

Projeto de Pesquisa:

MINDFULNESS, PERDA E REGANHO DE PESO EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE: ESTUDO LONGITUDINAL COM SETE MOMENTOS DE COLETA E ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CONTROLADO DE TRÊS BRAÇOS

Informações Preliminares**Responsável Principal**

CPF/Documento: 031.303.649-78	Nome: Joao Carlos Alves bueno
Telefone: 4199072389	E-mail: contato.edufisica@hotmail.com

Instituição Proponente

CNPJ:	Nome da Instituição: Centro de Ciências da Saúde e do Esporte
-------	---

Essa submissão de emenda é exclusiva do seu Centro Coordenador?

A emenda é exclusiva de seu Centro Coordenador, então as alterações realizadas em seu projeto, em virtude da emenda, NÃO serão replicadas nos Centros Participantes vinculados e nos Comitês de Ética das Instituições Coparticipantes, quando da sua aprovação.

É um estudo internacional? Não**Equipe de Pesquisa**

CPF/Documento	Nome
075.672.259-48	Kathleen Louise Madalosso
525.559.090-87	Iramar Baptistella do Nascimento

Área de Estudo**Grandes Áreas do Conhecimento**

- Grande Área 2. Ciências Biológicas
- Grande Área 4. Ciências da Saúde
- Grande Área 6. Ciências Sociais Aplicadas

Propósito Principal do Estudo

- Ciências Sociais, Humanas ou Filosofia aplicadas à Saúde

Título Público da Pesquisa: MINDFULNESS, PERDA E REGANHO DE PESO EM ATLETAS DE ESPORTES DE COMBATE: ESTUDO LONGITUDINAL COM SETE MOMENTOS DE COLETA E ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO CONTROLADO DE TRÊS BRAÇOS

Contato Público

CPF/Documento	Nome	Telefone	E-mail
031.303.649-78	Joao Carlos Alves bueno	4199072389	contato.edufisica@hotmail.com

Contato Científico: Joao Carlos Alves bueno

Desenho:

Projeto de pesquisa caracterizado por desenho de abordagem mista, estruturado em dois recrutamentos de participantes metodologicamente independentes para sustentar três componentes analíticos (estudos): Recrutamento 1 (Estudos 1 e 2 - Observacionais): Delineamento longitudinal exploratório de trajetórias e análise de moderação. Uma única amostra de 60 atletas de esportes de combate será acompanhada prospectivamente ao longo de sete momentos críticos do ciclo competitivo real (T1: basal; T2: 15 dias pré-competição; T3: 7 dias pré-competição; T4: pesagem oficial; T5: janela pós-pesagem específica por modalidade; T6: pré-luta; T7: follow-up 15 dias pós-competição), sem qualquer alocação a grupos ou intervenção experimental. Recrutamento 2 (Estudo 3 - Experimental): Ensaio Clínico Randomizado (ECR) controlado, de três braços paralelos, com alocação na proporção 1:1:1. Uma amostra independente de 159 atletas será distribuída aleatoriamente em três grupos: G1 (Intervenção presencial de 14 dias com protocolo de meditação Mindfulness/Body Scan, 10 min/sessão); G2 (Controle Ativo submetido a vídeos técnico-esportivos sem conteúdo motivacional ou relaxante, pareado em tempo e frequência ao G1); e G3 (Controle Passivo em lista de espera, mantendo a rotina habitual). As avaliações ocorrerão nos mesmos sete momentos (T1 a T7) para análise de eficácia e trajetórias. As coletas serão realizadas predominantemente em formato eletrônico (formulários digitais), com suporte logístico presencial nos momentos de campo críticos (T4 e T6) realizados nos locais das competições oficiais e academias parceiras em Curitiba e região metropolitana.

Apoio Financeiro

CNPJ	Nome	E-mail	Telefone	Tipo
				Financiamento Próprio

Palavra Chave

Palavra-chave
mindfulness
perda rápida de peso
reganho de peso
esportes de combate
saúde mental

Detalhamento do Estudo

Resumo:

Contexto: Atletas de esportes de combate submetem-se rotineiramente ao ciclo bifásico de perda rápida de peso (PRP) e ganho rápido de peso (GRP), prática associada à alteração aguda de estados psicológicos como ansiedade, humor negativo e fadiga. Contudo, permanece desconhecido se o mindfulness atua como moderador dessa relação, atenuando os efeitos negativos do PRP/GRP sobre a saúde mental. Objetivos: Investigar o papel do mindfulness, em suas dimensões traço e estado, na relação entre o ciclo de perda e ganho rápido de peso e os desfechos psicológicos em atletas de esportes de combate. Para contemplar esse objetivo, o estudo será desenvolvido em três fases. A primeira fase buscará mapear a trajetória do mindfulness e de variáveis psicológicas ao longo de sete momentos do ciclo competitivo individual em atletas de esportes de combate. A segunda fase testará se o mindfulness disposicional modera a relação entre a magnitude da perda/reganho de peso e os desfechos psicológicos. A terceira fase avaliará a eficácia de um protocolo de Body Scan, realizado durante 14 dias, em comparação a um grupo controle ativo, submetido a vídeos técnico-esportivos, e a um grupo controle passivo, composto por lista de espera, na atenuação da alteração psicológica induzida pelo ciclo PRP/GRP. Método: a pesquisa será organizada em três artigos científicos, a partir de dois recrutamentos independentes, totalizando 219 atletas (60 no Recrutamento 1; 159 no Recrutamento 2). O primeiro artigo terá delineamento longitudinal exploratório, com amostra de 60 atletas e coletas realizadas em sete momentos: T1, basal; T2, 15 dias antes da competição; T3, sete dias antes da competição; T4, pesagem oficial; T5, período de reganho rápido de peso, com janela específica por modalidade; T6, momento pré-luta; e T7, follow-up 15 dias após a competição. O segundo artigo realizará análise de moderação hierárquica por meio da PROCESS Macro v4.2, a fim de verificar se o mindfulness disposicional modifica a associação entre a magnitude do PRP/GRP e os indicadores psicológicos. O terceiro artigo consistirá em um ensaio clínico randomizado, de três braços paralelos, com 159 atletas distribuídos em proporção 1:1:1 nos seguintes grupos: G1, intervenção com Body Scan; G2, controle ativo com vídeo técnico-esportivo; e G3, controle passivo em lista de espera. A intervenção terá duração de 14 dias, com sessões diárias de 10 minutos. Serão utilizados os instrumentos Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15), para avaliação do mindfulness disposicional (traço, aplicado em T1 e T7); State Mindfulness Scale for Physical Activity 2 (SMS-PA2), para avaliação do mindfulness estado (T2 a T6); Escala de Humor de Brunel (BRUMS), para estados de humor; Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), para ansiedade pré-competitiva, sendo a subescala de ansiedade somática no momento T4 o desfecho primário único do Estudo 3; Total Quality Recovery (TQR), para percepção do estado de recuperação; Questionário de Burnout para Atletas (QBA), para indicadores relacionados ao burnout; Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), para qualidade e distúrbios do sono; além de escalas visuais analógicas de fadiga mental e física. Resultados Esperados: Espera-se identificar alteração psicológica aguda especialmente no momento da pesagem oficial, com recuperação parcial no follow-up de 15 dias. Também se espera que maiores níveis de mindfulness disposicional atenuem a relação entre a magnitude do PRP/GRP e desfechos como ansiedade somática e fadiga mental. Por fim, espera-se verificar se o grupo submetido ao Body Scan apresenta respostas psicológicas mais favoráveis nos momentos críticos, especialmente na pesagem oficial e no período pré-luta, quando comparado aos grupos controle ativo e passivo. Relevância: Estudo pioneiro, até onde foi possível identificar na literatura consultada, a testar empiricamente o mindfulness como moderador do estresse bifásico PRP/GRP em esportes de combate.

