

**EFEECTO DEL CORTE DE PESO EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE UN PELEADOR DE
ARTES MARCIALES MIXTAS
EFFECT OF WEIGHT CUTTING ON THE MOOD STATE OF A MIXED MARTIAL ARTS
FIGHTER**

Autores: ¹Jonathan Eduardo Gallardo Borbor, ²Liliana Gabriela Baque Catuto, ³Geoconda Xiomara Herdoiza Morán y ⁴Maritza Gisella Paula Chica.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-4384-855X>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8058-1575>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7435-7959>

¹E-mail de contacto: jonathan.gallardoborbor2925@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: lbaquecatuto@upse.ec

³E-mail de contacto: gxherdoiza@upse.edu.ec

⁴E-mail de contacto: gpaula@upse.edu.ec

Afiliación: ^{1,2,3,4}Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, (Ecuador).

Artículo recibido: 6 de Agosto del 2026

Artículo revisado: 8 de Agosto del 2026

Artículo aprobado: 8 de Agosto del 2026

¹Estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

²Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Magíster en la pedagogía del Entrenamiento Deportivo, egresada de la Beijing Sport University, (China).

³Licenciada en Cultura Física, egresada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Con años de experiencia laboral. Magíster en Entrenamiento Deportivo, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

⁴Licenciada en Cultura Física, egresada de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte, (Cuba). Magíster en Administración y Gestión de la Cultura Física y Deportes, egresada de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", (Cuba). PhD en Ciencias de la Cultura Física, egresada de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", (Cuba). PhD en Educación Física y Entrenamiento Deportivo, egresada de la Beijing Sport University, (China).

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo describir el efecto del corte de peso sobre el estado de ánimo en un peleador de artes marciales mixtas. La metodología empleada se basó en un enfoque descriptivo de caso único, el diseño no experimental y de corte transversal. En la recolección de datos, se aplicó una entrevista semiestructurada, el cuestionario de encuesta tipo POMS Forma B (Profile of Mood States) y la técnica de observación directa a un deportista de 24 años de edad, quien en su trayectoria competitiva ha realizado deducciones de entre 12 a 15 kg de peso corporal mediante restricción hídrica, exposición térmica y dietas estrictas sin carbohidratos. Los resultados obtenidos evidenciaron una alteración significativa del estado de ánimo, caracterizado por altos niveles de fatiga, ira, irritabilidad, vigor, y la falta de motivación en el deportista previo a la competencia, este tipo de alteraciones reflejan el impacto que tienen sobre la parte psicológica y biológica. En conclusión, en el caso analizado, el corte de peso severo se asocia con

un deterioro del estado de ánimo y repercusiones desfavorables en la preparación competitiva. Este estudio aporta evidencia contextualizada a partir de un caso único, por lo que los resultados no pueden ser generalizados debido a la limitada muestra.

Palabras clave: Corte de peso, Estado de ánimo, Artes marciales mixtas, Psicología deportiva, Deshidratación.

Abstract

This research aimed to describe the effect of weight cutting on the mood state of a Mixed Martial Arts fighter. The methodology was based on a descriptive single-case approach, using a non-experimental and cross-sectional design. Data collection included a semi-structured interview, the POMS-B (Profile of Mood States) questionnaire, and direct observation of a 24-year-old athlete, who in his competitive trajectory has performed reductions of between 12 and 15 kilograms of body weight through fluid restriction, thermal exposure, and strict carbohydrate-free diets. The results

obtained evidenced a significant alteration in mood, characterized by high levels of fatigue, anger, irritability, lack of vigor, and absence of motivation prior to competition. These alterations reflect the negative impact on the athlete's psychological and biological components. In conclusion, in the case analyzed, severe weight cutting is associated with mood deterioration and unfavorable repercussions in competitive preparation. This study provides contextualized evidence from a single case; therefore, the findings cannot be generalized due to the limited sample.

Keywords: Weight cutting, Mood, Mixed martial arts, Sports psychology, Dehydration.

