

O FENÔMENO MMA: RENDIMENTO, SUPLEMENTAÇÃO E DOPING. *THE MMA PHENOMENON: PERFORMANCE, SUPPLEMENTATION AND DOPING.*

Guilherme Meira Rodrigues¹

Vivian de Oliveira²

Arthur Bernardino Domene Sena³

Kauan Galvão Morão⁴

Renato Henrique Verzani⁵

Afonso Antonio Machado⁶

Ivan Wallan Tertuliano⁷

Resumo: Os primeiros registros do uso das substâncias que melhoram o desempenho atlético começaram na antiguidade. Assim, o objetivo deste trabalho foi analisar a utilização de métodos de dopagem e suplementação por atletas amadores e profissionais de MMA. O trabalho foi realizado com quinze atletas amadores e profissionais, do sexo masculino e que praticam MMA há pelo menos dois anos. Os atletas responderam um questionário com questões de múltipla escolha, relevantes para os objetivos desta pesquisa. Os resultados demonstraram que, dos quinze atletas entrevistados, apenas dois responderam que nunca fizeram uso de suplementos alimentares, e quatro responderam que já fizeram uso de esteroides anabolizantes. Todos os quinze atletas dizem conhecer os efeitos colaterais do uso de anabolizantes, sendo que quatorze deles dizem conhecer um ou mais companheiros de esporte que já fizeram uso de esteroides. Diante dos resultados, pode-se concluir que o uso de esteroides bastante comum no MMA, nos levando a discutir a relação entre esporte e saúde.

Palavras-chave: MMA. Suplementação. Dopagem. Atleta. Desenvolvimento Humano.

Abstract: Early records of the use of substances that improve athletic performance began in antiquity. Thus, the objective of this work was to analyze the use of doping and supplementation methods by amateur and professional's athletes of MMA. The work was performed with fifteen amateur and professional male athletes, who have practiced MMA for at least two years. The athletes answered a questionnaire with multiple-choice questions, relevant to the objectives of this research. The results showed that of the fifteen athletes interviewed, only two answered that they had never used dietary supplements, and four responded that they had already used anabolic steroids. All fifteen athletes say they know the side effects of using anabolic steroids, fourteen of them claim to know one or more sports partners who have used steroids. Given the

¹ Graduado em Educação Física, UNESP – Rio Claro, ivanwallan@gmail.com.

² Mestre, Docente Unifio, LEPESPE/UNESP – Rio Claro, vivian_oliveira58@hotmail.com.

³ Mestrando, UNESP – Rio Claro, LEPESPE/UNESP – Rio Claro, arthur.bernardino@hotmail.com.

⁴ Doutorando, UNESP – Rio Claro, LEPESPE/UNESP – Rio Claro, kauangm@hotmail.com.

⁵ Doutorando, UNESP – Rio Claro, LEPESPE/UNESP – Rio Claro, renato_verzani@hotmail.com.

⁶ Doutor, Docente UNESP – Rio Claro, LEPESPE/UNESP – Rio Claro, afonsoa@gmail.com.

⁷ Doutor, Docente UNESP/SP, LEPESPE/UNESP – Rio Claro, ivanwallan@gmail.com.

results, we can concluded that the use of steroids is quite common in MMA, leading us to discuss the relationship between sport and health.

Keywords: MMA. Supplementation. Doping. Athletes. Human Development.

1 INTRODUÇÃO

Os primeiros registros do uso das substâncias que melhoram o desempenho atlético começaram na antiguidade, e tinham o intuito de comemorar rituais religiosos, celebrar as vitórias em guerras e preparação dos atletas para as competições e batalhas (SILVA; DANIELSKI; CZEPIELEWSKI, 2002).

Os suplementos nutricionais correspondem aos processos de ingestão e conversão de substâncias alimentícias em nutrientes que podem ser utilizados para melhoria e manutenção das funções orgânicas. O processo conhecido como suplementação, envolve diversos nutrientes que podem ser utilizados com fins energéticos (proteínas, lipídios e carboidratos), para a construção e reparo teciduais do corpo, para a manutenção e construção do sistema esquelético (cálcio, fósforo e proteínas). Vitaminas, minerais, lipídios e água atuam de maneira importantíssima no processo de regulação fisiológica do corpo humano (HARAGUCHI et al., 2006).