Introdução:

A estruturação de competições por categorias de massa corporal nos esportes de combate (judô, wrestling, Brazilian Jiu-Jitsu, boxe, MMA, taekwondo e karatê) favorece a perda rápida de peso (PRP) como prática estratégica recorrente (Bueno et al., 2022). Levantamentos sistemáticos apontam que a maioria dos praticantes emprega métodos de restrição hídrica e calórica severa na semana que antecede a pesagem oficial, com índices de prevalência que podem superar 80% a depender da modalidade (Barley e Harms, 2025; Zhong et al., 2024). Esse cenário configura um ciclo bifásico composto pela fase de restrição (PRP) e pela fase

Data de Submissão do Projeto: 15/10/2026	Nome do Arquivo: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2902739_E1.pdf	Versão do Projeto: 5
--	--	----------------------

subsequente de reganho acelerado (GRP), realizada nas 24 a 32 horas entre a pesagem e a disputa, impondo sobrecarga fisiológica e psicológica aguda aos competidores (Bueno et al., 2022; Coswig et al., 2019).

Evidências longitudinais demonstram que o processo de corte de peso desencadeia alteração progressiva do perfil afetivo e elevação da ansiedade competitiva (Andreato et al., 2025). Pesquisas com judocas e lutadores de MMA registram incrementos significativos de tensão, fadiga, confusão e irritabilidade, acompanhados de queda no vigor e na autoconfiança nos períodos que antecedem a pesagem (Brandt et al., 2018; Fortes et al., 2018). A magnitude da redução de massa corporal correlaciona-se negativamente com indicadores de bem-estar mental, indicando que cortes superiores a 5% do peso habitual intensificam sintomas de ansiedade somática e desgaste cognitivo (Escobar-Molina et al., 2015; Franchini, Brito e Artioli, 2012). Paralelamente, o GRP, embora fisiologicamente necessário para a reidratação e a performance, ocorre em uma janela temporal de alta vulnerabilidade onde as repercussões sobre estados psicológicos permanecem insuficientemente mapeadas, representando uma lacuna empírica (Faro, Lima-Junior e Machado, 2023; Reale et al., 2016).

Nesse contexto, o mindfulness surge como um constructo teórico com potencial regulatório em situações de estresse agudo. Conceituado como a capacidade de direcionar a atenção de forma intencional ao momento presente, com postura de curiosidade e não julgamento (Bishop, 2004; Kabat-Zinn, 2003). Intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) têm produzido efeitos consistentes na redução de estresse, ansiedade e esgotamento emocional em populações clínicas e esportivas, incluindo karatê, wushu e outros esportes de combate (Grossman et al., 2004; Kabat-Zinn, 1994). Em ambientes competitivos, a presença de traços ou práticas de mindfulness associa-se a maior regulação emocional, tomada de decisão sob pressão e resiliência psicológica durante fases de alta exigência (Li et al., 2019; Tang et al., 2022; Yang et al., 2025). Investigação aplicada em esportes de combate indica que programas estruturados, como o Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) e o Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE), apresentam redução da ansiedade pré-competitiva e fortalecimento da autoconfiança (Mehrsafar et al., 2019). Entretanto, a transposição dessas evidências para o contexto específico do ciclo PRP/GRP ainda carece de validação empírica rigorosa.

Apesar dos avanços descritos, a literatura científica apresenta três lacunas interdependentes. Primeiramente, inexistente investigação que teste o mindfulness como moderador bifásico do estresse induzido pelo ciclo de perda e reganho de peso, avaliando sua capacidade de atenuar a alteração na fase de corte e potencializar a recuperação na fase de reganho. Em segundo lugar, a falta de um mapeamento sistemático da flutuação do mindfulness (estado) e de variáveis psicológicas associadas ao longo dos momentos críticos do ciclo competitivo (basal, pré-competição, pesagem, pós-pesagem, pré-luta e follow-up). Por fim, há carência de ensaios clínicos randomizados (ECRs) de alta qualidade metodológica que avaliem intervenções breves de mindfulness desenhadas especificamente para o contexto pré-competitivo de esportes de combate, utilizando grupos controle ativo e passivo para isolamento de efeitos específicos e controle de vieses.

Diante do exposto, estabelece-se o seguinte problema de pesquisa: desconhece-se se o mindfulness, em suas dimensões traço e estado, atua como recurso regulatório capaz de modular o estresse psicológico bifásico induzido pelo ciclo de perda e reganho rápido de peso em atletas de esportes de combate, nem se protocolos de intervenção são eficazes para mitigar a alteração emocional e acelerar a recuperação cognitiva neste contexto competitivo específico.

Para responder a esse problema, o estudo será organizado em três componentes articulados. O Estudo 1 terá delineamento longitudinal exploratório e buscará mapear a trajetória do mindfulness (traço e estado) e das variáveis psicológicas ao longo de sete momentos do ciclo competitivo. O Estudo 2 testará estatisticamente se o mindfulness disposicional (traço basal, avaliado pelo FFMQ-15 no T1) modera a relação entre a magnitude da perda/reganho de peso e os desfechos psicológicos. O Estudo 3 consistirá em um ensaio clínico randomizado controlado de três braços, cujo objetivo primário confirmatório é avaliar a eficácia de um protocolo presencial e breve de 14 dias de Body Scan (10 minutos por sessão, 1 a 2 vezes por dia) na atenuação da ansiedade somática (subescala do CSAI-2R) mensurada no momento crítico da pesagem oficial (T4), em comparação a um grupo controle ativo (vídeos técnico-esportivos pareados em tempo e frequência) e a um grupo controle passivo (lista de espera). Para a mensuração do mindfulness, adota-se o FFMQ-15 como medida de traço (aplicado exclusivamente em T1 e T7) e a State Mindfulness Scale for Physical Activity 2 (SMS-PA2) como medida de estado (aplicada em T2 a T6), instrumento desenvolvido especificamente para captar flutuações do mindfulness em contextos de atividade física e esportiva.

Hipótese:

H1: A magnitude da perda e do reganho rápido de peso estará positivamente associada à deterioração aguda de ansiedade somática, fadiga mental e humor negativo nos momentos de maior exigência (T4, pesagem oficial, e T6, pré-luta), com recuperação parcial no follow-up de 15 dias (T7).

H2: O nível basal de mindfulness disposicional (traço, avaliado pelo FFMQ-15 no T1) exercerá efeito moderador significativo, atenuando a deterioração psicológica associada à perda rápida de peso (PRP) e acelerando a recuperação durante o ganho rápido de peso (GRP), de modo que atletas com maiores níveis de mindfulness traço apresentem menor elevação da ansiedade somática no T4 e recuperação mais rápida da fadiga mental no T6.

H3: O grupo submetido ao protocolo de Body Scan (G1) apresentará escores significativamente menores de ansiedade somática (CSAI-2R), desfecho primário único do Estudo 3, no momento T4 (pesagem oficial), em comparação aos grupos controle ativo (G2, vídeo técnico-esportivo) e controle passivo (G3, lista de espera), mantendo superioridade na análise por intenção de tratar (ITT). Como desfechos secundários/exploratórios, espera-se que G1 também apresente menores escores de fadiga mental (EVA-FM) em T4 e T6 em relação aos controles.

Objetivo Primário:

Investigar o mindfulness, em suas dimensões traço e estado, como recurso regulatório do estresse psicológico induzido pelo ciclo bifásico de perda rápida de peso (PRP) e ganho rápido de peso (GRP) em atletas de esportes de combate.

No componente experimental (Estudo 3 - Ensaio Clínico Randomizado), o objetivo primário confirmatório é avaliar a eficácia de um protocolo presencial e breve de 14 dias de Body Scan (10 minutos por sessão, 1 a 2 vezes por dia) na atenuação da ansiedade somática (mensurada pela subescala do instrumento CSAI-2R) especificamente no momento crítico da pesagem oficial (momento T4), comparando o grupo de intervenção (G1) a um grupo controle ativo (G2, exposto a vídeos técnico-esportivos pareados em tempo e frequência) e a um grupo controle passivo (G3, lista de espera).

Para tanto, a pesquisa será organizada em dois recrutamentos independentes, totalizando 219 atletas (60 no Recrutamento 1, que sustenta os Estudos 1 e 2; e 159 no Recrutamento 2, que sustenta o Estudo 3).

