

ACUPUNTURA NO ESPORTE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS ÚLTIMOS ANOS¹

Diego Faria de Queiroz,

Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU)

Juliana Cristina Camargo de Souza,

Faculdade Campos Elíseos (FCE)

Giuliano Pablo Almeida Mendonça,

Universidade São Judas Tadeu (USJT)

RESUMO

A acupuntura é uma técnica milenar que faz uso de agulhas aplicados sob os acupontos, tratando diversos tipos de patologias. Já no ambiente esportivo, as evidências científicas, têm sido publicadas com timidez na literatura referente a performance. A vista disto, o objetivo desta pesquisa foi analisar os benefícios da acupuntura no esporte. Conclui-se que as intervenções que utilizam deste procedimento são vinculadas principalmente para tratamento não farmacológico de lesões e dores.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia por acupuntura; Medicina esportiva; Educação Física.

INTRODUÇÃO

Acupuntura é o nome dado a técnica que faz uso de agulhas sob a pele do paciente para estimular pontos anatômicos específicos. Trata-se de um conjunto de métodos milenares, que teve sua origem na China, por volta de 100 a.C., difundido para o mundo posteriormente (BLACKMON; ELSON, 2021).

O uso de protocolos e técnicas de acupuntura no tratamento de diversas desordens psicofisiológicas e socioemocionais, têm sido frequentemente objeto de investigação de pesquisadores da área da saúde. A exemplo disso, a Organização Mundial da Saúde lista uma série de patologias, condições ou sintomas que os ensaios clínicos controlados identificaram que a acupuntura pode ser um tratamento eficaz, entre eles, para dor em diversas partes do corpo, depressão, fibromialgia, espasmo facial, acne vulgar, etc. (WHO, 2002). Entretanto, verifica-se carência científica no trato da intervenção da acupuntura no ambiente esportivo.

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Por sua vez, podemos definir esporte como “[...] uma atividade competitiva institucionalizada que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas [...]” (BARBANTI, 2006, p. 57), na qual os atletas são submetidos. Durante anos, estes indivíduos são expostos à um processo contínuo de rotina de treinos e jogos em condições supramáximo e recorrente, muitas vezes desgastando o sistema musculoesquelético, incidindo o (re)surgimento de lesões.

Ao avaliarem os efeitos do tratamento da acupuntura em atletas de eSports² com queixa de dor (geral, ombro, pescoço, costas, entre outras), Takakura *et al.* (2020) observaram que em todos os participantes submetidos ao experimento relataram sentir menos fadiga e dor, além de sentirem maior relaxamento após a dada ação.

Neste sentido, a acupuntura pode ser uma técnica tanto terapêutica, no tratamento não farmacológico para analgesia (BLACKMON; ELSON, 2021), quanto auxiliar no treinamento, seja na prevenção das lesões (DIAS JUNIOR; MARINO; 2019) ou no aumento da *performance* do atleta (LUNA; FERNADES FILHO, 2005).

No envolvimento destas primícias que cercam a acupuntura na prática esportiva, resvalou o objetivo principal desta pesquisa que foi analisar e descrever os potenciais benefícios desta intervenção no esporte.

METODOLOGIA, RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como ponto de partida, optamos pela realização de uma revisão integrativa (ERCOLE; MELO; ALCOFORADO, 2014), por entendermos que a compilação dos dados/informações pode nem sempre ser passível de uma análise na forma sistemática, uma vez que, segundo Queiroz e Souza (2021), diferentes protocolos comumente são empregados por profissionais que fazem uso deste método e/ou nos estudos estes se mostram ausentes.

Recorremos à base de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) na busca por artigos, utilizando os descritores acupuntura *and* esporte, publicados nos últimos cinco anos (2016-2021), disponibilizados em texto completo e de acesso gratuito aos periódicos científicos.

² Esportes Eletrônicos ou eSports (o termo mais usado atualmente no mundo) são uma nova modalidade surgida há poucos anos e que vêm dominando o mercado de games e atraindo legiões de jovens no mundo. Competições disputadas em games eletrônicos em que os jogadores atuam como atletas profissionais de esportes tradicionais e são assistidos por uma audiência presencial e/ou online, através de diversas plataformas de *stream online* ou TV (CBES, s. d).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao todo, 9 estudos foram inicialmente encontrados. Após leitura do título, resumo e conferência da disponibilidade do artigo na íntegra de forma gratuita, 5 foram excluídos (1 não dispunha de texto completo; 2 foram publicados em revistas de acesso pago; 2 eram pesquisas a serem desenvolvidas). No total, 4 artigos compuseram a versão final desta pesquisa (Quadro 1), com prevalência de publicações do idioma inglês (três artigos).

