



Como O Corte De Peso Pode Ser Conduzido De Forma Saudável Em Atletas De MMA De Alto Rendimento

Autor(res)

Karoline Honorato Brunacio

Luca Costa Sodré

Jonas Benício Barreira De Sousa

Bianca Cardoso Rufino

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Institui o

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Introdu o

As artes marciais mistas (MMA) reúnem técnicas diversas de combate, contemplando golpes em p , luta agarrada e luta de chão. Para garantir maior equilíbrio competitivo, criou-se o sistema de categorias por peso, no qual o corte de peso tornou-se prática frequente entre atletas de alto nível. Essa redu o permite competir em classes inferiores, mas o modo de execu o impacta diretamente no rendimento e na saúde dos lutadores. Tradicionalmente, métodos intensos como desidrata o severa e dietas altamente restritivas foram aplicados para alcançar redu oes rápidas. Apesar de efetivos a curto prazo, tais processos associam-se a consequências sérias, como distúrbios hidroeletrolíticos, prejuízo físico e cognitivo, além de risco elevado de lesões. Diante disso, torna-se necessário debater estratégias mais seguras, embasadas em evidências científicas.

Nesse cenário, compreender os mecanismos fisiológicos envolvidos, além de avaliar práticas nutricionais e comportamentais adequadas,   essencial para que o corte de peso seja conduzido de forma saudável. O presente estudo busca contribuir para o aperfeiçoamento das condutas no MMA, promovendo equilíbrio entre desempenho esportivo, preserva o da saúde e desenvolvimento  tico do esporte

Objetivo

Investigar, por meio de revisão bibliográfica, como o corte de peso pode ser realizado de modo saudável em atletas de MMA de alto rendimento, destacando estratégias seguras que reduzam riscos e favoreçam o desempenho competitivo.

Material e Métodos

O trabalho foi desenvolvido como revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, com foco em práticas de corte de peso adotadas por atletas de MMA, considerando implica es na



saúde e no desempenho esportivo. A busca de dados ocorreu em bases como PubMed, SciELO e Google Acadêmico, contemplando artigos publicados entre 2010 e 2025, além de estudos de 2001 e 2007. Foram selecionados textos em português e majoritariamente em inglês, com os descritores: “cutting weight”, “mixed martial arts”, “nutrition strategies” e “combat sports”.

Os critérios de inclusão consideraram estudos originais, revisões sistemáticas e metanálises que abordassem diretamente o tema em MMA ou em esportes de combate como judô, jiu-jítsu, wrestling, kickboxing, boxe e muay thai. Excluíram-se artigos duplicados, dissertações, teses não publicadas e trabalhos de opinião.

Após aplicação dos filtros, os artigos foram organizados e comparados criticamente, possibilitando identificar convergências e divergências entre metodologias. Essa análise permitiu compilar informações atualizadas sobre riscos, impactos fisiológicos e estratégias nutricionais que favorecem um corte de peso mais seguro.

Resultados e Discussão

O MMA consolidou-se como esporte de alto rendimento, exigindo preparo físico, técnico, tático e psicológico. Para equilibrar disputas, os lutadores são distribuídos em categorias de peso, e a pesagem oficial ocorre no dia anterior ao combate. Nesse processo, muitos recorrem ao corte de peso, frequentemente por métodos agressivos, como restrição hídrica, roupas térmicas, saunas, jejuns e dietas restritivas. Essas práticas, utilizadas por até 90% dos atletas, acarretam prejuízos como desequilíbrios hormonais, alterações cardiovasculares, redução da função renal, déficit cognitivo e diminuição do rendimento anaeróbico.

Estudos apontam que a hipohidratação compromete força, potência e resistência, reduzindo diretamente a performance. Dietas de baixo carboidrato e restrições severas favorecem perda de massa muscular e prejudicam a glicólise, essencial em modalidades explosivas como o MMA. Além disso, os efeitos psicológicos são relevantes, incluindo confusão mental, irritabilidade, depressão e compulsão alimentar após competições.

