



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ – UFC
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES – IEFES
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

PRISCILLA MEDEIROS SAMPAIO

**INFLUÊNCIA DA PERDA RÁPIDA DE PESO PRÉ-COMPETITIVO SOBRE A
QUALIDADE DE VIDA DE LUTADORES DE MMA NA CIDADE DE
FORTALEZA**

FORTALEZA

2014

PRISCILLA MEDEIROS SAMPAIO

**INFLUÊNCIA DA PERDA RÁPIDA DE PESO PRÉ-COMPETITIVO SOBRE A
QUALIDADE DE VIDA DE LUTADORES DE MMA NA CIDADE DE
FORTALEZA**

Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para a obtenção de grau de Bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi.

FORTALEZA

2014

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- S185i Sampaio, Priscilla Medeiros.
Influência da perda rápida de peso pré-competitivo sobre a qualidade de vida de lutadores de MMA na cidade de Fortaleza / Priscilla Medeiros Sampaio. – 2014.
46 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Educação Física e Esportes, Curso de Educação Física, Fortaleza, 2014.
Orientação: Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi.
1. MMA - Brasil, Nordeste. 2. Lutadores de artes marciais mistas - Qualidade de vida. 3. Perda rápida de peso - Estratégias. I. Título.

CDD 790

PRISCILLA MEDEIROS SAMPAIO

**INFLUÊNCIA DA PERDA RÁPIDA DE PESO PRÉ-COMPETITIVO SOBRE A
QUALIDADE DE VIDA DE LUTADORES DE MMA NA CIDADE DE FORTALEZA.**

Monografia apresentada à Coordenação do
Curso de Graduação em Educação Física da
Universidade Federal do Ceará, como requisito
parcial para a obtenção de grau de Bacharel
em Educação Física.

Aprovada em: 05/06/2014

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Leandro Masuda Cortonesi (Orientador)
Universidade Federal do Ceará – UFC

Prof^a. Ms. Luciana Maria Fernandes Silva
Universidade Federal do Ceará - UFC

Prof. Esp. Samuel Sales de Souza Crisostomo
Universidade Estadual do Ceará - UECE

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da vida e por ter me guiado todos os dias dessa caminhada.

A minha mãe, Maria de Fátima Assunção de Medeiros, por ser um exemplo de mulher incrível, pelas orações e pensamentos positivos para que eu pudesse alcançar meus objetivos.

Ao meu noivo, Maximo Memória Soares, que luta junto comigo para que este sonho se torne realidade e por ter tido paciência comigo nesse momento, que é a realização de mais um passo em minha vida.

Ao meu orientador, Leandro Masuda, que esteve presente mostrando-me o caminho certo a seguir, dando-me apoio, incentivos e tendo confiança em mim.

Ao professor Edson, pelo apoio na finalização do trabalho.

A professora Luciana Maria Fernandes Silva e Samuel Sales de Souza Crisostomo por aceitarem o convite de participarem da minha banca de TCC 2.

RESUMO

O (Mixed Martial Arts) MMA, é um esporte de combate que possui como característica o confronto direto entre dois oponentes. Esse esporte é uma mistura de artes marciais, onde quem tiver mais técnicas de lutas e souber aplicá-las no combate tem maiores chances de sair vencedor. Esta modalidade esportiva está crescendo a cada dia e isso se deve em razão das mudanças ocorridas ao longo dos anos, que tornaram o esporte mais equilibrado e atraente para o público. Esse estudo tem como objetivo principal analisar como a perda rápida de peso pré-competitivo no MMA pode interferir na qualidade de vida dos lutadores de MMA entrevistados na cidade de Fortaleza, suas implicações e estratégias usadas. O estudo realizado feito com 40 lutadores de MMA que já perderam peso para lutar através de estratégias. Os resultados desse trabalho mostram as inúmeras estratégias utilizadas pelos lutadores de MMA entrevistados para perder peso além de permitir concluir através do questionário aplicado que não há influência significativa da perda rápida de peso sobre a qualidade de vida dos lutadores de MMA entrevistados na minha pesquisa aqui na cidade de Fortaleza/CE.

Palavras-chave: MMA. Qualidade de vida. Perda rápida de peso. Estratégias.

ABSTRACT

MMA is a combat sport that pursues as a main characteristic direct confrontation between two opponents. This sport is a mix of martial arts, where the athlete that has more fight techniques and applies them to combat has the bigger chances of coming out victorious. MMA is growing as the days go by, this is due to the changes that have occurred along the years, which made the sport become more balanced and attractive to the general public. In this present paperwork, I will discuss how rapid weight loss in MMA can affect the life quality of MMA fighters in the city of Fortaleza, its implications and strategies used. The results of this research didn't bring any reasonable influence on rapid weight loss on the life quality of MMA fighters in Fortaleza.

Keywords: MMA. Life quality. Rapid weight loss. Strategies.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Qualidade de vida dos lutadores de MMA em Fortaleza em 2014.	24
Gráfico 2: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza.....	24
Gráfico 3: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza.....	25
Gráfico 4: Disponibilidade de informações que os lutadores de MMA necessitam em seu dia a dia.	25
Gráfico 5: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza com o seu sono.....	26
Gráfico 6: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza com sua capacidade de desempenhar suas funções diárias.	27
Gráfico 7: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza em relação ao local onde moram.	27
Gráfico 8: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza em relação ao seu meio de transporte.	28
Gráfico 9: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza com a evolução do MMA.	28
Gráfico 10: Frequencia com que lutadores de MMA em Fortaleza têm patrocinador.	29
Gráfico 11: Frequencia de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza em relação ao valor recebido pela bolsa.	29
Gráfico 12: Quantidade de vezes que os lutadores de MMA em Fortaleza utilizam estratégias para perda de peso antes da luta.	30
Gráfico 13: Frequencia com que os lutadores de MMA em Fortaleza tiveram problemas de saúde em razão do uso de estratégias para perda de peso antes da luta.	30
Gráfico 14: Incidência de uso de estratégias na pesagem não ocorridas no dia da luta.	31
Gráfico 15: Preocupação dos lutadores de MMA em Fortaleza com a saúde pelo uso de estratégias para perda rápida de peso.	32
Gráfico 16: Frequencia dos lutadores de MMA em Fortaleza que usam substâncias consideradas doping.	32
Gráfico 17: Opinião dos lutadores de MMA em Fortaleza sobre o uso de diuréticos.	33
Gráfico 18: Estratégias mais usadas pelos lutadores de MMA em Fortaleza para perda rápida de peso.	33

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
2 OBJETIVO	11
2.1. Objetivo geral	11
2.2 Objetivos específicos	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
3.1 Histórico.....	12
3.2 O MMA espetáculo.....	14
3.3 Atividades físicas e qualidade de vida.....	16
3.4 Perda rápida de peso	18
3.5 Doping e Recursos ergogênicos nos esportes	20
4 METODOLOGIA.....	22
4.1 Característica da pesquisa.....	22
4.2 Sujeitos a serem pesquisados e locais da coleta	22
4.3 Instrumentos de coleta de dados	22
4.4 Procedimentos para a análise de dados.....	22
4.5 Aspectos éticos	23
5 RESULTADOS	24
6 DISCUSSÃO	35
CONCLUSÃO.....	39
REFERÊNCIAS	40
ANEXOS.....	42

1 INTRODUÇÃO

O (Mixed Martial Arts) MMA, é um esporte de contato, que possui como característica o confronto entre dois oponentes que buscam vencer o combate através de finalização ou golpes traumáticos dentro das regras específicas do esporte. É separado por categorias de peso da seguinte forma: peso mosca até 56,7 kg; peso galo, até 61,2 kg; peso pena, até 65,8 kg; peso leve, até 70,3 kg; peso meio médio, até 77,6 kg; peso médio, até 83,9 kg; peso meio pesado, até 93,0 kg e peso pesado, até 120,2 kg. Cada lutador tem como objetivo equilibrar o máximo possível a disputa em termos de peso corporal, força e velocidade. (PAIVA, 2009)

Geralmente os eventos buscam seguir as regras do (Ultimate Fighting Championship) UFC, que é considerado o melhor evento de MMA mundialmente. Segundo o site oficial do UFC, as disputas são realizadas em três *rounds* de cinco minutos de combate, com um minuto de descanso entre os rounds e no caso de uma disputa de cinturão e/ou uma luta principal, são cinco *rounds* de cinco minutos de combate com um minuto de descanso entre os rounds. Os resultados podem ser por decisão dos juízes, desclassificação por golpes ilegais, finalização, nocaute e nocaute técnico. Quando vai para decisão dos juízes, os quesitos analisados na luta são: agressividade, dominância, controle da área de luta, contundência, entre outros.

O peso do atleta é aferido 24 horas antes da disputa. Naquele momento, todos deverão ficar com o peso dentro da categoria escolhida para disputar. Muitas vezes lutadores perdem muito peso para lutar em uma categoria abaixo, para conseguir vantagens sobre seu oponente, já que, depois da pesagem, não importará quanto este estará pesando (ZAGO; NAVARRO, 2010; PAIVA, 2009).

Sabe-se que essas estratégias podem prejudicar a saúde dos lutadores, trazendo algum aspecto negativo no momento da perda rápida de peso ou futuramente, principalmente quando se faz uso de mais de uma estratégia e quando não se tem nenhum acompanhamento profissional. Porém, não se tem estudos suficientes que esclareçam se a perda rápida de peso influencia no rendimento do atleta durante a sua disputa, já que no MMA têm-se, em média, 24 horas de recuperação após a pesagem e inúmeros métodos que podem ser usados para tornar essa recuperação mais rápida (ARTIOLI et al., 2006).

Neste trabalho, pretende-se investigar a influência da perda rápida de peso sobre a qualidade de vida dos lutadores de MMA na cidade de Fortaleza. Para isso, primeiramente buscou-se mostrar o que é qualidade de vida e quais são suas variáveis influenciadoras, além

das maneiras com que os lutadores de MMA conseguem perder peso em pouco tempo e suas consequências para sua qualidade de vida. Quando se fala em esportes de combate é difícil não imaginar as várias estratégias que os lutadores usam para conseguir perder peso para o dia da pesagem oficial.