Quadro 1 – Caracterização dos estudos inseridos na revisão integrativa.

Ano	Autor(es)	Revista	Artigo	Qualis Capes	Resultado Principal
2016	Bell e Falconi	Current Sports Medicine Reports	Acupuntura para o tratamento de lesões esportivas em um ambiente austero	Não encontrado	Possibilidade de utilização da acupuntura como tratamento não medicamentoso e com menos efeitos colaterais
2018	Angoules <i>et al.</i>	Folia Medica	Um estudo epidemiológico de dor lombar inespecífica em bailarinas clássicas gregas não profissionais	B2 em Psicologia (avaliado apenas nesta área)	Acupuntura como possibilidade de tratamento terapêutico não farmacológico, mas pouco difundido entre as intervenções realizadas com as bailarinas
2018	Gentil	Revista Brasileira de Medicina do Esporte	Tratamento de lesões esportivas com acupuntura: uma revisão da literatura	A2 em Educação Física	Todos os artigos tiveram resultados positivos na utilização da acupuntura, porém, evidenciou-se falhas no delineamento dos estudos e criação de um grupo placebo
2019	Moreira, Silva e Casagrande	Revista Brasileira de Ciência e Movimento	Efeito da acupuntura nos níveis de força de preensão em atletas de Jiu-Jitsu: estudo experimental	B2 em Educação Física	Lutadores de Jiu-Jitsu que receberam inferência de acupuntura teve maior força de pressão em ambas as mãos

Fonte: elaborado e traduzido pelos autores.

Dois estudos tiveram suas publicações em revistas brasileiras, recebendo esses periódicos a classificação, segundo o Qualis Capes (2013-2016), B2 e A2 em Educação Física. Entre os demais artigos, um foi divulgado numa revista búlgara, classificada como B2 em Psicologia, e o outro não obteve conceito no respectivo sistema. No ano de 2016, uma pesquisa foi citada, seguida de duas em 2018 e uma em 2019, num total de três pesquisas originais e uma de revisão integrativa.

A maioria dos experimentos buscaram averiguar o efeito da acupuntura no tratamento de lesões (BELL; FALCONI, 2016; ANGOULES *et al.*, 2018; GENTIL, 2018). Dados esses que corroboram com a literatura, ao considerar que tal intervenção pode ser utilizada no tratamento não farmacológico para melhora no quadro analgico de pessoas em diferentes estágios e patologias (WHO, 2002), no qual o atleta normalmente é exposto ao longo de sua carreira.

Por outro lado, tendo em vista a *performance* esportiva, a aplicação da acupuntura mostrou-se mais eficiente na força de pressão de ambas as mãos em atletas de lutas que fizeram uso deste procedimento (MOREIRA; SILVA; CASAGRANDE, 2019). Embora estes resultados tenham fundamentos em um estudo experimental, a hipótese de melhora na *performance* já foi relatada em atletas de corrida, que aumentaram a força dinâmica e explosiva depois de serem submetidos a um protocolo de Acupuntura Tradicional Chinesa (LUNA; FERNADES FILHO, 2005).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos estudos analisados, conclui-se que houve a capitação de poucos estudos para os descritores analisados nesta revisão, e que, talvez, a busca de artigos em outras bases de dados possam representar uma quantidade maior de evidências, elucidando e aprofundando a utilização no ambiente esportivo.

Observou-se, também, que a intervenção com acupuntura no esporte tem sido vinculada ao tratamento não farmacológico, normalmente para de lesões no período de recuperação ou alívio de dores, tendo pouca ênfase nos efeitos sobre a *performance* esportiva.

Por fim, dois dos estudos (50%) foram publicados em revista do extrato superior do Qualis Capes na área de Educação Física, e uma delas reconhecida internacional pela qualidade dos *papers*.



ACUPUNCTURE IN SPORT: AN INTEGRATIVE REVIEW OF THE LAST YEARS

ABSTRACT

Acupuncture is an ancient technique that uses needles applied under the acupoints, treating different types of pathologies. In the sports environment, scientific evidence has been timidly published in the literature on performance. In view of this, the objective of this research was to analyze the benefits of acupuncture in sports. It is concluded that interventions using this procedure are mainly linked to non-pharmacological treatment of injuries and pain.

