

ÍNDICE DE LESÕES EM DIFERENTES ATLETAS PRATICANTES DE ARTES MARCIAIS MISTAS

ALVES, F. D. B.¹; SILVA, L. O.²

RESUMO

Identificar as principais lesões musculoesqueléticas em atletas praticantes de MMA. Estudo transversal envolvendo 12 atletas praticantes de MMA. Aplicou-se um questionário contendo informações sobre dados pessoais, treinamentos e histórico de lesões.

83,3% lutadores acometidos, sendo ombro e joelhos as regiões anatômicas mais acometidas.

Houve grande índice de lesões musculoesqueléticas em praticantes de MMA, podendo requerer mais acompanhamento de profissionais da saúde.

Palavras-Chave: Lesões no Esporte. Fisioterapia. Avaliação. Artes Marciais Mistas. MMA.

ABSTRACT

Introduction: Practical since the earliest times, fighting is the medium of attack and defense. Because it is a contact and effort sport, they are constant as musculoskeletal injuries suffered by these athletes. **Objectives:** To identify as the main musculoskeletal injuries in athletes practicing mixed martial arts. **Materials and Methods:** This is a cross-sectional study involving 12 athletes practicing MMA. A questionnaire containing information about personal data, MMA profile, training profile and injury history was applied. **Results:** The prevalence of injuries was 83.3% of affected fighters, with shoulder (41.7%) and knees (41.7%) being the most affected anatomical regions. **Conclusion:** There was a high rate of musculoskeletal injuries in mixed martial arts practitioners, which are the main ones in semantic training, and it is possible to request more monitoring from health professionals for its application and use.

Keywords: Sports Injuries. Physiotherapy. Evaluation. Mixed Martial Arts. MMA

¹ Acadêmico do Curso de Graduação em Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP.

² Docente do Curso de Fisioterapia da FAP.

INTRODUÇÃO

O *Mixed Martial Arts* (Artes Marciais Mistas), mundialmente conhecido pela sigla MMA (NETO; GARCIA; VOTRE, 2016), são artes marciais que combinam golpes utilizando punhos, pés, cotovelo, joelho, mãos, além da realização de técnicas de imobilização, submissão e alavancas (luta de chão), adaptado de modalidades como *judô*, *jiu-jitsu* e *submission* (conhecido *jiu-jitsu/submission*).

A prática da luta vem aumentando gradativamente e proporcionando aos seus praticantes uma melhora física e mental aparente, como: força, equilíbrio, flexibilidade, melhora do estresse do dia-a-dia e socialização (RAINEY C. E.,2009). A prática do treinamento em MMA têm seus benefícios a saúde, redução de doenças do coração, previne obesidade e melhora qualidade de vida. Junto com seus benefícios, a prática da luta carrega seus riscos; pelo fato de se tratar de um esporte de contato.

As causas de lesões desse esporte são traumáticas presentes no treinamento ou em competição. Devido ao treinamento de diversas modalidades, há sobrecarga, movimentos repetitivos em estruturas musculoesqueléticas e articulares. (ASSIS; GOMES; CARVALHO, 2005).

Identificando as principais lesões em atletas de MMA, classificando a gravidade, a Fisioterapia pode atuar afim de que haja uma prevenção e rapidez na volta as atividades de treino e lutas, e fazendo com que a área da atuação cresça abrangendo diversos atletas.

OBJETIVO

Identificar as principais lesões musculoesqueléticas em atletas praticantes de Artes Marciais Mistas

MÉTODO

Trata-se de um estudo transversal observacional. Inicialmente contou com a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade de Apucarana (FAP) com o número do processo 3.517.433.

Foram selecionados atletas amadores e profissionais que treinam na academia *Killer Bees Muay Thai College* na cidade de Apucarana – PR, ambos os sexos e que possuíam entre 18 e 35 anos, sem cirurgia no último ano e sem restrição de tempo de prática de treino, apenas levando em consideração se treina

ao menos duas horas semanais. Foi excluído do estudo atletas com menores de 18 anos e superior a 35 anos que não realizam ao menos 2 horas de treino semanais.

Os dados foram analisados através do programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 20.0)*. A normalidade dos dados foi testada através do teste Shapiro-Wilk. Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, através de frequência relativa e absoluta, média e desvio padrão.

RESULTADOS

Participaram do estudo um total de 12 atletas de ambos os sexos, sendo 10 (83,3%) do sexo masculino e 2 (16,7%) do sexo feminino. A média de idades dos atletas estudados foi de $27,75 \pm 6,89$. Destes, 10 atletas (83,3%) afirmaram ter tido lesões por decorrência da prática do MMA e 2 atletas (16,7%) afirmaram ainda não ter tido nenhuma lesão decorrente dessa prática.

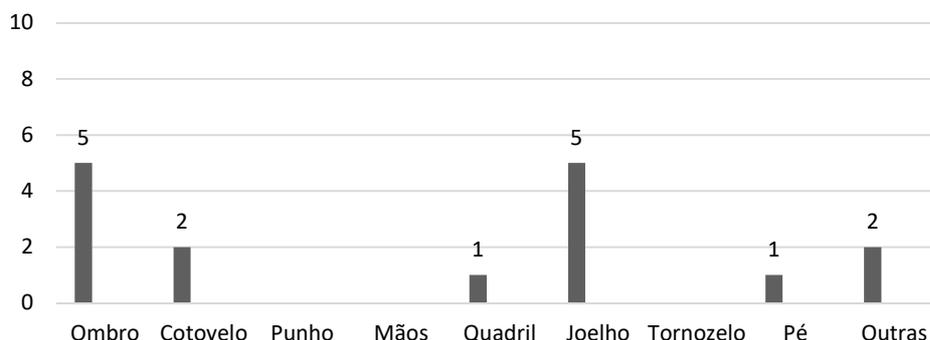
Tabela 1 - Perfil dos Atletas Praticantes de MMA

	Variáveis	Total
Gênero	Masculino	10 (83,3%)
	Feminino	2 (16,7%)
	Idade	$27,75 \pm 6,89$
Lesões	Na prática do MMA:	10 (83,3%)
	Uma lesão	7 (70%)
	Duas lesões	1 (10%)
	Três ou mais lesões	2 (20%)

Fonte: Alves; Silva, 2019.

