

PREVALÊNCIA E MAGNITUDE DE PERDA AGUDA DE PESO EM ATLETAS DE NÍVEL NACIONAL DE WUSHU SANDA

BRENO BERNY VASCONCELOS¹; GABRIEL VÖLZ PROTZEN²;
JOÃO GUEDES³; FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO⁴

¹Escola Superior de Educação Física/UFPel – brenobvasc@gmail.com

²Escola Superior de Educação Física/UFPel – gprotzen@gmail.com

³Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu (CBKW) – joaoguedes.rs@gmail.com

⁴Escola Superior de Educação Física/UFPel – fabrioboscolo@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

Nas modalidades esportivas de combate (MEC) os competidores são alocados em categorias de peso para que, ao se enfrentarem, possuam porte físico semelhante (LANGAN-EVANS, CLOSE & MORTON, 2011). A perda aguda de peso (PAP) é uma prática comum entre atletas de MEC, e é utilizada para que os mesmos lutem em categorias de peso inferiores ao seu peso habitual, na tentativa de obter algum tipo de vantagem sobre os adversários (ARTIOLI et al., 2010). Apesar da PAP parecer não afetar a performance competitiva dos atletas, os efeitos fisiológicos e os impactos negativos à saúde estão bem documentados na literatura científica (FRANCHINI et al., 2012). Por não afetar negativamente a performance, a PAP pode se converter em vantagem competitiva, sugerindo-se, inclusive, que a prática seja proibida por se caracterizar como *doping* (ARTIOLI et al., 2016).

Sanda é uma MEC do Wushu, conjunto de práticas marciais chinesas (IWUF, 2017), que se caracteriza por ser de orientação mista, possuindo ações motoras de percussão, como socos e chutes, e de domínio, como projeções (VASCONCELOS & DEL VECCHIO, 2017). A PAP já foi amplamente investigada em diversas MEC (FRANCHINI et al., 2012); porém, não existem estudos investigando esta prática no Wushu Sanda. Portanto, o objetivo deste estudo foi investigar a prevalência e magnitude da utilização de PAP em atletas de Wushu Sanda de nível nacional participantes do XXVIII Campeonato Brasileiro de Kung Fu/Wushu de 2017.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este é um estudo observacional transversal. A população foi constituída por 81 atletas de Wushu Sanda de 16 estados brasileiros que competiram no XXVIII Campeonato Brasileiro de Kung Fu/Wushu, realizado pela Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu (CBKW) de 6 a 10 de setembro de 2017 em Cuiabá, Mato Grosso. Com o consentimento da organização do evento, durante a primeira pesagem oficial, no primeiro dia de competição, os atletas foram convidados a preencher a versão validada em português do questionário *Rapid Weight Loss Questionnaire* (RWLQ) (ARTIOLI et al., 2009). Para garantir que os atletas respondessem a todas as perguntas com sinceridade e evitar possíveis constrangimentos, os questionários foram preenchidos de forma anônima. Ao todo 10 atletas recusaram-se a preencher o questionário, portanto a amostra deste estudo foi constituída por 71 atletas, 51 homens e 20 mulheres. Após tabulação dos dados foi realizada estatística descritiva através do pacote estatístico SPSS versão 20.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As características dos atletas participantes do estudo estão dispostas na tabela 1.

Tabela 1 – Características dos lutadores de Wushu Sanda participantes do estudo (N=71).

Variável	Homens (51)	Mulheres (20)	Total (71)
Idade (anos)	22,1±6,92	23,4±7,15	22,5±6,96
Massa corporal (kg)	68,5±14,8	56,4±7,14	65,1±14,2
Estatura (cm)	173±8,15	162,4±6,34	169,7±9,04
Idade que começou a treinar Wushu Sanda (anos)	15,2±4,39	17,9±5,69	16,0±4,89
Idade que começou a competir no Wushu Sanda (anos)	16,5±3,90	19,7±5,63	17,4±4,64

Referente à PAP, 90,1% dos atletas (64 atletas; 45 homens – 88,2%; 19 mulheres – 95%) reportaram já ter perdido peso de maneira aguda para competir. Além disso, 71,8% dos atletas (51 atletas; 37 homens – 72,5%; 14 mulheres – 70%) reportaram estar perdendo peso no momento do preenchimento do questionário, para participar da competição na qual o estudo foi realizado. O histórico de perda de peso dos atletas está disposto na tabela 2.

