

Avaliar os efeitos da desidratação para os atletas de MMA (mixed martial arts) e a existência de métodos mais eficientes

Bruno Borges Ribas Valente
Rogério Fernando França da Silva

Resumo

Sabe-se que o Mixed Martial Arts – MMA é uma prática dividida por categorias, estas separadas por peso, onde grande parte dos lutadores se submete a processos físicos extremos, no intuito de estar com o peso ideal para o dia da pesagem oficial, ato que normalmente que ocorre entre vinte e quatro a quarenta e oito horas antes das lutas. Em virtude dessa perda rápida, tal prática pode acarretar problemas fisiológicos, psicológicos e emocionais, que poderão acarretar problemas futuros de saúde para estes indivíduos. Desta maneira, esta pesquisa terá como objetivo geral diagnosticar quais são os métodos de desidratação dos atletas de MMA, seus benefícios e malefícios, quais são mais eficientes, identificar as consequências físicas no rendimento dos atletas e investigar possibilidades de outros métodos. Acreditamos que esta pesquisa possa contribuir para reflexão, estudo e busca de novos métodos que sejam menos lesivos à integridade física e mental dos atletas, por parte dos profissionais responsáveis por esse trabalho. Esta pesquisa será desenvolvida numa abordagem de cunho fisiológico e emocional. Os instrumentos utilizados serão: 1 revisão de literatura, 2 mapeamento dos dados, 3 análise por meio de registros em diário de campo, 4 entrevista com atletas lutadores e seus treinadores. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras chaves: desidratação; peso; MMA; lutadores.