



## OCORRÊNCIA DE DOR/DESCONFORTO EM LUTADORES DE MMA

FRANCO, Aline<sup>1</sup>; AMARAL, Helena<sup>2</sup>; BRAUN, Dante<sup>3</sup>

Palavras-chaves: MMA. Lesão muscular. Prevenção

### Introdução

Dentre as diversas modalidades esportivas existentes na atualidade, há uma prática na qual são utilizados diversos golpes e posições, misturando técnicas diversas de lutas. Assim usam-se tanto golpes praticados em pé, quanto a luta de solo, a essa combinação de estilos de lutas dá-se o nome de Artes Marciais Mistas ou *Mixed Martial Arts*, denominação norte-americana para essa prática, cuja abreviatura difundida entre os praticantes é MMA (NUNES,2004).

Fazem parte do repertório corporal dos lutadores os golpes praticados com os punhos no boxe, chutes, cotoveladas e joelhadas do boxe tailandês, as quedas existentes na luta greco-romana, a luta de solo, agarrada, desenvolvida na prática do jiu-jitsu entre outras possíveis técnicas de luta. Obtemos assim a prática do MMA (NUNES, 2006).

A lesão do músculo esquelético provocada pelo treinamento de MMA pode variar desde uma lesão ultra-estrutural de fibras musculares até traumas envolvendo a completa ruptura do músculo. A dor após a lesão muscular, frequentemente tem seu pico entre 24 e 48 horas pós-exercício (CRUZAT, 2007).

Ainda podem ocorrer contusões, que são lesões devidas a um trauma direto, levando a um amassamento dos tecidos moles. A magnitude irá depender da força de impacto e do local acometido. Isso resultará em ruptura vascular, sangramento interno, edema e irritação tecidual, levando ao desencadeamento de processo inflamatório local (LIANZA, 2001).

### Inflamação

No processo inflamatório, ocorrem em sequência cronológica lesões celulares e teciduais, distúrbios circulatórios, exsudação e fenômenos proliferativos e reparadores. Define-se assim inflamação como sendo conjunto de todas essas alterações ou fenômenos, podendo acontecer em qualquer parte do organismo em resposta a um agente nocivo (FARIA, 2008).

A inflamação divide-se em padrões agudo e crônico: a inflamação aguda tem uma duração relativamente curta, de minutos, horas, ou alguns dias, e suas principais



características são exsudações de líquidos e proteínas plasmáticas (edema) e a emigração de leucócitos principalmente neutrófilos. A inflamação crônica tem uma duração mais longa e está associada à presença de linfócitos e macrófagos, há a proliferação de vasos sanguíneos, fibrose e necrose tecidual (COLLINS, 2000).

### **Lesão Muscular**

Lesões podem ser causadas espontaneamente por torções, em função de fadiga ou fraqueza muscular advindas de uma prática extenuante ou inapropriada, ou por um contato com o adversário, causando alterações fisiológicas nas articulações, ou ainda pela acumulação de microtraumatismos no decorrer do tempo de prática esportiva (MOTA, 2010)

A manifestação clínica irá depender da severidade e da natureza da lesão, podendo ser classificada em três categorias: a) leve (grau I): apresenta poucas fibras lesadas, pequeno edema e desconforto, além de mínima perda de força e movimento; b) moderada (grau II): apresenta grande lesão muscular com perda de força; c) severa (grau III): apresenta extensa lesão muscular, resultando em perda total da função do músculo (BOTELHO, 2005)

### **Tratamento**

O objetivo do processo reabilitacional é o de capacitar a pessoa lesionada a retornar ao nível funcional que apresentava antes da lesão, no período mais breve possível, respeitando as características intrínsecas da lesão. Esse processo inclui a restauração das amplitudes de movimento, da flexibilidade, da resistência e da velocidade muscular, da agilidade e da proprioceptividade. Em geral uma programação visando à função perdida, analisando-se com bom senso a lesão primária, os sintomas advindos dela e as fases de cicatrização tecidual, é o melhor caminho a seguir (LIANZA, 2001).

### **Prevenção**

Com o exercício de alongamento temos o resultado de relaxamento físico e mental do atleta, promove o desenvolvimento da consciência do próprio corpo, reduz o risco de entorse articular ou lesão muscular, ainda diminui a irritabilidade muscular e restringe a tensão muscular (ALTER, 1999).

### **Metodologia**

Para a realização desta coleta de dados foi utilizado o Questionário Nórdico, com participação de nove lutadores de MMA, sendo oito do gênero masculino e um do gênero



feminino. Todos os lutadores que participaram da coleta de dados são praticantes de MMA a pelo menos três meses. A referida coleta de dados ocorreu em uma academia, situada na cidade de Santo Ângelo, Rio Grande do Sul. O gráfico presente neste estudo relata o nível de dor/desconforto descrito pelos entrevistados através do questionário aplicado.