Entre os atletas estudados, mostrou-se um total de 10 lesões causadas pelo esporte, referenciando uma prevalência de 83,3% de atletas acometidos. Observou-se que as duas principais regiões anatômicas acometidas foram: ombro, que somou 5 relatos (41,7%) e joelho, que também somou 5 relatos (41,7%), seguido de cotovelo (16,7%). As demais regiões anatômicas seguem descritas segundo a frequência de episódios.

Gráfico 1 - Distribuição numérica das Lesões por região anatômica (total de lesões = 10)



Fonte: Alves; Silva, 2019.

Notamos que na maioria das lesões 10 (100%), aconteceram no ambiente de treino. Destes 10 atletas que sofreram lesões, 8 (75%) realizaram tratamentos por algum meio, sendo eles por fisioterapia, medicamentos ou crioterapia, e 2 (25%) não realizaram qualquer tratamento para melhora da lesão.

CONCLUSÃO

Existe uma alta incidência de lesões musculoesqueléticas que acometem os praticantes de MMA, onde sua região mais afetada é o ombro e o joelho, ocorridas durante os treinamentos semanais, onde sua grande maioria teve um tratamento adequado para a volta as atividades. É sugerido que outros estudos sejam realizados, afim de que haja um delineamento de forma mais efetiva, pois, estudos com atletas praticantes de MMA são escassos na literatura.

REFERÊNCIAS

ANDREATO, V. L.; FRANCHINI, E.; MORAES, F. M. S.; ESTEVES, C. D. V. J.; PASTÓRIO, J. J.; ANDREATO, V. T.; GOMES, M. L. T.; VIEIRA, L. L. J. **Perfil Morfológico de atletas de Elite de Brazilian Jiu-Jitsu**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 18, No 1 – Jan/Fev, 2012

ARANDA, C. L.; NASCIMENTO L. M.; WERNECK F. Z.; VIANNA J. M. **Lesões esportivas: um estudo com atletas praticantes de jiu-jitsu**. Revista Digital EFDeportes, 18, N^o 189, 2014.

BARROSO, B. G.; SILVA, J. M. A.; GARCIA, A. C.; RAMOS, N. C. O.; MARTINELLI, M. O.; RESENDE V. B.; et al. **Lesões musculoesqueléticas em atletas de luta olímpica**. Acta Ortop Bras. ;19(2):98-101, 2011.

BARSOTTINI, D.; GUIMARÃES, E. A.; MORAIS, R. P. **Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô**. Rev Bras Med Esporte _ Vol. 12, Nº 1 – Jan/Fev, 2006

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE *JIU JITSU* (CBJJ). Disponível em: www.cbjj.com.br. Acessado em 22/05/2019 às 18:00

COSTA, S. P.; FELIPE, D. M. **Índice das Lesões em Atletas de *Mixed Martial Arts* de Apucarana e Região**. 2014.

DUMONT, P. R.; MATOS, S.R.; FILHO, N. C. C. J.; PINTO, V. D.; CAMINHA, R. S. J.; NUNES, O. P. M. **Incidência de lesões em praticantes recreacionais de Jiu Jitsu**.

FRANCHINI, E.; VECCHIO, D. B. F. **Estudos em modalidades esportivas de combate**: estudo da arte. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.67-81, dez. 2011

KREISWIRT, E. M.; MYE, G. D.; RAUH, M. J. **Incidence of Injury Among Male Brazilian Jujitsu Fighters at the World Jiu-Jitsu No-Gi Championship 2009**. Journal of Athletic Training;49(1):89–94, 2014.

LEME, P. F. **Epidemiologia das lesões nas Artes Marciais**. 2016.

LEONE, D. L. C. C.; BARROS, N. C. R. I.; SALLES, G. A.; ANTUNES, A. A. L.; ANTUNES, S. L. **O uso do protetor Bucal nas artes marciais**: Consciência e Atitude. Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 6 – Nov/Dez, 2014

NERY, C. L. **Prevalência de Lesões Musculoesqueléticas em competidores de Jiu Jitsu**: Estudo Transversal, 2014.

RAINEY, C. E. **Determining the Prevalence and Assessing the Severity of Injuries in Mixed Martial Arts Athletes**. 2009.

PONTES, Guilherme. **Regras Unificadas de Conduta do MMA**. MMA Brasil, 2019. Disponível em: www.mmabrasil.com.br. Acessado em 22 de Maio 19.

SANTOS, C. O. W.; BRITO, J. C.; JÚNIOR, P. A. E.; VALIDO, N. C.; MENDES, L. E.; NUNES, P. A. M.; FRANCHINI, E. **Cryotherapy post-training reduces muscle damage markers in jiu-jitsu fighters**. 2012.

SOUZA, C. M. J.; FAIM, T. F.; NAKASHIMA, Y. I.; ALTRUDA, R. C.; MEDEIROS, M. W.; SILVA, R. L. **Lesões no Karate Shotokan e no Jiu-Jitsu – Trauma Direto Versus Indireto**. Rev Bras Med Esporte – Vol. 17, No 2 – Mar/Abr, 2011.