Esse assunto desperta o interesse de muitas pessoas, especialmente os admiradores e praticantes das lutas, como esta pesquisadora. Como praticante de Muay-Thai há muitos anos, já lutei algumas vezes utilizando estratégias de perda rápida de peso, juntamente com inúmeros outros colegas de treino. Assim, a experiência e vivência ajudou na compreensão das razões do atleta. Diante do exposto, os objetivos desse trabalho foi buscar comprovações sobre a influência da perda rápida de peso pré-competitivo sobre a qualidade de vida de lutadores de MMA na cidade de Fortaleza e quais as estratégias mais frequentes usadas pelos lutadores.

Este estudo foi baseado em um questionário de 18 questões, adaptado do questionário já validado sobre qualidade de vida, WHOQOL. Neste questionário constam, além de questões de qualidade de vida, itens sobre a evolução do esporte, *doping*, estratégias e saúde. Para ter um maior embasamento desse assunto, foram pesquisadas revistas científicas e livros, porém, não foram encontradas muitas abordagens relacionadas ao MMA. A maioria dos artigos encontrados versava sobre outros esportes de combate e, talvez por isso, os resultados divergiram dos resultados da maioria dos artigos pesquisados. Já que todo esporte possui suas especificidades, serão necessárias mais informações sobre o MMA para que se possa ter resultados mais reais.

2 OBJETIVO

2.1. Objetivo geral

Verificar a influência da perda rápida de peso pré-competitivo sobre a qualidade de vida dos lutadores de MMA.

2.2 Objetivos específicos

- 1) Identificar os efeitos da perda rápida de peso sobre a qualidade de vida.
- 2) Verificar as estratégias usadas para redução de peso.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Histórico

Segundo Paiva (2009), o vale-tudo popularizou-se no Brasil por influência da família Gracie, família conhecida pela prática de jiu-jitsu. No início, tratava-se apenas de disputas onde os Gracie desafiavam lutadores, independente de peso e arte marcial praticada, para disputar um combate, com a finalidade de mostrar que a sua arte, o jiu-jitsu, superava qualquer arte marcial, além de popularizar o esporte. As disputas ocorriam inicialmente nas ruas e nas academias, onde as únicas regras do combate era a proibição do dedo no olho, nem na boca. Também não era permitido morder o adversário, nem efetuar golpes baixos. Excetuando-se as condutas mencionadas, tudo era permitido nesse combate. Não havia equipamentos de proteção nas disputas, tempo para o combate terminar, nem intervenções dos árbitros para priorizar a integridade do atleta. Por ser uma prática com violência excessiva, onde quase não havia limites entre os sangrentos combates ocorridos na época, esse esporte ficou conhecido como vale-tudo.

Neste sentido, ainda segundo Paiva (2009), para haver uma maior difusão do esporte, o filho de Hélio Gracie, Rórion, foi ensinar o jiu-jitsu nos Estados Unidos. No entanto, isto não bastava, ele queria mostrar para o mundo a eficiência da sua arte marcial herdada da família, o que o levou a associar-se ao empresário Art Davie e a uma organização vinculada à TV. Assim, criaram o Ultimate Fighting Championship (UFC), que foi lançado em 1993, cujo propósito era promover combates entre lutadores de artes marciais diferentes. O lutador que ganhasse a disputa mostraria que sua arte superava a de seu adversário. Para o organizador do evento, Rórion, a diferença de peso não importava, pois, para ele, a técnica era mais importante que tudo na disputa.

De início houve pessoas que assistiam os eventos, porém, houve um declínio devido à violência excessiva demonstrada nos combates. Então, para ter uma aceitação maior da sociedade e da mídia em geral, iniciaram algumas mudanças nas regras do vale-tudo. Quando ocorreram as mudanças, Rórion Gracie vendeu sua parte da sociedade, pois, para eles, o vale-tudo tinha saído do seu propósito inicial, que era mostrar a superioridade do jiu-jitsu. Junto com as introduções de regras novas, houve a transição do nome de vale-tudo para MMA, já que o nome vale-tudo não foi muito aceito pela sociedade, em razão do caráter violento e injusto dos combates. Assim, o MMA ficou mais próximo de ser considerado um esporte pela sociedade. (PELLANDA , 2009)

Segundo Paiva (2009), O (Mixed Martial Arts) MMA, como o nome diz, é uma mistura de artes marciais, onde quem tiver mais técnicas de outros esportes e souber usá-las no momento certo do combate sairá com maior vantagem. Para competir nesse esporte é necessário o conhecimento de mais técnicas gerais e complexas, além de saber aplicá-las nos momentos da disputa. Diferentemente do vale-tudo, o MMA prioriza a integridade do atleta e a mistura de esportes de combate. Os atletas que lutam MMA treinam luta em pé como o muay-thai, boxe, sanda, e no chão, como o jiu-jitsu e sambo. Não basta apenas uma arte marcial para ganhar a disputa de MMA, pois é algo mais complexo, o que exige uma maior profissionalização dos lutadores. O MMA continua sendo um esporte de contato, com o intuito de derrotar o oponente através de técnicas aliadas à força e, como consequência, tem grande número de lesões. Justamente por esta razão, tem limites mais rígidos que dão maior importância à integridade dos atletas.

Segundo o site do UFC, agora os combates além de todas as regras antigas, também têm limite de tempo de 3 assaltos de 5 minutos e, para uma luta principal ou disputa de título, têm-se 5 assaltos de 5 min. Existem equipamentos obrigatórios, além de poder ocorrer interrupção dos árbitros, caso ele veja que o atleta não está reagindo à luta. Não pode dar cabeçada e acertar a nuca, além de haver separação por categorias de peso. Existem exames médicos durante e depois do evento e, visando a integridade do lutador, não é permitido pisar no rosto, segurar as luvas, nem o calção do adversário, também não é permitido chutar a cabeça de um adversário caído, não pode segurar na grade, entre outras.

A maioria dos eventos de MMA segue as regras do UFC, segundo o site oficial o evento, que é a maior organização do mundo de artes marciais mistas onde abriga os melhores lutadores e realizam os melhores eventos no mundo todo. Porém, por mais que os eventos queiram seguir as regras do UFC, existem eventos que proíbem certas técnicas, como cotoveladas e joelhadas no rosto, com o propósito de preservar ainda mais o atleta. Isso ocorre principalmente, quando o evento é amador ou quando o valor da bolsa, valor pago ao atleta para lutar em um evento, é baixa.

Segundo Paiva (2009), além de todas essas evoluções no esporte que fizeram com que o MMA se tornasse conhecido mundialmente e adorado por muitos, outro agente foi de grande importância para a divulgação e aceitação do esporte para a população: a mídia. Foi através dela que foi divulgado mais ainda o crescimento do MMA e motivou o aparecimento de patrocinadores querendo se vincular ao esporte, já que este estava sendo aceito e seguido por muitos. Assim, o MMA entrou em outro rumo, que foi o de entretenimento e negócio, o

que exigiu uma maior profissionalização dos lutadores, mais respeito, ética e comprometimento, não só em ganhar uma luta, mas de fazer um espetáculo para quem assiste.

Para o autor, o MMA é utilizado por vários públicos com objetivos diferentes. Tem o MMA como uma atividade física, voltado para saúde, o MMA como competição, que foi o primeiro a ser apresentado e o MMA espetáculo, que foi surgir depois da inclusão de várias regras, de uma maior profissionalização dos atletas e de uma maior aceitação do público, e que tem como objetivo maior o retorno financeiro, que por sinal está sendo milionário.

3.2 O MMA espetáculo

Segundo Pellanda (2009) é evidente que a proposta inicial do Vale-Tudo não estava vinculada ao esporte como espetáculo, nem a retorno financeiro. A proposta era lutar para mostrar a superioridade de uma arte e sua popularização e inicialmente não visava lucros. Não havia limites para os lutadores e os combates não eram equilibrados, sendo julgado como algo extremamente violento e injusto, ou seja, uma verdadeira briga de rua.

Segundo o autor supracitado, a profissionalização dos lutadores e evolução de regras foi tornando a disputa cada vez mais justa, o que tornou o esporte menos agressivo para quem luta e para quem assiste. Assim, houve uma aceitação maior do público e da mídia pelo esporte. Junto com a mudança da proposta inicial do esporte e a evolução das regras e profissionalização das lutas e lutadores houve um maior interesse da mídia, pois as lutas passaram de simples disputas para entretenimento e retorno financeiro. Não havia mais aquela violência excessiva do começo, nem desigualdades entre lutadores em relação ao peso, ficando evidente para quem assiste o combate. Foi através da relação da mídia com o MMA que o esporte se transformou também em um negócio altamente lucrativo.

Segundo seu site oficial, o UFC está progredindo a um ritmo nunca visto antes no mundo dos esportes. Está sendo o segundo esporte mais divulgado e seguido do mundo, atraindo públicos de todos os países. Neste sentido, a mídia tem uma grande importância na divulgação das lutas, no marketing e no retorno financeiro. Através dela os lutadores que se destacam nos combates, se tornam verdadeiros ídolos mundialmente e, como consequência, há investimentos e ganhos das organizações, treinadores e lutadores, além de patrocinadores que investem nos lutadores para levar sua marca de roupa, divulgar produtos, entre outros. Os combates de MMA movimentam um mercado milionário através de realização de eventos, bilheteira, patrocínios, vendas de produtos, suplementos, transmissões, mercado de apostas.

Os organizadores do evento fecham as lutas visando o espetáculo que vai proporcionar ao público e, como consequência, o lucro que vai trazer para a organização.

Depois que a luta está marcada, utilizam de todos os meios de promover sua divulgação. Para haver retorno financeiro não necessita que os melhores lutadores estejam lutando, porém, os lutadores que vão participar dessas lutas precisam fazer um verdadeiro show, atrair o público de todas as maneiras, prender a atenção de quem assiste através de combates vibrantes ou através de discussões antes das lutas, deixando o público mais ansioso para ver a disputa.

Segundo Paiva (2009 p. 65) “O MMA não atingiria o patamar atual, se fosse apenas considerado modalidade esportiva, sem difusão como entretenimento, popularizado pelo Pride e UFC”. De acordo com o autor:

Em referência aos valores pagos pelos lutadores, variam no Brasil, dependendo do tamanho do evento, do local onde é realizado, do cartel de lutadores, entre outros. Com exceção do futebol, no Brasil o único esporte que vende muitas cotas de pay-per-view é o MMA, tornando-se o único esporte na preferência do telespectador brasileiro. Constatação, corroborada pelo Ibope, que é instituição que faz regulamente esse levantamento, contratada pelo canal de TV por assinatura Sporty. (PAIVA, 2009, p. 67).