Tabela 2 – Histórico de peso reportado pelos atletas de Wushu Sanda (N=71).

Variável	Homens (51)	Mulheres (20)	Total (71)
Peso off-season (jan/2017) (kg)	71,9±16,23	60,5±6,64	68,8±15,10
Diferença entre peso off-season e pré competição (set/2017) (kg)	4±3,67	4,21±1,77	4,1±3,25
Diferença entre peso off-season e pré competição (set/2017) (%)	5,3±4,60	7,1±3,15	5,80±4,30
Maior perda de peso (kg)	7,1±11,44	5,1±3,23	6,53±9,87
Maior perda de peso (%)	10,6±16,08	9,6±5,92	10,3±13,95
Média de peso geralmente perdido (kg)	2,8±2,00	2,9±1,70	2,8±1,92
Média de peso geralmente perdido (%)	4,3±2,81	5,1±3,25	4,5±2,94
Nº de dias em que o peso é geralmente perdido	16,8±17,32	25,4±18,46	19,3±17,95
Idade que começou a perder peso (anos)	18,4±5,81	19,8±5,32	18,8±5,67
Peso geralmente ganho na semana seguinte à competição (kg)	2,4±1,76	1,9±1,54	2,3±1,70

Analizando a média de peso geralmente perdido pelos atletas, a maioria costuma perder de 5 a 9,9% da sua massa corporal (37,9%), seguido por 2 a 4,9% da massa corporal (34,8%) (Figura 1). A respeito da maior perda de peso relatada, 50,8% dos atletas perdeu entre 5 e 9,9% da sua massa corporal, e 30,8% perdeu mais de 10% da sua massa corporal (Figura 1).

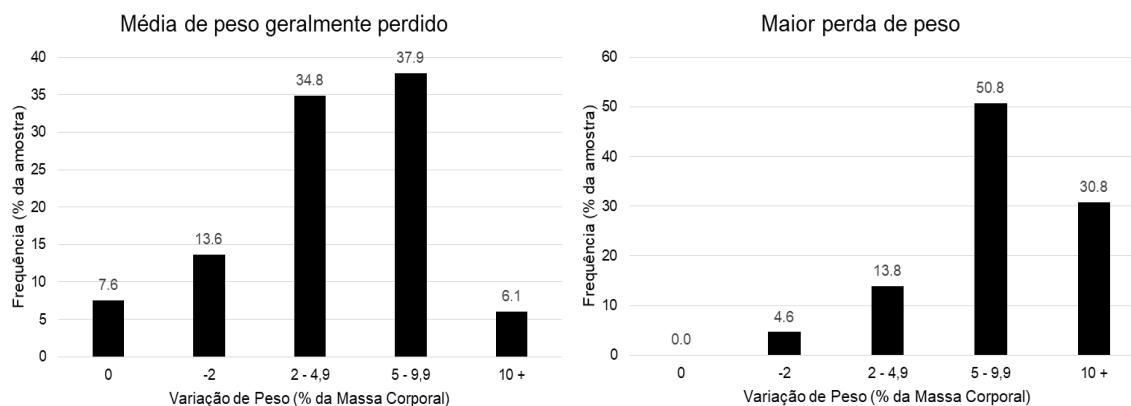


Figura 1 – Frequência e variação de perda aguda de peso reportada pelos atletas de Wushu Sanda (excluindo categoria +90kg e missing data; N= 66).

Segundo o conhecimento dos autores, este é o primeiro estudo a investigar a prática de PAP em atletas de Wushu Sanda. De maneira geral, indica-se que 90,1% dos atletas já utilizaram algum tipo de PAP, e 71,8% estavam usando no momento do preenchimento do questionário. Além disso, a maioria dos atletas costuma perder entre 5 e 9,9% da sua massa corporal para competir.

Os valores de prevalência e magnitude encontrados são similares aos presentes na literatura para outras modalidades. No Judô, a prevalência de uso de PAP é de 86% entre atletas do sexo masculino, e os atletas costumam perder entre 2 e 5% da massa corporal para competir (ARTIOLI et al., 2009). Já no *Brazilian JiuJitsu*, a prevalência é de 56,8% e os atletas costumam perder $2,9 \pm 1,5$ kg ($4,1 \pm 2,0\%$ da massa corporal) na semana anterior à competição (BRITO et al., 2012). Matheus & Nicholas (2017) acompanharam um grupo de atletas de *Mixed Martial Arts* (MMA), modalidade de orientação mista assim como o Wushu Sanda, durante período pré e pós competitivo e constataram que os mesmos perderam $5,6 \pm 1,4$ kg ($8 \pm 1,8\%$ da massa corporal) através de técnicas de PAP para competir, sendo que todos os atletas apresentaram quadro de desidratação, 43% em grau severo.