De acordo com Kunz (1994), o problema do doping esporte é quase tão antigo quanto o próprio esporte. O uso de “meios auxiliares”, principalmente de natureza química, para influenciar no rendimento esportivo, está presente desde as Jogos na Grécia Antiga. Nas Olimpíadas de Berlim em 1936, a ideologia nazista da superioridade da raça ariana perante as rivais, estimulava os atletas alemães à vitória a qualquer custo, e disseminou o uso de substâncias proibidas que os levassem ao sucesso.

Os esteroides anabolizantes melhoram o desempenho atlético, devido a alguns fatores como: aumento da massa muscular esquelética, aumento da síntese proteica muscular, da promoção da retenção de nitrogênio, da inibição do catabolismo proteico, da estimulação da eritropoiese (que é o aumento da quantidade de hemácias circulantes no sangue, ocasionando uma maior difusão de oxigênio nas células musculares, e um consequente aumento da performance), e por promoverem a agressividade e motivação, importante fatores psicológicos no esporte (SILVA; DANIELSKI; CZEPIELEWSKI, 2002).

O MMA (abreviação de *Mixed Martial Arts*, ou em português, Artes Marciais Mistas) é uma modalidade esportiva de combate que utiliza diferentes

técnicas corporais provenientes de outras artes marciais e esportes de combate, como jiu-jitsu, boxe, kickboxer, muai thay, luta greco-romana, kung fu, karatê, etc. (PAIVA, 2015). Segundo Camilo e Furtado (2017), o MMA no Brasil vem crescendo e impondo-se no cenário esportivo e na mídia ao longo dos anos, conquistando um número crescente de interessados, fãs, praticantes, patrocinadores, fenômeno que acarreta o desenvolvimento de produtos esportivos e à organização de novos eventos. Recentemente, assistimos casos que parecem cada vez mais comum de casos de doping no esporte, como o do brasileiro Anderson Silva, por exemplo.

Dessa forma, o objetivo deste trabalho é analisar a utilização de métodos de dopagem e suplementação por atletas amadores e profissionais de MMA. Além disso, o trabalho teve como objetivo específico, analisar a frequência de uso dos suplementos por parte dos atletas e o que os motiva no uso de substâncias proibidas. Somado a isso, foi analisado se os mesmos tinham consciência dos efeitos colaterais e se eram sabedores de se um ou mais companheiros de treino já usaram alguma substancia proibida.

2 MÉTODO

Esta é uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo. O estudo qualitativo, de acordo com Schreier (2015) desenvolve-se em situações consideradas naturais. Estudos qualitativos possuem um plano considerado aberto e flexível que focaliza a realidade dentro de sua complexibilidade e contextualidade apresentada. Por ser um estudo de caráter descritivo, o presente estudo terá como preocupação, detalhar com riqueza de detalhes os resultados encontrados.

2.1 Participantes

Participaram do estudo, de forma voluntária, 15 homens, sendo 11 atletas profissionais e 4 atletas amadores de MMA, com idade entre 18 e 38 anos. Para participar, todos participantes receberam informações acerca da

pesquisa e, quando aceitaram participar, receberam o Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

2.2 Instrumento

O estudo foi realizado, atribuindo-se aos atletas um questionário de 10 questões de múltipla escolha. As perguntas consistiam em: idade, quanto tempo pratica artes marciais, qual modalidade de luta pratica como base para o MMA, encara o esporte de maneira profissional ou amadora, se faz uso de suplementos alimentares, se faz uso de esteroides anabolizantes, se a resposta for sim qual esteroide consumiu e com qual finalidade fez-se o uso, é sabedor dos efeitos colaterais do uso de substâncias proibidas, conhece um ou mais companheiros de treino que fazem uso de esteroides anabolizantes, e por fim se o atleta acredita que alguém é capaz de atingir o sucesso absoluto na maior competição de MMA do planeta (UFC), sem a utilização de Dopning.

2.3 Procedimentos Metodológicos

A presente estudo foi pautado nos princípios legais de uma pesquisa que envolve coleta de dados com seres humanos, ou seja, utilizar-se-á de etapas estabelecidas pela comunidade científica e respeitará todos os padrões éticos de pesquisas com seres humanos do Conselho Nacional de Saúde (CNS), Resolução 196/96.

O processo de desenvolvimento do trabalho ocorreu após o contato com os possíveis participantes e explicação de todos os procedimentos da pesquisa, orientando os atletas a desistir do estudo se desejarem não prosseguir e que isso pode ocorrer a qualquer momento. Após essa etapa, foi entregue o TCLE aos atletas que aceitaram, voluntariamente, a participar da pesquisa, o qual foi preenchido, assinado e devolvido para os pesquisadores.