Segundo Paiva (2009) Por mais que o MMA venha se destacando cada vez mais no mundo todo, infelizmente o número de eventos existentes ainda não são suficientes para abrigar a todos os lutadores e o valor pago para eles disputarem um combate nem sempre consegue satisfazer o atleta, por isso, inúmeros lutadores profissionais ainda não conseguem viver somente do esporte e precisam de outro emprego para satisfazer suas necessidades.

A bolsa, dinheiro que o lutador recebe para disputar um combate, varia de evento para evento. Existem eventos onde os lutadores ganham somente para disputar, independente de vitória ou derrota. Em outros, os lutadores só ganham a bolsa em caso de vitória e depende do card do lutador, que nada mais é do que os números de vitórias e derrotas dos atletas, o quanto a luta está sendo esperada, o país, a aceitação do local onde vai ser realizado o evento, entre outros. O MMA é um esporte que está crescendo rapidamente por ser um esporte excitante e surpreendente, onde tudo pode acontecer durante a disputa. Como são atletas que têm domínio sobre várias artes marciais, é um esporte que pode surpreender quem assiste e até mesmo os próprios lutadores, pois até o favorito pode sair derrotado através de um simples golpe. Como é uma mistura de artes marciais, os atletas estão ficando cada vez mais equilibrados e deixam a disputa mais atraente e imprevisível, o que torna o público cada vez mais entusiasmado para ver as lutas.

3.3 Atividades físicas e qualidade de vida

Segundo Leone (2009, *apud* Ribeiro, 2011, p. 311-312):

O conceito de qualidade de vida surgiu na segunda metade dos sec. XX, quando ocorre a melhoria global de condições de vida, decorrendo da diminuição de conflitos militares, á escala mundial, um crescente desenvolvimento técnico-científico que contribui para implementação de novas perspectivas terapêuticas e o aumento da esperança de vida, com atenção ao impacto social. Atribui-se atualmente muito valor a necessidade de viver bem, melhorando a qualidade do tempo de vida e a condição global da humanidade.

Inicialmente essa qualidade de vida se restringia ao estado de saúde do ser humano, sendo buscada através das atividades físicas, deixando de lado outros aspectos influenciadores da qualidade de vida. Posteriormente foi dado mais importância aos aspectos culturais, à evolução das épocas históricas e aos aspectos sociais de cada povo, se tornando assim algo que não pode ser definida apenas com um fator e sim com vários.

Segundo Minayo et al (2000), mesmo com as mudanças de classificação da qualidade de vida, deixando-a mais generalizada, conceituá-la ainda é algo difícil de fazer, pois é impossível ter um conceito estabelecido. Isto porque, além de ser algo subjetivo, é individual e multifatorial, que muda ao longo do tempo, devido à evolução da sociedade, a cultura entre os povos e os níveis sociais, porém, pode-se dizer que uma boa qualidade de vida é aquilo que deixa você viver bem, onde, de acordo com sua individualidade, se consegue ter uma relação equilibrada entre os agentes internos e externos presentes no seu dia a dia.

Como o conceito de qualidade de vida varia de pessoa para pessoa e de acordo com a evolução dos acontecimentos, têm-se várias vertentes vinculada a ela, como relações sociais, físicas, financeira, psicológica, lazer, felicidade, realizações pessoais e profissionais, objetivos que se deseja alcançar, relações voltadas à saúde como uma vida ativa, por exemplo, entre outras. Para se conseguir ter uma boa qualidade de vida, deve-se ter uma satisfação da vida com todos esses aspectos.

Segundo resultados da pesquisa de Silva et al (2010), pessoas muito ativas mostraram maiores escores de qualidade de vida que pessoas inativas. A atividade física é um dos meios mais buscados para alcançar a melhoria na qualidade de vida, já que sua prática de forma prazerosa gera melhoras neuromusculares, redução de stress, aumento da autoestima,

melhora de humor e aspectos cognitivos, melhoria de relações sociais além de evitar inúmeras doenças físicas e mentais. (SILVA et al, 2010, p. 116).

Cevada et al (2012, p. 85-89) apontam que, para que ocorram os benefícios através da atividade física, tais como sistema cardiorrespiratório e muscular, para a função comportamental e para a saúde mental é necessário que ela seja praticada de forma controlada, voluntária e prazerosa. No caso de atletas, a atividade praticada também proporciona prazer. Porém, não tem como fugir dos agentes estressores e das cobranças que assombram os atletas, como aquelas feitas pela mídia, a influência da torcida, familiares, amigos de treino e a sua própria pressão para não decepcionar ninguém. Esses agentes estressores podem gerar desorganizações tanto no sistema social, biológico e psicológico do atleta, levando assim a uma queda na qualidade de vida e no desempenho. Por isso é de vital importância para um treinador saber agir sobre esse tipo de situação, tendo total acompanhamento de uma comissão técnica capaz de perceber as mudanças nos seus atletas e saber trabalhar para que não diminua sua vontade de treinar e, como consequência, seu rendimento e também para que a atividade não lhe traga transtornos e influencie negativamente sua qualidade de vida.

É relevante que a prática de qualquer atividade física seja prazerosa, pois a qualidade de vida de uma pessoa depende bastante dessa atividade e vice-versa. Obviamente que a prática de atividade física para quem busca estética, saúde e alto rendimento deve ser adotada de maneiras diferentes para atingir aos objetivos, porém é importante ter um equilíbrio para o praticante de qualquer atividade física nunca deixe de sentir prazer ao realizá-la.

Através do estudo supracitado de Cevada et al. (2012), foi notória a influência positiva de uma atividade física sobre a qualidade de vida. Através desse estudo foi possível ver a diferença de qualidade de vida de um não atleta e de um ex-atleta. Foi constatada uma melhor qualidade de vida, nos aspectos gerais de saúde e emocional, no aspecto vinculado à ansiedade e resiliência para um ex-atleta. Isso ocorreu devido à melhora dos aspectos físicos, mentais, neuromusculares, entre outros, que foram adquiridos com a atividade física. Concluiu-se que, por mais que haja distanciamento da atividade praticada, sempre haverá uma melhor qualidade de vida para ex-atletas em relação aos não atletas. Por isso, a atividade física é indicada por inúmeros profissionais de saúde, pois através dela pode-se conseguir o bem estar físico e mental, além de ser uma forte aliada na prevenção de doenças como diabetes, depressão, doenças do coração, entre outros. Pode-se entender então que, quanto mais próximos da atividade física, melhor será a qualidade de vida.

3.4 Perda rápida de peso

A perda rápida de peso na pré-competição é algo que ocorre frequentemente em esportes de combate, já que nesses esportes há uma divisão por categoria de peso. Essa divisão é feita para tornar as disputas mais justas e equilibradas, do ponto de vista de força, velocidade e peso entre os competidores, tornando uma competição mais igual e homogênea. Nem todos os esportes de combate têm um tempo entre a pesagem e a luta para os atletas se recuperarem. No caso do MMA, existem 24 horas aproximadamente para se fazer uma recuperação antes da luta. Os atletas buscam essa perda rápida de peso com a intenção de criar uma boa vantagem sobre o seu adversário, que se tornaria mais leve, já que, após a pesagem, o atleta teria aproximadamente 24 horas para tentar recuperar seu peso antes da luta. (ZAGO; NAVARRO, 2010; PAIVA, 2009).

Porém, segundo estudos, para se vencer um combate são necessários 4 fatores: preparação psicológica, preparação física, preparação técnica e preparação tática. Então fica claro que não significa que o atleta que utilizou de estratégias de perda de peso será o atleta vencedor da disputa (ARTIOLI et al., 2006).

Todos os estudos bibliográficos que tive acesso apontaram que mais da metade dos atletas utilizam alguma estratégia para perder peso rapidamente antes das competições e as mais encontradas foram a desidratação, aumento de volume de treino, diminuição de ingestão calórica, indução de vômito, sauna, uso de capas aquecedoras, laxantes, diuréticos, restrição hídrica, podendo trazer inúmeros malefícios a saúde dos atletas, principalmente quando os atletas não são acompanhados por profissionais, ou quando se utiliza de inúmeras estratégias ao mesmo tempo.

A perda rápida de peso pode trazer inúmeros malefícios à saúde física e psicológica, do atleta, inclusive levá-lo à morte. Por isso é importante que essa prática não deva ser aconselhada nem incentivada por treinadores nem colegas de treino, principalmente quando não se tem nenhum tipo de acompanhamento (ARTIOLI, et al., 2007; LUCENA et al., 2009; NUNES, BERNARDI, 2012). O ideal para ter uma vantagem sobre seu adversário sem correr riscos é sempre se manter no limite da sua categoria, fazer uma dieta balanceada para lhe favorecer na luta e fazer periodização dos treinos.

No caso do MMA, inúmeros atletas confiam que têm um tempo de recuperação considerado longo e aproveitam para perder bastante peso para o dia oficial da pesagem e conseguir vantagem no combate. Depois, buscam se recuperar através de ingestão de alimentos ricos em carboidratos, ingestão de líquido, descanso, através de soro intravenoso

entre outros (ZAGO; NAVARRO, 2010). Quando se perde peso em pouco tempo, o que está perdendo é água, sais minerais, massa magra e glicogênio, devido às estratégias usadas e o pouco tempo disponível para a redução do peso corporal. Em geral, o que mais se perde com essa perda rápida de peso é a água. Essa perda ocorre através da desidratação, que pode ocorrer em saunas, através de treinos intensificados e restrição de água, troca de água normal, com sais, por água destilada, diuréticos, entre outros.

A perda rápida de peso pode influenciar o desempenho aeróbico e anaeróbico, a força, o psicológico, o fisiológico, o rendimento do atleta na disputa, bem como a saúde. (LIMA; HIRABARA, 2013). Quanto à força, depende de que tipo é utilizado na disputa, segundo o psicológico, depende da experiência do atleta e do seu nível de preparação, quanto ao fisiológico depende de como o organismo reage à perda de peso, alterações hormonais e outros. Segundo o desempenho, depende do tempo de recuperação, das estratégias usadas. Porém, há uma divergência de opiniões sobre o que realmente é afetado quando se perde peso rapidamente, já que existem inúmeros fatores que interferem no teste para saber o que vai ser influenciado com a perda de peso, como por exemplo, o esporte de combate praticado e, junto com ele, o seu tempo de recuperação, estratégias usadas, modos de recuperar, se está acompanhada ou não por algum profissional, entre outros.

