



A OCORRÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE MMA AMADORES E PROFISSIONAIS DA CIDADE DE BAGÉ/RS

Maicon Rodrigues Moreira¹, Daniel Dos Santos Fialho¹, Dioson Tribino¹, Lidia Brignol²

O MMA (Mixed Martial Arts) é um esporte de contato onde são usadas várias técnicas de diversos tipos de artes marciais. Com o crescimento do esporte através da mídia, a procura pela prática também vem crescendo, não só pelo motivo de se tornar um atleta mas também como preparação física e lazer. Como qualquer outra modalidade de luta, ocorrem diversos tipos de lesões musculoesqueléticas, que no caso dos lutadores profissionais e amadores, atrapalha a rotina de treinamentos e acaba por muitas vezes tirando estes atletas dos eventos, lutas importantes, que visam o crescimento dos mesmos dentro de suas carreiras. Este estudo tem por objetivo verificar a ocorrência de lesões em atletas de MMA, profissionais e amadores, da cidade de Bagé/RS. O estudo foi realizado através de entrevista feita pelos acadêmicos através um questionário, baseado em estudos anteriores sobre lesões em atletas de artes marciais, contendo perguntas objetivas e subjetivas a respeito dos hábitos diários destes atletas. O questionário contém duas figuras com vista anterior e posterior, onde os entrevistados apontam a região acometida pela lesão, contusão ou qualquer desconforto que o deixou fora das atividades de treino e/ou luta. Participaram do estudo 17 atletas, 15 homens e 2 mulheres com idade média de 25 anos (idade mínima 15 e máxima 50). Foi observado que 58,82% dos atletas são profissionais. Todos os atletas encontram-se em atividade nas equipes que praticam o esporte atualmente na cidade e colaboraram com o estudo, as equipes: Esquilos Brothers, Academia Olimpo, Academia Sport Center, GNFT(Equipe Guile Calvete) e Equipe Elton Monstro. Os resultados obtidos no estudo foram de 65 lesões, sendo que 40 (61,54%) lesões de MMSS e 25 (38,46%) em MMII. Os locais onde ocorreram o maior número de lesões foi o joelho direito (6 – 9,23%), cabeça superior direita, peitoral direito, mão esquerda, lombar esquerda e direita, perna direita posterior, ombro direito e esquerdo e tornozelo esquerdo, cada um com 3 lesões (4,61%). Foi observado também o tempo de inatividade destes atletas devido as lesões ocorridas e o tempo médio foi de 3 meses, sendo o menor tempo 15 dias fora das atividades e o maior tempo 18 meses. Segundo o relato dos atletas, embora lesionados, a maioria segue treinando e até mesmo lutando em eventos, eles apenas mudam o protocolo de treinamento, evitando a área acometida, mas sem parar por completo suas atividades. Tal fato nos leva a pensar que essas pausas registradas só aconteceram em casos de lesões graves. Na entrevista também constatou-se que nenhum dos atletas possui acompanhamento

de profissional fisioterapeuta, exceto em casos de algum tipo de lesão mais grave, onde os mesmos foram encaminhados para tratamento fisioterapêutico. O estudo, mesmo com uma amostragem pequena, revela o quão importante seria ter um acompanhamento de profissionais da saúde, principalmente o fisioterapeuta, junto a estes atletas para tratarem suas lesões e também aplicar protocolos de prevenção no dia-a-dia dos treinamentos com uma visão específica para cada atleta e consequentemente, através dos resultados, ter uma melhor perspectiva para a carreira destes atletas ao melhorar suas performances.

Palavras-chave: Atletas, lesões, MMA.