Seguinte a essa etapa, foi entregue o questionário, impresso, aos participantes. Os atletas responderam individualmente ao questionário, em uma sala dentro das instalações do local em que treinavam, junto da presença de

um dos pesquisados, para evitar o contato entre os atletas e entre o atleta e a comissão técnica.

Após todos atletas responderem ao questionário, as informações coletadas foram transferidas para uma planilha eletrônica (Excel, versão 2016), para melhor controle e análise dos resultados.

Por se tratar de um estudo qualitativo, os resultados foram apresentados em formato de valor relativo e discutidos durante sua apresentação, ou seja, utilizou-se de análise descritiva dos dados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos quinze atletas entrevistados, apenas dois responderam que nunca fizeram uso de suplementos alimentares (13%). Embora os suplementos nutricionais possam produzir efeitos benéficos para os atletas, também há riscos no seu consumo deliberado. Os principais efeitos colaterais resultantes do uso inadequado de suplementos, segundo Medeiros (2012) incluem: inchaço devido à retenção de líquidos (aminoácido creatina), aumento da produção de gases intestinais (consequência do uso de quase todos os suplementos, mas principalmente da albumina, proteína existente no ovo), aparecimento de acne (comum nos usuários de massa hipercalórica, rica em carboidratos), arritmia cardíaca, insônia e agressividade (provenientes dos chamados Termogênicos), sobrecarga hepática (quando a ingestão de proteínas ultrapassa os índices prescritos), sobrecarga renal (quando a ingestão de creatina mono-hidratada é realizada acima dos níveis prescritos, e por tempo muito prolongado) entre outros efeitos adversos.

Quatro dos indivíduos pesquisados responderam que já fizeram uso de esteroides anabolizantes (27%), sendo um atleta amador e três profissionais. Apenas um dos atletas diz não conhecer um ou mais companheiros de esporte que fazem o uso de esteroides. Esse é um forte indicio do quanto disseminada essa pratica se encontra na luta.

As substâncias usadas por três deles foi a Durateston (Dura” ou Propionato de Testosterona). Trata-se de um conhecido esteroide anabolizante que reúne quatro diferentes tipos de testosterona). O outro atleta em questão, a

substancia utilizada foi a Oximentolona (Hemogenin). Oximentolona é um remédio esteroide anabolizante na forma de comprimidos, produzido pelo laboratório Aventis, usado para tratar diferentes tipos de anemias quando elas alcançam estágios muito graves). Entre as razões que levaram esses atletas a se dopar estão: ganho de massa muscular, ganhos de força e melhorias na agilidade.

Todos os participantes desse estudo se dizem cientes dos efeitos colaterais do uso de esteroides anabolizantes. Questões como autoestima baixa, autoimagem corporal negativa, medo do fracasso, vitória a qualquer custo e as rotinas de treino extremamente desgastantes podem explicar esses números.

Outro dado nos chama atenção é o fato de 93% dos entrevistados afirmarem conhecer um ou mais companheiros de treino que fazem uso do doping. Isso nos leva a questão: esporte é saúde?

Sabemos que com o aumento da popularidade do esporte, há muito mais dinheiro, oportunidades e patrocínios envolvidos. Isso fez com que muitos lutadores profissionais e amadores, optem por substâncias ilegais, para se sobressaírem perante seus rivais. Por conta disso, é notável o aumento nos casos de doping nesse esporte, principalmente dos anos 2000 em diante, período no qual o esporte começou a se popularizar. As drogas mais utilizadas são as derivadas do hormônio testosterona e os diuréticos. As derivadas da testosterona possuem características anabólicas contribuindo no desenvolvimento das fibras musculares tipo IIA e IIB, responsáveis pela produção de força durante a luta. Já os diuréticos têm a função de eliminar líquidos em grande quantidade nos dias que antecedem a luta, promovendo uma aceitação do atleta na categoria de peso proposta (SILVA, 2012).

O uso de hormônios sintéticos seja para fins atléticos e ou estéticos, tem resultados preocupantes também na saúde mental dos usuários. Estudos recentes sustentam a ideia que a busca frenética por resultados, pela vitória a qualquer custo seja em atletas amadores ou profissionais pode trazer transtornos comportamentais e físicos. As características comportamentais mais evidentes são definidas pela irritabilidade, agressividade, euforia, mania

de grandeza, sentimento de hostilidade, hiperatividade e comportamento imprudente ou perigoso. Além disso, os usuários podem sofrer de ciúme paranóico, irritabilidade extrema, delírios, psicose aguda, exacerbações de tiques, confusão aguda, prejudicada capacidade de julgamento decorrente de sentimentos de invencibilidade, e seu uso pode ocasionalmente desencadear atos de violência em indivíduos que anteriormente não apresentassem tais tendências (PEDROSO, 2012).

