundamentando-se no uso eficiente da força do adversário e difundindo-se mundialmente por meio de federações esportivas (Junior; Silva; Drigo, 2014). O karatê originou-se em Okinawa, no arquipélago de Ryūkyū, a partir de práticas defensivas locais, sofreu influências chinesas e japonesas e foi incorporado ao sistema educacional japonês no século XX, passando por um processo de esportivização (Sasso Sciascio, 2019). O taekwondo, por sua vez, tem origem coreana, com raízes milenares associadas ao Tae-Kyon e ao Soo Bak, sendo oficialmente sistematizado em 1955 e amplamente difundido internacionalmente, tornando-se um esporte olímpico praticado em diversos países (Costa, 2010).

Com a consolidação do judô, do karatê e do taekwondo como esportes competitivos, especialmente em âmbito internacional, instituiu-se a categorização por peso corporal como estratégia para garantir equidade nas disputas. No entanto, essa exigência frequentemente induz os atletas à adoção de práticas de redução rápida de peso (rapid weight loss – RWL), amplamente disseminadas nessas modalidades, com prevalência superior a 50% e podendo atingir até 90% em determinados contextos. A RWL consiste na redução acentuada da massa corporal em curto período, geralmente nos dias ou semanas que antecedem a pesagem oficial, com o objetivo de competir em categorias inferiores, sendo comumente realizada por meio de métodos agressivos, como desidratação voluntária, jejum prolongado, restrição alimentar severa e uso de trajes plásticos. Tais estratégias estão associadas a prejuízos à saúde e ao desempenho esportivo, incluindo alterações hormonais, fadiga, comprometimento cognitivo e aumento do risco de comportamentos alimentares disfuncionais (Franchini; Brito; Artioli, 2012).

A literatura em nutrição esportiva e psicologia do esporte diferencia distúrbio alimentar (*disordered eating - DE*), caracterizado por comportamentos alimentares disfuncionais sem critérios diagnósticos formais, e transtorno alimentar (*eating disorder - ED*), que corresponde a diagnósticos clínicos estabelecidos pelo DSM-5. Essa distinção é especialmente relevante no contexto esportivo, pois os distúrbios alimentares podem representar estágios iniciais de transtornos mais graves, tornando essencial sua identificação precoce para prevenir a progressão do quadro (Mancine *et al.*, 2020).

Os transtornos alimentares são perturbações persistentes do comportamento alimentar associadas a padrões alimentares anormais e preocupação excessiva com peso e imagem corporal, resultando em prejuízos à saúde física, mental e psicossocial. Segundo o DSM-5, incluem anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica, enquanto a CID-11 mantém essas categorias e reconhece apresentações atípicas. Tratam-se de condições de etiologia multifatorial, que podem ser agravadas em contextos de controle rigoroso do peso corporal, como nos esportes de combate (Hiluy *et al.*, 2019).

Dessa forma, este trabalho tem como objetivo identificar a prevalência de distúrbios alimentares em atletas de esportes de combate, em específico judô, karatê e taekwondo, e relacionar o desenvolvimento desses distúrbios alimentares aos métodos adotados para rápida perda de peso, visando o enquadramento em categorias de peso, assim como elencar quais são os métodos utilizados para tal prática.

2. MÉTODO

Foi realizada uma revisão de literatura de caráter narrativo, com o intuito de reunir e analisar evidências científicas acerca da prevalência de distúrbios alimentares em atletas de

esportes de combate, especificamente judô, karatê e taekwondo. As buscas foram conduzidas nas bases de dados PubMed, na biblioteca eletrônica SciELO e no Google Acadêmico, abrangendo artigos publicados entre os anos de 2007 e 2025. Para a seleção dos estudos, utilizaram-se os descritores em português “judô”, “karatê”, “taekwondo”, “esportes de combate”, “perda de peso”, “métodos de perda de peso”, “dietas restritivas”, “transtorno alimentar”, “distúrbio alimentar” e “comportamento alimentar”, e seus correspondentes em inglês “combat sports”, “weight loss”, “weight loss methods”, “restrictive diets”, “eating disorder” e “eating behavior”. Foram incluídos artigos originais e de revisão que abordassem a temática dos distúrbios alimentares e comportamentos de perda de peso em atletas de modalidades de combate. Excluíram-se trabalhos duplicados, estudos não condizentes ao tema e aqueles que não apresentavam dados pertinentes à população de interesse.