Os estudos bibliográficos que tive acesso apontam divergências também para o tempo ideal para os atletas de esportes de combate se recuperarem. Alguns afirmam que são necessárias apenas algumas horas para ocorrer a recuperação dos atletas; outros afirmam que são necessários dias para que essa recuperação seja suficiente. O que ficou claro é que a perda rápida de peso pode interferir na qualidade de vida do atleta, porém, em relação ao desempenho, não se sabe ao certo. Isto porque, como a luta ocorre geralmente horas após a pesagem oficial, dependendo de qual esporte de combate seja, haveria tempo para o atleta se reidratar e alimentar. Talvez assim amenizar-se-ia os aspectos negativos ocorridos durante a perda de peso. Além do tempo necessário entre a pesagem oficial e a luta, deve ser levada em conta a estratégia utilizada pelo atleta, a quantidade de peso perdido por ele, a frequência que ele utiliza desse recurso, entre outros aspectos que devem ser analisados para saber se o desempenho e a qualidade de vida do atleta voltariam a ser como era antes de começar a redução de peso.

3.5 Doping e Recursos ergogênicos nos esportes

Segundo o Comitê Olímpico Brasileiro (2008), *doping* é qualquer método que altere artificialmente o desempenho do atleta, o que causa a desigualdade no esporte. A falta de comprometimento com a ética esportiva, a falta de respeito com o adversário e os malefícios à saúde são características de quem faz uso dos recursos considerados *doping*. Através de uso de agentes farmacológicos e hormonais, os atletas conseguem superar mais fácil e rápido os limites do esporte, destacando-se, assim, na sua modalidade. O uso desses recursos em alguns casos é influenciado pela pressão exercida pelo público, dos investidores no esporte, ou pelo próprio atleta que quer sempre estar se superando. Existe uma pressão para haver uma evolução constante nos esportes. Essa busca de evolução geralmente é feita da maneira mais fácil, através do uso de recursos farmacológicos e hormonais. Os efeitos negativos causados pelo seu uso podem ser psicológicos, riscos de doenças cardíacas, câncer, imunidade baixa, comportamental entre outros.

Os comitês antidoping foram criados justamente para manter a igualdade e a ética do esporte, além de buscar preservar a saúde do atleta. Em alguns esportes existem testes logo depois da competição e fora do período competitivo. Através desses testes, geralmente feitos através da urina, identificam-se os agentes ergogênicos considerados *doping*, como diuréticos, estimulantes, narcóticos, farmacológicos, hormonais e anabólicos. Porém, fora da competição, não são analisados os narcóticos, os estimulantes e as drogas sociais.

Segundo McArdle, Katch e Katch (2011), recursos ergogênicos são alguns meios usados para melhorar o desempenho do atleta. Ao obter os resultados desejados, esses meios podem ser naturais ou artificiais, dependendo de qual categoria é utilizada. Dividem-se em 4 categorias: agentes nutricionais, que são adquiridos através de uma alimentação balanceada e/ou suplementos; agentes fisiológicos, que são adquiridos através da rotina de vários treinos dos atletas, interferindo na fisiologia do organismo; aqueles que não são considerados *doping*, e os agentes farmacológicos e hormonais, produzidos em laboratórios, considerados *doping* e que causam vários danos à saúde. É antiético o uso desses recursos para superar os adversários no esporte, seja ele qual for.

Os recursos nutricionais geralmente agem junto com os recursos fisiológicos, para tornar mais rápido e eficaz o aumento no desempenho do atleta, sem que agrida sua saúde e sem desrespeitar a ética do esporte. Através do uso de recursos nutricionais, aliados ao fisiológico, pode-se conseguir aumento de força, energia, melhora no condicionamento físico, massa muscular, uma maior rapidez na recuperação, entre outros benefícios. Deve-se lembrar

que, para quaisquer recursos utilizados, deve sempre haver um profissional da área para auxiliar de maneira correta aos atletas.

Segundo McArdle, Katch e Katch (2011) Os recursos fisiológicos são usados com maior frequência pelos atletas, já que se utilizam de vários treinos para melhorar cada vez mais seu desempenho, adaptando-se aos desafios da sua carreira. Já o recurso nutricional, suplemento alimentar é muito utilizado quando a alimentação está deficiente de alguma categoria de alimentos, quando o atleta não consegue adquirir todos os nutrientes necessários para o organismo somente através da alimentação, ou quando ocorrem treinos muito intensos, no caso em atletas de alto nível, que necessitam do uso de suplementação para não levar danos ao organismo, diminuindo o rendimento no treinamento. O uso do suplemento no caso de atletas é visto mais como um auxílio no desempenho esportivo, já que seu dia-a-dia é muito intenso, devido aos seus treinamentos. Assim, as pessoas que não utilizam treinos muito intensificados e que possuem uma alimentação balanceada, não têm necessidade do seu uso.

4 METODOLOGIA

4.1 Característica da pesquisa

É uma pesquisa exploratória onde foi feito um estudo transversal, com objetivos descritivos utilizando uma metodologia quantitativa.

4.2 Sujeitos a serem pesquisados e locais da coleta

Os sujeitos do estudo foram 40 atletas de MMA do sexo masculino, com faixa etária a partir de 18 anos e que moram em fortaleza. Os critérios para responder ao questionário de qualidade de vida já validado do WHOQOL, atletas que já treinavam essa modalidade há pelo menos 8 meses e que já tiveram a experiência de perda rápida de peso antes de competir.

A pesquisa foi realizada nas academias de lutas através de um questionário de 18 questões em formato de escala. O questionário foi entregue e esclarecido aos participantes. Como foi dito acima, somente os participantes que estão dentro dos critérios de inclusão puderam participar do estudo.

4.3 Instrumentos de coleta de dados

O instrumento utilizado para a pesquisa foi um questionário de 18 questões. Os participantes responderam a todos os quesitos formulados individualmente e de acordo com a sua experiência nas lutas. O questionário contou com questões de qualidade de vida, estratégias de perda rápida de peso antes de competição, recursos ergogênicos, aspectos financeiros e evolução do esporte, que tem como finalidade a abordagem de todos os temas ligados ao esporte em questão.

4.4 Procedimentos para a análise de dados

Com os resultados obtidos através do questionário foi utilizado o programa Excel, onde foi realizada uma técnica estatística para descobrir o percentual de cada item das questões. Por fim, esses percentuais foram colocados em forma de gráficos em barra.

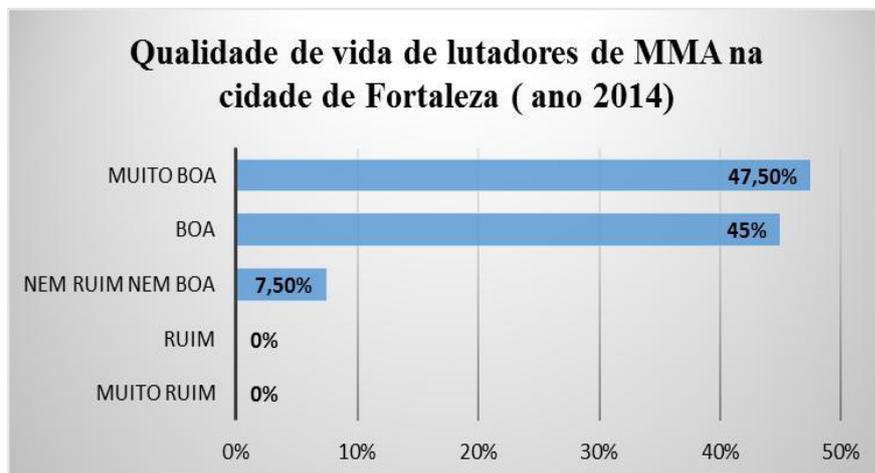
4.5 Aspectos éticos

Foi feito um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), no qual consta a assinatura do pesquisador e do pesquisado. Através deste termo foi mostrada a contribuição voluntária à pesquisa. Nesse termo, conta com todos os direitos do pesquisado em recusar a pesquisa quando quiser e deixa claro o sigilo da sua identidade. São procedimentos que devem ser realizados para preservar os direitos das pessoas pesquisadas.

5 RESULTADOS

Questão 1: Como você avaliaria sua qualidade de vida?

Gráfico 1: Qualidade de vida dos lutadores de MMA em Fortaleza em 2014.



Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 1 mostra que nenhum lutador de MMA na cidade de Fortaleza considera sua qualidade de vida *ruim* ou *muito ruim*, onde se observou os maiores percentuais para os itens de satisfação: 47,5 para *muito boa*, e 45% para *boa*.

Questão 2: Você está satisfeito com a sua saúde?

Gráfico 2: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza.



Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 2 mostra que nenhum lutador de MMA na cidade de Fortaleza está *insatisfeito* ou *muito insatisfeito* com sua saúde, apontando altos índices de satisfação em relação a saúde: 47,5 para *muito satisfeito*, e 48% para *satisfeito*.

Questão 3: Você está satisfeito com suas relações pessoais?

Gráfico 3: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza.

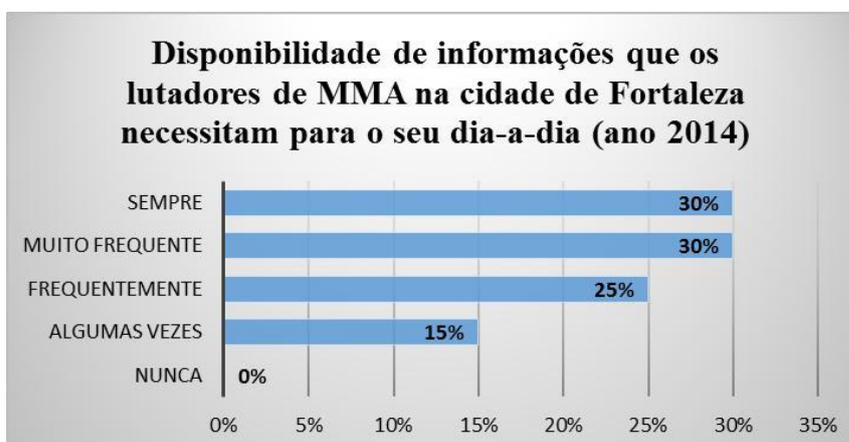


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 3 mostra que nenhum lutador de MMA na cidade de Fortaleza está *insatisfeito* ou *muito insatisfeito* com suas relações pessoais, apontando altos índices de satisfação: 52,5 para *muito satisfeito*, e 40% para *satisfeito*.