Paulão Filho, ex-lutador disse em entrevista para o Esporte Interativo (PAULÃO...,2015) que o uso de anabolizantes é comum no MMA. Segundo ele, todo atleta de MMA toma anabolizante, mas tentam fazer no tempo certo para não serem pegos nos exames antidoping.

O sucesso a qualquer preço que nos é imposto pela sociedade moderna, seja esse sucesso na vida financeira, amorosa ou até mesmo esportiva, nos leva a crer que todos os meios valem a pena, se o fim for bom para você e aqueles que estão a sua volta.

A ideia imposta pela mídia de que somente o primeiro lugar, obterá sucesso no esporte, será reconhecido, ganhará dinheiro e se tornara ídolo, faz com que a busca pelo topo não tenha limites. Todos os atletas responderam serem sabedores dos efeitos colaterais risco do uso de anabolizantes, mas um terço deles fez o uso, colocaram sua saúde em risco em prol de um sucesso que só virá com o primeiro lugar e a vitória.

Interdonato, Miarka e Oliveira (2008) afirmam que o jogo acaba quando começa o esporte, porque o esporte já não é usado apenas para jogar, e sim para algo a mais: ganhar dinheiro, ser famoso, vender produtos, impressionar o público, ganhar espectadores, se sentir saudável, fechar negócios ou entrar em um círculo social de interesse. Por mais que o atleta se prepare para a competição, não existe a certeza da vitória, que torna o “saber perder” muito importante na carreira do competidor.

No início do século XXI, e no MMA moderno prevalecem à vitória a qualquer custo, pois somente ela tem o poder de encobrir a sombra do esporte de alto rendimento chamada derrota. Nesse sentido, mecanismos como doping, a corrupção e a trapaça tornaram-se tão valiosos, para alguns atletas,

como a preparação física e psicológica em si, demandando mais esforços por parte dos profissionais envolvidos com a preparação competitiva (INTERDONATO; MIARKA, OLIVEIRA, 2008).

Aliado a isso, está a fragilidade dos testes antidoping no Brasil. Competições amadoras não possuem teste antidoping, sendo que mesmos as competições profissionais de menor expressão também não, seja por falta de dinheiro ou infraestrutura.

Esse tipo de ação negligente por parte dos organizadores estimula a pratica do uso de esteroides, prejudicando a saúde dos atletas, e diminuindo sua vida útil no esporte. O UFC decidiu virar esse jogo, mudando as regras no que se refere a antidoping, deixando as punições mais severas, começando a fazer testes-surpresas nos atletas seja em casa ou nos ginásios, e proibindo a polêmica terapia de reposição de testosterona a partir de janeiro de 2014.

A credibilidade do esporte está em jogo, já que quase a metade dos atletas entrevistados no estudo, 47%, acreditou ser impossível chegar ao UFC e obter sucesso sem utilizar esteroides, deixando implícito que praticamente todos ali para entrarem e se manterem no topo, tem de fazer o uso de substâncias proibidas.

O MMA é um esporte de extrema pressão e competitividade, onde componentes físicos e psicológicos atuam a todo o momento forçando o atleta ao sucesso ou ao fracasso. O esforço para se estar apto à uma luta é imenso, desde entrar no peso ideal, estudar adversário, estar com capacidades físicas no ápice tanto aeróbias quanto anaeróbias, força e agilidade em sintonia e a motivação no auge.

São muitos os componentes que interferem numa luta, sendo que se qualquer um deles não estiver no mesmo nível dos demais, pode representar uma derrota. É por esse medo de fracasso, que muitos atletas optam por se dopar, procurando um caminho mais fácil, que lhes coloque em vantagem sobre o adversário, e os deixe numa situação mais segura, pois as chances de vitória aumentam, e o medo de encarar o possível fracasso não exista.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados, pode-se concluir que o uso de esteroides é uma prática comum no MMA, resultante de uma filosofia errônea presente não só no esporte como na sociedade. Atletas estão dispostos a arriscar sua própria saúde, assim como a de seus companheiros em prol do sucesso, já que se observou que a prática de doping é extremamente comum no mundo das lutas.

A esmagadora maioria dos atletas afirma ter diversos companheiros envolvidos na prática de doping, o que nos leva a concluir que tal prática não é coibida, e tem sido estimulada tanto por atletas e treinadores. Além disso, atletas amadores e profissionais admitiram o uso, o que não restringe a prática apenas ao alto nível.