3. RESULTADOS E ANÁLISES.

3.1. JUDÔ

Embora o judô tenha sido idealizado por Jigoro Kano com fundamentos filosóficos e educacionais, sua consolidação como esporte competitivo impôs novas exigências aos atletas, especialmente o enquadramento em categorias de peso. Essa demanda torna o controle da massa corporal parte central da preparação esportiva e pode levar à adoção de estratégias inadequadas de perda de peso, com potenciais prejuízos à saúde física e mental (Santos; Yang; Franchini, 2024).

Nesse contexto, Artioli *et al.* (2010) evidenciaram que a maioria dos judocas competitivos já realizou redução de peso corporal ao menos uma vez na carreira e que grande parte pratica regularmente métodos de perda de peso, com reduções que variam predominantemente entre 2% e 5% do peso corporal, podendo alcançar valores mais elevados.

De forma semelhante, Lakicevic *et al.* (2020) destacaram que as estratégias mais habituais para a redução rápida do peso corporal envolvem principalmente restrição hídrica e calórica, aumento do volume de exercícios, uso de trajes plásticos, atividades em ambientes aquecidos, sauna e uso de laxantes. Resultados semelhantes foram observados por Bikos *et al.* (2018), que identificaram elevada prevalência de perda rápida de peso entre judocas de ambos os sexos, com aumento da frequência dessas práticas conforme o nível competitivo do atleta. Os autores apontaram que estratégias como dieta gradual, restrição de líquidos e aumento da atividade física são as mais utilizadas, enquanto métodos extremos apresentam menor frequência. Em atletas universitários, Martínez-Rodríguez *et al.* (2021) observaram que parte significativa inicia a perda de peso poucos dias antes da competição, frequentemente por meio de jejum severo, sendo reduzida a adoção de planos alimentares estruturados. Além disso, os autores constataram que atletas que se mantiveram mais próximos do peso corporal habitual apresentaram melhor desempenho competitivo.

O Quadro 1 apresenta a síntese dos principais estudos que investigaram a perda rápida de peso em atletas de judô, contemplando objetivos, amostra, métodos utilizados e principais resultados.

Quadro 1 – Síntese dos artigos selecionados sobre métodos de rápida perda de peso no judô

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Método utilizado	Resultados obtidos
-----------	----------	---------	------------------	--------------------

Artioli <i>et al.</i> (2010)	Identificar a prevalência, a magnitude e os métodos de perda de peso rápida entre competidores de judô.	607 homens e 215 mulheres com mais de 12 anos e competidores ativos de judô	Questionário de Perda Rápida de Peso (RWLQ)	Alta prevalência de perda de peso: 89% já reduziram peso e 82% o fazem regularmente. A maioria perdeu entre 2–5% do peso corporal, utilizando principalmente restrição alimentar, aumento de exercícios e desidratação, com relato de métodos extremos (laxantes, diuréticos, vômitos).
Lakicevic <i>et al.</i> (2020)	Analisar métodos de perda rápida de peso em judocas e seus impactos fisiológicos e psicológicos.	Revisão sistemática e meta-análises	Revisão sistemática e meta-análises	As estratégias mais comuns incluíram restrição hídrica e calórica, aumento do exercício, uso de trajes plásticos, ambientes aquecidos, sauna e laxantes.
Bikos <i>et al.</i> (2018)	Identificar a prevalência de perda de peso em judocas e os métodos de perda de peso	189 homens e 66 mulheres maiores de 18 anos, com no mínimo dois anos de experiência competitiva e participação em uma competição no último ano	Questionário previamente validado	A prevalência de perda rápida de peso foi superior a 84% em ambos os sexos e aumentou conforme o nível competitivo. Métodos mais usados foram dieta gradual, restrição de líquidos e aumento da atividade física.
Martínez-Rodríguez <i>et al.</i> (2021)	Investigar estratégias de perda de peso em judocas universitários	52 atletas universitários de judô	Questionário RWLQ	Cerca de metade dos atletas utilizou estratégias de perda de peso, predominantemente próximas à competição e com jejum severo. Manter-se próximo ao peso habitual esteve associado a melhor desempenho competitivo.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025) a partir dos estudos selecionados.