Objetivo Secundário:

Estudo 1 (Longitudinal Exploratório): Mapear os níveis basais de mindfulness (traço, FFMQ-15 em T1) e acompanhar a trajetória

Data de Submissão do Projeto: 15/10/2026	Nome do Arquivo: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2902739_E1.pdf	Versão do Projeto: 5
--	--	----------------------

dinâmica do mindfulness (estado, SMS-PA2 em T2 e T6) e das variáveis psicológicas (ansiedade cognitiva e somática e CSAI-2R; dimensões do humor e BRUMS; fadiga mental e EVA-FM; fadiga física e EVA-FF; recuperação percebida e TQR; burnout e QBA; e qualidade do sono e PSQI e autorrelatada) ao longo dos sete momentos do ciclo competitivo (T1 a T7), comparando os perfis entre diferentes modalidades (grappling vs. striking) e magnitudes de perda de peso (<5% vs. ≥5%).

Estudo 2 (Análise de Moderação): Testar estatisticamente se o mindfulness disposicional basal (traço, FFMQ-15 no T1) atua como moderador: (a) da relação entre a magnitude da perda rápida de peso (PRP) e a deterioração psicológica aguda na pesagem (T4); e (b) da relação entre a magnitude do ganho rápido de peso (GRP) e a recuperação psicológica no momento pré-luta (T6).

Estudo 3 (Ensaio Clínico Randomizado): Avaliar, como desfechos secundários e exploratórios, os efeitos do protocolo de Body Scan sobre a fadiga mental (EVA-FM), a fadiga física (EVA-FF) e o perfil de humor (BRUMS) nos momentos críticos (T4 e T6), bem como monitorar a ansiedade somática (CSAI-2R) nos demais momentos do ciclo competitivo (T2, T3, T5, T6 e T7), comparando os três braços experimentais (G1, G2 e G3). A amostra do Estudo 3 é composta por 159 atletas (Recrutamento 2), distribuídos em proporção 1:1:1.

Metodologia Proposta:

A pesquisa será organizada em dois recrutamentos independentes e três componentes analíticos, realizados de forma presencial e/ou mista, em Curitiba e região metropolitana. O total é de 219 atletas (60 no Recrutamento 1; 159 no Recrutamento 2). A separação entre os recrutamentos preserva a validade interna dos delineamentos.

Recrutamento 1 (Estudos 1 e 2 e Observacionais): n = 60 atletas de esportes de combate, acompanhados longitudinalmente em sete momentos do ciclo competitivo. Sustenta: (a) Estudo 1 e mapeamento longitudinal exploratório da trajetória do mindfulness (traço e estado) e das variáveis psicológicas; e (b) Estudo 2 e análise de moderação para testar se o mindfulness disposicional basal modera a relação entre magnitude de perda/reganho de peso e desfechos psicológicos.

Recrutamento 2 (Estudo 3 ECR): n = 159 atletas randomizados em três grupos paralelos (1:1:1) para avaliar a eficácia de um protocolo de Body Scan comparado a controle ativo (vídeo técnico-esportivo) e controle passivo (lista de espera). Randomização gerada pelo Sealed Envelope, com alocação ocultada em envelopes opacos numerados e selados sequencialmente, conforme diretrizes CONSORT. Cegamento de participantes e aplicadores não é factível; o analista terá acesso apenas a códigos de grupo anonimizados até a conclusão da análise primária pré-especificada (cegamento do analista).

Momentos de coleta (T1 a T7): T1 (basal, fora do período competitivo, 20 e 25 min); T2 (15 dias pré-competição, 10 e 12 min); T3 (7 dias pré-competição, 10 e 12 min); T4 (pesagem oficial, até 30 min após a pesagem, máximo de 8 min, restrito a instrumentos de estado); T5 (período de reganho rápido de peso, com janela específica por modalidade: <4h para BJJ e Wrestling; 12 e 24h para Judô e Taekwondo; 24 e 36h para MMA e Muay Thai profissionais; 4 e 12h para boxe amador; 26 e 32h para boxe profissional; 10 e 12 min); T6 (pré-luta, 60 e 90 min antes do combate, 10 e 12 min); e T7 (follow-up, 15 dias após a competição, 10 e 12 min).

Instrumentos: Questionário de Caracterização do Atleta (T1); QPRP (T1); PSQI (T1); QBA/ABQ versão brasileira (T1); FFMQ-15 para mindfulness disposicional (traço, T1 e T7); SMS-PA2 para mindfulness estado (T2 a T6); CSAI-2R (T1 a T7); BRUMS (T1 a T7); EVA-FM (T1 a T7); EVA-FF (T1 a T7); TQR (T1 a T7); e Qualidade do Sono Autorrelatada (T2 a T7).

Intervenções do Estudo 3: G1 (Body Scan) e protocolo presencial de 14 dias, áudio padronizado de 10 min, mínimo de 1 sessão/dia, recomendação de 2ª sessão nos dias de treino e obrigatoriedade de 2 sessões diárias no período crítico (T4 a T6). G2 (Controle Ativo) e protocolo paralelo ao G1, com 12 episódios de vídeos técnico-esportivos de 10 min/dia, sem conteúdo motivacional, relaxante ou instrucional. G3 (Controle Passivo) e nenhuma intervenção durante T1 a T7; após T7, acesso integral ao protocolo de mindfulness como compensação ética.

Análise dos dados: Estudo 1 e ANOVA de medidas repetidas (GLM), fator intrassujeitos "Tempo" (7 níveis), teste de Mauchly e correção de Greenhouse-Geisser se violada, post-hoc com Bonferroni. Estudo 2 e moderação hierárquica via PROCESS Macro v4.2 (Modelo 1), covariáveis: idade, tempo de prática, TQR e QPRP; significância do termo de interação (β_3) com $p < 0,05$ e IC bootstrap de 95% (5.000 reamostragens); simple slopes para ± 1 DP, média e ± 1 DP. Estudo 3 e ANCOVA fatorial única (3 grupos), controlando pelo escore basal (T1), tendo a ansiedade somática (CSAI-2R) no T4 como desfecho primário único, com post-hoc planejado (Bonferroni); análises de sensibilidade por LMM (REML) e imputação múltipla sob ITT; tamanhos de efeito por η^2_p e d de Cohen.

Critério de Inclusão:

Poderão participar do estudo atletas de esportes de combate elegíveis (Brazilian Jiu-Jitsu, Judô, Wrestling, MMA, Boxe, Muay Thai, Karatê e Taekwondo), de ambos os sexos, que atendam simultaneamente aos seguintes critérios:

Ter idade entre 18 e 60 anos;

Praticar regularmente um esporte de combate elegível há pelo menos 2 anos (e 2 anos);

Apresentar frequência mínima de treinamentos de 2 (duas) vezes por semana;

Ter participação confirmada em competição oficial prevista para os próximos 30 a 45 dias;

Apresentar autorização por escrito da federação esportiva correspondente, equipe ou academia vinculada (conforme Cartas de Anuência institucionais);

Estar em pleno gozo de saúde, sem lesões agudas vigentes que impeçam a participação nos treinos ou na competição programada;

Compreender e ler a língua portuguesa de forma autônoma para responder aos questionários e escalas psicométricas;

Concordar voluntariamente com os termos da pesquisa e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), seja em formato digital eletrônico (via formulário institucional) ou em formato impresso.

Os critérios acima se aplicam a ambos os recrutamentos: Recrutamento 1 (Estudos 1 e 2 e Observacionais, n = 60) e Recrutamento 2 (Estudo 3 e Ensaio Clínico Randomizado, n = 159).

Critério de Exclusão:

Serão excluídos do estudo os atletas que apresentarem qualquer uma das seguintes condições:

Dificuldade em compreender a língua portuguesa para responder de forma autônoma aos questionários e escalas psicométricas;

Autorrelato de doenças ou distúrbios neuromusculoesqueléticos vigentes;

Histórico de traumas físicos severos ou procedimentos cirúrgicos realizados nos últimos 90 dias em qualquer membro (superior ou inferior);

Presença de alterações ou distúrbios diagnosticados do sistema vestibular nos últimos 30 dias anteriores ao início da pesquisa;

Uso regular ou agudo de medicamentos psicotrópicos, substâncias ou suplementos que alterem o estado mental e cognitivo nas 72 horas pré-coleta ou em qualquer um dos momentos subsequentes de avaliação;

Ocorrência de lesão esportiva aguda durante o período preparatório que impossibilite a participação do atleta na competição prevista;

Estar em tratamento fisioterapêutico ativo nos últimos 30 dias;

Histórico pessoal de transtorno alimentar diagnosticado ou em tratamento (de acordo com os critérios do DSM-5);

Ter participado de qualquer programa estruturado, curso ou prática regular de mindfulness, meditação ou técnicas formais de relaxamento nos últimos 6 meses.

