

DESIDRATAÇÃO EM ATLETAS DO MMA E SEUS RISCOS

Rivaldo dos Santos Braga

Estudante do curso de Educação Física – FACOL

Nathalia Cristina Álvares Raimundo

Professor do curso de Educação Física – FACOL

RESUMO: A desidratação em atletas que praticam o MMA ganhou destaque no cenário nacional e internacional nos dias atuais. Uma vez que esse esporte dividido em categorias de peso, levando a uma divisão de competidores de forma justa e igualitária. Dentro desse contexto, quando o atleta ultrapassa o peso da categoria em que vai disputar, precisa se submeter ao processo de desidratação para adequar às regras da competição. Processo esse que começa um dia antes da luta com a pesagem do atleta. Durante esse procedimento, é preciso o acompanhamento de um profissional da área da educação física, nutrição, entre outros para não colocar em risco sua saúde e consequentemente obter os resultados esperado. Trata-se de um estudo de revisão sistemática, objetivando identificar as causas da desidratação dos praticantes do MMA e mostrando os malefícios dessa atividade trás para a saúde deles. O método de pesquisa utilizado é o de caráter bibliográfico encontrados em artigos e trabalhos de conclusão de curso entre os anos de 2006 a 2014.

PALAVRAS-CHAVE: Desidratação; MMA; Riscos a saúde; Perda de peso.

ABSTRACT: Dehydration in athletes who practice MMA has gained prominence in the national and international scene these days. Once this sport divided into weight categories, leading to a division of competitors in a fair and egalitarian manner. In this context, when the athlete exceeds the weight of the category in which he will compete, he must submit to the dehydration process to conform to the rules of the competition. This process begins the day before the fight with the weighing of the athlete. During this procedure, it is necessary to accompany a professional in the area of physical education, nutrition, among others so as not to endanger their health and consequently obtain the expected results. It is a systematic review, aiming to identify the causes of dehydration of MMA practitioners and showing the harm of this activity to their health. The research method used is the one of bibliographic character found in articles and works of conclusion of course between the years of 2006 to 2014.

KEYWORDS: Dehydration; MMA; Health risks; Weight loss.

1 INTRODUÇÃO

O MMA é uma prática nova e vem ganhando grande visão mundial ao longo dos anos, crescendo em popularidade no Brasil e em algumas partes do mundo, principalmente depois

que os eventos deixaram de ser transmitidos apenas em canais fechados (*pay-per-view*) e passaram a ser exibidos em canais de tv abertos. Com o aumento na popularidade tem levado um número maior de pessoas a procurar as academias com o objetivo de praticar uma ou as várias formas de luta que são demonstradas nas competições. É uma modalidade de luta na qual são utilizadas técnicas de ataque com os braços, pernas, projeções, estrangulamentos e torções, tem como base, principalmente, esportes como judô, luta olímpica, o boxe, karatê, taekwondo, *muay thai* e *Brazilian jiu-jitsu*, o que tem atraído muitos lutadores oriundos destes esportes em busca de contratos milionários e visibilidade mundial.

Observando o contexto histórico do MMA, o qual os atletas têm contato físico, constatamos os sérios riscos que eles correm pela desidratação antes das competições. Diante disso, discorreremos sobre a importância do atleta competir em sua categoria adequada, sem causar danos a sua saúde física. Nas modalidades do MMA, o campeonato é dividido em categorias de peso. Normalmente, muitos atletas reduzem seu peso corporal, dias antes das competições, com o objetivo de obter vantagens, disputando com adversários mais leves e mais fracos. Para Artioli (2006), “Tanto os métodos que levam à desidratação quanto os de restrição alimentar severa podem prejudicar o desempenho em tarefas aeróbias e anaeróbias”.