Ao analisar os dados citados anteriormente, é notável a relação entre os métodos de perda de peso adotados no judô e a manifestação de diversos sintomas característicos de distúrbios e transtornos alimentares. Nesse sentido, a identificação precoce e a prevenção do desenvolvimento desses comportamentos tornam-se de extrema relevância, considerando os potenciais impactos negativos à saúde física e psicológica dos atletas.

Estudos que investigaram atitudes alimentares em judocas de nível nacional evidenciam maior prevalência de comportamentos alimentares irregulares quando comparados a grupos controle. Filaire, Larue e Rouveix (2011) observaram maior ocorrência de escores elevados em instrumentos de rastreamento de atitudes alimentares desordenadas entre judocas, bem como maior insatisfação corporal em indivíduos com comportamentos alimentares desajustados. De forma semelhante, Filaire *et al.* (2007) identificaram maior prevalência de atitudes alimentares desordenadas em judocas quando comparados a não atletas, especialmente relacionadas a dietas restritivas e comportamentos bulímicos. Além disso, os atletas relataram maior pressão para perda de peso, principalmente proveniente de treinadores, colegas e deles próprios, associando-se a menor satisfação com a aparência e o peso corporal e a maiores níveis de sintomas depressivos.

No que se refere às práticas de perda de peso e seus impactos psicológicos, Escobar-Molina *et al.* (2015) demonstraram que a intensidade e a frequência dessas práticas variam conforme idade e gênero. Judocas mais velhas e do sexo masculino apresentaram maior utilização de métodos de redução de peso, enquanto mulheres e atletas mais jovens relataram maior preocupação com a dieta, níveis mais elevados de ansiedade e maior prevalência de sintomas de distúrbios alimentares. Esses achados reforçam a necessidade de considerar características individuais ao avaliar os efeitos das estratégias de controle de peso em atletas de alto rendimento.

Resultados obtidos em atletas universitários também apontam para a presença de comportamentos alimentares de risco. Martínez-Rodríguez *et al.* (2021) verificaram que parte dos judocas apresentava restrição de carboidratos, uso ocasional de laxantes ou diuréticos e maior rigidez no controle alimentar, especialmente em determinadas categorias de peso. Ademais, foram identificadas pressões externas relacionadas à alimentação e resistência à introdução de novos alimentos, indicando vulnerabilidade a práticas restritivas no período pré-competitivo.

Em contrapartida, Artioli *et al.* (2010), ao analisarem uma ampla amostra de judocas, não observaram diferenças expressivas entre homens e mulheres quanto à prevalência e à agressividade das práticas de perda rápida de peso. Segundo os autores, tais comportamentos parecem estar mais associados à necessidade imediata de enquadramento em categorias de peso do que, necessariamente, à presença de transtornos alimentares, ressaltando a complexidade do tema no contexto competitivo.

O Quadro 2 apresenta a síntese dos principais estudos que abordaram atitudes alimentares, práticas de perda de peso e aspectos psicológicos em judocas, contemplando objetivos, amostra, métodos utilizados e principais resultados.

Quadro 2 - Síntese dos estudos sobre atitudes alimentares, perda de peso e aspectos psicológicos em judocas

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Método utilizado	Resultados obtidos
-----------	----------	---------	------------------	--------------------

Filaire; Larue; Rouveix (2011)	Investigar atitudes alimentares irregulares em judocas e sua relação com distúrbios alimentares, insatisfação corporal e inteligência emocional	Judocas de nível nacional e grupo controle	Questionários EAT-26, EQ-i e BIAS-BD	Maior proporção de judocas com escores elevados no EAT-26 e maior discrepância entre IMC atual e ideal em indivíduos com comportamentos alimentares desajustados.
Filaire <i>et al.</i> (2007)	Analisar o risco de transtornos alimentares em judocas e ciclistas e comparar com grupo controle	Judocas de nível nacional e grupo controle	Questionários EAT-26, Escala de Perfeccionismo, Estima Corporal e Perfil de Estados de Humor	Atletas apresentaram maior prevalência de atitudes alimentares desordenadas, maior pressão para perder peso, menor satisfação corporal e associação entre sintomas alimentares desordenados e depressão.
Escobar-Molina <i>et al.</i> (2015)	Comparar práticas de perda de peso e sua associação com sintomas de distúrbios alimentares considerando idade e gênero	Judocas profissionais de alto nível, de diferentes idades e gêneros	RWLQ (derivado), EAT-40, STAI-T, FCQ-T e RS	Judocas seniores utilizaram práticas de perda de peso com maior intensidade, enquanto mulheres e cadetes/juniores apresentaram maior preocupação com a dieta, níveis mais elevados de ansiedade e maior prevalência de sintomas de distúrbios alimentares.
Martínez-Rodríguez <i>et al.</i> (2021)	Avaliar atitudes alimentares de judocas	52 atletas de judô	Questionário EAT-27	Presença de restrição alimentar, uso ocasional de substâncias para controle de peso, diferenças conforme categoria e indícios de pressões externas no período pré-competitivo.