Os critérios acima se aplicam a ambos os recrutamentos: Recrutamento 1 (Estudos 1 e 2 – Observacionais, n = 60) e Recrutamento 2 (Estudo 3 – Ensaio Clínico Randomizado, n = 159).

Riscos:

Classificação do risco: Mínimo

Descrição dos riscos:

A participação nesta pesquisa envolve riscos considerados mínimos. O participante poderá sentir:

Cansaço ou tédio ao responder aos questionários nos sete momentos da coleta, especialmente no momento T1 (mais longo, com instrumentos de caracterização e linha de base).

Desconforto emocional, estresse ou ansiedade no momento T4 (pesagem oficial), devido à natureza competitiva e à pressão pelo cumprimento do peso.

Desconforto físico leve ao permanecer sentado durante as práticas de mindfulness ou visualização de vídeos.

Desconforto psicológico transitório relacionado ao conteúdo de instrumentos específicos:

ABOS, CSAI-2R, BRUMS, EVA-FM e EVA-FF: possibilidade de incômodo emocional transitório, angústia leve, aumento momentâneo da autoconsciência sobre o próprio estado emocional, ansiedade, exaustão ou fadiga.

PSQI, FFMQ-15 E SMS-PA2: desconfortos leves relacionados à autorreflexão sobre hábitos, estados emocionais e condições recentes de sono e atenção.

TQR: leve incômodo ou frustração caso o atleta perceba estar com recuperação inferior à esperada no contexto competitivo.

Qualidade do Sono Autorrelatada: leve desconforto ou frustração pontual caso o participante reconheça prejuízo recente em seu descanso.

Risco de quebra de confidencialidade, minimizado mediante coleta em ambiente reservado, sigilo das informações e acesso restrito aos dados pela equipe de pesquisa.

Medidas de minimização:

Coleta realizada em ambiente privativo e silencioso;

Interrupção imediata da coleta caso o atleta manifeste sinais de angústia, fadiga extrema ou desconforto emocional;

Acolhimento imediato pelo pesquisador responsável e, se necessário, encaminhamento para atendimento psicológico especializado;

Suporte da psicóloga Kathleen Louise Madalosso, CRP-08/26274, responsável pelo acompanhamento clínico em situações de sofrimento emocional;

Presença de ao menos um membro treinado da equipe de pesquisa nos momentos de coleta em campo (T3 a T6);

Bateria de instrumentos otimizada para reduzir o respondent burden, especialmente em momentos de alta demanda competitiva;

Dados codificados alfanumericamente, armazenados em servidor criptografado da UDESC, com acesso restrito à equipe de pesquisa;

Garantia de sigilo absoluto: nomes não aparecerão em relatórios ou publicações;

Informação clara ao participante sobre seu direito de recusar-se a responder, solicitar pausa ou interromper a participação a qualquer momento, sem prejuízo.

Plano de encaminhamento em caso de sofrimento psicológico:

Caso sejam identificados sinais clínicos de sofrimento psicológico agudo ou esgotamento esportivo acentuado, o participante será imediatamente acolhido e, se necessário, encaminhado para atendimento psicológico gratuito por meio das seguintes parcerias institucionais:

UFPR: Atendimento presencial no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA/UFPR) ou por videochamada, conforme disponibilidade;

P4E: Atendimento presencial (Rua XV de Novembro, 1299, Curitiba) às terças e quintas, das 8h às 20h, ou por videochamada mediante agendamento (telefone: (41) 3888-7757);

Rede pública de saúde (UBS/CAPS) ou CVV (188) em situações de urgência.

Benefícios:

Benefícios diretos: Aprendizado de técnicas de mindfulness (atenção plena), que podem auxiliar no foco, na regulação emocional e na recuperação durante o ciclo competitivo PARA OS PARTICIPANTES ALOCADOS NO GRUPO G1 (MINDFULNESS/BODY SCAN). Adicionalmente, como compensação ética, os participantes alocados nos grupos controle (G2 e vídeo técnico-esportivo e G3 e lista de espera) receberão acesso integral ao protocolo de mindfulness (áudio guiado e orientações) após a conclusão de todas as coletas (após T7).

Benefícios indiretos: Os resultados deste estudo contribuirão para o avanço do conhecimento científico sobre a saúde mental de atletas de modalidades de combate, auxiliando na elaboração de protocolos mais seguros e estratégias de suporte psicológico para o manejo de peso no esporte.

Metodologia de Análise de Dados:

Todas as análises estatísticas serão conduzidas utilizando os softwares SPSS (versão 28), R (versão 4.2) ou JASP (versão 0.16), adotando um nível de significância bicaudal de $p < 0,05$ para todas as inferências. A normalidade da distribuição dos dados será verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk combinado à inspeção visual de histogramas e gráficos Q-Q.

Estudo 1 (Longitudinal e Trajetórias): Para avaliar o comportamento e a flutuação das variáveis psicológicas contínuas ao longo dos sete momentos avaliativos (T1 a T7), será empregada a ANOVA de medidas repetidas (GLM Repeated Measures), tendo o "Tempo" como fator intrassujeitos (7 níveis). A premissa de esfericidade será avaliada pelo teste de Mauchly, aplicando-se a correção de Greenhouse-Geisser caso a esfericidade seja violada. Comparações pós-hoc pareadas serão corrigidas pelo procedimento de Bonferroni para identificar os momentos exatos de deterioração e recuperação. Análises de perfil comparativas serão conduzidas entre subgrupos (modalidade: grappling vs. striking; e magnitude de corte de peso: <5% vs. ≥5% da massa corporal).

Estudo 2 (Análise de Moderação): O papel do mindfulness disposicional (traço basal avaliado por FFMQ-15 em T1) como moderador das relações psicofisiológicas será testado via regressão linear múltipla hierárquica por meio da PROCESS Macro v4.2 (Modelo 1). Serão estruturados dois modelos principais: (a) Variável Independente (VI) = magnitude da perda rápida de peso (PRP% entre T3 e T4), Moderador (W) = mindfulness traço, Variável Dependente (VD) = ansiedade somática (CSAI-2R) em T4; (b) VI = magnitude do ganho rápido de peso (GRP% entre T4 e T5), W = mindfulness traço, VD = FADIGA MENTAL (EVA-FM) NO MOMENTO PRÉ-LUTA (T6). As análises controlarão por covariáveis (idade, tempo de prática, histórico do QPRP E RECUPERAÇÃO PERCEBIDA e TQR). Os efeitos de interação serão explorados por testes de inclinações simples (simple slopes) nos níveis baixo (-1 DP), médio (média) e alto (+1 DP) do moderador. Pressupostos de homocedasticidade (Breusch-Pagan), multicolinearidade (VIF < 5), normalidade dos resíduos e pontos influentes (distância de Cook) serão checados, aplicando-se erros-padrão robustos (HC3) se necessário.

Estudo 3 (Ensaio Clínico Randomizado e Eficácia): A análise confirmatória principal para testar a eficácia da intervenção (G1) versus os controles (G2 e G3) baseará-se em uma Análise de Covariância (ANCOVA) fatorial única de 3 grupos para o desfecho primário único do ensaio: a ansiedade somática (CSAI-2R) avaliada na pesagem oficial (momento T4), inserindo o escore basal correspondente (T1) como covariável de ajuste. Comparações pós-hoc planejadas com correção de Bonferroni serão executadas. O tamanho de efeito será estimado pelo η^2_p para o efeito principal e pelo d de Cohen para as diferenças entre pares de médias ajustadas.