A prática da perda rápida de peso por atletas de esportes de combate, que precisam se manter acima do limite inferior e abaixo do limite superior para se qualificar para a competição em determinadas categorias, tem sido evidenciada e estudada por pesquisadores em âmbito mundial (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION [CDC] 1998; ARTIOLI *et al*, 2007; ARTIOLI *et al*, 2010c; LAMBERT e JONES, 2010; JETTON *et al*, 2013) e tem-se verificado que o principal objetivo citado pelos atletas que se utilizam dessa estratégia é levar vantagem sobre os demais competidores que não precisaram reduzir o peso corporal para competir na mesma categoria (JETTON *et al.*, 2013; PETTERSSON; EKSTRÖM; BERG, 2012; PETTERSSON; EKSTRÖM; BERG, 2013).

Os atletas do MMA utilizam a redução de peso objetivando maiores chances de vitória nas competições. A redução rápida do peso do atleta pode coloca em risco sua saúde. A queda de peso em lutadores profissionais pode ser atribuída a perda da qualidade de água corporal da massa magra, do glicogênio e de uma pequena quantidade de gordura. É importante lembrar, que a desidratação em uma pessoa comum e perigosa podendo levar a uma parada renal ou até a morte. A restrição alimentar e privação de fluidos podem chegar a um efeito fisiológico adverso e sinérgico no organismo do atleta, deixando-o fraco para a competição. A maior parte das formas de desidratação, como o suor exagerado e o uso de catárticos, contribui para

a perda de eletrólitos e água. Em pouco tempo, cerca de 30min a 20h, os atletas tentam repor os fluidos corporais, eletrólitos e glicogênio. Tudo isso entre a pesagem e a competição. Essa perda de líquidos no dia da pesagem é com certeza a etapa mais perigosa de todas. Atletas que precisam eliminar 3% do peso corporal na semana antes da competição segue uma dieta com déficit energético de 800 kcal/ semana.

Segundo Silva e Gagliardo (2014) “o atleta de MMA em dia de competição não faz o intervalo suficiente para uma boa recuperação, o que acaba tornando a fadiga um limitante ao desempenho competitivo do lutado”.

Conseqüentemente, após as disputas esses atletas recuperam integralmente o peso perdido, precisando reduzir novamente nas próximas competições. Segundo os autores Artioli, Franchini e Herbet (2006. pág.93).

“O ciclo ganhar-perder peso repete-se inúmeras vezes durante a vida competitiva dos atletas, e está relacionado a vários problemas de saúde, como por exemplo: disfunções do sistema cardiovascular, falência renal, aumento das toxinas no sangue (toxicemia), problemas articulares e crônicos ou até mesmo interrupção temporária do crescimento. Isso se torna ainda mais preocupante à medida que boa parte dos competidores inicia esse ciclo ainda na puberdade (em média, aos 14 anos de idade)”.

Diante disso, têm comprovado que os métodos utilizados pelos atletas para diminuir o peso são, em sua maior parte, extremamente perigosos à saúde, além de prejudiciais ao desempenho. Entre os procedimentos mais utilizados estão: abdição alimentar severa; realização de exercícios intensos; desidratação alcançada pela restrição da ingestão de líquidos, pelo uso de saunas e pelo treinamento em ambientes quentes, muitas vezes com uso de roupas de plástico e uso de máscara de borracha. Relatos apontam que até indução de vômitos e ingestão de laxativos e diuréticos são adotados na tentativa de adequar-se ao peso da categoria.