Artioli <i>et al.</i> (2010)	Analisar comportamentos de perda rápida de peso e diferenças entre gêneros	822 atletas de judô	Rapid Weight Loss Questionnaire (RWLQ)	Não houve diferenças relevantes entre gêneros; práticas de perda de peso associaram-se principalmente à necessidade de enquadramento em categorias competitivas.
------------------------------	--	---------------------	--	--

Fonte: Elaborado pelo autor (2025) a partir dos estudos selecionados.

3.2. KARATÊ

Com a esportivização das artes marciais, as categorias de peso foram instituídas para garantir equidade e segurança nas competições; entretanto, a exigência de enquadramento pode levar à adoção de métodos rápidos e inadequados de perda de peso, associados a práticas restritivas, comportamentos de risco e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, com prejuízos à saúde física e psicológica dos atletas (Franchini; Brito; Artioli, 2012).

Tendo isso em vista, estudos recentes evidenciam que a perda de peso é uma prática recorrente e frequentemente iniciada semanas antes das competições. Martínez-Rodríguez *et al.* (2021), ao analisarem atletas universitários do sexo masculino, observaram que a redução de peso costuma ocorrer aproximadamente um mês antes do campeonato, principalmente por meio de jejum rigoroso associado à restrição alimentar e hídrica e ao aumento do volume de exercícios, com o objetivo de acelerar a desidratação. Os autores também identificaram que a magnitude da perda de peso foi relativamente moderada e que atletas que competiram com valores próximos ao seu peso habitual apresentaram maior prevalência em diferentes categorias de peso.

De forma complementar, Elendu (2015) investigou os comportamentos de controle de peso em atletas de karatê e verificou que tais práticas são majoritariamente caracterizadas por restrição calórica e aumento do gasto energético, com elevada frequência de redução voluntária da ingestão alimentar e hídrica e intensificação do exercício físico. Observou-se ainda baixa utilização de suplementos e medicamentos com finalidade de perda de peso e ausência do uso de saunas ou banhos de vapor. Embora uma proporção maior de mulheres tenha relatado a adoção dessas estratégias em comparação aos homens, tais diferenças não foram estatisticamente significativas. Além disso, idade e tempo de experiência esportiva não influenciaram de forma relevante os padrões de perda de peso, indicando que esses comportamentos são amplamente adotados entre atletas, independentemente de características demográficas.

O Quadro 3 apresenta a síntese dos estudos que abordaram práticas de perda de peso em atletas de karatê, contemplando os principais objetivos, amostras, métodos utilizados e resultados observados.

Quadro 3 - Síntese dos estudos sobre práticas de perda de peso em atletas de karatê

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Método utilizado	Resultados obtidos
-----------	----------	---------	------------------	--------------------

Martínez-Rodríguez <i>et al.</i> (2021)	Analisar práticas de perda de peso em atletas masculinos de karatê	40 atletas masculinos de karatê recrutados aleatoriamente no Campeonato Nacional Universitário (2015)	Questionário EAT-27	A perda de peso iniciou cerca de um mês antes da competição, principalmente por jejum rigoroso associado à restrição alimentar e hídrica e ao aumento de exercícios, com redução de 0,5 a 2 kg; a maioria competiu com peso próximo ao habitual, especialmente nas categorias pesadas.
Elendu (2015)	Investigar o padrão demográfico dos comportamentos de controle de peso em atletas de karatê	18 atletas de karatê do estado de Rivers	Questionário com 20 itens (respostas “sim” ou “não”)	Predominaram restrição calórica e aumento do gasto energético, com restrição alimentar e hídrica e intensificação dos exercícios; o uso de suplementos, medicamentos e sauna foi baixo, mulheres relataram mais práticas sem diferença significativa, e idade e experiência não influenciaram os padrões.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025) a partir dos estudos selecionados.