Questão 4: Você tem disponíveis as informações que necessita para o seu dia-a-dia?

Gráfico 4: Disponibilidade de informações que os lutadores de MMA necessitam em seu dia a dia.

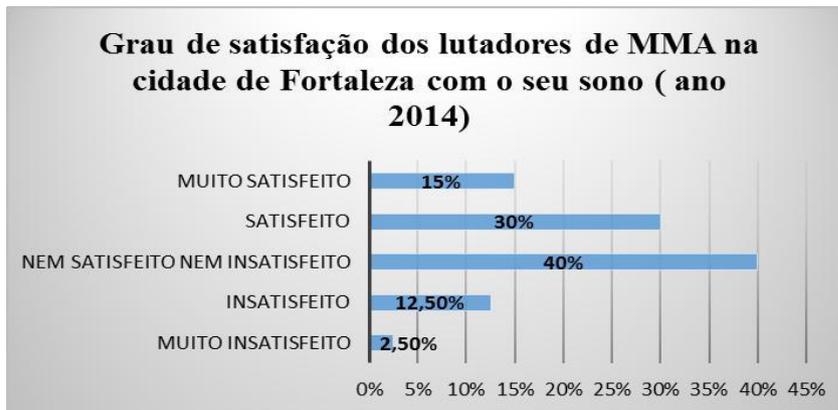


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 4 pode ser interpretado de diversas maneiras, primeiramente como o item *nunca* não teve nenhum percentual, mostra que os lutadores de MMA na cidade de Fortaleza nunca deixam de se informar do que necessitam. Posteriormente, percebe-se um equilíbrio entre os itens *sempre* (30%), *muito frequente* (30%) e *frequentemente* (25%), presumindo que seus acessos às informações são boas.

Questão 5: Você está satisfeito com o seu sono?

Gráfico 5: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza com o seu sono.



Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 5 mostra um maior percentual para o item *nem satisfeito nem insatisfeito* (40%), presumindo que há dias onde as horas de sono são suficientes e outras que são insuficientes, ou pela qualidade do sono, ou pela quantidade de horas dormidas.

Questão 6: Você está satisfeito com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

Gráfico 6: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza com sua capacidade de desempenhar suas funções diárias.



Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 6 permite observar o equilíbrio dos itens *muito satisfeito* e *satisfeito* apontando mais de 85% para estes itens somados. Mostra que apenas 1 pessoa que não possui satisfação com sua capacidade de desempenhar suas funções diárias.

Questão 7: Você está satisfeito com as condições do local onde mora?

Gráfico 7: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza em relação ao local onde moram.

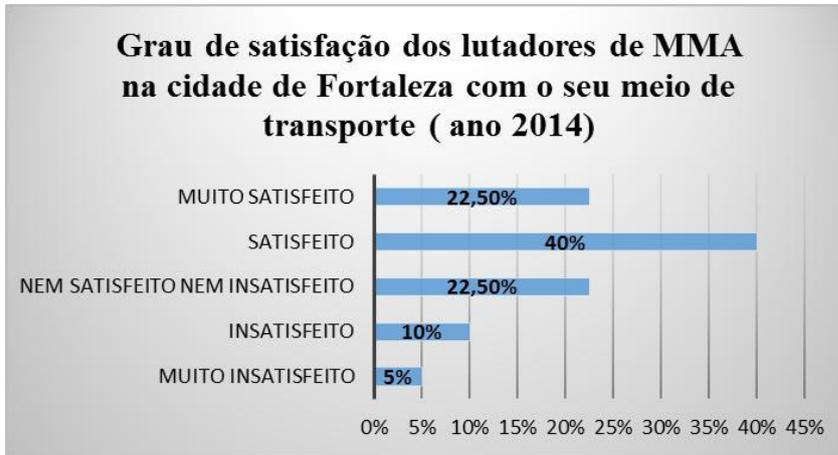


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 7 aponta a maior parte do percentual para o item *satisfeito* (45%), seguido de *nem satisfeito nem insatisfeito* (22,5%), e de *muito satisfeito* (20%) em seguida.

Questão 8: Você está satisfeito com o seu meio de transporte?

Gráfico 8: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza em relação ao seu meio de transporte.



Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 8 aponta o maior percentual para o item *satisfeito*, sugerindo, assim, que a maioria dos entrevistados possui um meio de transporte que supre suas necessidades.

Questão 9: Você está satisfeito com a evolução do MMA?

Gráfico 9: Grau de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza com a evolução do MMA.

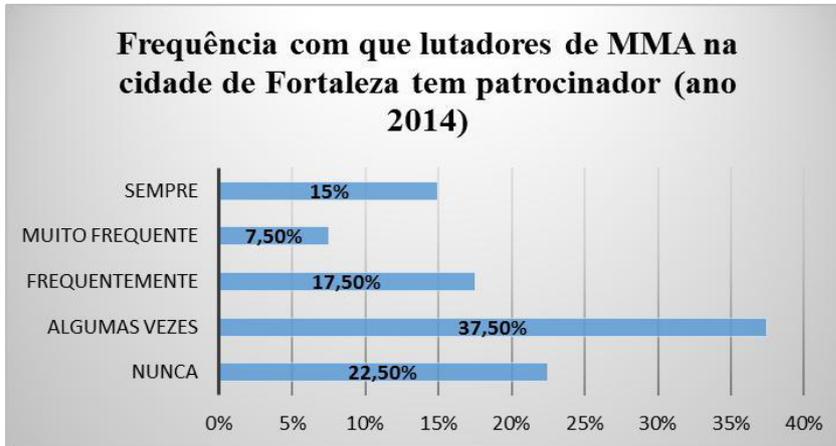


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 9 mostra que nenhum lutador de MMA na cidade de Fortaleza está *insatisfeito* ou *muito insatisfeito* com a evolução do MMA, tendo os maiores índices para os melhores itens de satisfação: *muito satisfeito* e *satisfeito* apontam mais de 90% das respostas.

Questão 10: Com que frequência você tem um patrocinador que lhe ajuda no período de preparação, competição e pós competição?

Gráfico 10: Frequencia com que lutadores de MMA em Fortaleza têm patrocinador.

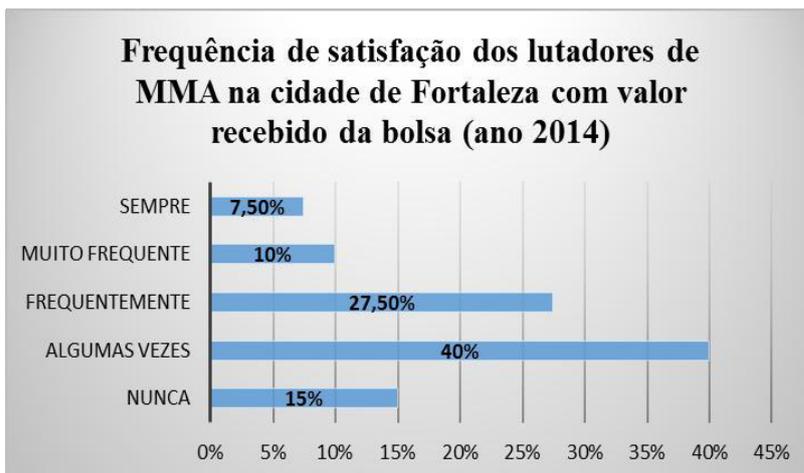


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 10 mostra que o item mais citado é *algumas vezes* (37,5%), deixando claro que poucas vezes eles tiveram alguém para lhe ajudar na sua carreira.

Questão 11: Com que frequência você está satisfeito com o seu valor da bolsa?

Gráfico 11: Frequencia de satisfação dos lutadores de MMA em Fortaleza em relação ao valor recebido pela bolsa.

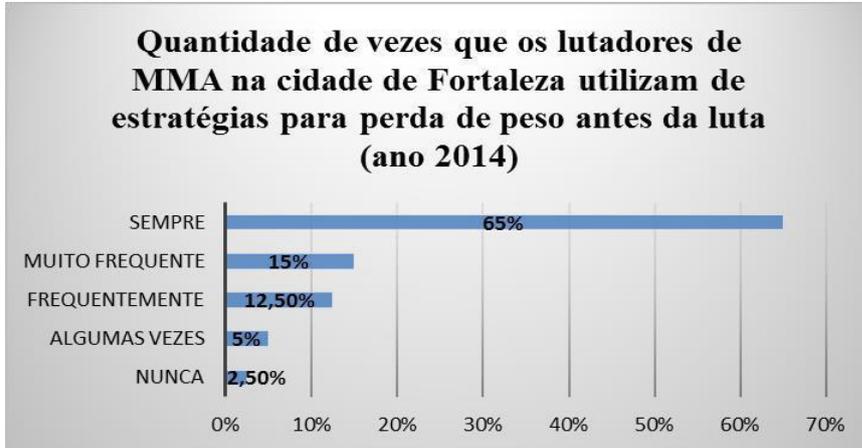


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 11 pode ser usado para presumir que poucas vezes os lutadores de MMA na cidade de Fortaleza ficaram satisfeitos com o valor recebido da bolsa, visto que o item com maior percentual é *algumas vezes* (40%).

Questão 12: Você se utiliza de estratégias para perda de peso antes das competições?

Gráfico 12: Quantidade de vezes que os lutadores de MMA em Fortaleza utilizam estratégias para perda de peso antes da luta.

