

ANEXO B – FORMULÁRIO DE INDICADORES DE IMPACTOS DA PESQUISA

Autor(a): Mariela de Abreu

Orientador(a): Prof. Dr. Sandro Fernandes da Silva

Programa de Pós-Graduação em: Nutrição e Saúde

Título do trabalho: Hidratação e redução rápida de peso no Taekwondo: Conhecimentos, práticas e efeitos percebidos por atletas de alto rendimento

Ação Climática:

- ☐ Agricultura de baixa emissão de carbono
- ☐ Uso sustentável da água e do solo
- ☐ Produção orgânica e sustentável
- ☐ Bioenergia, compostagem, biodigestores
- ☐ Energia limpa e renovável
- ☐ Eficiência energética ou inovação ambiental
- ☐ Manejo de resíduos ou recuperação de áreas degradadas
- ☒ Não se aplica.

Tipos de Impactos:

☒ sociais ☐ tecnológicos ☐ econômicos ☐ culturais ☐ outros: _____

Áreas Temáticas da Extensão:

- | | |
|--|---|
| ☐ 1. Comunicação | ☐ 5. Meio ambiente |
| ☐ 2. Cultura | ☒ 6. Saúde |
| ☐ 3. Direitos humanos e justiça | ☐ 7. Tecnologia e produção |
| ☐ 4. Educação | ☐ 8. Trabalho |

Objetivos de Desenvolvimento sustentável (ODS) da ONU impactados

- | | |
|---|--|
| ☐ 1. Erradicação da pobreza | ☐ 10. Redução das desigualdades |
| ☐ 2. Fome zero e agricultura sustentável | ☐ 11. Cidades e comunidades sustentáveis |
| ☒ 3. Saúde e Bem-estar | ☐ 12. Consumo e produção responsáveis |
| ☐ 4. Educação de qualidade | ☐ 13. Ação contra a mudança global do clima |
| ☐ 5. Igualdade de Gênero | ☐ 14. Vida na água |
| ☐ 6. Água potável e Saneamento | ☐ 15. Vida terrestre |

- () 7. Energia Acessível e Limpa () 16. Paz, justiça e instituições eficazes
() 8. Trabalho decente e crescimento econômico () 17. Parcerias e meios de implementação

Impactos sociais, tecnológicos, econômicos e culturais

O presente estudo analisou como atletas de alto rendimento do Taekwondo compreendem e vivenciam a hidratação e a redução rápida de peso (RRP), identificando suas práticas, percepções e possíveis efeitos fisiológicos e emocionais. Os resultados mostraram que o corte de peso continua sendo uma estratégia comum, embora envolva riscos como desidratação, fadiga, queda de desempenho, estresse e maior vulnerabilidade a lesões. Ao reunir evidências sobre essas práticas e seus impactos, o estudo contribui para orientar treinadores, nutricionistas, profissionais da saúde e atletas sobre caminhos mais seguros e conscientes no processo de preparação corporal. Além disso, o trabalho fortalece o debate sobre proteção à saúde em esportes de combate e pode subsidiar ações educativas, ajustes nos protocolos de treinamento e futuras pesquisas. Ao dialogar com princípios como promoção da saúde, prevenção de danos e cuidado integral ao atleta, o estudo também se alinha a iniciativas amplas, como o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar). Assim, mesmo diante da permanência cultural da RRP, esta pesquisa gera impactos científicos, sociais e esportivos ao estimular práticas mais responsáveis e ao contribuir para uma cultura competitiva mais ética e segura.

Social, technological, economic and cultural impacts

This study analyzed how high-performance Taekwondo athletes understand and experience hydration and rapid weight loss (RWL), identifying their practices, perceptions, and the possible physiological and emotional effects involved. The results showed that weight cutting remains a common strategy, although it involves risks such as dehydration, fatigue, decreased performance, stress, and greater vulnerability to injuries. By gathering evidence on these practices and their impacts, the study contributes to guiding coaches, nutritionists, health professionals, and athletes toward safer and more conscious approaches to body preparation. The research also strengthens the debate on athlete health protection in combat sports and may support educational actions, adjustments in training protocols, and future investigations. By aligning with principles such as health promotion, harm prevention, and comprehensive athlete care, the study also connects with broader initiatives such as SDG 3 (Good Health and Well-Being). Thus, even considering the cultural persistence of RWL, this research generates scientific, social, and sports-related impacts by encouraging more responsible practices and contributing to a more ethical and safer competitive environment.

Assinatura Discente

Assinatura Orientador

Obs.: As assinaturas devem ser realizadas por meio da plataforma Gov.br,

ICPEdu ou outra autenticável que contenha data.