Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

CORTE RÁPIDO DE PESO E DESIDRATAÇÃO AGUDA PRÉ-PESAGEM EM ESPORTES DE COMBATE: IMPACTOS NO DESEMPENHO E RISCOS À SAÚDE — UMA REVISÃO DE LITERATURA

RAPID WEIGHT CUTTING AND ACUTE PRE-WEIGH-IN DEHYDRATION IN COMBAT SPORTS: IMPACTS ON PERFORMANCE AND HEALTH RISKS — A LITERATURE REVIEW

Lucas de Maia, Bruna Feichas Renó

Universidade Santa Cecília, Curso de Nutrição
E-mail para contato: lucas1211004@gmail.com

RESUMO – Em esportes de combate organizados por categorias de peso, atletas costumam recorrer ao corte rápido de peso e à desidratação aguda pré-pesagem para competir em categorias inferiores à sua massa habitual. Esta revisão de literatura teve como objetivo analisar os impactos dessa prática sobre o desempenho e a saúde de atletas, com base em 20 estudos indexados nas bases PubMed e SciELO. Os resultados apontam que a desidratação aguda pode comprometer a função renal, imunológica e o equilíbrio hidroeletrolítico, enquanto o impacto sobre o desempenho físico depende não apenas da magnitude do corte, mas também do tempo de recuperação até a competição. Conclui-se que há necessidade de estratégias nutricionais mais seguras e de regulamentação aliada a ações educativas.

Palavras-chave: Corte de peso; Desidratação; Esportes de combate; Nutrição esportiva; Performance esportiva.

ABSTRACT – In combat sports organized by weight categories, athletes often resort to rapid weight loss and acute pre-weigh-in dehydration to compete in categories below their habitual body mass. This literature review aimed to analyze the impacts of this practice on athletic performance and health, based on 20 studies indexed in the PubMed and SciELO databases. The results indicate that acute dehydration can impair renal and immune function and electrolyte balance, while its impact on physical performance depends not only on the magnitude of weight loss but also on the recovery time available before competition. It is concluded that safer nutritional strategies and regulation combined with educational actions are needed.

Keywords: Weight cutting; Dehydration; Combat sports; Sports nutrition; Athletic performance.

ISSN 2317-1316

1 INTRODUÇÃO

Em esportes de combate organizados por categorias de peso, como judô, luta olímpica, boxe, taekwondo, Brazilian Jiu-Jitsu e MMA, é prática comum entre os atletas reduzir drasticamente o peso corporal nos dias que antecedem a pesagem oficial, com o objetivo de competir em uma categoria inferior à sua massa habitual e obter vantagem física sobre adversários proporcionalmente menores (Artioli et al., 2010a; Franchini, Brito e Artioli, 2012). Esse fenômeno, conhecido na literatura como perda rápida de peso (PRP), costuma ocorrer em um intervalo de poucos dias e frequentemente envolve métodos agressivos de restrição hídrica, uso de sauna, exercício com vestimentas plásticas e restrição alimentar, como pular refeições e jejuar (Barley, Chapman e Abbiss, 2018).

Estudos de prevalência indicam que essa é uma prática amplamente difundida, relatada por 86% dos 822 judocas brasileiros avaliados por Artioli et al. (2010a), e, em muitos casos, considerada culturalmente "normal" dentro do universo dos esportes de combate (Wilbraham, Elliott e Miller, 2024), sendo adotada por parcela expressiva dos atletas de diferentes níveis competitivos, ainda que de forma mais agressiva entre os atletas de elite (Artioli et al., 2010a). Entre os métodos utilizados, a desidratação aguda se destaca como uma das estratégias mais recorrentes, justamente por permitir perdas rápidas de peso corporal em curto espaço de tempo (Artioli et al., 2007; Barley, Chapman e Abbiss, 2018), o que levanta questionamentos sobre seus efeitos fisiológicos e sobre os riscos que essa prática pode representar à saúde do atleta.

Do ponto de vista fisiológico, a desidratação aguda está associada a alterações no volume plasmático e no equilíbrio hidroeletrolítico (Lorenço-Lima e Hirabara, 2013), podendo comprometer a termorregulação, em quadro já associado a mortes de atletas (Centers for Disease Control and Prevention, 1998), e elevar marcadores de lesão renal, o que levanta a hipótese de maior risco renal em atletas que praticam cortes de peso de forma recorrente ao longo da carreira (Lakicevic et al., 2021; Trivic et al., 2023). Soma-se a isso a preocupação crescente com os efeitos sobre o sistema imunológico, uma vez que o estresse metabólico agudo gerado pela restrição hídrica e calórica pode ativar o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e comprometer temporariamente a resposta imune do atleta (Lee, 2026).