Nesse contexto, estudos têm demonstrado que a ausência de acompanhamento nutricional e a proximidade das competições podem favorecer a adoção de comportamentos alimentares inadequados e estratégias restritivas de controle de peso. Martínez-Rodríguez *et al.* (2015), ao compararem atletas que seguiam um plano alimentar com aqueles pertencentes a um grupo controle, identificaram maior prevalência de atitudes alimentares de risco entre os atletas sem acompanhamento nutricional. Esses achados foram observados em ambos os sexos, com diferenças mais expressivas entre as mulheres, indicando maior vulnerabilidade feminina a comportamentos alimentares inadequados no contexto competitivo.

Resultados semelhantes foram observados por Martínez-Rodríguez *et al.* (2021), ao analisarem atletas de karatê no período pré-competitivo. Os autores verificaram que a perda de peso realizada na semana anterior à competição esteve associada a maior preocupação com o controle alimentar, percepção de pressão externa relacionada à alimentação e adoção de práticas restritivas. Além disso, foi identificada baixa adesão a uma dieta balanceada, bem como indícios de comportamentos alimentares de risco, como resistência à experimentação de novos alimentos e relatos de indução ao vômito, reforçando a associação entre a proximidade da competição e o

aumento de condutas potencialmente prejudiciais à saúde.

O Quadro 4 apresenta a síntese dos estudos que investigaram atitudes alimentares em atletas de karatê, destacando objetivos, amostras, métodos utilizados e principais resultados.

Quadro 4 – Síntese dos estudos sobre atitudes alimentares em atletas de karatê

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Método utilizado	Resultados obtidos
Martínez-Rodríguez <i>et al.</i> (2015)	Comparar escores do EAT-26 entre atletas de karatê com plano alimentar e grupo controle	Atletas de karatê masculino e feminino recrutados em Campeonatos Nacionais Universitários	Questionário o EAT-26	Atletas sem plano alimentar apresentaram maiores escores de atitudes alimentares de risco; no sexo masculino, o grupo controle teve escores mais elevados nas subescalas Dieta, Bulimia e Controle Oral, enquanto no sexo feminino observou-se maior vulnerabilidade geral.
Martínez-Rodríguez <i>et al.</i> (2021)	Analisar o impacto das estratégias de perda de peso na saúde de atletas de karatê	40 atletas de karatê recrutados no Campeonato Nacional Universitário (2015)	Questionário o EAT-27	Atletas que perderam peso na semana pré-competição apresentaram maior preocupação alimentar, percepção de pressão externa (67%), relatos de indução ao vômito e baixa adesão a dieta balanceada (12%), indicando comportamentos alimentares de risco.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025) a partir dos estudos selecionados.

3.3. TAEKWONDO

A trajetória histórica do taekwondo evidencia não apenas sua evolução técnica e cultural, mas também as exigências físicas impostas aos atletas ao longo do processo de esportivização. Dentre essas demandas, destaca-se a necessidade de adequação às categorias de peso, característica central da modalidade competitiva, frequentemente associada à adoção de métodos rigorosos de perda de peso. Quando realizadas de forma inadequada ou excessiva, tais práticas podem aumentar o risco de prejuízos à saúde física e mental, incluindo o desenvolvimento de distúrbios alimentares (Franchini; Brito; Artioli, 2012).

Nesse contexto, estudos têm demonstrado elevada prevalência de práticas de perda rápida de peso entre atletas de taekwondo, independentemente do sexo ou do nível competitivo. Santos *et al.* (2016) observaram que a maioria dos atletas, tanto homens quanto mulheres, realiza redução de peso para as competições, com magnitudes que giram em torno de 3% da massa corporal, podendo atingir valores mais elevados. Os autores também identificaram que atletas de nível nacional e internacional tendem a iniciar o processo de perda de peso de forma mais precoce quando comparados aos de nível regional ou estadual, além de maior utilização de estratégias

potencialmente prejudiciais à saúde entre atletas do sexo masculino em níveis competitivos mais elevados.

