

O PAPEL DA ACUPUNTURA NA RECUPERAÇÃO DE ATLETAS DE ALTO DESEMPENHO

AUTORES

COLOMBO, Guilherme

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

FERNANDES Maria Dias da Silva, Josefa

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

A acupuntura é uma forma de medicina tradicional chinesa que consiste em inserir agulhas finas, estéreis e descartáveis em pontos específicos do corpo para estimular o fluxo de Qi e promover a cura. A acupuntura vem ganhando popularidade e aceitação mais ampla como modalidade de tratamento no campo da medicina esportiva. Pode ser um tipo de tratamento complementar ou alternativo para tratar múltiplas lesões que afetam pessoas que praticam esportes, principalmente os atletas de alto desempenho. Todas as lesões esportivas que causam dor e inflamação, sejam musculares, tendinosas ou mesmo articulares, podem ser tratadas de forma eficaz, sem contar que a técnica pode ser extremamente benéfica também na prevenção de novas lesões. Por isso, o objetivo do trabalho é fornecer uma revisão da literatura sobre a acupuntura na medicina esportiva, identificando seus benefícios e revelando sua natureza personalizada, bem como seu impacto na preparação, desempenho e recuperação dos atletas. Considerando que a acupuntura é um procedimento médico, que depende de diagnósticos precisos e conhecimento específico, apenas alguns profissionais da saúde têm autorização para realizar a prática, segundo o Conselho Federal de Medicina. São eles: médicos, médicos veterinários e dentistas. O correto é que o profissional esteja devidamente habilitado para conduzir a prática. Além disso, é imprescindível o uso de agulhas descartáveis em toda a técnica.

PALAVRAS - CHAVE

Acupuntura, atletas de alto desempenho, fisioterapia, prevenção, recuperação.

ABSTRACT

Acupuncture is a form of traditional Chinese medicine that involves inserting thin, sterile, disposable needles into specific points on the body to stimulate the flow of Qi and promote healing. Acupuncture has been gaining popularity and wider acceptance as a treatment modality in the field of sports medicine. It can be a type of complementary or alternative treatment to treat multiple injuries that affect people who practice sports, especially high-performance athletes. All sports injuries that cause pain and inflammation, whether muscle, tendon or even joint, can be treated effectively, not to mention that the technique can also be extremely beneficial in preventing new injuries. Therefore, the objective of this study is to provide a review of the literature on acupuncture in sports medicine, identifying its benefits and revealing its personalized nature, as well as its impact on the preparation, performance and recovery of athletes.

Keywords: acupuncture, high-performance athletes, physical therapy, prevention, recovery.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a utilização da medicina alternativa cresce expressivamente no mundo todo, tanto que o mercado da medicina complementar e alternativa, foi estimada em 55 bilhões de dólares no ano de 2018 e a projeção revela que a mesma deve aproximar-se de 163 bilhões de dólares até o ano de 2025 (LIMA et al., 2023). A acupuntura pode ser usada para reduzir a inflamação, melhorar a circulação sanguínea, reduzir a dor muscular e aumentar a flexibilidade. A acupuntura é especialmente útil para atletas que praticam esportes de alto impacto ou que são propensos a lesões repetitivas, como tênis ou futebol. Além disso, a acupuntura pode ser usada como parte de um programa de prevenção de lesões, ajudando os atletas a manter seus corpos em forma e evitar lesões (QUEIROZ et al., 2021).

Um dos maiores benefícios da acupuntura na medicina esportiva é sua capacidade de melhorar o desempenho dos atletas. A acupuntura pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorando a concentração e a coordenação. Além disso, a acupuntura pode aumentar a força e a resistência muscular, ajudando os atletas a ultrapassarem seus limites e obter melhores resultados. A técnica desempenha um expressivo papel protetivo. Uma vez que ajuda a ter as articulações mais irrigadas na hora de agir. É uma técnica comum em atletas de elite onde o acupunturista é a base da equipe (NASCIMENTO, 2021).

Os tratamentos variam consoante o tipo de lesão que ocorre e a área a ser tratada. Existem os pontos doloridos conhecidos na Medicina Tradicional Chinesa como pontos Ashi. Pode-se utilizar ainda a moxabustão, ventosaterapia, eletroacupuntura. Assim, cada acupunturista e fisioterapeuta avaliará o que é mais adequado para cada paciente. A acupuntura é muito útil tanto na dor aguda quanto na crônica. Também ajuda a melhorar o desempenho, melhorando a aptidão física e mental (MOREIRA et al., 2019).

Reduz o estresse, a ansiedade e o nervosismo. Existem dores agudas que podem ser corrigidas quase imediatamente e, em muitos casos, usando uma técnica com uma única ponta e uma única agulha. Outra grande vantagem é que é absolutamente complementar a qualquer outro tratamento e terapia. E só vai somar seus benefícios e ajudar na recuperação em um período mais curto. A lesão muscular é a grande vilã de todos os atletas, de vários esportes, e pode afastá-los de suas atividades por um longo período. Assim, é interessante apresentar uma proposta de intervenção profilática, fornecendo a ideia de uma técnica para prevenir ou reduzir os riscos desse tipo de lesão em atletas. Nesse caso, a acupuntura acaba sendo uma técnica benéfica (GONÇALVES e BONINI, 2022).