Diante da relevância clínica e esportiva do tema, e da persistência dessa prática mesmo diante dos riscos já documentados na literatura, pesquisadores têm defendido a necessidade de repensar a tolerância regulatória a métodos extremos de perda de peso nos esportes de combate,

ISSN 2317-1316

com alguns chegando a propor que a perda rápida de peso deveria ser tratada com o mesmo rigor normativo aplicado a métodos de doping (Artioli et al., 2016). Nesse contexto, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre os impactos do corte rápido de peso e da desidratação aguda pré-pesagem na performance esportiva e na saúde de atletas de esportes de combate.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de natureza descritiva, cujo objetivo foi reunir e analisar publicações científicas relacionadas ao corte rápido de peso e à desidratação aguda pré-pesagem em esportes de combate, bem como seus impactos na performance esportiva e na saúde do atleta.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed e SciELO, combinando os descritores por meio dos operadores booleanos AND e OR, de acordo com as seguintes estruturas de busca: (“rapid weight loss” OR “weight cutting”) AND (“combat sports” OR “combat sport athletes”); (“dehydration”) AND (“combat sports” OR “weigh-in”); e, na base SciELO, (“perda rápida de peso” OR “corte de peso”) AND (“esportes de combate” OR “lutadores”). Não foi estabelecido um recorte temporal fixo para a busca, priorizando-se, sempre que possível, a inclusão de estudos mais recentes disponíveis em cada base de dados.

Foram incluídos artigos científicos, originais, de revisão ou de posicionamento científico, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, disponíveis na íntegra, que abordassem a temática do corte de peso e/ou da desidratação aguda e seus efeitos na performance esportiva e/ou na saúde de atletas. Os 20 estudos selecionados são todos conduzidos especificamente em esportes de combate (judô, boxe, luta olímpica, grappling, taekwondo, Muay Thai, Brazilian Jiu-Jitsu e MMA, entre outras), uma vez que a literatura disponível nessa população específica se mostrou suficiente para cobrir os principais eixos temáticos propostos pela revisão.

Foram excluídos cartas ao editor, comentários e editoriais, estudos indisponíveis na íntegra (texto completo) e publicações em idiomas diferentes dos previamente estabelecidos, bem como trabalhos sem relação direta com o objetivo da presente revisão.

A seleção final dos 20 estudos incluídos combinou a busca direta nas bases de dados com a técnica de busca reversa (ou “bola de neve”), na qual as listas de referências dos artigos de revisão identificados inicialmente foram consultadas para localizar estudos adicionais relevantes ao tema. Entre o conjunto de artigos elegíveis, foram priorizados aqueles mais

ISSN 2317-1316

frequentemente referenciados por outras revisões e estudos da área, a exemplo dos trabalhos de Artioli et al. (2010a) e Franchini, Brito e Artioli (2012), amplamente citados na literatura internacional sobre o tema, bem como estudos que, em conjunto, possibilitassem cobrir os principais eixos temáticos da revisão: prevalência e métodos de corte de peso, efeitos fisiológicos da desidratação aguda, impacto na performance esportiva, aspectos psicológicos e comportamentais, e discussão regulatória. Essa abordagem é compatível com o caráter de uma revisão de literatura narrativa, cujo objetivo não é esgotar exaustivamente toda a produção científica disponível sobre o tema, mas sim reunir e discutir criticamente as evidências mais relevantes e consolidadas na área. Documentos oficiais e consensos de entidades científicas foram consultados de forma complementar, sem integrar o conjunto dos 20 estudos analisados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Métodos de corte de peso mais utilizados

Entre os estudos que investigaram a prevalência e os métodos de corte de peso, há convergência quanto à elevada prevalência da prática do corte rápido de peso em esportes de combate. Em judocas de elite da cidade de São Paulo, os métodos mais relatados foram a desidratação (68,4%), a diminuição da ingestão energética (63,1%) e a redução do consumo de doces e gorduras (47,4%) (Artioli et al., 2007), achado que dialoga com o estudo clássico de Artioli et al. (2010a), no qual os judocas avaliados relataram ter iniciado o corte de peso, em média, aos 12,6 anos de idade, com perdas habituais em torno de 2,5% da massa corporal. Entre 145 atletas de grappling avaliados em um campeonato mundial, a prevalência do corte rápido de peso chegou a 82,5%, sendo treinadores e colegas de equipe as principais fontes de influência sobre essa conduta, enquanto médicos e familiares tiveram papel menos expressivo (Ranisavljev et al., 2022).