Resultados semelhantes foram identificados por Martínez-Rodríguez *et al.* (2021), ao analisarem atletas masculinos de taekwondo no período pré-competitivo. Os achados indicam que a maioria dos competidores realiza ajustes moderados de peso corporal, especialmente quando a diferença entre o peso habitual e a categoria competitiva varia entre 1 e 3 kg. Além disso, verificou-se que atletas que competiram com peso corporal mais próximo ao seu peso habitual apresentaram melhor desempenho competitivo, independentemente da categoria de peso.

De forma complementar, Castor-Praga, López-Walle e Sánchez-López (2021) evidenciaram que a maior parte dos atletas inicia a redução de peso cerca de um mês antes da competição, embora uma parcela significativa concentre esse processo na semana que antecede o torneio. Apesar de muitos atletas relatarem a adoção de práticas consideradas menos agressivas, ainda se observa a presença de métodos restritivos, como jejum severo associado ao aumento de exercícios em ambientes que favorecem a desidratação, bem como baixa adesão a dietas saudáveis. Esses achados reforçam que, mesmo em contextos onde a perda de peso é moderada, persistem comportamentos de risco que merecem atenção.

O Quadro 5 apresenta a síntese dos principais estudos que investigaram a perda rápida de peso em atletas de taekwondo, incluindo objetivos, amostras, métodos utilizados e principais resultados.

Quadro 5 - Síntese dos estudos sobre sintomas de distúrbios e transtornos alimentares em atletas de taekwondo

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Método utilizado	Resultados obtidos
Santos <i>et al.</i> (2016)	Investigar a prevalência, magnitude e métodos de perda rápida de peso em atletas de taekwondo	116 atletas (72 homens e 44 mulheres) de níveis regional/estadual e nacional/internacional	Questionário adaptado sobre controle de peso	Alta prevalência de perda de peso em ambos os sexos, com redução média de 3% da massa corporal, podendo chegar a 7%. Atletas de nível nacional/internacional iniciaram a perda mais precocemente, e homens de níveis competitivos mais elevados utilizaram métodos potencialmente prejudiciais à saúde.

Martínez-Rodríguez <i>et al.</i> (2021)	Investigar estratégias de perda de peso antes de competições em atletas de taekwondo	48 atletas masculinos de taekwondo	Questionário EAT-26	A maioria realizou ajustes moderados de peso (0,5 a 2 kg). Parte dos atletas não utilizou estratégias de perda de peso. Atletas que competiram com peso próximo ao habitual apresentaram melhor desempenho em todas as categorias.
Castor-Praga; López-Walle; Sánchez-López (2021)	Avaliar métodos e prevalência de rápida perda de peso em atletas de taekwondo	112 atletas de taekwondo	Questionário para coleta de dados qualitativos e quantitativos	A maioria iniciou a perda de peso cerca de um mês antes da competição, com reduções de 0,5 a 2 kg. Atletas que mantiveram o peso próximo ao habitual apresentaram melhor desempenho. Parte recorreu a jejum severo e apenas pequena parcela adotou dietas saudáveis.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025) a partir dos estudos selecionados.

No contexto do taekwondo, estudos recentes têm investigado a ocorrência de sintomas de transtornos alimentares e sua relação com características individuais e competitivas dos atletas. Barić e Erdeljac (2024) analisaram atletas de diferentes sexos, idades e níveis competitivos, identificando elevada preocupação com o peso corporal e a alimentação, com maior prevalência de sintomas entre mulheres e tendência maior entre atletas das categorias cadete e júnior, sem diferenças estatisticamente significativas entre os níveis competitivo elite e não elite.

No que se refere à percepção corporal, os atletas, de modo geral, demonstraram satisfação com a aparência física, ainda que diferenças sutis tenham sido observadas entre os sexos, com homens apresentando leve interesse em aumentar o peso corporal e mulheres em reduzi-lo. Adicionalmente, os atletas mais jovens relataram menor satisfação corporal em comparação aos cadetes e seniores. Os resultados também indicaram que a redução de peso é amplamente normalizada no contexto competitivo do taekwondo, sendo considerada prática comum por parte significativa dos atletas, apesar do reconhecimento de possíveis prejuízos à força muscular e à saúde física e mental a longo prazo (Barić; Erdeljac, 2024).