2. REVISÃO DE LITERATURA

O esporte é um dos melhores aliados para uma vida saudável e duradoura. É igualmente verdade, no entanto, que muitas vezes aqueles que o praticam (especialmente ao nível competitivo) estão sujeitos a um alto risco de lesões e estresse físico considerável.

No esporte, o uso da tecnologia em busca de melhores resultados continua crescendo, ultrapassando os limites do corpo humano. Várias terapias naturais ou integrativas estão sendo estudadas como fonte de terapia complementar para melhorar as condições atléticas. Embora o número de estudos seja escasso, a aceitação da acupuntura ainda é muito curiosa, pois muitos indivíduos ainda duvidam das evidências científicas. No entanto, seu uso no meio esportivo vem aumentando, atuando no tratamento de dores e lesões atléticas, acelerando o processo de recuperação do indivíduo. Outro problema apresentado é a intervenção eficaz para melhorar o desempenho físico e prevenir lesões de atletas amadores e profissionais (MOREIRA et al., 2019).

A acupuntura é um sistema médico milenar, suas origens remontam aos tempos pré-históricos e, desde então, tem sido continuamente utilizada para o tratamento de inúmeras doenças agudas e crônicas. Já na década de 70, a OMS reconheceu seu benefício terapêutico, desde então as evidências de sua eficácia se sucederam. Necessariamente uma prática milenar é afetada por inúmeras estratificações culturais que tornam menos clara sua mensagem diagnóstica e terapêutica, mas nos últimos anos o trabalho de sistematização realizado ao nível internacional esclareceu amplamente seus mecanismos centrais e periféricos e identificou os principais campos de uso da clínica. Os numerosos estudos realizados em humanos e animais verificaram que o efeito da acupuntura afeta todas as estruturas envolvidas na doença: células imunes e de reparo, estruturas somáticas e viscerais, estruturas neurológicas envolvidas no nível central e periférico, níveis hormonais e estresse. É sabido que o principal uso da acupuntura é na dor osteoarticular aguda e crônica (LIMA et al., 2023).

Embora a literatura internacional ainda seja desigual na avaliação de seus efeitos em comparação com os tratamentos tradicionais, com grandes limitações, principalmente metodológicas relacionadas ao tipo de placebo utilizado, a prática clínica demonstra extraordinária eficácia e a total ausência de efeitos colaterais incentiva seu uso. Graças a um boca a boca contínuo que sempre acompanhou a história da acupuntura, agora amplificada pelas redes sociais, e graças a um número cada vez maior de médicos que a praticam, nos últimos anos a aplicação da acupuntura a setores específicos como reprodução assistida, gastroenterologia e medicina esportiva se desenvolveu fortemente. Em particular, para atender às necessidades que derivam dos esportes competitivos, uma prática holística está sendo desenvolvida em conjunto com uma cirurgia ortopédica cada vez mais direcionada que visa reduzir a invasividade dos tratamentos, o que permite um ótimo desempenho físico. Juntamente com a dietética, o uso da homotoxicologia e da homeopatia, a acupuntura também está começando a desempenhar um papel crescente depois que seu uso se consolidou amplamente em muitos países (LOPES e MOTA, 2018).

Além do Oriente, onde a grande tradição esportiva se mistura até com a médica, dando vida a inúmeras disciplinas cujo valor terapêutico é reconhecido internacionalmente como o Qi Gong e o Tai Qi Chuan, a acupuntura é amplamente utilizada nas nações do Leste Europeu que a conheceram através da China. No Ocidente, há alguns anos, ele se espalhou a partir dos Estados Unidos, onde muitos times de futebol americano, basquete e futebol o usam em graus variados na gestão de esportistas. Na Europa, está se espalhando, está presente em alguns grandes times de futebol e muitos esportistas o utilizam para melhorar seu desempenho. As principais áreas de uso são traumatologias, sobrecarga distrital crônica, recuperação, fortalecimento muscular e o tratamento de

algumas condições de medicina geral que afetam o desempenho esportivo em competição ou capacidade de treinamento, como insônia, náuseas, distúrbios gastrointestinais (LUNA e FILHO, 2005).

O manejo multifatorial da traumatologia esportiva é um campo de considerável interesse, a acupuntura é de fato a única técnica que permite atuar seletivamente no componente neurológico de um distúrbio e em todos os parâmetros da inflamação tecidual. Numerosos estudos clínicos mostram que é possível promover um reparo fisiológico da lesão por meio do aumento de populações celulares específicas que evitam a sobreposição de cicatrizes crônicas ou estados inflamatórios (LOPES e MOTA, 2018).