Barley e Harms (2025), em estudo com 256 atletas de oito modalidades, identificaram que o uso de métodos de manipulação hídrica, como restrição de líquidos, water loading e sauna, está associado a cortes de maior magnitude, e que cortes maiores, possivelmente mais comuns entre atletas que iniciaram a prática mais jovens, tendem a envolver estratégias de maior risco. De forma complementar, Barley, Chapman e Abbiss (2018) descreveram, entre 637 competidores de sete modalidades, hábitos preocupantes entre lutadores de MMA, que foram os que mais recorreram à sauna (76%) e ao water loading (67%), reforçando que a prática não se restringe a uma única modalidade. Matthews et al. (2019), em revisão sistemática sobre a magnitude do corte e do subsequente reganho de peso em atletas de esportes de combate,

ISSN 2317-1316

destacaram ainda que o reganho de peso entre a pesagem e a luta, em intervalos de 3 a 32 horas, variou de cerca de 1,6% a 11,7% da massa corporal conforme a modalidade, o que reforça o caráter estratégico e calculado dessa prática. Wilbraham, Elliott e Miller (2024) acrescentam uma camada social a essa discussão: em sua análise qualitativa com sete lutadores amadores de Muay Thai, o corte de peso foi descrito como um comportamento aprendido, reforçado pelo grupo e naturalizado dentro da cultura do esporte, o que ajuda a explicar por que a prática persiste mesmo diante dos riscos conhecidos.

3.2 Efeitos fisiológicos da desidratação aguda

Os achados sobre os efeitos fisiológicos do corte agudo de peso apontam na mesma direção entre os estudos analisados. Trivic et al. (2023), em estudo piloto com 12 lutadores de luta greco-romana submetidos à perda de 5% da massa corporal em três dias, observaram elevação de ureia, ácido úrico e creatinina e concluíram que a perda rápida de peso pode aumentar o risco de lesão renal aguda em lutadores, enquanto Lakicevic et al. (2021), em revisão sistemática com 10 estudos e 171 participantes, relataram aumento significativo de creatinina e ureia associado a essa prática. Esses achados, contudo, baseiam-se em marcadores de curto prazo, sem diagnóstico formal de lesão renal aguda, e o efeito cumulativo de sucessivos ciclos de corte permanece como hipótese. Lorenço-Lima e Hirabara (2013), em revisão nacional sobre o tema, descreveram ainda a depleção do glicogênio muscular e o desequilíbrio hidroeletrolítico como consequências recorrentes da desidratação aguda em atletas de combate.

Sob a ótica imunológica, Lee (2026), em revisão sistemática, sintetizou evidências de que o corte rápido de peso ativa o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, elevando o cortisol e reduzindo o volume plasmático, o que compromete a capacidade fagocitária dos neutrófilos e a vigilância imunológica inata, mecanismo compatível com relatos de maior suscetibilidade a infecções respiratórias em atletas após períodos de corte de peso. Esses achados reforçam que os efeitos da desidratação aguda não se limitam ao sistema renal, estendendo-se a funções orgânicas que também podem impactar indiretamente a saúde e a disponibilidade do atleta para treinar e competir.

3.3 Impacto na performance esportiva

Em relação ao desempenho esportivo, a literatura apresenta resultados divergentes, o que torna esse um dos pontos mais discutidos entre os estudos selecionados. Artioli et al. (2010b) demonstraram que a perda rápida de peso de 5% da massa corporal, quando seguida de quatro

ISSN 2317-1316

horas de recuperação com realimentação e reidratação, não prejudicou significativamente o desempenho em tarefas específicas do judô, embora os próprios autores alertem que o achado, obtido com 14 atletas experientes em ciclos de perda de peso, não deve ser extrapolado para atletas inexperientes. Em linha semelhante, a metanálise de Mauricio et al. (2022) concluiu que perdas de até 5% da massa corporal em menos de sete dias não afetam o desempenho físico de atletas olímpicos de esportes de combate, ressalvando-se que a análise incluiu apenas homens adultos, baseou-se em poucos estudos e avaliou testes laboratoriais de força e potência, e não o resultado em competição real.