Intenção de Tratar e Análises de Sensibilidade: Todas as análises do ensaio clínico seguirão estritamente o princípio de Intenção de Tratar (Intention-to-Treat e ITT), incluindo todos os participantes conforme a randomização original. Para dados ausentes longitudinais, será assumido o padrão de perda aleatória (Missing At Random e MAR), aplicando-se imputação múltipla por equações encadeadas (FCS) para a ANCOVA. Como análise de sensibilidade e exploração das trajetórias longitudinais completas do RCT, serão ajustados Modelos Mistos Lineares (Linear Mixed Models e LMM), estimando parâmetros por Máxima Verossimilhança Restrita (REML), o que permite computar todos os dados disponíveis sem exclusão listwise. O modelo incluirá Grupo, Tempo e a interação Grupo x Tempo como efeitos fixos, e o sujeito como efeito aleatório. A estrutura da matriz de covariância residual (UN, CS ou AR1) será selecionada com base nos critérios de informação AIC e BIC.

Desfecho Primário:

O desfecho primário único e confirmatório do projeto e utilizado como base para o cálculo do poder estatístico e tamanho amostral do Ensaio Clínico Randomizado (Estudo 3) e é a ansiedade somática, mensurada por meio da subescala do instrumento validado Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), avaliada especificamente no momento da pesagem oficial (Momento T4).

No âmbito dos estudos observacionais (Recrutamento 1), os desfechos primários estruturados para as análises correspondentes são:

Estudo 1 (Longitudinal): A trajetória da ansiedade somática (CSAI-2R) e dos estados de humor (mensurados pela escala BRUMS) ao longo dos sete momentos de coleta (T1 a T7).

Estudo 2 (Moderação): O termo de interação estatística do papel moderador do mindfulness traço (FFMQ-15 em T1) sobre: (a) a relação entre a magnitude da perda de peso e a ansiedade somática no momento da pesagem (T4); e (b) A RELAÇÃO ENTRE A MAGNITUDE DO REGANHO DE PESO E A FADIGA MENTAL (EVA-FM) NO MOMENTO PRÉ-LUTA (T6), SENDO A RECUPERAÇÃO PERCEBIDA (TQR) TRATADA COMO COVARIÁVEL.

Desfecho Secundário:

Os desfechos secundários e exploratórios do projeto, avaliados ao longo dos sete momentos do ciclo competitivo (T1 a T7), compreendem: Indicadores de Fadiga e Recuperação Aguda: Nível de fadiga mental percebida, mensurado por meio da Escala Visual Analógica de Fadiga Mental (EVA-FM; escore de 0 a 10); Nível de fadiga física percebida, mensurado por meio da Escala Visual Analógica de Fadiga Física (EVA-FF; escore de 0 a 10); Percepção subjetiva de recuperação física e mental, mensurada pela escala Total Quality Recovery (TQR; escore de 6 a 20). Estados Afetivos e Sintomas Associados: Oscilações das subescalas do perfil de humor, mensuradas pela Escala de Humor de Brunel (BRUMS), englobando as dimensões de tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão; Níveis de ansiedade cognitiva e de autoconfiança, avaliados pelas respectivas subescalas do Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), nos momentos em que não constituem o desfecho primário. Trajetória de Mindfulness e Variáveis Traço: Níveis de mindfulness estado, avaliados de T2 a T6 por meio da State Mindfulness Scale for Physical Activity 2 (SMS-PA2), nas dimensões de monitoramento atencional e aceitação da experiência; Flutuação do mindfulness traço disposicional, avaliada por meio do Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15) nos momentos basal (T1) e follow-up (T7); Indicadores residuais de burnout esportivo, mensurados no momento basal (T1) pelo Questionário de Burnout para Atletas (QBA); Qualidade global do sono (PSQI avaliado no T1) e percepção da qualidade do sono autorrelatada nos últimos dias (avaliada de T2 a T7). No âmbito específico do Ensaio Clínico Randomizado (Estudo 3), a ansiedade somática (CSAI-2R) mensurada nos momentos T1, T2, T3, T5, T6 e T7 também é tratada como desfecho secundário e reportada de maneira descritiva/exploratória.

Tamanho da Amostra no 219

Países de Recrutamento

País de Origem do Estudo	País	Nº de participantes da pesquisa
Sim	BRASIL	219

Outras Informações

Haverá uso de fontes secundárias de dados (prontuários, dados demográficos, etc)?

Não

Informe o número de indivíduos abordados pessoalmente, recrutados, ou que sofrerão algum tipo de intervenção neste centro de pesquisa:

219

Grupos em que serão divididos os participantes da pesquisa neste centro

ID Grupo	Nº de Indivíduos	Intervenções a serem realizadas
Recrutamento 1 (Estudos 1 e 2 ¿ Observacional):	60	Nenhuma intervenção. Os atletas manterão integralmente suas rotinas habituais de treino, alimentação e manejo de peso, sendo acompanhados apenas por sete momentos de coleta de dados (T1 a T7).
Recrutamento 2. G3 (Controle Passivo):	53	Nenhuma intervenção durante todo o período do estudo (T1 a T6). Os participantes manterão suas rotinas habituais sem qualquer modificação intencional. Como compensação ética, receberão acesso integral
Recrutamento 2. G1 (Mindfulness/Body Scan):	53	Protocolo presencial de 14 dias (entre T1 e T6) com sessões guiadas por áudio de 10 minutos. Frequência mínima obrigatória de 1 sessão/dia (preferencialmente antes de dormir), com recomendação de sess
Recrutamento 2. G2 (Controle Ativo):	53	Protocolo estritamente paralelo ao G1 em tempo, frequência e formato, substituindo a prática de mindfulness pela visualização de vídeos técnico-esportivos de 10 minutos/dia. Os vídeos contêm exclusiva

O Estudo é Multicêntrico no Brasil?

Não

Propõe dispensa do TCLE?

Não

Haverá retenção de amostras para armazenamento em banco?

Não

Cronograma de Execução

Identificação da Etapa	Início (DD/MM/AAAA)	Término (DD/MM/AAAA)
Análise e interpretação dos dados	09/11/2026	22/11/2026
Coleta longitudinal T2¿T6 (Recrutamento 1)	28/10/2026	08/11/2026
Análise do CEP/UDESC	15/10/2026	21/10/2026
Defesa de doutorado	25/11/2026	27/11/2026

Data de Submissão do Projeto: 15/10/2026	Nome do Arquivo: PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2902739_E1.pdf	Versão do Projeto: 5
--	--	----------------------

Registro prospectivo no ReBEC	22/10/2026	23/10/2026
Follow-up T7 (Recrutamento 1)	09/11/2026	10/11/2026
Início da coleta e T1 basal (Recrutamento 1)	24/10/2026	27/10/2026
Início da intervenção e coleta (Recrutamento 2 e Estudo 3)	24/10/2026	09/11/2026
Finalização e follow-up (T7) e Recrutamento 2	20/11/2026	21/11/2026
Submissão da emenda ao CEP/UDESC	15/10/2026	16/10/2026

Orçamento Financeiro

Identificação de Orçamento	Tipo	Valor em Reais (R\$)
Gravação profissional e edição do áudio Body Scan (estúdio)	Custeio	R\$ 0,00
Combustível/pedágio: deslocamentos da equipe para competições e academias em Curitiba e região metropolitana (estimativa: 20 viagens x R\$ 30,00)	Custeio	R\$ 400,00
Impressão de TCLEs, questionários e fichas de campo (papel A4, toner) (Quando necessário)	Custeio	R\$ 100,00
Smartphone/tablet reserva para coleta digital em campo (aluguel ou uso próprio e depreciação estimada)	Custeio	R\$ 0,00
Pastas, envelopes opacos para randomização e materiais de escritório	Custeio	R\$ 80,00
Submissão para periódico científico (APC estimado, caso necessário)	Custeio	R\$ 2.000,00
Registro Prospectivo no ReBEC (gratuito)	Custeio	R\$ 0,00
Ressarcimento de transporte aos participantes (quando necessário, conforme Res. 466/2012, item II.21)	Custeio	R\$ 300,00
Produção e edição dos 12 episódios de vídeo do G2 (controle ativo)	Custeio	R\$ 0,00
Transporte público e táxi/aplicativo em dias de competição (equipe de campo)	Custeio	R\$ 200,00
Total em R\$		R\$ 3.080,00