Sumário

Esta pesquisa teve como objetivo descrever o efeito do corte de peso sobre o estado de humor de um lutador de Artes Marciais Mistas. A metodologia baseou-se em uma abordagem descritiva de caso único, utilizando um delineamento não experimental e transversal. A coleta de dados incluiu uma entrevista semiestruturada, o questionário POMS-B (Profile of Mood States) e observação direta de um atleta de 24 anos, que em sua trajetória competitiva realizou reduções entre 12 e 15 quilos de massa corporal por meio de restrição hídrica, exposição térmica e dietas rigorosas sem carboidratos. Os resultados obtidos evidenciaram uma alteração significativa no estado de humor, caracterizada por altos níveis de fadiga, raiva, irritabilidade, ausência de vigor e falta de motivação antes da competição. Essas alterações refletem o impacto negativo nos componentes psicológicos e biológicos do atleta. Em conclusão, no caso analisado, o corte de peso severo está associado ao desgaste do estado de humor e a repercussões desfavoráveis na preparação competitiva. Este estudo fornece evidência contextualizada a partir de um caso único; portanto, os resultados não podem ser generalizados devido à amostra limitada.

Palavras-chave: Corte de peso, Humor, Artes marciais mistas, Psicologia do esporte, Desidratação.

Introducción

Las Artes Marciales Mixtas – Mixed Martial Arts (MMA) es una disciplina deportiva de alto rendimiento que ha ido creciendo popularmente en la última década con una cobertura mediática (Bueno et al., 2022). Las MMA tienen su origen en la Antigua Grecia, éste integra técnicas de distintas disciplinas como el muay thai, boxeo, judo, lucha libre, jiu-jitsu brasileño o karate, de allí su nombre (Martínez, 2025). Las MMA se caracteriza por técnicas de finalización haciendo que sea competitivo y de estrategia, lo cual lo cataloga como un deporte especializado y sistematizado (Santos et al., 2026). En estas disciplinas el corte de peso es una práctica frecuente, entre el 60% y 80% de los deportistas reducen entre 5% y 10% de su masa corporal (Levy y Body, 2025). Esta práctica suele realizarse a través de la restricción alimentaria, deshidratación y exposición a altas temperaturas para competir en categorías inferiores (Andreato et al., 2025).

Según un estudio internacional como el de Grant y Cannon (2022) se evidenció que hubo reducciones en la fuerza máxima y en rendimiento en esfuerzos repetidos de alta intensidad en atletas, los resultados obtenidos han señalado que no existe variaciones significativas en el rendimiento y su intensidad, sin embargo, hubo datos en los cuales se evidenció una disminución mayor debido al corte de peso. Este tipo de estrategias tiene sus repercusiones, lo cual significa que afecta a los factores fisiológicos, además, afecta en las emociones y sentimientos del deportista. Es así como investigaciones demuestran que los deportistas experimentan fatiga, ansiedad, irritabilidad durante el proceso, esto hace que se comprometa el rendimiento en la competencia (Alves et al., 2023). Estudios recientes como el de (Albuquerque et al., 2025), argumentan que es una práctica extendida y problemática. Se caracteriza por reducir el peso de forma

agresiva días previos a la competencia, esta estrategia tiene como finalidad competir con una ventaja física y técnica, estas acciones se realizan en su mayoría de forma empírica y sin una adecuada supervisión profesional. En el contexto ecuatoriano, el auge del deporte MMA ha sido impulsado por referentes como “Maron Chito Vera” y “Michael Morales”, lo que ha visibilizado la práctica del corte de peso, aunque sin suficiente evidencia científica local sobre sus efectos emocionales (Ayala, 2026). Por tal motivo, surge la necesidad de plantear la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el efecto del corte de peso sobre el estado de ánimo de un peleador de artes marciales mixtas de la provincia de Santa Elena? La presente investigación se justifica por la urgencia de visibilizar y comprender esta problemática. Si bien los aspectos físicos del deporte son fundamentales, la evidencia científica demuestra que las variables psicológicas explican una parte sustancial del bienestar y el rendimiento deportivo.