Em contrapartida, a revisão sistemática atualizada de Martínez-Aranda et al. (2023) mostrou que, entre os 16 estudos analisados, seis relataram ausência de prejuízo com cortes próximos a 5% do peso corporal, enquanto dez relataram prejuízos em fadiga percebida, humor, força, potência e parâmetros hormonais e sanguíneos com cortes entre 3 e 6% ou superiores, o que levou os autores a recomendar que a perda não ultrapasse 3 a 5% da massa corporal, com ao menos 24 horas para reidratação. Já em 2012, Franchini, Brito e Artioli apontavam que os efeitos do corte de peso sobre o desempenho competitivo ainda eram pouco conclusivos por dependerem de múltiplos fatores, como o tempo destinado à redução de peso, o tempo de recuperação após a pesagem e o tipo de dieta adotada, um raciocínio que a divergência mais recente observada por Martínez-Aranda et al. (2023) ajuda a confirmar. Essa divergência sugere que não é o corte de peso em si, mas sua magnitude associada ao tempo de recuperação, o principal determinante do impacto sobre o desempenho competitivo.

Na prática, essa constatação tem implicação direta para o planejamento nutricional pré-competitivo. Os achados de Artioli et al. (2010b) e Mauricio et al. (2022) indicam que, quando há tempo suficiente para reidratação e reposição de glicogênio, mesmo cortes de até 5% podem ser realizados sem prejuízo evidente à performance, ressalvando-se que a ausência de prejuízo no desempenho não equivale à ausência de risco à saúde, uma vez que as alterações renais descritas por Trivic et al. (2023) foram observadas justamente com perdas de 5% em três dias. Matthews et al. (2019), por sua vez, documentam reganho expressivo de massa corporal entre a pesagem e a luta, à medida que o atleta se realimenta e se reidrata. Isso reforça que o papel do nutricionista esportivo não se limita a orientar o método de corte em si, mas também a estruturar, junto à comissão técnica, a estratégia de recuperação no intervalo entre a pesagem e a competição, etapa frequentemente negligenciada na literatura voltada apenas à fase de redução de peso.

ISSN 2317-1316

Nesse sentido, o consenso de especialistas do American College of Sports Medicine indica que perdas de até 2 a 3% da massa corporal por restrição hídrica ou sudorese tendem a trazer poucas desvantagens quando seguidas de recuperação adequada, ao passo que perdas maiores por essas vias podem ter implicações negativas importantes para a saúde e o desempenho (Burke et al., 2021). Para o intervalo pós-pesagem, o mesmo documento recomenda a ingestão de volume de líquidos equivalente a cerca de 150% do déficit hídrico, com reposição de sódio, e o consumo de aproximadamente 1 g de carboidrato por quilograma de massa corporal por hora no início da recuperação, ressalvando que, em janelas de apenas uma a duas horas, a recuperação completa pode não ser possível (Burke et al., 2021). Esses parâmetros permitem planejar o corte a partir do tempo disponível entre a pesagem e a luta.

3.4 Aspectos psicológicos, cognitivos e comportamento alimentar

Para além dos efeitos físicos, o corte rápido de peso também parece comprometer aspectos cognitivos e comportamentais. Camarço et al. (2016), em estudo de caso com dois lutadores profissionais de MMA, observaram declínio na cognição e na potência muscular no momento da pesagem, acompanhado de redução do nitrito salivar, e o atleta com menor perda (5,3% contra 9,1% da massa corporal) recuperou melhor a cognição e a potência até o dia da luta, o que sugere relação entre a magnitude do corte e o prejuízo observado, ainda que o delineamento não permita generalizações. Em 57 atletas adolescentes de judô, Zilse et al. (2024) identificaram comportamento de risco positivo para transtornos alimentares em 36,8% da amostra, com associação estatisticamente significativa entre insatisfação com o peso corporal e esse comportamento de risco, o que sugere possível vulnerabilidade psicológica dessa população frente às exigências da categoria de peso, ainda que o estudo não tenha avaliado diretamente o corte rápido de peso.