Fatores psicológicos como medo da derrota, autoestima baixa e vitória a qualquer custo, levam diversos praticantes a ceder à prática do doping.

Os resultados encontrados são preocupantes, nos levando cada vez mais a crer que esporte praticado, baseado apenas na vitória, não é saúde. O esporte levado a sério é sim baseado na vitória, já que ele é a responsável, também, pela motivação do ser humano, mas ele também é baseado em fatores mais importantes do que apenas a vitória competitiva. Quase metade dos entrevistados disseram acreditar não ser possível vencer no MMA sem o doping, o que transparece uma desconfiança entre os próprios atletas, o que pode estimular o consumo destes produtos.

O profissional de educação física, além de motivar seu aluno à vitória, tem de estar atento sempre aos seus componentes intrínsecos, como por exemplo melhoria das capacidades físicas e aumento da autoestima.

A vitória e o sucesso na luta são resultados de um trabalho bem feito por um profissional especializado, assim como a dedicação do atleta nos treinamentos, aliados a um trabalho de longo prazo, resultarão no progresso e provável sucesso do competidor.

Os resultados indicam em síntese que a suplementação é uma prática comum, quando praticamente todos os entrevistados fazem uso de suplementos nutricionais. Apesar de parecer inofensivo, é necessária atenção aos efeitos colaterais que uma suplementação equivocada também pode causar.

Esse trabalho pode servir de base para diversos profissionais de Educação Física obterem uma abordagem diferente em relação a essa classe de atletas, abordando o doping de maneira diferente sem juízo de valores, e trabalhando com variações de treinamentos e motivação, para que o doping não seja mais necessário, e ninguém mais se prenda ao uso de substâncias ilícitas.

O trabalho aqui exposto revelou todos os efeitos colaterais físicos e psíquicos do uso do doping, e deve servir de alerta para todos aqueles que ainda desejam seguir ou começar com tal prática, além de poder servir de base para outros trabalhos sobre o tema. Acredito que muitos outros estudos poderão fornecer outros dados e melhores direcionamentos para uma conduta que se prenda ao fair-play e menos ao uso de substâncias ilícitas, na prática esportiva.

REFERÊNCIAS

CAMILO, J. A. O.; FURTADO, R. N. Doping e a lógica da escolha. **Athenea Digital**, v. 17, n. 1, p. 23-41, 2017.

HARAGUCHI; ABREU, F.K.; ABREU, W. C.; PAULA, H. Proteínas do soro do leite: composição, propriedades nutricionais, aplicações no esporte e benefícios para a saúde humana. **Revista de Nutrição**, v. 19, n. 4, p. 479-488, 2006.

INTERDONATO, G.C.; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A.R. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v.14 n.1 p.63-66, 2008.

KUNZ, E. As dimensões inumanas do esporte de rendimento. **Movimento**, v.1, n. 1, p. 10-19, 1994.

MEDEIROS, T. **Entenda os mecanismos e riscos dos principais suplementos nutricionais do mercado**, 2012. Disponível em: <<https://drauziovarella.com.br/obesidade/entenda-os-mecanismos-e-riscos-dos-principais-suplementos-nutricionais-do-mercado/>>. Acesso em: 08 dez. 2015.

PAIVA, L. **Olhar clínico nas lutas, artes marciais e modalidades de combate**. Rio de Janeiro: OMP, 2015.

PAULÃO Filho dispara sobre polêmica de doping: 'Todo atleta de MMA usa anabolizante'. **Esporte Interativo**. 2015. Disponível em <<http://esporteinterativo.com.br/lutas/paulao-filho-dispara-sobre-polemica-de-doping-todo-atleta-de-mma-usa-anabolizante/>>. Acesso em: 03 mai. 2017.

PEDROSO, J. L. Esteroides Anabolizantes e o Sistema Nervoso. **Revista Neurociencias**, v. 20, n. 2, p. 181-182, 2012.

SCHREIER, M. **Qualitative content analysis in practice**. Los Angeles: SAGE, 2015.

SILVA, N. Z. **Doping no esporte**. 2012. 42 f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura em Química) - Universidade de Brasília, Brasília, 2012.

SILVA, P.R.P.; DANIELSKI, R.; CZEPIELEWSKI, M.A. Esteróides anabolizantes no esporte. **Revista Brasileira de Medicina no Esporte**, v. 8, n. 6, 2002.