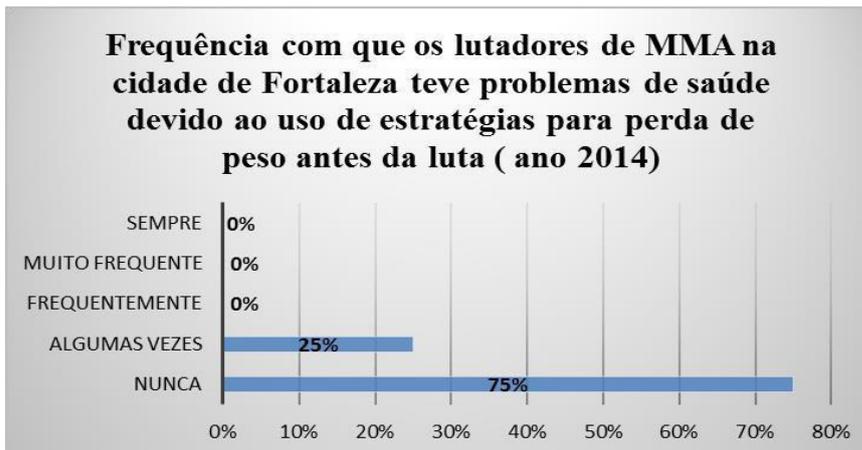


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 12 deixa claro que, com exceção dos 2,5% que nunca utilizaram, todos os entrevistados se utilizam de estratégias para perda de peso antes da luta.

Questão 13: Com que frequência você teve problemas de saúde devido ao uso de estratégias para perda de peso?

Gráfico 13: Frequência com que os lutadores de MMA em Fortaleza tiveram problemas de saúde em razão do uso de estratégias para perda de peso antes da luta.



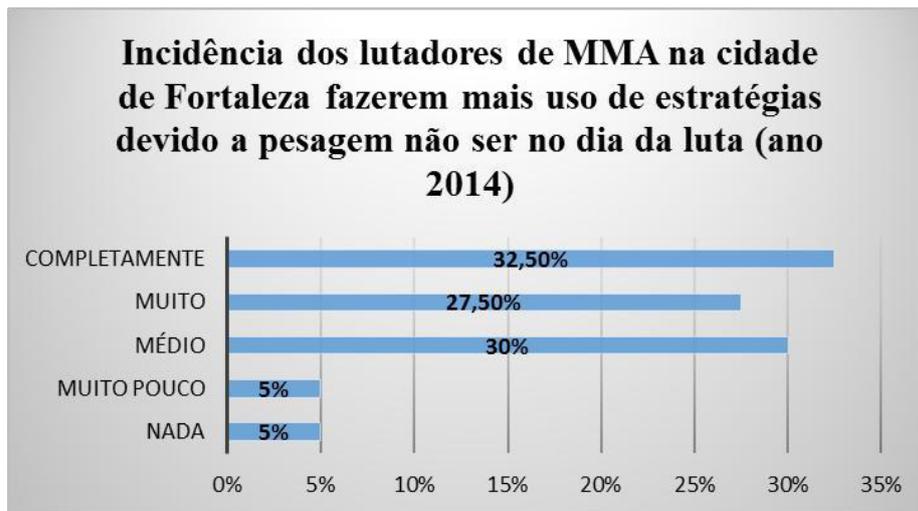
Fonte: Elaboração da autora.

Os resultados mostrados no Gráfico 13 evidenciam que pouquíssimos atletas tiveram alguns problemas de saúde devido ao uso de estratégias para perda de peso. Sendo que a

maior parte dos entrevistados afirma que nunca tiveram nenhum problema de saúde devido ao uso de estratégias.

Questão 14: Como a pesagem não é no dia da luta, qual a incidência do uso de estratégias para perda de peso?

Gráfico 14: Incidência de uso de estratégias na pesagem não ocorridas no dia da luta.

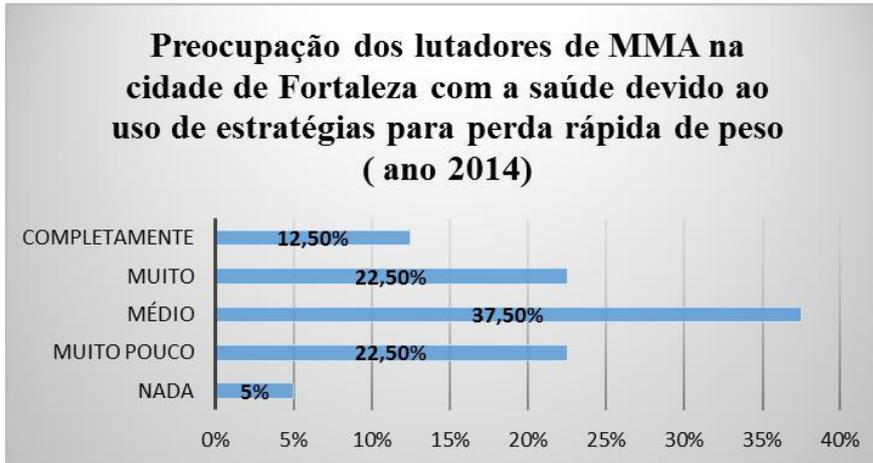


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 14 mostra que, com exceção dos 5% que nada fazem, todos os entrevistados acham que pelo dia da pesagem não ser no dia da luta, há um aumento no uso de estratégias para perda de peso.

Questão 15: O quanto você está preocupado com sua saúde quando faz uso de estratégias para perda de peso?

Gráfico 15: Preocupação dos lutadores de MMA em Fortaleza com a saúde pelo uso de estratégias para perda rápida de peso.

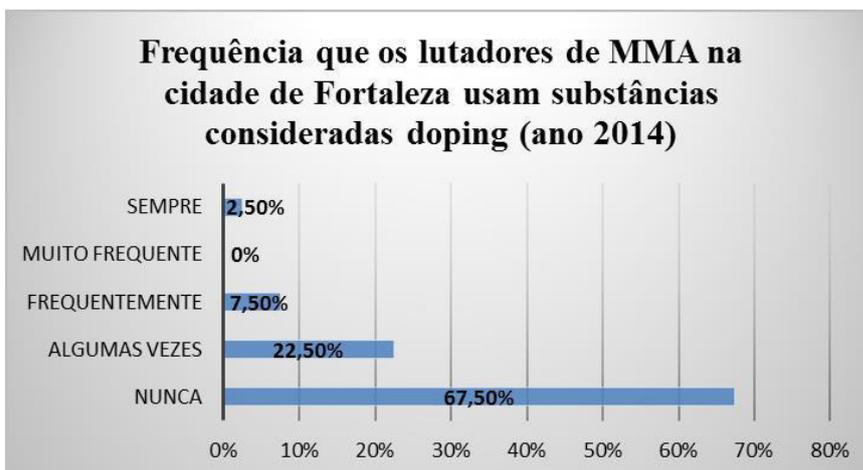


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 15 aponta que, com exceção dos 5% que não se dizem preocupados, todos os entrevistados se preocupam com a saúde quando fazem uso de estratégias para perda de peso.

Questão 16: Com que frequência você faz uso de substâncias consideradas *doping* (agentes farmacológicos e hormonais)?

Gráfico 16: Frequência dos lutadores de MMA em Fortaleza que usam substâncias consideradas doping.

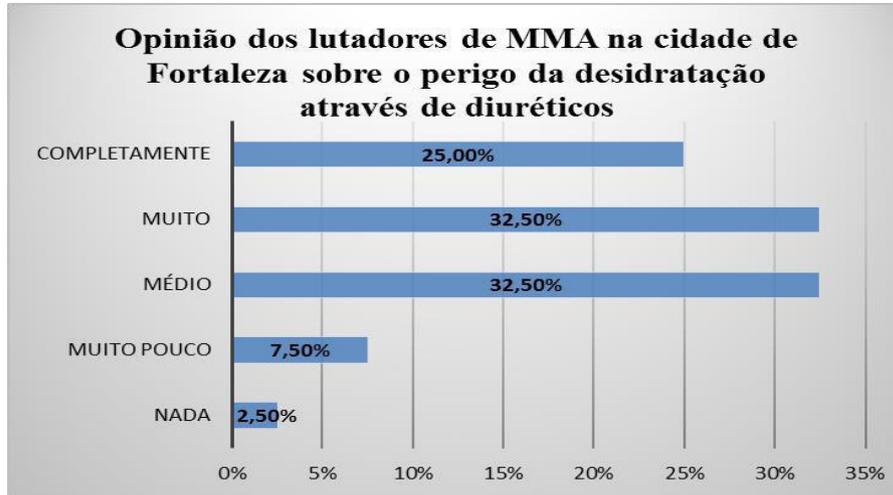


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 16 mostra que mais da metade dos lutadores entrevistados não fazem uso de substâncias consideradas doping, ou pelo menos, declaram isto.

Questão 17: Você acha que a desidratação através de diuréticos é perigosa a saúde?

Gráfico 17: Opinião dos lutadores de MMA em Fortaleza sobre o uso de diuréticos.

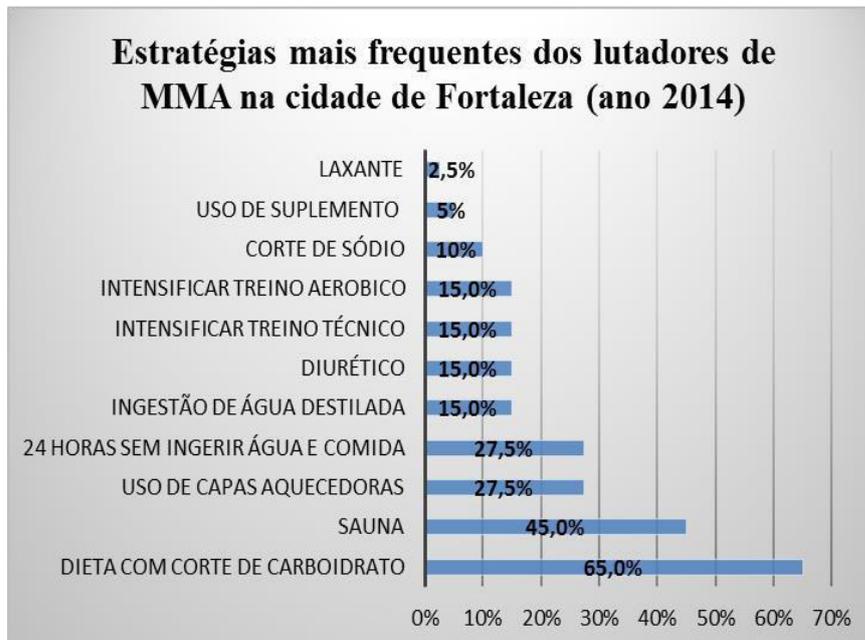


Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico 17 aponta que, com exceção dos 2,5%, todos os entrevistados acham que a desidratação através dos diuréticos é perigosa à saúde.

Questão 18: Descreva a (s) estratégia (s) para perda de peso antes de competições que você já utilizou.