A perda rápida de peso causada pela desidratação pode provocar desde desconforto e fadiga, em um grau leve, à redução acentuada no desempenho pela diminuição da volemia, diminuição do rendimento cardíaco, de variações na pressão arterial e pela redução na capacidade termo regulatória, em índices mais e levados. (ARTIOLI; FRANCHINI; LANCH JR, 2006; SAWKA *et al.*, 2007; CADWALLADER *et al.*, 2010; KENEFICK *et al.*, 2010; STÖHR *et al.*, 2011)

PRINCIPAIS CATEGORIAS DE PESO EM QUE SÃO DISPUTADAS AS LUTAS DE
MMA

Categoria	Limite de peso (kg)
Peso Átomo	48
Peso Palha	52,2
Peso Mosca	56,7
Peso Galo	61,2
Peso Pena	65,8
Peso Leve	70,3
Peso Meio-Médio	77,1
Peso Médio	83,9
Peso Meio-Pesado	93
Peso Pesado	120,2
Peso Superpesado	> 120,2

FONTE: NJSACB (2002); CRIGHTON; CLOSE; MORTON, 2015

2 METODOLOGIA

Abordamos de forma minuciosa os procedimentos envolvidos na perda instantânea de peso, bem como suas implicações para a saúde e para o desempenho dos atletas do MMA, de modo a organizar e sistematizar os conhecimentos até então produzidos. Para a produção deste artigo realizamos um levantamento bibliográfico (artigos científicos e monografia) referente ao tema para termos como resultado um trabalho significativo e que possa somar com as literaturas, da área, já publicadas entres os anos 1999 a 2014. Foram excluídas teses e dissertações.

Esse processo de estudo deu-se de forma sistemática para construção de novos conhecimentos, com o objetivo de colaborar, desenvolver, ampliar, reproduzir, atualizar algum conhecimento pré-existente no tema estudado. O levantamento bibliográfico foi realizado tendo em vista os principais teóricos da atualidade sobre a desidratação em atletas do MMA.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Artioli, Franchini e Lancha (2006 pág.01).

“O desempenho pode ser negativamente afetado pela redução de peso, mas fatores como dieta e tempo de recuperação após a pesagem podem minimizar a diminuição sobre o desempenho anaeróbio. Recomenda-se que, caso necessário, a perda de peso seja gradual e de pequena magnitude. A dieta de redução do peso deve ser rica em carboidratos e esse nutriente deve ser consumido em grandes quantidades após a pesagem. Deve-se evitar a desidratação. Mudanças relativamente simples em algumas regras, em conjunto com programas educacionais, podem minimizar os problemas relacionados à perda rápida de peso”.

De acordo com os autores é importante que os praticantes do MMA percam o peso necessário para a competição, mas com os nutrientes adequados para que não haja prejuízo em sua saúde. Enfatizando os carboidratos como sua fonte principal de alimentos, fazendo com que esse atleta reponha seu peso e energia após a pesagem.

Tem-se verificado que o principal objetivo citado pelos atletas que se utilizam dessa estratégia é levar vantagem sobre os demais competidores que não precisaram reduzir o peso corporal para competir na mesma categoria (JETTON *et al.*, 2013; PETTERSSON; EKSTRÖM; BERG, 2012; PETTERSSON; EKSTRÖM; BERG, 2013).

Observando o que diz os autores acima, os atletas que utilizam da desidratação têm uma ligeira vantagem em relação aos que não há praticam. Pois após a pesagem o atleta que se utilizou do processo de desidratação recuperará seu peso normal ficando acima do peso do seu oponente; por outro lado terá futuros malefícios, como: Mau humor, boca seca e pegajosa, cansaço, sede, diminuição na produção de urina, dor de cabeça, prisão de ventre, tonturas, febres, olhos fundos, batimento cardíaco rápido, pressão arterial baixa, entre outros sintomas. Ou seja, são tantos fatores negativos que a desidratação acarreta que não vale a pena ariscar sua saúde por uma falsa vantagem instantânea.

No entanto, científicos comprovam que ainda há evidências de que esses atletas passam por episódios de compulsão alimentar e apresentam traços de distúrbios alimentares, o que tende a piorar conforme aumenta o nível competitivo do atleta, ou seja, o aumento de peso para uma possível competição em uma categoria superior.

O objetivo desse trabalho será investigar as causas e consequências da desidratação do MMA, em vista da pouca atenção que a comunidade científica vem dando a esse assunto. Por isso, este será um material de grande importância para os estudiosos da temática.