Además, la carencia de estudios sobre el recorte de peso en las MMA es preocupante, puesto que es un tema relevante al área científica y académica, el recorte de peso puede producir alteraciones bioquímicas relacionadas con lesiones, trastornos del sueño, aumento de la fatiga, altos niveles de creatina quinasa, por lo que indagar en esta temática resulta imprescindible (Kuźdżał et al., 2025). A nivel local, la carencia de regulación y control de este tipo de estrategias como el recorte de peso sitúa a los jóvenes deportistas principiantes en una situación de vulnerabilidad sobre riesgos psicológicos emocionales, por tal razón, este estudio cobra relevancia al cubrir vacíos de investigación académica científica en el aporte de nuevos conocimientos e información complementaria que promueva una cultura deportiva responsable. La presente investigación se sustenta en los aportes de la

psicología del deporte y las ciencias del entrenamiento, disciplinas que estudian la relación entre los procesos fisiológicos, psicológicos y el rendimiento deportivo. El objetivo general de la presente investigación fue describir el efecto del corte de peso sobre el estado de ánimo de un peleador de Artes Marciales Mixtas de la provincia de Santa Elena, se plantearon como objetivos específicos identificar las prácticas, y métodos utilizados por el deportista de Artes Marciales Mixtas en la provincia de Santa Elena; Analizar las variaciones en los indicadores del estado de ánimo (tensión, depresión, ira, vigor, fatiga y confusión) durante el proceso de reducción de peso; Describir las alteraciones emocionales asociadas al proceso de corte de peso en el caso estudiado.

Materiales y Métodos

De acuerdo con Creswell y Creswell (2023), sostienen que el diseño de investigación es crucial para fundamentar conceptualmente el fenómeno de estudio. Esta investigación optó por emplear un diseño no experimental de tipo transversal, caso único. Es no experimental porque no se manipularon las variables de estudio, es decir, no se intervinieron ni afectaron durante la realización de esta investigación ni en la recopilación de datos, es de tipo transversal porque este estudio se realizó en un determinado tiempo de ejecución, el alcance fue descriptivo.

Los métodos empleados en este estudio fueron el teórico y el analítico. El método teórico fue crucial para la revisión bibliográfica acerca del deporte MMA y los efectos del corte de peso en deportistas. El método analítico permitió interpretar los datos obtenidos del levantamiento de información (encuesta, entrevista y observación) para la identificación de patrones y alteraciones en el estado de ánimo. Las técnicas de recolección de datos

para este estudio fue la entrevista semiestructurada, aplicación de una evaluación psicológica con escalas y la observación directa como forma complementaria para analizar el ambiente competitivo y al deportista in situ. La entrevista ayudó a identificar prácticas la observación permitió corroborar sus comportamientos y el cuestionario POMS sirvió para medir indicadores emocionales. Los instrumentos empleados fueron la entrevista con preguntas semiestructuradas y una encuesta. La encuesta se hizo bajo el cuestionario POMS (Profile of Mood States), este es un autoinforme basado en la multidimensionalidad del estado de ánimo, está validado por investigadores de la Universidad de Santiago de Compostela y la Universidad de las Illes Balear con ayuda de la Xunta de Galicia. La validación del cuestionario está basada en un análisis factorial confirmado en una muestra de 400 deportistas y 400 personas naturales en general, con lo cual se comprobó una invarianza configuracional métrica, esto indica que los literales miden los mismos constructos en ambos grupos de personas de manera comparable.