Essa pressão pelo enquadramento em categorias de peso também aparece refletida na composição corporal dos atletas: Andreato et al. (2012), ao avaliarem 11 atletas de elite de Brazilian Jiu-Jitsu, verificaram que, apesar de apresentarem percentual de gordura adequado e predomínio do componente mesomórfico, os lutadores mantinham massa corporal, em média, 4,4% superior ao limite de suas categorias competitivas durante o período preparatório, sugerindo que a redução de peso pré-competitiva tende a ser necessária mesmo entre atletas com perfil morfológico favorável.

ISSN 2317-1316

3.5 Discussão regulatória e posicionamento científico

Diante do conjunto de riscos apresentados, parte da comunidade científica tem defendido posições mais firmes em relação à regulamentação da prática. Artioli et al. (2016) argumentam que o corte rápido de peso deveria ser tratado com o mesmo rigor normativo aplicado a métodos de doping, dado seu potencial de conferir vantagem competitiva à custa da saúde do atleta, o que, segundo os autores, atenderia aos três critérios utilizados pela Agência Mundial Antidopagem para a proibição de métodos. Essa preocupação, no entanto, não é recente: o American College of Sports Medicine publicou seu primeiro posicionamento sobre redução de peso em lutadores em 1976 e o atualizou em 1996, versão traduzida e publicada no Brasil pela Revista Brasileira de Medicina do Esporte (American College of Sports Medicine, 1999), na qual já recomendava a educação de técnicos e atletas, o desestímulo a métodos como sauna, roupas emborrachadas, laxantes e diuréticos, e a adoção de pesagens mais próximas do horário da competição. O fato de recomendações semelhantes continuarem sendo propostas décadas depois, como no consenso de especialistas publicado pelo próprio ACSM em 2021, que sugere encurtar o intervalo entre pesagem e luta, proibir métodos nocivos e estabelecer pesos mínimos de competição a partir da composição corporal da pré-temporada (Burke et al., 2021), sugere que a regulamentação, isoladamente, não tem sido suficiente para alterar a prática.

Por outro lado, há regras que atuam diretamente sobre a janela de recuperação. Após a morte de três lutadores universitários norte-americanos em 1997, associada à hipertermia e à desidratação, a National Collegiate Athletic Association proibiu saunas, roupas impermeáveis, laxantes e diuréticos e limitou a pesagem a no máximo duas horas antes da competição (Centers for Disease Control and Prevention, 1998). No judô, a Federação Internacional de Judô realiza, desde 2013, nova pesagem por sorteio antes da competição, na qual a massa corporal não pode exceder em mais de 5% o limite da categoria; ainda assim, judocas de elite perderam, em média, 6,8% da massa corporal na semana anterior à pesagem oficial e chegaram a ela desidratados (Ceylan, Barley e Balci, 2023), o que indica que a efetividade da regulamentação depende de fiscalização e de ações educativas que alcancem treinadores e atletas.

3.6 Síntese crítica e limitações do conjunto de estudos

Ao analisar o conjunto dos 20 estudos em perspectiva, observa-se um padrão aparente, ainda que inferido de um número reduzido de estudos: quanto mais recente a publicação, maior a tendência de os autores tratarem o corte rápido de peso não como uma questão isolada de performance, mas como um problema multifatorial, que envolve simultaneamente risco

ISSN 2317-1316

fisiológico, impacto psicológico e normalização cultural. Essa mudança de enfoque, visível ao comparar o estudo seminal de Artioli et al. (2007) com o estudo de Wilbraham, Elliott e Miller (2024), sugere um amadurecimento do campo, que se afasta gradualmente da pergunta "o corte de peso prejudica a performance?" em direção a "por que os atletas continuam praticando o corte de peso mesmo sabendo dos riscos?".

Entretanto, é preciso reconhecer limitações importantes no conjunto de evidências disponíveis. Grande parte dos estudos selecionados possui delineamento transversal ou observacional, com amostras pequenas e heterogêneas entre si quanto à modalidade, ao nível competitivo e ao sexo dos atletas, o que dificulta a generalização dos achados. Além disso, muitos resultados dependem de questionários autorrelatados, como observado nos estudos de Ranisavljev et al. (2022) e Zilse et al. (2024), o que introduz possível viés de resposta, sobretudo em temas sensíveis como comportamento alimentar e práticas de corte de peso. Ensaios clínicos randomizados sobre o tema permanecem escassos, e poucos estudos acompanham o mesmo atleta ao longo de múltiplos ciclos de corte de peso, o que limita a compreensão sobre efeitos cumulativos a longo prazo. Soma-se a isso a sub-representação feminina, já que as mulheres corresponderam a cerca de 4% e 5% das amostras nas revisões de Matthews et al. (2019) e Martínez-Aranda et al. (2023), lacuna também apontada por Langan-Evans et al. (2022) e relevante porque o ciclo menstrual e a baixa disponibilidade energética podem modificar os riscos do corte de peso. Há ainda possível viés de seleção nesta revisão, pois a priorização de estudos mais citados e a busca reversa favorecem grupos de maior visibilidade: seis das 20 referências têm Artioli como autor e três compartilham o mesmo núcleo de pesquisadores sérvios.