Gráfico 18: Estratégias mais usadas pelos lutadores de MMA em Fortaleza para perda rápida de peso.



Fonte: Elaboração da autora.

O Gráfico18 pode ser usado para presumir que a maioria dos lutadores entrevistados utiliza a *dieta* como estratégia para perda de peso antes das competições. Os dados apontam também que inúmeras estratégias usadas pelos lutadores de MMA na cidade de Fortaleza são meios para se chegar a um objetivo: desidratação. Vale ressaltar que os entrevistados geralmente utilizam de mais de uma estratégia para perda de peso ao mesmo tempo.

6 DISCUSSÃO

O questionário aplicado foi uma adaptação do questionário WHOQOL, que fala sobre a qualidade de vida, abordando todos os seus aspectos. Foi feita uma adaptação em que se foram excluídas algumas questões do WHOQOL e incluídas questões relacionadas à vida dos lutadores de MMA. Constaram 18 questões aplicadas a 40 lutadores de MMA na cidade de Fortaleza. Dos resultados encontrados, alguns surpreenderam e outros já eram esperados, digo isso baseado na minha vivência.

Os resultados da questão 1 mostram como os lutadores de MMA na cidade de Fortaleza avaliam sua qualidade de vida. Nenhum entrevistado avaliou sua qualidade de vida ruim. Isso pode ser em razão de vários fatores e um deles é a atividade física que, segundo resultados da pesquisa de Silva et al (2010), pessoas muito ativas mostraram maiores escores de qualidade de vida que pessoas inativas.

Os resultados da questão 2 indicam altos índices de satisfação com a sua saúde, que evidencia ser um dos fatores essenciais para se ter uma boa qualidade de vida e que certamente influencia a qualidade de vida desses lutadores entrevistados. Já os resultados da questão 3 indica altos índices de satisfação dos lutadores de MMA na cidade de Fortaleza com suas relações pessoais, amigos e familiares, o que indica ser mais um ponto que ajuda a se ter uma boa qualidade de vida.

Os resultados da questão 4 mostram que os entrevistados possuem bons acessos as informações necessárias para o seu dia a dia. Os resultados da questão 5, por outro lado, mostram que nem sempre estão satisfeitos com o seu sono, presumindo que nem sempre conseguem ter qualidade e/ou quantidade de horas de sono necessárias para realizar suas atividades diárias com satisfação.

Os resultados da questão 6 resultou que somente um entrevistado não está satisfeito com as suas capacidades de desempenhar suas funções diárias. Os resultados da questão 7, no entanto, mostram bons índices de satisfação com o local onde moram. Nos dados de preenchimento do questionário os entrevistados informaram o bairro onde moram, o que permitiu constatar que a maioria dos entrevistados reside em bairros que não são considerados tão bons aqui em Fortaleza, mas, mesmo assim, teve bons índice de satisfação.

Os resultados da questão 8 sugerem que a maioria dos entrevistados possui um meio de transporte suficiente para suprir suas necessidades, trazendo assim satisfação para eles.

As 8 questões iniciais falam sobre a qualidade de vida e apontam para uma ótima qualidade de vida dos lutadores, já que, para se ter uma boa qualidade de vida, é necessário viver bem e de acordo com sua individualidade, conseguindo um equilíbrio entre os agentes internos e externos presentes no seu dia-a-dia. Segundo Cevada et al. (2012), em estudo realizado sobre ex atletas e não atletas, foi constatado uma melhor qualidade de vida para os ex atletas do que para os não atletas, nos aspectos gerais vinculados à saúde física e mental. Isso ocorreu devido à melhora nos aspectos físicos e mentais adquiridos com o esporte.

Conclui-se, portanto, que essa boa qualidade de vida dos lutadores de MMA na cidade de Fortaleza é devido à prática de uma atividade física e um equilíbrio entre os agentes internos e externos. Pode-se afirmar, também, que mesmo que esses lutadores deixem de fazer sua atividade física, sua qualidade de vida ainda vai ser melhor do que a de pessoas que nunca foram atletas.

Os resultados obtidos com a questão 9 mostram a satisfação dos lutadores de MMA na cidade de Fortaleza com a evolução do esporte. Segundo Paiva (2009) houve uma grande evolução do esporte do ponto de vista de regras, profissionalização, expansão, melhora da visão da sociedade em relação ao esporte, aumento de eventos, entre outros. Porém, ainda falta muito para esse esporte crescer e conseguir suprir todos os lutadores existentes e fazer com que eles realizem seus maiores sonhos, que é viver apenas do esporte.

Os resultados da questão 10 mostram o desequilíbrio entre o enorme número de lutadores e o baixo número de patrocinadores. Por mais que o MMA esteja evoluindo e trazendo com isso uma maior aceitação e um maior número de seguidores, a quantidade de patrocinadores ainda não é o suficiente para o grande número de lutadores. Segundo Paiva (2009), os patrocinadores usam os atletas para divulgar algo com a intenção de ganhar mais dinheiro. Porém, em Fortaleza, local onde foi feita a coleta de dados, foi notado que poucos entrevistados têm algum patrocínio que ajude em sua carreira. Entende-se que isso pode ser interpretado de duas maneiras: ou as pessoas não acreditam na força do esporte ou não o aprovam, pois ainda tem o pensamento antigo, de que o MMA é um esporte sem regras e por isso só traz violência, o que é um preconceito já que tem uma enorme quantidade de regras que visa a integridade dos atletas. Infelizmente vários lutadores já desistiram ou pensaram em desistir por falta de incentivo e ajuda. Na convivência diária com vários lutadores de MMA, nota-se que esta temática se repete muito.

Os resultados da questão 11 apontam que poucas vezes os atletas ficam satisfeitos com o valor da bolsa recebida, o que mostra como o esporte tem que crescer mais ainda nesse ponto. Existem sim eventos que pagam bem aos seus lutadores, isso é obrigação, já que o

MMA é um esporte de contato onde ocorrem muitas lesões no decorrer da disputa. No entanto, para se chegar a um evento bom, que pague um pouco melhor aos seus atletas, é necessário passar por eventos um pouco inferiores a estes. Segundo Paiva (2009), o valor da bolsa dos atletas depende de inúmeros fatores, tais como: quem está organizando o evento; do card do lutador; da divulgação do combate; o quanto o atleta é conhecido, da área de aceitação do evento, bairro, entre outros inúmeros fatores.

Os resultados da questão 12 mostram que somente 1 entrevistado afirma não fazer uso de estratégias para perda de peso antes da competição, o restante dos entrevistados afirmou que faz uso desse artifício, cujo objetivo é sempre buscar vantagens sobre os seus adversários, deixando claro que essa é uma atividade frequente entre os lutadores.

Os resultados da questão 13 evidenciam que apenas 10 lutadores de MMA na cidade de Fortaleza afirmam já ter tido algum problema de saúde. Esses resultados geram dúvida sobre o que causa esses problemas de saúde, se são as estratégias usadas, a quantidade de peso que deve ser perdido, o número de estratégias usadas, ou todos esses fatores ao mesmo tempo, entre outros. Ainda não se viu nenhum estudo que dê certeza do que realmente causa esses problemas de saúde, nem se isso ocorre apenas quando está perdendo peso ou se isso dura até mesmo depois da recuperação. Este fator ainda está sendo muito discutido, pois existem várias opiniões a respeito. Isso ocorreu, pois a maioria dos estudos pesquisados foi relacionado a outros esportes de combate, que não possuem tanto tempo de recuperação quanto o MMA. (ARTIOLI, et al., 2007; LUCENA et al., 2009; NUNES; BERNARDI, 2012).

Os resultados da questão 14 conclui que, dos 40 entrevistados, apenas 2 acharam que em razão de a pesagem não ser no dia da luta, não havia influência no aumento do uso de estratégias. Na verdade, os resultados deixam claro que, caso a pesagem fosse no dia da luta, quase nenhum iria fazer uso de estratégias, pois não haveria tempo para se recuperar. Segundo Artioli et al. (2007), 89,5% dos lutadores de judô afirmaram que faziam uso de estratégias para perda de peso antes das competições. Esse resultado confirma o que os estudos bibliográficos realizados apontaram, em que mais de 60% dos atletas de combate se utiliza de estratégias para perda de peso.

Os resultados da questão 15 mostram que, com exceção de 2 entrevistados, todos se preocupam com a saúde, o que é controverso, já que fazem uso de estratégias para perda de peso que, segundo Artioli et al. (2007) são prejudiciais à saúde.

Segundo os resultados da questão 16, mais da metade dos entrevistados não faz uso de produtos considerados *doping*, o que é bastante positivo, já que seu uso pode trazer

inúmeros malefícios à saúde, como problemas psicológicos, riscos de doenças cardíacas, câncer, imunidade baixa, comportamental, além da falta de ética com o seu adversário e o público que está presente para assistir a luta (PAIVA, 2009).

Os resultados da questão 17 evidenciaram que somente 1 entrevistado acha que o uso do diurético não é prejudicial à saúde e afirma no questionário que o diurético é uma das estratégias mais usadas por ele. O mais controverso, no entanto, é que mesmo os 39 que responderam que achavam que essa estratégia era perigosa a saúde, 5 deles afirmaram utilizar diuréticos como estratégias, mesmo estando ciente do perigo.

Os resultados da questão 18 deixaram claras as várias estratégias usadas pelos lutadores de MMA na cidade de Fortaleza. As duas principais são a desidratação, que pode ser realizada de várias maneiras, como sauna, treino intenso, uso de diuréticos, uso de capas aquecedoras, entre outros e a outra mais citada foi a dieta com corte de carboidrato, que depende do peso a ser perdido. Todos os estudos bibliográficos realizados na área das lutas mostram várias estratégias em comum, como sauna, restrição hídrica, capas aquecedoras, dieta, desidratação, diuréticos e laxantes.

Essa análise foi feita em um período em que os lutadores de MMA não estavam usando estratégias para perder peso. Assim, ressalta-se que, caso esse estudo fosse realizado em outro período, os resultados poderiam ter sido diferentes. Na pesquisa realizada em revistas e artigos científicos notou-se a escassez de artigos relacionados ao MMA para poder comprar aos resultados obtidos nesta pesquisa em relação a este esporte que está crescendo a cada dia.