La confiabilidad según el Alfa de Cronbach empleado a ese estudio dio como resultado 0.74 y 0.88, un indicador alto de fiabilidad. Este instrumento tiene 15 ítems y 5 dimensiones como: cólera, fatiga, vigor, tensión y estado deprimido. La interpretación está basada en la dimensión positiva la cual mide el vigor y amistad (indican motivación, energía y relaciones positivas), la dimensión negativa comprende el cólera, fatiga, tensión y estado deprimido (indica un estado emocional adverso), con lo cual este cuestionario permite evaluar el estado de ánimo de los deportistas en entrenamientos y competencias o en situaciones de estrés. Esta encuesta contempla una escala de medición que va de 0 a 4, en la cual la equivalencia que se asigna a 0 es igual a “nada”,

y 4 “mucho” para conocer su estado de ánimo. Para este estudio se usó la forma B del POMS 15 ítems y 5 dimensiones (revisar tabla 2). Se trabajó con un estudio de caso único debido a la escasa evidencia científica a nivel local sobre el corte de peso en las MMA. El deportista seleccionado en este estudio cumplía con criterios de inclusión como tener experiencia competitiva superior a 10 años, previas reducciones de peso y disposición en participar del estudio. Esta selección permitió obtener información clave y contextualizada que no es generalizable, a cerca de las repercusiones psicológicas y fisiológicas de esta práctica.

Tabla 1. Instrumento de entrevista.

Nº	Preguntas
1	¿Qué tipo de técnicas utiliza regularmente para hacer el corte de peso antes de una competencia?
2	¿Con cuántos días de anticipación empieza con el proceso del corte de peso ante una competencia?
3	¿Quién es la persona que te asesora en este tipo de práctica de corte de peso, por ejemplo, el coach, profesional en nutrición, psicólogo, o nadie?
4	¿Cuánto peso corporal acostumbras a perder previo a los días de competencia?
5	¿Qué tipo de sensaciones físicas sueles experimentar durante el corte de peso, por ejemplo, deshidratación, fatiga, falta de fuerza, mareos?
6	¿Qué tipo de emociones presentas en los días de corte de peso, por ejemplo, la falta de concentración, irritabilidad, mal humor, ansiedad, u otros?
7	Después de la competencia, ¿Cuáles estrategias sueles emplear para recuperar todo el peso perdido?
8	¿Considera usted que el corte de peso le afecta negativamente al rendimiento durante la competencia? ¿De qué manera le afecta?

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Cuestionario POMS FORMA B.

Dimensión	Ítems	Valoración
Cólera	Furioso Irritable Amargado Enojado	0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
Fatiga	Agotado Exhausto Fatigado	0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
Vigor	Enérgico, Luchador vigoroso	0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
Tensión	Inquieto Nervioso Relajado	0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4
Estado deprimido	Deprimido Infeliz	0-1-2-3-4
		0-1-2-3-4

Fuente: Elaboración propia.

A través de la aplicación de los instrumentos evaluativos, se procedió con el análisis de estos resultados obtenidos, posteriormente fueron tabulados según indicadores del cuestionario POMS para evaluar el estado de ánimo del deportista. Este cuestionario tuvo una valoración del 0 al 4, siendo 0=nada y 4=muchísimo según los indicadores, este instrumento fue aplicado a un deportista, a continuación, se detalla el perfil del sujeto estudiado.

Tabla 3. Perfil del deportista evaluado.

Ítem	Detalle
Deportista	Harry Stiward Gómez Yagual (El Cuervo)
Edad	24
Peso	72 kg
Categoría	Peso gallo (61.2kg)
Experiencia	12 años de práctica, 13 peleas realizadas
Proceso	Corte de peso de 10 kg en 12 días mediante restricción hídrica y térmica

Fuente: Elaboración propia.

Para esta investigación no se utilizó ningún tipo de software para el procesamiento de datos, únicamente fue análisis de acuerdo con la entrevista y al cuestionario aplicado a una sola persona por lo tanto no fue necesario la utilización de software. La presente investigación se desarrolló respetando principios éticos fundamentales. En primer lugar, se garantizó el consentimiento informado del participante, quien aceptó voluntariamente formar parte del estudio con pleno conocimiento de los objetivos y procedimientos. Se aseguró la confidencialidad de los datos personales y resultados, evitando cualquier uso indebido de la información y protegiendo la identidad del deportista. Asimismo, se mantuvo el respeto y dignidad del participante, evitando prácticas que pudieran poner en riesgo su integridad física o psicológica. El cuestionario de encuesta POMS y la entrevista fueron aplicados en un ambiente seguro, sin manipulación de las variables ni intervención que afecte el rendimiento deportivo. Posteriormente, se cumplió con los

principios de la ética académica y científica, garantizando transparencia en la recolección de datos, veracidad en el análisis y uso exclusivo de la información con fines investigativos. El estudio se enmarca en la normativa vigente de la Universidad Estatal Península de Santa Elena y en los lineamientos internacionales de investigación en ciencias del deporte.