Ainda assim, a convergência de achados entre estudos metodologicamente distintos, conduzidos em diferentes países e modalidades, fortalece a plausibilidade dos riscos renais, imunológicos e psicológicos associados à desidratação aguda. Para a prática nutricional, isso sugere que, na ausência de maior robustez experimental, a conduta mais prudente é tratar o corte rápido de peso como uma prática de risco a ser minimizada, priorizando estratégias de perda de peso gradual ao longo da temporada, planejamento individualizado da reidratação pós-pesagem e monitoramento interdisciplinar do atleta, em vez de aguardar evidências definitivas antes de agir preventivamente.

ISSN 2317-1316

4 CONCLUSÃO

A presente revisão teve como objetivo analisar, com base em 20 estudos indexados nas bases PubMed e SciELO, os impactos do corte rápido de peso e da desidratação aguda pré-pesagem sobre a performance esportiva e a saúde de atletas de esportes de combate. Os achados indicam que essa prática permanece amplamente difundida e culturalmente naturalizada entre judocas, lutadores de MMA, grapplers e praticantes de outras modalidades, sendo sustentada sobretudo pela influência de treinadores e pares, e não por orientação profissional qualificada. Do ponto de vista fisiológico, a desidratação aguda mostrou-se associada a alterações renais e imunológicas convergentes entre diferentes estudos, ainda que avaliadas sobretudo por marcadores de curto prazo, enquanto seu impacto sobre o desempenho físico revelou-se dependente não apenas da magnitude do corte, mas também do tempo de recuperação disponível antes da competição, o que ajuda a explicar a aparente contradição entre estudos que relatam prejuízo e estudos que não o encontram. Para além dos efeitos físicos, a revisão também evidenciou repercussões cognitivas e psicológicas, incluindo indícios de comportamento de risco para transtornos alimentares entre atletas adolescentes, ainda sem relação causal estabelecida com o corte de peso, reforçando que o corte de peso não deve ser compreendido apenas como uma questão metabólica, mas também comportamental. Apesar de posicionamentos científicos contrários à prática existirem desde 1976, sua persistência ao longo de cerca de cinco décadas sugere que a regulamentação formal, quando desacompanhada de fiscalização e educação, não tem sido suficiente para alterar esse cenário. Diante desse cenário, reforça-se a importância do nutricionista esportivo como profissional central na condução de estratégias seguras de manejo de peso, que privilegiem a redução gradual ao longo da temporada e o planejamento individualizado da recuperação pós-pesagem, em substituição a práticas agudas e potencialmente prejudiciais à saúde e ao desempenho do atleta. Como trabalhos futuros, diante da escassez de ensaios controlados e de estudos longitudinais e da predominância de amostras masculinas, sugerem-se investigações que incluam atletas do sexo feminino e acompanhem marcadores renais, imunológicos e psicológicos ao longo de sucessivos ciclos de corte de peso, bem como a avaliação da efetividade de regras de pesagem e de programas educativos voltados a treinadores e atletas.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE IA

Declaração de Uso de IA: Durante a elaboração deste trabalho, utilizou-se a ferramenta de inteligência artificial generativa Claude (Anthropic), versão Opus 5.5, na etapa de revisão

ISSN 2317-1316

do manuscrito, para conferência das referências, sugestões de redação e adequação às normas do evento. O conteúdo gerado foi revisado, editado e validado pelos autores, que assumem total responsabilidade pelo texto final.

6 REFERÊNCIAS

American College of Sports Medicine. Posicionamento oficial: redução de peso em lutadores. Rev Bras Med Esporte. 1999;5(2):77-80.

Andreato LV, Franchini E, Moraes SMF, Esteves JVDC, Pastório JJ, Andreato TV, et al. Perfil morfológico de atletas de elite de Brazilian Jiu-Jitsu. Rev Bras Med Esporte. 2012;18(1):46-50.