CONCLUSÃO

Sabe-se que qualidade de vida é algo multifatorial que está vinculada a tudo que deixa o ser humano viver bem. Neste sentido, pode-se dizer que uma boa qualidade de vida é ter boas relações pessoais, uma boa condição financeira, ser feliz, ter realizações pessoais e profissionais, ter objetivos a alcançar e que já foram alcançados, ter uma boa saúde, entre outros (MINAYO et al. 2000). Quando comparados qualidade de vida e perda rápida de peso através de estratégias, notou-se através do questionário, que não houve influência significativa da perda de peso sobre a qualidade de vida dos lutadores na cidade de Fortaleza, até o momento. Então não foram indicados nenhum efeito da perda rápida de peso sobre a qualidade desses lutadores, indo de encontro aos resultados de Artioli, et al (2007); Lucena et al (2009); Nunes e Bernardi (2012) segundo os quais a perda rápida de peso pode trazer inúmeros malefícios à saúde do lutador. Porém, vale ressaltar que os estudos realizados por Artioli et al (2006); Lucena et al (2009); Nunes e Bernardi (2012), não são voltados ao MMA.

As estratégias mais utilizadas pelos lutadores de MMA na cidade de Fortaleza foram dieta com corte de carboidrato (65%), sauna (45%), uso de roupas aquecedoras (27,5%), 24 horas sem beber nem comer (27,5%), intensificar treino técnico (15%), intensificar treino aeróbico (15%), água destilada (15%), diurético (15%), corte de sódio (10%), suplemento (5%) e laxantes (2,5%). As estratégias como, sauna, uso de roupas aquecedoras, intensificar treinamento, laxantes e uso de diuréticos são as estratégias usadas para conseguir desidratar, perda de água e, conseqüentemente, perda de peso.

Esse estudo contribuiu para atestar como está a qualidade de vida dos lutadores na cidade de Fortaleza, que utilizam estratégias para perder peso. Para haver um maior esclarecimento sobre esse assunto são necessárias mais pesquisas sobre esse tema, já que a maioria dos lutadores de MMA utiliza essas estratégias no esporte para conseguir vantagens sobre seus adversários.

REFERÊNCIAS

- ANGÉLICA, M.; MARIA, M.; EMMANUEL, M. Stress e qualidade de vida: a influência de algumas variáveis pessoais. **Revista Paideia**, v. 20, n. 45, jan./abr., 2010.
- ALVES, R.; MACCARIELLO, C. A preparação psicológica no esporte de alto nível: sua importância no desempenho competitivo de lutadores de Mixed Marcial Arts(MMA). **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 129, febrero, 2009.
- ARTIOLI, G. G.; FRANQUINI, E; LANCHÁ JUNIOR, A.H. Perda rápida de peso em esportes de combate de domínio: revisão e recomendações aplicadas. **Revista Brasileira de cineantropometria e desempenho humano**, v. 8, n. 2, 2006.
- ARTIOLI, G., G. et al. Tempo de recuperação entre a pesagem e o início das lutas em competição de judô do estado de São Paulo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, n. 3, jul./set., 2011.
- _____. Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite. **Revista de Nutrição**, jun./maio, 2007.
- CEVADA T., et al. Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 39, n. 4, fev. 2012.
- COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO (COB). **Informações sobre o uso de medicamentos no esporte**. Versão 2008.
- COUTO JUNIOR, J. M.; MORENO, R. M.; SOUZA, A. F.; PRADO, M. M.; MACHADO, A. A. A influência da torcida na performance de jogadores brasileiros de futsal: um viés da psicologia do esporte. **Revista Motriz**, v. 13, n. 4, out/dez, 2007.
- DUARTE, A.; MORAES, R.; ANTÔNIO, M. Estudos de auto eficácia em psicologia do esporte. Self-efficacy studies in Sports Psychology. **Revista de Psicologia**, n. 1, 2010.
- LELIS, José Renato Maluf. **A eficácia de uma recuperação alimentar entre a pesagem e o início dos combates em judocas veteranos com perda rápida e moderada de peso**. Tese (Mestrado) - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2013.
- LIMA, Leandro de Lorenço; HIRABARA, Sandro Massão. Efeitos da perda rápida de peso em atletas de combate. **Revista Brasileira de Ciência e Esporte**, v. 35, n. 1, jan./mar. 2013.
- LOPES, M. Q. et al. Estratégias de perda de peso em judocas de nível nacional. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 34, jul./ago. 2012.
- LUCENA. M. et al. Métodos e estratégias utilizados para perda de peso pré-competição em lutadores de boxe. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 3, n. 13, jan./fev. 2009.
- MASSA, M.; UEZU, R.; BOHME, M. T. S. Judocas olímpicos brasileiros: Fatores de apoio psicossocial para o desenvolvimento do talento esportivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 24, n. 4, out./dez. 2010.

MALFATTI, C. R. M. et al. O uso de recursos ergogênicos e seus efeitos na saúde e performance física de atletas. **Cinergs**, v. 9, n. 1, jan./jun. 2008.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 550-585.

MINAYO, Maria Cecília de Souza, HARTZ, Zulmira Maria de Araújo, BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva**. v. 5, n.1, p. 7-18, 2000.

NUNES, Sheron Torresan; BERNARDI, Juliana R. Revisão: Perda de peso rápida em atletas e suas implicações na saúde e no desempenho. **Revista de Nutrição Esportiva**, v. 6, n. 35, set./out. 2012.

PAIVA, Leandro. **Pronto pra guerra: preparação física específica para luta e superação**. Manaus: Omp, 2009.

PELLANDA, F. O processo de desportivização do Mixed Martial Arts. **Revista Digital**, Buenos Aires - Año 14, n. 131, abr. 2009

SILVA R.S., et al. Atividade física e qualidade de vida. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n. 1, jan. 2010.

SCHAWARTZ, Juliano. **Aptidão física relacionada à saúde e qualidade de vida de praticantes de lutas, artes marciais e modalidades de combate da cidade de São Paulo**. Tese (Mestrado) - Escola de Educação física e Esporte, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2011.

UNIESEP (Porto). **Saúde e qualidade de vida: uma meta a atingir**. Porto: Esep, 2011. p. 309-312.

UFC. Ultimate Fighting Championship. Disponível em: < <http://br.ufc.com/>>. Acesso em: 12 abr. 2014.

ZAGO, A.; NAVARRO, A. C. Análise sobre a perda de peso em atletas de MMA em período pré-competitivo e as respostas da força. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 4, n. 22, jul./ago. 2010.

ANEXOS

ANEXO(A): TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, Priscilla Medeiros Sampaio, aluna do curso de Educação Física na Universidade Federal do Ceará, responsável pela pesquisa, **influência da perda rápida de peso sobre a qualidade de vida de lutadores de MMA na cidade de fortaleza**, estou fazendo um convite para participar como voluntário desse estudo que tem como objetivo analisar as consequências da perda rápida de peso sobre a qualidade de vida dos lutadores de MMA em fortaleza e minha aprovação no meu trabalho de conclusão do curso de Educação Física.

Informo que na sua participação será garantida sua privacidade nos questionários respondidos, que serão utilizados cientificamente. Informo também que você não será submetido a despesas financeiras, nem receberá gratificação ou pagamento pela participação neste estudo. Você poderá receber esclarecimentos sobre o andamento da pesquisa quando requisitar, podendo desistir de continuar colaborando se assim o desejar.

Endereço do responsável pela pesquisa:

Nome: Priscilla Medeiros Sampaio

Instituição: Universidade Federal do Ceará (UFC)

Instituto de Educação Física e Esportes(IEFES)

Endereço: Rua Comendador Luis Ribeiro,257

Telefones para contato: (85) 87225831 e 87640886

Atenção: Para informar qualquer questionamento durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Ceará

Rua Coronel Nunes de Melo, 1127 Rodolfo Teófilo

Telefone: 3366.8338

Concordo em participar como voluntário no estudo da "**influência da perda rápida de peso sobre a qualidade de vida de lutadores de MMA na cidade de Fortaleza**".

Declaro ter tirado todas as minhas dúvidas a respeito da pesquisa e do questionário e ter sido informado pelo pesquisador (a) sobre o desenvolvimento da pesquisa, os procedimentos nela envolvidos e as finalidades. Estou ciente de que poderei deixar de colaborar com o estudo em qualquer momento que desejar.

Fortaleza, _____ de _____ de 2014.

Assinatura do pesquisador responsável Fone: 85 8722-5831 e 8764-0886

Assinatura do sujeito/responsável da pesquisa

Assinatura de quem obteve o TCLE

Obs.: O presente termo será feito em duas **vias** (uma para o participante e outra para o pesquisador).

ANEXO(B): QUESTIONÁRIO

Nome: _____

Idade: _____

Bairro: _____

Telefone: _____

Equipe: _____

E-mail: _____

Tempo de prática: _____

1-Como você avaliaria sua qualidade de vida?

Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	2	3	4	5

2-Você está satisfeito com a sua saúde?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

3- Você está satisfeito com suas relações pessoais?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

4- Você tem disponíveis as informações que necessita para o seu dia-a-dia?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito	Sempre
-------	---------------	----------------	-------	--------

			frequente	
1	2	3	4	5

5-Você está satisfeito com o seu sono?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

6-Você está satisfeito com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

7- Você está satisfeito com as condições do local onde mora?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

8-Você está satisfeito com o seu meio de transporte?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

9- Você está satisfeito com a evolução do MMA?

Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

10-Com que frequência você tem um patrocinador que lhe ajuda no período de preparação, competição e pós competição?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequente	Sempre
1	2	3	4	5

11-Com que frequência você está satisfeito com o seu valor da bolsa?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequente	Sempre
1	2	3	4	5

12- Você se utiliza de estratégias para perda de peso antes das competições?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequente	Sempre
1	2	3	4	5

13-Com que frequência você teve problemas de saúde devido ao uso de estratégias para perda de peso?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequente	Sempre
1	2	3	4	5

14- Como a pesagem não é no dia da luta, qual a incidência do uso de estratégias para perda peso?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

15-O quanto você está preocupado com sua saúde quando faz uso de estratégias para perda de peso?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

16- Com que frequência você faz uso de substâncias consideradas doping (agentes farmacológicos e hormonais)?

Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequente	Sempre
1	2	3	4	5

17-Você acha que a desidratação através de diuréticos é perigosa a saúde?

Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
1	2	3	4	5

18- Descreva estratégia(s) para perda de peso antes de competições que você já utilizou