Resultados y Discusión

A través de la recopilación de información de la entrevista hacia el deportista se pudo identificar cuáles son esas prácticas que realiza en el corte de peso y la influencia que tiene sobre el estado de ánimo. A continuación, se presentan los resultados del levantamiento de información.

Tabla 4. Síntesis de resultados obtenidos mediante entrevista, observación y cuestionario POMS.

Categoría	Resultados principales
Métodos de corte de peso	Reducción de azúcar, sal y carbohidratos. Recorte de 10 a 15 kilos en dos semanas bajo asesoría del entrenador.
Efectos físicos	Fatiga, deshidratación severa, pérdida de fuerza.
Efectos psicológicos	Ansiedad predominante.
Recuperación post-lucha	Consumo en grandes cantidades de carbohidratos.
Percepción del impacto	Se reconoce que el corte de peso afecta el rendimiento sin apoyo profesional.

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con los hallazgos obtenidos, se ha evidenciado que el corte de peso es una práctica totalmente agresiva para la parte física y mental del deportista, según la entrevista realizada se pudo confirmar que el deportista tiene un impacto negativo. En la parte física se ve afectado por la deshidratación severa y una falta de fuerza muscular. En la parte mental, la ansiedad es lo que predomina en este proceso, por tanto, tiene una intranquilidad en todo momento, lo cual puede desconcentrar al deportista. El estado mental podría influir en el desempeño de la pelea, siendo esta una parte esencial para alcanzar el éxito. Respuesta por parte del deportista según la encuesta de POMS

Forma B. La ponderación de la escala es 0=nada y 4=mucho.

Tabla 5. Resultado de la encuesta POMS.

Dimensión	Valoración del deportista de la escala del 0 al 4	Interpretación
Estado deprimido	3	Moderado alto: sentimientos de desánimo
Vigor	0	Muy bajo: ausencia de energía y falta de motivación
Cólera	4	Alto: mucho enojo e irritabilidad
Tensión	4	Alto: el nerviosismo predomina e inquietud
Fatiga	4	Alto: desgaste físico severo

Fuente: Elaboración propia.

El deportista recortó 10kg en un lapso de 12 días empleando el método de la restricción de agua y calor previo a la competencia, esto representa el 13% de su peso corporal, el deportista reportó deshidratación acompañado de estrés y tensión extrema. Se sumaron los ítems de cada dimensión y se interpretaron los puntajes altos. En adición a lo anterior, las dimensiones que predominan en el deportista son la tensión, cólera y la fatiga, por otra parte, el cuestionario mostró vigor nulo, a pesar de ello se mantiene consciente puesto que ya ha pasado por el proceso anteriormente, sin embargo, se encuentra agotado emocionalmente.

Esta investigación presenta datos únicamente mediante estadística descriptiva, debido a que se trata de un caso único y no existe una muestra representativa que permita hacer inferencias hacia una población amplia, por ello, los resultados fueron expresados a través de tablas y valorizaciones del cuestionario POMS, esto permitió describir la información obtenida del único deportista evaluado sobre los indicadores antes mencionados. Por tanto, la estadística inferencial no resulta pertinente en esta investigación, dado que su propósito es generalizar resultados a poblaciones más amplias, esto no corresponde al alcance