Outras informações, justificativas ou considerações a critério do pesquisador:

ORÇAMENTO O presente projeto será executado com recursos próprios do proponente, sem financiamento externo ou custos diretos à rede pública de saúde ou à instituição (UDESC/CEFID). Conforme exigido pela Resolução CNS nº 510/2016 (Art. 15) e pela Norma Operacional CNS nº 001/2013 (item 3.3.e), este orçamento detalha todas as despesas necessárias para a execução do estudo, justificando cada item com base nas atividades metodológicas previstas e incluindo previsão de ressarcimento de despesas dos participantes. Os custos foram calculados considerando a realidade prática da pesquisa em modalidades de combate, com coletas de dados em situações presenciais na cidade de Curitiba (exclusivamente) em competições oficiais. A coleta será realizada exclusivamente em formato digital (Google Forms com timestamp), eliminando a necessidade de impressão de instrumentos. A intervenção Body Scan utilizará áudios guiados disponibilizados gratuitamente no YouTube, seguindo o protocolo validado por (Coimbra et al., 2021), sem custos adicionais de desenvolvimento de plataforma ou hospedagem. O plano de encaminhamento psicológico para participantes com sinais clínicos de sofrimento psicológico agudo ou esgotamento esportivo acentuado (identificados pelo pesquisador a partir dos instrumentos CSAI-2R e ABOS coletados no estudo) será executado em parceria com o Campus de Psicologia da Universidade Federal do Paraná (UFPR), instituição localizada em Curitiba e com expertise em atendimento clínico-esportivo de forma gratuita. Esta parceria institucional garante o cumprimento das exigências éticas do CEP sem onerar o orçamento do estudo. A pesquisa será realizada predominantemente em modalidade online/mista, com atletas residentes em Curitiba e região metropolitana. Os momentos T1, T2, T3, T5 e T7 serão realizados remotamente via link/formulário digital. Os momentos T4 e T6 ocorrerão no local das competições, com presença da equipe de pesquisa para suporte logístico. As academias parceiras poderão ser utilizadas de forma eventual e opcional para coletas presenciais e para recrutamento. Todos os valores apresentados refletem estimativas realistas baseadas em cotações de mercado e experiências prévias em pesquisas similares na área de modalidades de combate. O orçamento foi reformulado com detalhamento completo: (1) Deslocamento da equipe ao local das competições para suporte nos momentos T4 e T6: R\$ 400,00 (combustível/pedágio) + R\$ 200,00 (aplicativo/transporte público); (2) Ressarcimento eventual de participantes em caso de deslocamento decorrente da pesquisa: R\$ 300,00; (3) Material: impressão de TCLEs e documentos de contingência (R\$ 100,00), materiais de campo (R\$ 80,00); (4) Serviços: gravação e edição do áudio Body Scan (R\$ 0,00 e produção própria, sem custo externo), produção e edição dos 12 vídeos do G2 (R\$ 0,00 e produção própria, sem custo externo), hospedagem de formulários (Google Workspace ou similar) (R\$ 0,00 e gratuito); (5) Publicação científica: APC estimada (R\$ 2.000,00, recursos próprios ou PPGCMH, se disponível). Total estimado: R\$ 3.080,00. Fonte: financiamento próprio do pesquisador. Não há cobrança de qualquer taxa ao participante. Não há previsão de indenização por danos a priori, dado o risco mínimo. Eventuais danos serão cobertos conforme o item V.7 da Resolução CNS nº 466/2012. [Fonte: Elaborado pelo autor, 2026. Nota: Valores estimados em junho de 2026. O item APC poderá ser custeado por recurso do PPGCMH/UDESC ou via bolsa CAPES, caso disponível à época da publicação. Nenhum custo é cobrado dos participantes. O ressarcimento de transporte será concedido mediante comprovação de despesa, quando aplicável. Nota: Nenhum custo é cobrado dos participantes. O ressarcimento de transporte/alimentação será concedido mediante comprovação de despesa diretamente decorrente da participação na pesquisa (não da rotina esportiva habitual do participante ou de seu(s) acompanhante(s)). Eventuais danos diretamente relacionados à pesquisa serão cobertos conforme o item V.7 da Resolução CNS nº 466/2012.] Considerações Metodológicas e Éticas Adicionais Delineamento de Duplo Recrutamento: A separação metodológica entre Recrutamento 1 (observacional) e Recrutamento 2 (intervencional) foi intencionalmente planejada para preservar a validade interna de ambos os componentes, evitando contaminação entre análise de trajetórias naturais e avaliação de eficácia da intervenção. Validade Ecológica: A coleta de dados ocorrerá em contexto competitivo real (academias, locais de pesagem e competição), e não em

ambiente laboratorial controlado. Esta decisão fundamenta-se em evidências de que intervenções baseadas em mindfulness produzem efeitos mensuráveis apenas quando aplicadas em contextos reais de estresse agudo (Andreato et al., 2025; Yang et al., 2025). Adaptação Instrumental do FFMQ-15: O instrumento será aplicado como medida de traço no T1 e como medida de estado nos momentos T2-T7, mediante adaptação da instrução temporal ("nos últimos dias"). Esta abordagem encontra precedente na literatura (Brown & Ryan, 2003; Lau et al., 2006; De Petrillo et al., 2009) e visa preservar a consistência metodológica longitudinal, reduzindo o respondent burden em momentos de alta demanda competitiva. Os resultados dos momentos T2-T7 serão interpretados com a devida cautela epistemológica, reconhecendo-se como limitação a ausência de validação específica dessa abordagem na versão brasileira do FFMQ-15 para uso como medida de estado. Controle de Efeitos Inespecíficos (G1 vs. G2): O Grupo Controle Ativo (G2) foi delineado com paralelismo estrito ao Grupo Experimental (G1) em tempo de exposição, frequência, formato de aplicação, monitoramento e check-ins, diferenciando-se exclusivamente pelo conteúdo da atividade (Body Scan vs. vídeo técnico-esportivo). Esta estratégia controla para efeitos de expectativa, atenção da pesquisa, pausa na rotina e engajamento em atividade estruturada, isolando o efeito específico da prática de mindfulness. Compensação Ética e Desenho de Lista de Espera: Todos os participantes alocados nos grupos controle (G2 e G3) receberão acesso integral ao protocolo de mindfulness (áudio guiado + orientações) após a conclusão de todas as coletas (após T7), garantindo o princípio da beneficência e evitando que a participação no grupo controle represente apenas ônus sem contrapartida. Proteção de Dados e Conformidade com LGPD: A coleta digital via Google Forms será realizada com acesso restrito por link individual, armazenamento em conta institucional com verificação em duas etapas, e exportação imediata para planilha local criptografada em servidor seguro da UDESC. O tratamento dos dados segue as diretrizes da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD - Lei 13.709/2018) e da Resolução CNS 510/2016. Rede de Suporte Psicológico: Em caso de sofrimento psicológico agudo identificado durante a coleta, o participante será imediatamente acolhido e, se necessário, encaminhado para atendimento gratuito por meio de parcerias institucionais: UDESC (SPA/CEFID), UFPR (P4E), rede pública de saúde (UBS/CAPS) ou CVV (188) em situações de urgência. Registro Prospectivo no ReBEC: Em conformidade com a Declaração de Helsinki, diretrizes do ICMJE e recomendações da CONEP, o Estudo 3 (RCT) será registrado prospectivamente no Registro Brasileiro de Ensaios Clínicos (ReBEC) imediatamente após a aprovação ética pelo CEP/UDESC e antes do início da coleta de dados. Regras de Interrupção (Stopping Rules): O ensaio poderá ser interrompido pelo pesquisador responsável, em consonância com o orientador e com ciência imediata ao CEP/UDESC, em situações de evento adverso sério atribuível à intervenção, solicitação formal de suspensão pelo CEP/CONEP, perda amostral que comprometa o poder estatístico mínimo, ou identificação de risco não previsto aos participantes. Minimização do Respondent Burden: A bateria de instrumentos foi criteriosamente selecionada e otimizada para garantir a coleta dos dados essenciais sem sobrecarregar os atletas durante o período competitivo, com tempo estimado de 20-25 minutos no T1 e 10-12 minutos nos demais momentos.