Artioli GG, Scagliusi FB, Polacow VO, Gualano B, Lancha Junior AH. Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite. Rev Nutr. 2007;20(3):307-15.

Artioli GG, Gualano B, Franchini E, Scagliusi FB, Takesian M, Fuchs M, et al. Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors. Med Sci Sports Exerc. 2010a;42(3):436-42.

Artioli GG, Iglesias RT, Franchini E, Gualano B, Kashiwagura DB, Solis MY, et al. Rapid weight loss followed by recovery time does not affect judo-related performance. J Sports Sci. 2010b;28(1):21-32.

Artioli GG, Saunders B, Iglesias RT, Franchini E. It is time to ban rapid weight loss from combat sports. Sports Med. 2016;46(11):1579-84.

Barley OR, Chapman DW, Abbiss CR. Weight loss strategies in combat sports and concerning habits in mixed martial arts. Int J Sports Physiol Perform. 2018;13(7):933-9.

Barley OR, Harms CA. Rapid weight loss across combat sports and the relationships between methods and magnitude. Transl Sports Med. 2025;2025(1):2946317.

Burke LM, Slater GJ, Matthews JJ, Langan-Evans C, Horswill CA. ACSM expert consensus statement on weight loss in weight-category sports. Curr Sports Med Rep. 2021;20(4):199-217.

Camarço NF, Sousa Neto IV, Nascimento DC, Almeida JA, Vieira DCL, Rosa TS, et al. Salivary nitrite content, cognition and power in Mixed Martial Arts fighters after rapid weight loss: a case study. J Clin Transl Res. 2016;2(2):63-9.

Centers for Disease Control and Prevention. Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers: North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 1998;47(6):105-8.

Ceylan B, Barley OR, Balci SS. Changes in body mass and hydration status in judo athletes before and after a top-level competition: a descriptive case study. Phys Sportsmed. 2023;51(3):228-33.

Franchini E, Brito CJ, Artioli GG. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. J Int Soc Sports Nutr. 2012;9:52.

Lakicevic N, Paoli A, Roklicer R, Trivic T, Korovljev D, Ostojic SM, et al. Effects of rapid weight loss on kidney function in combat sport athletes. Medicina (Kaunas). 2021;57(6):551.

ISSN 2317-1316

Langan-Evans C, Reale R, Sullivan J, Martin D. Nutritional considerations for female athletes in weight category sports. Eur J Sport Sci. 2022;22(5):720-32.

Lee HS. Effects of rapid weight loss on the immune system in combat sports athletes: a systematic review. Int J Mol Sci. 2026;27(1):508.

Lorenço-Lima L, Hirabara SM. Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate. Rev Bras Ciênc Esporte. 2013;35(1):245-60.

Martínez-Aranda LM, Sanz-Matesanz M, Orozco-Durán G, González-Fernández FT, Rodríguez-García L, Guadalupe-Grau A. Effects of different rapid weight loss strategies and percentages on performance-related parameters in combat sports: an updated systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(6):5158.

Matthews JJ, Stanhope EN, Godwin MS, Holmes MEJ, Artioli GG. 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. 2019;29(4):441-52.

Mauricio CA, Merino P, Merlo R, Vargas JJN, Chávez JÁR, Pérez DV, et al. Rapid weight loss of up to five percent of the body mass in less than 7 days does not affect physical performance in official Olympic combat athletes with weight classes: a systematic review with meta-analysis. Front Physiol. 2022;13:830229.

Ranisavljev M, Kuzmanovic J, Todorovic N, Roklicer R, Dokmanac M, Baic M, et al. Rapid weight loss practices in grapplers competing in combat sports. Front Physiol. 2022;13:842992.

Trivic T, Roklicer R, Zenic N, Modric T, Milovancev A, Lukic-Sarkanovic M, et al. Rapid weight loss can increase the risk of acute kidney injury in wrestlers. BMJ Open Sport Exerc Med. 2023;9(2):e001617.

Wilbraham SJ, Elliott D, Miller PK. It's just how we do it: social processes in rapid weight loss for combat sports. Health Psychol Behav Med. 2024;12(1):2433517.

Zilse MPP, Bennemann GD, Cavagnari MAV, Paludo AC, Moura PN. Comportamento de risco para transtornos alimentares, percepção da imagem corporal e consumo alimentar em adolescentes praticantes de judô. J Bras Psiquiatr. 2024;73(1):e20220071.