Complementariamente, Martínez-Rodríguez *et al.* (2015) avaliaram atletas universitários de taekwondo e observaram que, embora os escores médios do EAT-26 tenham se mantido em níveis intermediários quando comparados a outros esportes de contato, ainda foi identificado risco relevante para atitudes alimentares disfuncionais. Destacaram-se escores associados a comportamentos de bulimia e controle oral, indicando que, mesmo na ausência de valores extremamente elevados, os atletas apresentam padrões alimentares que merecem atenção, sobretudo no contexto competitivo.

O Quadro 6 apresenta a síntese dos estudos que investigaram sintomas de transtornos

alimentares, percepção corporal e atitudes alimentares em atletas de taekwondo, contemplando objetivos, amostras, métodos utilizados e principais resultados.

Quadro 6 – Síntese dos estudos sobre sintomas de transtornos alimentares e atitudes alimentares em atletas de taekwondo

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Método utilizado	Resultados obtidos
Barić; Erdeljac (2024)	Examinar sintomas de transtornos alimentares em relação ao sexo, idade e nível competitivo em atletas de taekwondo	335 atletas de taekwondo de ambos os sexos e diferentes idades e níveis competitivos	EAT-26 (versão croata), Coach's Negative Behavior Questionnaire, questionário específico do taekwondo, Figure Rating Scale (FRS) e CTEOSQ	Cerca de 9,2% dos atletas apresentaram sintomas de transtornos alimentares, com maior prevalência em mulheres e em categorias juniores e cadetes; não houve diferença entre níveis competitivos, e 44% consideraram a redução de peso uma prática normal.
Martínez-Rodríguez <i>et al.</i> (2015)	Analisar a prevalência de transtornos alimentares em atletas de esportes de contato e avaliar o EAT-26	Atletas de taekwondo do Campeonato Nacional Universitário	Questionário EAT-26	Atletas de taekwondo apresentaram risco intermediário para transtornos alimentares ($6,85 \pm 3,49$), com escores moderados nas subescalas Bulimia e Controle Oral.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025) a partir dos estudos selecionados.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, a literatura evidencia um consenso quanto à presença de sintomas de distúrbios e transtornos alimentares em atletas de esportes de combate que promovem redução do peso corporal para competir, buscando vantagem em categorias mais leves. Os métodos utilizados para alcançar essa redução costumam ser extremos e potencialmente prejudiciais, pois submetem o indivíduo a esforços que ultrapassam seus limites fisiológicos e psicológicos, aumentando a vulnerabilidade a lesões, comprometimento da saúde física e mental, além de manifestarem sintomas típicos de distúrbios e transtornos alimentares, como restrição alimentar, aumento excessivo da atividade física, jejuns prolongados e intensa preocupação com peso e imagem corporal.

Apesar da evidência da relação entre essas práticas e o desenvolvimento de distúrbios

alimentares, permanece incerto se tais condições são transitórias, restritas ao período competitivo, ou se persistem em períodos fora da temporada, quando a redução de peso não é necessária. Nesse contexto, torna-se evidente a necessidade de estudos adicionais, especialmente pesquisas longitudinais e com maior rigor metodológico, considerando que, embora o tema tenha elevada relevância para a saúde e desempenho de atletas, ainda apresenta número limitado de investigações científicas.

