



RELAÇÃO ENTRE REDUÇÃO DE PESO CORPORAL E SINTOMAS EMOCIONAIS DE ESTRESSE DE JUDOCAS

MATEUS FERNANDES RIOS; ZARTU GIGLIO CAVALCANTI; SÉRGIO AUGUSTO ROSA DE SOUZA

INTRODUÇÃO: O Judô é uma arte marcial japonesa criada pelo Mestre Jigoro Kano. Foi desenvolvida com propósito de fortalecer a mente, o corpo e o espírito. Hoje é uma das artes marciais mais praticadas no Mundo. Com o processo de esportivização dessa modalidade, os judocas passaram a se submeter a métodos que vão de encontro aos princípios do Mestre Jigoro Kano. Um desses métodos é a redução de peso para competir. **OBJETIVOS:** analisar a relação da redução de peso com respostas emocionais em estresse em praticantes de Judô da Seleção Maranhense. Relaciona-se o estresse ao cansaço físico e mental à variação de humor, insônia e perturbações no sono e alterações nos relacionamentos sociais. **METODOLOGIA:** Pesquisa descritiva, qualitativa e transversal. E quanto aos procedimentos técnicos é um estudo de caso. Constitui-se como sujeitos da pesquisa atletas de Judô, que estão em atividade representando o Estado do Maranhão no Campeonato Brasileiro Região I. constitui a amostra atletas da classe sub 13 até a de sênior, do sexo masculino e feminino. Como instrumento de coletas de dados um questionário, elaborado a partir dos adjetivos utilizados no teste de POMS - Humor (PELUSO, 2003), conhecido, hoje, como Instrumento de BRUMS. **RESULTADOS:** Analisou-se os dados obtidos a partir de categorias criadas a partir das principais unidades de significado consideradas relevantes para o objeto do estudo. Os resultados evidenciam que os judocas que reduzem seu peso apresentam sintomas emocionais de estresse e aparente o público feminino tem mais sintomas emocionais de estresse. **CONCLUSÃO:** Ressalta-se que os(as) judocas da Seleção maranhense Judô, que passam pelo árduo processo de redução de seu peso, pelos métodos de aumento de exercícios e diminuição da ingestão calórica, carecem de acompanhamento psicológico, tão necessário à preservação de sua saúde mental.

Palavras-chave: Peso, Estresse, Emocional, Atletas, Judo.