5 CONCLUSÃO

Este estudo mostra que grande parte dos praticantes de MMA fazem uso de métodos e estratégias de perda de peso de forma inadequada, utilizando-se de formas não recomendadas e que podem prejudicar o seu rendimento e sua saúde a longo tempo e até durante o mês ou semana da competição. Causando fortes dores de cabeça, mau humor, tonteadas, náuseas e fraqueza.

Os atletas, conseqüentemente os lutadores de MMA, possuem dietas com alto teor de proteínas, reduzem os lipídios e carboidratos, pobres em fibras alimentares. Com os benefícios questionáveis, graves riscos para sua saúde decorridos pelos procedimentos usados para a redução rápida de peso corporal. O consumo inadequado de nutrientes pode gerar uma redução do desempenho físico, aumentando assim o risco do desenvolvimento de doenças nutricionais. São necessários que novos estudos com a correlação entre o consumo alimentar e o desempenho físico, a fim de verificar efeitos fisiológicos e inadequação alimentar melhora à saúde de atletas do MMA.

REFERÊNCIAS

ARTIOLI, Guilherme Giannini; FRANCHINI, Emerson; HERBET, Antonio Lancha. **Perda de peso em esporte de combate de domínio: revisão e recomendações aplicadas**. 2006; 93-101. Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/perda-peso-esportes-combate-dominio-revisao-recomendacoes-aplicadas/>. Acesso em: 01 de Agosto de 2016.

CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION - CDC. Hyperthermia and dehydration-related deaths associated with intentional rapid weight loss in three collegiate wrestlers--North Carolina, Wisconsin, and Michigan, November-December 1997. **MMWR. Morbidity and mortality weekly report**, v. 47, n. 6, p. 105, 1998. Disponível em: <http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/44042/R%20%20D%20%20RUBENS%20BATISTA%20DOS%20SANTOS%20JUNIOR.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 28 de Agosto de 2016.

JETTON, A. M. *et al.* **Dehydration and acute weight gain in mixed martial arts fighters before competition**. *J Strength Cond Res*, v. 27, n. 5, p. 1322-6, Mai 2013. Disponível em: <http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/44042/R%20%20D%20%20RUBENS%20>

BATISTA%20DOS%20SANTOS%20JUNIOR.pdf?sequence=3&isAllowed=y. Acesso em: 02 de Setembro de 2016.

OPPLIGER, Robert; CASE, Samuel; HORSWILL, Craig; LANDRY, Gregory; SHELTER, Ann. **Redução de peso em lutadores**, American College of Sports Medicine, Niterói, 1999. Rev Bras Med Esporte. <http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/44042/R%20%20D%20%20RUBENS%20BATISTA%20DOS%20SANTOS%20JUNIOR.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Acesso em: 30 de Setembro de 2016.

PETTERSSON, S; EKSTRÖM, M. P.; BERG, C. M. **The food and weight combat. A problematic fight for the elite combat sports athlete. Appetite**, v. 59, n. 2, p. 234-242, 2012. Disponível em: <http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/44042/R%20%20D%20%20RUBENS%20BATISTA%20DOS%20SANTOS%20JUNIOR.pdf?sequence=3&isAllowed=y>.

PETTERSSON, S.; EKSTRÖM, M. P.; BERG, C. M. **Practices of weight regulation among elite athletes in combat sports: a matter of mental advantage?**. Journal of athletic training, v.48,n.1,p.99,2013. Disponível em: <http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/44042/R%20%20D%20%20RUBENS%20BATISTA%20DOS%20SANTOS%20JUNIOR.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

SILVA, Jessica Maria Leite de Oliveira; GAGLIARDO, Luiz Claudio. **Revista brasileira de nutrição esportiva**. São Paulo. V.8. n. 43.p.74-80 Jan/fev. 2014. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/viewFile/431/403>