REFERÊNCIAS

- ARTIOLI, G. G. *et al.* Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 42, n. 3, p. 436–442, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181ba8055>. Acesso em: 07 jul. 2025.
- BARIC, Renata; ERDELJAC, Tanja. Eating disorders in taekwondo athletes: the contribution of coach behavior, body satisfaction, and goal orientation. **Sports**, v. 12, n. 12, art. 315, dez. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/sports12120315>. Acesso em: 18 jul. 2025.
- BIKOS, G. *et al.* Prevalence, techniques and knowledge of rapid weight loss amongst adult British judo athletes: a questionnaire-based study. **Muscles, Ligaments and Tendons Journal**, v. 8, n. 4, p. 466–472, dez. 2018. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5774919/>. Acesso em: 28 ago. 2025.
- CASTOR-PRAGA, Cecilia; LOPEZ-WALLE, Jeanette M.; SÁNCHEZ-LOPEZ, Javier. Multilevel evaluation of rapid weight loss in wrestling and taekwondo. **Frontiers in Sociology**, v. 6, art. 637671, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fsoc.2021.637671>. Acesso em: 03 set. 2025.
- COSTA, R. **O conhecimento da história e da filosofia do Taekwondo dos taekwondistas santoamarenses**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/189526?show=full>. Acesso em: 03 set. 25.
- ELENDU, Ifeanyichukwu Christian. Demographic pattern of weight control behaviours of Rivers State karate athletes. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 11, n. 3, p. 284–290, 2011. Disponível em: <https://efsupit.ro/images/stories/imgs/JPES/2011/9/Microsoft%20Word%20-%20Art%2044.pdf>. Acesso em: 03 set. 2025.
- ESCOBAR-MOLINA, R. *et al.* Weight loss and psychological-related states in high-level judo athletes. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, Champaign, v. 25, n. 2, p. 110–118, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2013-0163>. Acesso em: 19 ago. 25.
- FILAIRE, E. *et al.* Eating attitudes, perfectionism and body-esteem of elite male judoists and cyclists. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 6, n. 1, p. 50–57, 2007. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3778699/>. Acesso em: 28 ago. 2025.
- FILAIRE, E.; LARUE, J.; ROUVEIX, M. Eating behaviours in relation to emotional intelligence. **International Journal of Sports Medicine**, v. 32, n. 4, p. 309–315, dez. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0030-1269913>. Acesso em: 13 ago. 2025.
- FRANCHINI, E.; BRITO, C. J.; ARTIOLI, G.G. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. **J Int Soc Sports Nutr**, v. 9, art. 52, 2012. Disponível em: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-9-52>. Acesso em: 12 out. 25.
- HILUY, J. *et al.* Os transtornos alimentares nos sistemas classificatórios atuais: DSM-5 e CID-11. **Revista Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 49, p. 36-50, jul./set. 2019. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/49/36>. Acesso em: 12 out. 2025.
- LAKICEVIC, N. *et al.* Effects of rapid weight loss on judo athletes: a systematic review.

Nutrients, v. 12, n. 5, p. 1220, 26 abr. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu12051220>. Acesso em: 28 ago. 2025.

MANCINE, R. P *et al.* Prevalence of disordered eating in athletes categorized by emphasis on leanness and activity type – a systematic review. **Journal of Eating Disorders**, v. 8, art. 47, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00323-2>. Acesso em: 12 out. 25

MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A. *et al.* Eating disorders and diet management in contact sports; EAT-26 questionnaire does not seem appropriate to evaluate eating disorders in sports. **Nutr Hosp**, v. 32, n. 4, p. 1708–1714, 1 out. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26545540/>. Acesso em: 03 set. 2025.

MARTÍNEZ-RODRÍGUEZ, A. *et al.* Weight loss strategies in male competitors of combat sport disciplines. **Medicina**, v. 57, n. 9, p. 897, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/medicina57090897>. Acesso em: 03 set. 2025.

SANTOS, D. F. C.; YANG, W. H.; FRANCHINI, E. A scoping review of rapid weight loss in judo athletes: prevalence, magnitude, effects on performance, risks, and recommendations. **Physical Activity and Nutrition**, v. 28, n. 3, p. 1–12, set. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.20463/pan.2024.0017>. Acesso em: 12 out. 2025.

SANTOS, J. F. S. *et al.* Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. **Journal of Exercise Rehabilitation**, v. 12, n. 3, p. 202–208, jun. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.12965/jer.1632610.305>. Acesso em: 18 jul. 2025.

SCIASCIO, José Henrique Martins dos Santos. **Contribuições das Tecnologia para o Karatê Brasileiro**: aspectos da gênese, escolarização ao Brasil contemporâneo. 2019. 187 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita filho” (UNESP), Rio Claro, 2019. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/ad810985-ce6d-4770-80f9-b4651f9f7095/content>. Acesso em 03 set. 2025,

TAVARES JUNIOR, Antonio Carlos; SILVA, Luiz Henrique da; DRIGO, Alexandre Janotta. Judô: da origem à esportivização e sua atual relevância para o cenário esportivo brasileiro. **Revista Hominum**, v. 3, n. 16, p. 7–22, dez. 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Tavares-Junior/publication/326356906_JUDO_DA_ORIGEM_A_ESPORTIVIZACAO_E_SUA_ATUAL_RELEVANCIA_PARA_O_CENARIO_ESPORTIVO_BRASILEIRO/links/. Acesso em: 27 ago. 25.