Por outro lado, estratégias graduais mostram-se mais eficazes e seguras. Recomenda-se que o peso corporal durante a preparação geral não ultrapasse 12 a 15% do limite da categoria. Reduções progressivas, planejadas com monitoramento profissional, preservam a massa magra e favorecem a manutenção da performance. A adequação de carboidratos, proteínas e gorduras deve ser priorizada, assim como o uso de suplementos como creatina, beta-alanina e cafeína.

Na semana da luta, a manipulação de glicogênio, fibras e sódio pode permitir reduções de 1 a 4% da massa corporal. Métodos como sauna e imersão em água quente devem ser utilizados sob supervisão. Após a pesagem, a reidratação rápida com líquidos, eletrólitos e carboidratos é fundamental para restaurar o desempenho. Dessa forma, conclui-se que protocolos individualizados, cientificamente fundamentados e acompanhados por equipe multidisciplinar oferecem resultados superiores e com menor risco em comparação às abordagens extremas.

Conclusão

Constatou-se que, embora o corte de peso seja prática comum no MMA, sua realização inadequada compromete saúde, desempenho físico e preparo psicológico. Estratégias personalizadas, graduais e acompanhadas por profissionais especializados são fundamentais para reduzir riscos e otimizar a performance. Estudos futuros devem priorizar ensaios clínicos e protocolos específicos de perda e recuperação de peso, visando aprofundar o conhecimento e aperfeiçoar condutas seguras para atletas de alto



rendimento

Referências

- ACOSTA, F. Regras unificadas de conduta do MMA. MMA Brasil, 2012.
- BARLEY, O. R.; HARMS, C. A. Rapid weight loss across combat sports. *Transl. Sports Med.*, 2025. DOI: 10.1155/tsm2/2946317.
- BARLEY, O. R.; CHAPMAN, D. W.; ABBISS, C. R. Weight-cutting in combat sports. *Sports*, v. 7, n. 5, p. 123, 2019. DOI: 10.3390/sports7050123.
- JANUSZKO, P.; LANGE, E. Nutrition, supplementation and weight reduction in combat sports. *AIMS Public Health*, v. 8, n. 3, p. 485-498, 2021. DOI: 10.3934/publichealth.2021038.
- JUDLESON, D. A. et al. Hydration and muscular performance. *Sports Med.*, v. 37, n. 10, p. 907-921, 2007. DOI: 10.2165/00007256-200737100-00006.
- LANDERS, D. M.; ARENT, S. M.; LUTZ, R. S. Cognitive performance in wrestlers under rapid weight loss. *J. Sport Exerc. Psychol.*, v. 23, n. 4, p. 307-316, 2001. DOI: 10.1123/jsep.23.4.307.
- OLIVEIRA E SILVA, J. M. L.; GAGLIARDO, L. C. Métodos de perda de peso em atletas de MMA. *Rev. Bras. Nutr. Esportiva*, v. 8, n. 43, 2014.
- REALE, R.; SLATER, G.; BURKE, L. M. Dietary strategies for Olympic combat sports. *Eur. J. Sport Sci.*, v. 17, p. 727-740, 2017. DOI: 10.1080/17461391.2017.1297489.
- SAVOIE, F. A. et al. Hypohydration and physical performance: meta-analysis. *Sports Med.*, v. 45, n. 8, p. 1207-1227, 2015. DOI: 10.1007/s40279-015-0349-0.
- TINSLEY, G. M.; WILLOUGHBY, D. S. Ketogenic diets and resistance training. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.*, v. 26, n. 1, p. 78-92, 2016. DOI: 10.1123/ijsnem.2015-0070.
- UFC. Categorias de peso e pesagem no UFC. 2025.
- ZANDONÁ, B. A. et al. Redução rápida de peso em atletas de combate: revisão. *Rev. Bras. Nutr. Esportiva*, v. 12, n. 70, p. 143-159, 2018.