## Resultados e Discussão

O gráfico a seguir refere-se a média do grau de dor/desconforto apresentado pelos praticantes de MMA. Suas idades variam de 16 a 26 anos, sendo que no questionário cada segmento corporal pode ser avaliado de zero a três, onde zero significa nenhuma dor/desconforto apresentado, um raramente sensação de dor/ desconforto, dois dor/desconforto com frequência e três sempre apresenta dor/ desconforto. Utilizando o programa Microsoft Office Excel, foram depositadas todas as informações obtidas na coleta de dados, em seguida foi calculada a média destes dados e aplicadas no gráfico que segue.

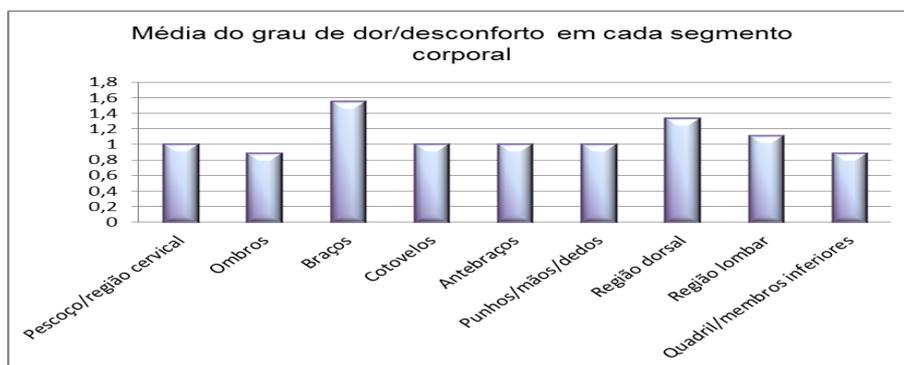


Gráfico I: Média do grau de dor/desconforto em cada segmento corpora

No gráfico I observa-se maior índice de dor nos braços, obtendo-se 1,6 na média de dor dos 9 indivíduos analisados, seguido da região dorsal com 1,4 e região lombar com 1,2.

Um estudo retrospectivo examinou o padrão das lesões ocorridas em eventos de MMA em Nevada, EUA (cinco anos; 1270 lutadores; 635 lutas). Foi observado que 300 dos 1270 atletas tinham lesões documentadas. As lesões mais comuns eram: lacerações e lesão nos membros superiores (FEET, 2009).

Já o oposto foi encontrado no estudo de BARROSO, 2011 que concluiu quanto à frequência de lesões, 61% acometeram os membros inferiores, 29% os membros superiores e 10% no tronco.



## Conclusão

Artes Marciais Mistas (MMA) é um conjunto de modalidades que inclui diversas técnicas de lutas esportivas existentes na atualidade, onde são utilizados diversos golpes e posições. Cada modalidade tem suas características próprias de espaço, tempo, dinâmica e exigência física, o que pode determinar o tipo de lesão mais frequente.

Sendo uma forma para prevenir essas lesões o cuidado com o treinamento, respeitando os limites de cada lutador, outra maneira de prevenção é a realização de alongamentos antes e depois da prática do MMA, tendo o objetivo de facilitar a flexibilidade do músculo, ainda reduz o risco de entorse articular ou lesão muscular.

## Referenciais

ALTER, Michael. **Alongamentos para os esportes**. 2ª edição. São Paulo: Manole, 1999

BARROSO, Bernardo Garcia et al. Lesões musculoesqueléticas em atletas de luta olímpica. **Acta ortopédica brasileira**, vol.19, n.2, 2011

BOTELHO, Ana; et. al. Processo de regeneração na lesão muscular: Uma revisão. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v.18, n.2, 2005

COLLINS, Tucker, et al. **Patologia- estrutural e funcional**. 6ª edição. Guanabara, 2000

FARIA, Jisé. **Patologia geral**: Fundamentos das doenças com aplicações clínicas. 4ª edição. Guanabara, 2008

FETT, C., FETT, W. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Revista de Educação Física**. v.15, Brasil, 2009

LIANZA, Sergio. **Medicina de reabilitação**. 3ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001

MOTA, Carlos; et. al. Modalidades esportivas: impacto, lesões e a força de reação do solo. **Revista de Educação Física/UEM**. Maringá, v.21, n.3, 2010

NUNES, Claudio. **Corpos na arena: um olhar etnográfico sobre a prática das artes marciais combinadas**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul/ Faculdade de Educação Física – Programa de Pós Graduação em Ciência do Movimento Humano. Porto Alegre, 2004

NUNES, Claudio. **Entre as Cordas do Ringue: construções de masculinidade na prática das artes marciais combinadas**. Práticas Corporais e Esportivas. Porto Alegre, 2006