Bibliografia:

REFERENCIAS ANDERSON, P. J. et al. Objective Versus Self-Reported Sleep Quality at High Altitude. *High Altitude Medicine & Biology*, v. 24, n. 2, p. 144-148, 1 jun. 2023. ANDRADE, A. et al. Sleep quality, mood and performance: A study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, v. 15, n. 4, p. 601-605, 1 dez. 2016. ANDREATO, L. V. et al. Effects of weight loss on psychological variables in combat sports athletes: a systematic review. *Sport Sciences for Health*, v. 21, n. 2, p. 1295-1307, 5 jun. 2025. ARTIOLI, G. G. et al. Development, validity and reliability of a questionnaire designed to evaluate rapid weight loss patterns in judo players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 20, n. 1, 19 fev. 2010. BADIN, O. O. et al. Mental Fatigue: Impairment of Technical Performance in Small-Sided Soccer Games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 11, n. 8, p. 1100-1105, nov. 2016. BAER, R. A. et al. Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, v. 13, n. 1, p. 27-45, 2006. BARIBEAU, V. et al. Rapid Weight Gain and Weight Differential Predict Competitive Success in 2100 Professional Combat-Sport Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, v. 18, n. 1, p. 85-94, 1 jan. 2023. BARLEY, O. R.; HARMS, C. A. Rapid Weight Loss Across Combat Sports and the Relationships Between Methods and Magnitude. *Translational Sports Medicine*, v. 2025, n. 1, 2025. BARROS, V. V. DE et al. Validity evidence of the Brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 30, n. 3, p. 317-327, 2014. BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Medicine*, v. 12, n. 1, p. 70-75, jan. 2011. BISHOP, S. R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 11, n. 3, p. 230-241, 1 ago. 2004. BRANDT, R. et al. Body Weight and Mood State Modifications in Mixed Martial Arts: An Exploratory Pilot. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 32, n. 9, p. 2548-2554, 2018. BRANDT, R.; BEVILACQUA, G. G.; ANDRADE, A. Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship With Performance Among Brazilian Elite Athletes During a Competitive Period. *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 31, n. 4, p. 1033-1039, abr. 2017. BROWN, K. W.; RYAN, R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003. BUENO, J. C. A. et al. Exploratory Systematic Review of Mixed Martial Arts: An Overview of Performance of Importance Factors with over 20,000 Athletes. *Sports*, v. 10, n. 6, p. 80, 24 maio 2022. BUYASSE, D. J. et al. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989. CARRAÇA, B. et al. Enhance Sport Performance of Elite Athletes: The Mindfulness-Based Interventions. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, v. 18, n. 2, p. 79-109, 2018. COIMBRA, D. R. et al. Effect of Mindfulness Training on Fatigue and Recovery in Elite Volleyball Athletes: A Randomized Controlled Follow-Up Study. *Journal of Sports Science and Medicine*, v. 20, n. 1, p. 1-8, 2021. COSWIG, V. S. et al. Weight Regain, but not Weight Loss, Is Related to Competitive Success in Real-Life Mixed Martial Arts Competition. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 29, n. 1, p. 1-8, 1 jan. 2019. ESCOBAR-MOLINA, R. et al. Weight Loss and Psychological-Related States in High-Level Judo Athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, v. 25, n. 2, p. 110-118, abr. 2015. FARO, H.; LIMA-JUNIOR, D. DE; MACHADO, D. G. DA S. Rapid weight gain predicts fight success in mixed martial arts: evidence from 1,400 weigh-ins. *European Journal of Sport Science*, v. 23, n. 1, p. 8-17, 2 jan. 2023. FERNANDES, M. G. et al. The CSAI-2: An Examination of the Instrument's Factorial Validity and Reliability of the Intensity, Direction and Frequency Dimensions with Brazilian Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 25, n. 4, p. 377-391, 2013. FORTES, L. et al. Mood response after two weeks of rapid weight reduction in judokas. *Archives of Budo*, v. 14, n. 0, p. 125-132, 2018. 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. 1, 6 fev. 2012. FRITZ, M. S.; MACKINNON, D. P. Required Sample Size to Detect the Mediated Effect. *Psychological Science*, v. 18, n. 3, p. 233-239, 1 mar. 2007. GROSSMAN, P. et al. Mindfulness-based stress reduction and health benefits. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 57, n. 1, p. 35-43, jul. 2004. HARITA, A. N. W.; SURYANTO, S.; ARDI, R. Effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) to Reduce competitive state anxiety on Karate Athletes. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, v. 8, n. 2, p. 169-188, 30 ago. 2022. JANSEN, P. et al. Effects of Karate Training Versus Mindfulness Training on Emotional Well-Being and Cognitive Performance in Later Life. *Research on Aging*, v. 39, n. 10, p. 1118-1144, 29 dez. 2017. JOHLES, L. et al. Is a Brief Body Scan Helpful for Adolescent Athletes? Sleep Problems and Anxiety Symptoms? *Mindfulness*, v. 14, n. 6, p. 1522-1530, 29 jun. 2023. JOSEFSSON, T. et al. Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Mindfulness*, v. 10, n. 8, p. 1518-1529, 2019. KENTTÄ, G.; HASSMÉN, P. Overtraining and Recovery. *Sports Medicine*, v. 26, n. 1, p. 1-16, 1998. LAU, M. A. et al. The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, v. 62, n. 12, p. 1445-1467, dez. 2006. LEE, Y. H. et al. Mobile-based mindfulness meditation intervention's impact on mental health among young male judo athletes in South Korea: a quasi-experimental study. *Scientific Reports*, v. 14, n. 1, p. 12691, 3 jun. 2024. LEMYRE, P.; HALL, H. K.; ROBERTS, G. C. A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 18, n. 2, p. 221-234, 9 abr.

2008. LI, C. et al. Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 16, n. 3, p. 449, 2019. LIU, J. et al. Mindfulness during exercise and its effects on affective responses: a systematic review and meta-analysis with implications for exercise behavior. Psychology of Sport and Exercise, v. 83, p. 103054, mar. 2026. MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. Competitive anxiety in sport. [s.l.] Human kinetics, 1990. MEHRSAFAR, A. H. et al. The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. Physiology & Behavior, v. 210, p. 112655, out. 2019. MURUGAPPAN, K. R. et al. Rapid weight gain following weight cutting in male professional boxers. The Physician and Sportsmedicine, v. 50, n. 6, p. 494-500, 2 nov. 2022. PEACOCK, C. A. et al. The Impact of Rapid Weight Regain on Fight Outcomes in Bellator Mixed Martial Arts Athletes. Cureus, 21 jan. 2025. PETRILLO, L. A. DE et al. Mindfulness for long-distance runners: An open trial using mindful sport performance enhancement (MSPE). Journal of Clinical Sport Psychology, v. 3, n. 4, p. 357-376, 1 dez. 2009. REALE, R. et al. Regain in Body Mass After Weigh-In is Linked to Success in Real Life Judo Competition. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, v. 26, n. 6, p. 525-530, dez. 2016. ROHLFS, I. C. P. DE M. et al. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. Re-vista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 14, n. 3, p. 176-181, 2008. ROKLICER, R. et al. Prevalence of rapid weight loss in Olympic style wrestlers. Journal of the International Society of Sports Nutrition, v. 19, n. 1, p. 593-602, 2022. SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, L. C. et al. Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports. Healthcare, v. 11, n. 6, p. 898, 21 mar. 2023. SANTOS-JUNIOR, R. B. et al. Weight loss behaviors in Brazilian mixed martial arts athletes. Sport Sciences for Health, v. 16, n. 1, p. 117-122, 6 mar. 2020. SCOTT-HAMILTON, J.; SCHUTTE, N. S.; BROWN, R. F. Effects of a Mindfulness Intervention on Sports Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. Applied Psychology: Health and Well-Being, v. 8, n. 1, p. 85-103, 11 mar. 2016. SEKER, R. et al. Determination of weight loss methods and effects among wrestlers before an official championship. Frontiers in Nutrition, v. 11, 2024. SI, X. W.; YANG, Z. K.; FENG, X. A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. Frontiers in Psychology, v. 15, 31 maio 2024. SOUSA, B. A. DE; PIERRO, C. DI; CALAIS, S. L. Efeitos do treinamento de mindfulness no desempenho esportivo e nas habilidades psicológicas de atletas: revisão sistemática. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 13, n. 1, 12 abr. 2024. TANG, Y. et al. Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 19, n. 18, p. 11702, 16 set. 2022. TRUJILLO-TORREALVA, D.; REYES-BOSSIO, M. Mindfulness-based program for the reduction of precompetitive anxiety in martial arts athletes. Retos, n. 36, p. 418-426, 2019. YANG, Y. et al. Effects of Mindfulness Intervention on Cognitive Function in Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Mindfulness, v. 16, n. 10, p. 2733-2747, 6 out. 2025. ZHANG, J. et al. The effect of mindfulness training on the psychological state of high-level athletes: Meta analysis and system evaluation research. Journal of Sports Sciences, v. 43, n. 6, p. 600-622, 19 mar. 2025. ZHONG, Y. et al. The Practice of Weight Loss in Combat Sports Athletes: A Systematic Review Nutrients, 3 abr. 2024.