A PAP pode promover vantagem competitiva, além de ser prejudicial à saúde e violar o espírito esportivo, sugerindo-se que sua prática seja considerada *doping* (ARTIOLI et al., 2016), e diversas organizações esportivas estão revendo seus métodos de pesagem para inibir esta prática e, no Wushu Sanda, recentemente, a *International Wushu Federation* (IWUF) alterou as regras. Anteriormente, a pesagem era realizada apenas uma vez, antes do início da competição. Com isso, era possível que os atletas recuperassem parte ou a totalidade do peso perdido de forma aguda ao longo da competição, especialmente se ela era realizada em vários dias. Agora, são realizadas pesagens diárias, antes do início das baterias de luta; portanto, os atletas precisam pesar todos os dias em que forem lutar (IWUF, 2017).

Não existem dados sobre a eficácia desta mudança de regras na inibição da PAP no Wushu Sanda. Este estudo foi realizado um ano após a nova regra de pesagem entrar em vigência, e ainda assim identificou alta prevalência de PAP. Estudos futuros devem investigar de forma mais profunda a PAP no Wushu Sanda, os métodos mais utilizados pelos atletas e o impacto da mudança das regras de pesagem na rotina dos mesmos.

4. CONCLUSÕES

Conclui-se que há alta prevalência de utilização de PAP em atletas brasileiros de Wushu Sanda de nível nacional (71,8%), sendo que 90,1% dos atletas declararam já ter utilizado algum tipo de PAP. A maioria dos atletas (37,9%) costuma perder entre 5 e 9,9% da sua massa corporal total em um período médio de menos de 20 dias para competir.

5. REFERÊNCIAS

- ARTIOLI, G.G.; SCAGLIUSI, F.B.; KASHIWAGURA, D.B.; FRANCHINI, E.; GUALANO, B.; LANCHÁ, A.H. Jr. Development, validity and reliability of a questionnaire designed to evaluate rapid weight loss patterns in judo players. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 20, n. 1, p. e177-87, 2009.
- ARTIOLI, G.G.; GUALANO, B.; FRANCHINI, E.; SCAGLIUSI, F.B.; TAKESIAN, M.; FUCHS, M.; LANCHÁ, A.H. Jr. Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 42, n. 3, p. 436-442, 2010.
- ARTIOLI, G.G.; SAUNDERS, B.; IGLESIAS, R.T.; FRANCHINI, E. It is time to ban rapid weight loss from combat sports. **Sports Medicine**, v. 46, n. 11, p. 1-6, 2016.
- BRITO, C.J.; ROAS, A.F.; BRITO, I.S.; MARINS, J.C.; CORDOVA, C.; FRANCHINI, E. Methods of body mass reduction by combat sport athletes. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 22, n. 2, p. 89-97, 2012.
- FRANCHINI, E.; BRITO, C.J.; ARTIOLI, G.G. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 9, n.52, p. 1-6, 2012.
- INTERNATIONAL WUSHU FEDERATION (IWUF). **Wushu Sanda Competition Rules & Judging Method**. 2017. Acessado em 01 out. 2017. Disponível em: <http://www.iwuf.org/upload/2017/0321/867e693af0856ce64081f5f1cace176efa38519a.pdf>
- LANGAN-EVANS, C.; CLOSE, G.L.; MORTON J.P. Making Weight in Combat Sports. **Strength and Conditioning Journal**, v. 33, n. 6, p.25-39, 2011.
- MATHEWS, J.J.; NICHOLAS, C. Extreme Rapid Weight Loss and Rapid Weight Gain Observed in UK Mixed Martial Arts Athletes Preparing for Competition. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, v. 27, n. 2, p. 122-129, 2017.
- VASCONCELOS, B.B.; DEL VECCHIO, F.B. Wushu Sanda: Color bias, home advantage and motor actions analysis in female matches' from the 13th World Championships. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, v. 12, n. 1, p. 1-9, 2017.