metodológico aplicado en este caso único. Relación entre severidad del corte de peso con relación a la alteración del estado de ánimo del deportista. Cuando el corte de peso se hace de manera muy agresiva, como en el caso del peleador que bajó casi 10 kilos en menos de dos semanas. El deportista reportó altos niveles de tensión, irritabilidad y fatiga. Además, se observó sensaciones negativas, y un vigor nulo. A través de la técnica de observación, y el contraste con los instrumentos aplicados, se ha podido comparar que el efecto del estado de ánimo del deportista es de gran impacto, ya que, al iniciar una preparación física sin estar en competencia, el deportista luce bien física y mentalmente atento, animado, calmado, amigable, con gran vigor, sin cólera ni en un estado deprimido. De acuerdo con la información recabada en este estudio, los datos muestran que el corte de peso severo en un peleador de MMA se vinculan con altos niveles de tensión, cólera y fatiga con vigor nulo.

Estos resultados coinciden con los de (Alves et al., 2023), quienes en su investigación concluyeron que la pérdida de peso en atletas de jiu-jitsu aumenta la fatiga y ansiedad, afectando negativamente el estado ánimo. Así mismo, según (Kuźdżał et al., 2025), en su estudio argumentan que una reducción agresiva de peso puede comprometer la recuperación y aumentar el riesgo de posibles lesiones, esto se evidencia en el desgaste físico agresivo en este caso. Este estudio ha tenido una notoria coincidencia con (Albuquerque et al., 2025), ya que argumentan que estas estrategias se siguen realizando sin una supervisión profesional, es decir, lo hacen de forma empírica sin sustentos científicos, esto aumenta un riesgo en la deshidratación y alteraciones emocionales. Por otra parte, de acuerdo con (Grant y Cannon, 2022), indican que no siempre se observan variaciones significativas en el rendimiento después de realizar un corte de peso, pese a ello, el

deportista si vio una disminución en la fuerza y concentración. Es así como las posibles causas de los resultados hallados pueden atribuirse a la restricción hídrica y térmica severa, es decir, el recorte de 10 kilogramos provoca una fatiga y deshidratación. Además, la ausencia de una asesoría profesional especializada en este deporte como es el MMA influye de forma negativa a esta práctica, a esto se suma la experiencia previa del deportista, pese a que tiene experiencia en corte de peso no le exime de tener ansiedad y agotamiento severo. Este tipo de resultados hallados en esta investigación con un único participante, se alinean con el modelo teórico sobre el estrés y afrontamiento del autor Lazarus y Folkman en el año 1984, ellos explican que las altas demandas fisiológicas como el corte de peso generan impactos negativos emocionales cuando los recursos de afrontamiento no son suficientes.

De la misma manera, el cuestionario POMS confirma las dimensiones físicas como la fatiga y tensión se elevan en este proceso de restricción calórica e hídrica, este tipo de resultados se alinean con la teoría de homeostasis sustentada por Cannon en el 1932. El principal aporte de este estudio es que constituye evidencia local en Ecuador en la provincia de Santa Elena, a cerca de los efectos del corte de peso en un peleador de MMA, al ser un caso único se ofrece una primera aproximación descriptiva que puede ser útil para futuras investigaciones en similares contextos. Dentro de las limitaciones halladas en este estudio está la muestra reducida, es decir, un solo participante, con ello no se puede generalizar los resultados a toda una población de peleadores. No hubo un análisis estadístico inferencial ni seguimiento longitudinal.

Conclusiones

La entrevista y la observación evidenciaron que el deportista evaluado recurre a prácticas de

deshidratación severa, exposición térmica, y restricción de alimentos altos en carbohidratos, con la finalidad de bajar de peso en el menor tiempo posible. El cuestionario POMS mostró un estado de ánimo adverso, caracterizado por altos niveles de tensión, cólera y fatiga, junto con vigor nulo, lo que evidencia un impacto negativo en una preparación competitiva de alto rendimiento. En el caso estudiado se constató que la repetición de recortes de peso, con magnitudes crecientes, compromete de manera progresiva el bienestar emocional y rendimiento deportivo. Estos resultados no se pueden generalizar debido a la muestra empleada por ser caso único.