Upload de Documentos

Arquivo Anexos:

Tipo	Arquivo
Outros	ANEXO_8_BRUNEL.pdf
Outros	ANEXO_13_BODYSCAN.pdf
Declaração de Instituição e Infraestrutura	ANEXO_13_CARTA_FEDERACAO.pdf
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO_ASSINADO_COLEGIADO.pdf
Outros	SUBMETER_04_CEP_Emenda.pdf
Outros	ANEXO_4_BURNOUT_QBA.pdf
Recurso Anexado pelo Pesquisador	SUBMETER_01_Carta_Resposta.pdf
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	SUBMETER_02_Projeto.pdf
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2902739_E1.pdf
Folha de Rosto	2026_10_15_folhaDeRosto.pdf
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta_GB_Agua_Verde_assinado.pdf
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	SUBMETER_02_Projeto_Detalhado.pdf
Outros	ANEXO_11_AVAM.pdf
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	SUBMETER_02_Projeto_Detalhado.pdf
Outros	ANEXO_5_MINDFULNESS_FFMQ.pdf
Recurso Anexado pelo Pesquisador	SUBMETER_01_Carta_Resposta.pdf
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta_Chuteboxe.pdf
Cronograma	SUBMETER_03_Cronograma.pdf
Orçamento	Orcamento.pdf
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	SUBMETER_02_Projeto_Detalhado.pdf
Outros	ANEXO_2_Questinario_PRP.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	SUBMETER_04_TCLE_V3_Online_Misto_CEP.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	SUBMETER_05_TCLE.pdf
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	SUBMETER_02_Projeto_Detalhado.pdf
Cronograma	SUBMETER_03_Cronograma.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	SUBMETER_05_TCLE.pdf

Outros	ANEXO_7_CSAI2.pdf
Declaração de Instituição e Infraestrutura	ANEXO_13_CARTA_FEDERACAO.pdf
Cronograma	SUBMETER_03_Cronograma.pdf
Outros	ANEXO_3_Pittsburgh.pdf
Comprovante de Recepção	PB_COMPROVANTE_RECEPCAO_2902739.pdf
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO_ASSINADO_COLEGIADO.pdf
Brochura Pesquisa	SUBMETER_02_Projeto.pdf
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	SUBMETER_05_TCLE.pdf
Comprovante de Recepção	PB_COMPROVANTE_RECEPCAO_2785408.pdf
Orçamento	Orcamento.pdf
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta_Chuteboxe.pdf
Outros	ANEXO_5b_MINDFULNESS_SMSPA2.pdf
Outros	ANEXO_10_QUALIDADE_SONO.pdf
Cronograma	SUBMETER_03_Cronograma.pdf
Outros	ANEXO_1_Caracterizacao.pdf
Cronograma	SUBMETER_03_Cronograma.pdf
Outros	ANEXO_12_AVAF.pdf
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta_GB_Agua_Verde_assinado.pdf

Finalizar

Manter sigilo da íntegra do projeto de pesquisa: Sim

Prazo: Até a publicação dos resultados

Justificativa da Emenda:

A presente emenda responde ao Parecer Consubstanciado nº 8.798.459, emitido pelo CEP/UDESC em 13/10/2026 (situação: Pendente), que apontou 4 pendências na 1ª versão da emenda ao protocolo "Mindfulness, Perda e Reganho de Peso em Atletas de Esportes de Combate" (CAAE 97393726.6.0000.0118), sob responsabilidade de João Carlos Alves Bueno e orientação do Prof. Dr. Iramar Baptista do Nascimento. As providências restringem-se aos quatro pontos elencados, sem alteração do desenho, dos objetivos, da população-alvo ou dos riscos, que permanecem nos termos já avaliados por este Comitê. Pendência 1 √ Incluir o nome de todos os pesquisadores envolvidos no TCLE. O TCLE já relaciona os três integrantes da equipe (João Carlos Alves Bueno, Prof. Dr. Iramar Baptista do Nascimento e Kathleen Louise Madalosso, CRP-08/26274). A divergência referia-se ao campo "Equipe de Pesquisa" da Plataforma Brasil, que foi atualizado para incluir os três pesquisadores, em conformidade com o TCLE. Pendência 2 √ Anexar nova Folha de Rosto preenchida e assinada, com total de participantes atualizado. Foi anexada nova Folha de Rosto com 219 participantes (60 no Recrutamento 1 e 159 no Recrutamento 2), assinada digitalmente pelo pesquisador responsável (ICP-Brasil/gov.br, em 14/10/2026) e pela representante da Instituição Proponente, Caroline Ruschel (ICP-Brasil via SGPE, processo UDESC nº 00000470/2026, código TO09SL35, em 15/10/2026). Pendência 3 √ Adequar o cronograma, com tempo hábil para tramitação no CEP antes do recrutamento e início da coleta. O cronograma foi reformulado, com início da coleta (T1 basal) em 25/10/2026 e defesa prevista para 25 a 27/11/2026. A nova sequência reserva intervalo hábil para análise da emenda pelo CEP/UDESC (16 a 22/10/2026, dentro do prazo de 10 dias úteis da Lei nº 14.874/2024, art. 14, §2º) e para registro prospectivo do Estudo 3 no ReBEC (23 e 24/10/2026), de modo que nenhuma etapa de recrutamento ou coleta seja iniciada antes da emissão do parecer de aprovação, em conformidade com a Norma Operacional CNS nº 001/2013 (item 3.4.1.9), o art. XI.2.a da Resolução CNS nº 466/2012 e o art. 28, inciso I, da Resolução CNS nº 510/2016. A retificação foi aplicada de forma idêntica no Cronograma de Atividades (documento avulso) e na Tabela 7 do Capítulo 5 do Projeto Detalhado, com destaque em amarelo das datas alteradas. Pendência 4 √ Incluir os instrumentos de pesquisa na Plataforma Brasil em arquivos separados e identificados. Os instrumentos foram extraídos e anexados como 13 arquivos individuais, cada um identificado no cabeçalho com o CAAE e o título do projeto: Anexos 1 a 12 e Anexo 5B (Anexo 1 √ Caracterização do Atleta; Anexo 2 √ QPRP; Anexo 3 √ PSQI; Anexo 4 √ QBA; Anexo 5 √ FFMQ-15; Anexo 5B √ SMS-PA2; Anexo 6 √ CSAI-2R; Anexo 7 √ BRUMS; Anexo 8 √ TQR; Anexo 9 √ Qualidade do Sono Autorrelatada; Anexo 10 √ EVA-FM; Anexo 11 √ EVA-FF; Anexo 12 √ Transcrição do Áudio Body Scan). O conteúdo de cada instrumento permanece inalterado em relação ao Projeto Detalhado já avaliado. Declara-se que as providências respondem integralmente às quatro pendências do Parecer nº 8.798.459, sem alteração do desenho, da população-alvo, dos objetivos, dos riscos ou dos demais termos já avaliados por este Comitê.