KEYWORDS: *Acupuncture therapy; Sports medicine; Physical Education.*

ACUPUNTURA EN EL DEPORTE: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LOS ÚLTIMOS AÑOS

RESUMEN

La acupuntura es una técnica milenaria que utiliza agujas aplicadas debajo de los puntos de acupuntura, tratando diferentes tipos de patologías. En el ámbito deportivo, la evidencia científica se ha publicado tímidamente en la literatura sobre el rendimiento. Ante esto, el objetivo de esta investigación fue analizar los beneficios de la acupuntura en el deporte. Se concluye que las intervenciones que utilizan este procedimiento están principalmente ligadas al tratamiento no farmacológico de lesiones y dolores.

PALABRAS CLAVES: *Terapia por acupuntura; Medicina deportiva; Educación Física.*

REFERÊNCIAS

ANGOULES, A. G. *et al.* An epidemiological study of non-specific low back pain in non-professional female greek classic ballet dancers. **Folia Medica**, v. 60, n. 2, p. 248-253, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1515/folmed-2017-0087>. Acesso em: 28 jun. 2021.

BARBANTI, V. O que é esporte? **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2006. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/833>. Acesso em: 28 jun. 2021.

BELL, A. E.; FALCONI, A. Acupuncture for the treatment of sports injuries in an austere environment. **Current Sports Medicine Reports**, v. 15, n. 2, p. 111-115, 2016. Disponível em: https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2016/03000/Acupuncture_for_the_Treatment_of_Sports_Injuries.16.aspx#:~:text=10.1249/JSR.0000000000000240. Acesso em: 28 jun. 2021.





BLACKMON, A. M.; ELSON, L. Dry needling and acupuncture in treatment of dance-related injuries, MD, and PT perspectives. **Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America**, v. 32, n. 1, p. 169-183, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2020.08.005>. Acesso em: 28 jun. 2021.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE eSPORTS. **O que são eSports?** s. d. Disponível em: <http://cbesports.com.br/esports/esports-o-que-sao/#o-que-e-esports>. Acesso em: 28 jun. 2021.

DIAS JUNIOR, J. C.; MARINO, D. M. Acupuntura na prevenção de lesões musculares em atletas de futebol profissional. **Fisioterapia & Saúde Funcional**, Fortaleza, v. 6, n. 1, p. 36-42, 2019. Disponível em: http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/51967/1/2019_art_jcdiasjunior.pdf. Acesso em: 28 jun. 2021.

ERCOLE, F. F.; MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus sistemática. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 18, n. 1, p. 9-12, 2014. DOI: <http://www.dx.doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>. Acesso em: 27 jun. 2021.

GENTIL, L. B. Treatment of sport injuries with acupuncture: a literature review. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 24, n. 4, p. 316-321, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/1517-869220182404184582>. Acesso em: 28 jun. 2021.

LUNA, M. P.; FERNANDES FILHO, J. Efeitos da acupuntura na performance de atletas velocistas de alto rendimento do Rio de Janeiro. **Fitness & Performance Journal**, n. 4, p. 199-214, 2005. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2951851>. Acesso em: 28 jun. 2021.

MOREIRA, D. V. Q.; SILVA, L. M.; CASAGRANDE, D. T. Efeito da acupuntura nos níveis de força de preensão em atletas de Jiu-Jitsu: estudo experimental. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 27, n. 3, p. 59-66, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v27i3.9986>. Acesso em: 28 jun. 2021.

QUEIROZ, D. F., SOUZA, J. C. C. Acupuntura no tratamento da ansiedade: uma revisão integrativa dos últimos cinco anos. In. CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MMOTRICIDADE HUMANA, 12, 2021, UNESP, SP. **Anais eletrônicos [...]**. Campina Grande: Editora Realize, 2021, p. 1-1. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/resultados-pesquisa?autor=diego+faria+de&titulo=&tipos=&area=>. Acesso em: 28 jun. 2021.

TAKAKURA, N. *et al.* Acupuncture for eSport athletes. **Acupuncture in Medicine**, v. 38, n. 2, p. 121-122, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F0964528419848751>. Acesso em: 28 jun. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Acupuncture: review and analysis of reports on controlled clinical trials**, Genebra, 2002. 81 p. Disponível em: <http://digicollection.org/hss/en/d/Js4926e/>. Acesso em: 28 jun. 2021.