Referencias Bibliográficas

- Alves, J., Batalha, R., Diotaiuti, P., Vidal, L., & Andrade, A. (2023). Effect of rapid weight loss on mood states and burnout of Brazilian jiu-jitsu athletes during a competitive process. *Frontiers in Psychology*, 14, 1114816.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1114816>
- Andreato, L., Silva, R., Bueno, J., & Andrade, A. (2025). Effects of weight loss on psychological variables in combat sports athletes: A systematic review. *Sport Sciences for Health*, 21(2), 1295–1307.
<https://doi.org/10.1007/s11332-025-01362-5>
- Ayala, S. (2026, 1 de julio). ¿Entrenar en la UFC en Ecuador? Estos son los precios para seguir los pasos de Michael Morales y el 'Chito' Vera. *Primicias*.
<https://www.primicias.ec/economia/empresa/s/entrenar-ufc-ecuador-son-precios-seguir-pasos-michael-morales-chito-vera-126885/>
- Bueno, J., Faro, H., Lenetsky, S., Gonçalves, A., Dias, S., Ribeiro, A., Silva, B., Filho, C., Vasconcelos, B., Serrão, J., Andrade, A., Souza, T., & Claudino, J. (2022). Exploratory systematic review of mixed martial arts: An overview of performance of importance factors with over 20,000 athletes. *Sports*, 10(6), 80.
<https://doi.org/10.3390/sports10060080>
- Creswell, J., & Creswell, D. (2023). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed

- methods approaches (6th ed.). SAGE Publications.
https://books.google.com.ec/books/about/Research_Design.html?id=b9tFzwEACAAJ
- Brechney, G., Cannon, J., & Goodman, S. (2022). Effects of weight cutting on exercise performance in combat athletes: A meta-analysis. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(7), 995–1010. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2021-0104>
- Kuźdżał, A., Biliński, O., Wroński, Z., Magoń, G., Olaniszyński, G., Hagner-Deręgowska, M., & Michalska, A. (2025). Effects of weight-cutting practices on sleep, recovery, and injury in combat sports: A scoping review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 10(3), 319. <https://doi.org/10.3390/jfmk10030319>
- Levy, J., & Boyd, C. (2025). Getting small to feel big: The psychology of weight cutting in combat sports. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1495612. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1495612>
- Martínez, A. (2025). Qué es el MMA: Guía completa de las artes marciales mixtas. ENFAF. <https://enfaf.com/que-es-el-mma-artes-marciales-mixtas/>
- Maurício, C., Artioli, G., Gonçalves, A., Teixeira, R., Vieira, V., Brito, C., Pedreiro, R., Pérez, D., Aedo-Muñoz, E., Pierantozzi, E., & Miarka, B. (2025). An alternative structured weight management protocol to rapid weight loss in mixed martial arts: A prospective interventional study of pre-competition weight management strategies in professional athletes. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1581698. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1581698>
- Santos, J., Almeida, N., Mota, L., Santos, M., Rosairo, K., Oliveira, J., et al. (2026). Twenty years in the octagon: An analysis of the strategic evolution and distributional concentration of knockouts and submissions in mixed martial arts. *Applied Sciences*, 16(4), 2034. <https://doi.org/10.3390/app16042034>
- Universitat de València. (s. f.). Cuestionario POMS Forma B. Universitat de València. https://www.uv.es/uipd/cuestionarios/accesolibre/FormPara_B.pdf



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Jonathan Eduardo Gallardo Borbor, Liliana Gabriela Baque Catuto, Geoconda Xiomara Herdoiza Morán y Maritza Gisella Paula Chica.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Jonathan Eduardo Gallardo Borbor: Conceptualización, metodología, análisis formal, redacción del borrador original, supervisión, revisión y edición.
Liliana Gabriela Baque Catuto: Investigación, recolección de datos, curación de datos y visualización.
Geoconda Xiomara Herdoiza Morán: Administración del proyecto, provisión de recursos, validación y revisión crítica.
Maritza Gisella Paula Chica: Supervisión científica, validación metodológica, revisión crítica del manuscrito y aprobación de la versión final.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