É muito importante no traumatismo crônico ligado à repetitividade de movimentos específicos de cada esporte (fascite plantar, epicondilite ou epitrocleíte, síndrome da patela femoral ou traumatologia repetida de certos distritos articulares). De fato, a acupuntura permite, além do tratamento da dor e da inflamação, a ativação de mecanismos de correção postural que otimizam o movimento atlético. De fato, onde há uma sobrecarga crônica, muitas vezes é suficiente diminuir a tensão muscular ao nível das áreas já estressadas ao máximo pela atividade esportiva para melhorar os sintomas e a recuperação. É o caso, por exemplo, da gonalgia crônica de esgrimistas ou jogadores de vôlei (LUNA e FILHO, 2005).

Quando se trata de acupuntura na prevenção de lesões em atletas, não se deve esquecer de que a consecução deste objetivo é preventiva, portanto, melhora a qualidade e a integridade física e pode intervir na melhoria do desempenho. Nos países asiáticos, o uso da acupuntura desenvolve o bem-estar físico dos atletas, regulado pelos sistemas nervoso, endócrino e imunológico, e, como resultado, uma melhora na aptidão física em várias modalidades. Além disso, existem pontos aplicados antes, durante e após os treinos e jogos, que ajudam na manutenção dos músculos, como redução do ácido láctico, redução da dor, fadiga, aceleração da recuperação e melhora do desempenho (GONÇALVES e BONINI, 2022).

Embora seja uma técnica milenar, seu uso melhora o desempenho físico e mental do atleta é recente. Pesquisas mostram que a acupuntura melhorou estatisticamente a força e a potência máximas dos atletas velocistas (100, 200 e 400 metros rasos sem barreiras) e, desde então, as pesquisas a esse respeito se aprofundaram (JUNIOR, 2019).

Atualmente, os atletas e seus treinadores buscam a melhoria do desempenho físico e a prevenção por meio de treinamentos exaustivos, acompanhamento nutricional, prevenção fisioterápica, planos de treinamento, acompanhamento psicológico e uso de novos equipamentos esportivos para atingir metas. Mesmo com esses sistemas aprimorados, muitos atletas preferem e seguem o caminho mais rápido, usando tratamentos ilícitos, como o uso de anabolizantes e drogas. Acredita-se que a acupuntura atua no ser humano na totalidade, tratando a dor, melhorando o desempenho e atuando diretamente no sistema psicológico dos atletas, gerando um aumento na confiança psíquica do atleta.

De acordo com Santos et al., (2008), a maioria dos atletas já teve a experiência de sentir dores musculares de início tardio, que aparecem em períodos de treinamento, onde a intensidade e o volume de trabalho são maiores. Outro tipo de dor é causado por uma lesão, afastando os atletas dos treinos e competições por longos períodos.

A acupuntura para desempenho atlético segue a mesma inserção da agulha em pontos específicos para tratar os sintomas da dor, aliviar a inflamação e a fadiga e melhorar a circulação sanguínea para melhorar o desempenho físico e atlético. A acupuntura é baseada nos princípios da medicina tradicional chinesa que se concentram em restaurar o equilíbrio do sistema nervoso e do corpo para ativar a cura natural e aumentar a circulação de energia. A acupuntura tornou-se um tratamento alternativo popular para lesões esportivas, pois mostrou resultados positivos e recuperação de lesões (CRUZ-FERREIRA et al., 2015).

As vias sanguíneas e energéticas do corpo, conhecidas como meridianos, são bloqueadas por inflamação devido a doenças, lesões ou uso excessivo, levando à dor, estresse e vários sintomas. As agulhas de acupuntura estimulam as vias para remover obstruções, permitindo a circulação ideal de energia e sangue para reduzir a inflamação e restaurar o equilíbrio. A acupuntura esportiva funciona mantendo a circulação ideal de sangue e energia através dos meridianos das artérias, tendões, músculos e órgãos para melhorar a produtividade e a capacidade (BELMIRO et al., 2013).

É preciso salientar que para auxiliar o desempenho esportivo deve-se criar estratégias capazes de manter o atleta saudável e apto para atingir seus objetivos, o que inclui, por exemplo, uma alimentação saudável, que forneça os nutrientes necessários para manter nível de energia e a função metabólica, portanto deve ser feita adaptações ao treinamento e a recuperação. Outra estratégia de muita importância é a prática de exercícios de força, os quais auxiliam no equilíbrio muscular, aumentando a resistência e prevenindo futuras lesões. Também é de suma importância que o atleta seja avaliado periodicamente, sendo orientado no que diz respeito ao seu bem-estar (LIMA et al., 2023).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), define reabilitação como um conjunto de intervenções destinadas a otimizar o funcionamento e reduzir a incapacidade em indivíduos com diferentes condições de saúde que interagem com seu ambiente. Nos esportes, a reabilitação é frequentemente vista como a restauração da forma (anatomia) e da função (fisiologia) ideais (QUEIROZ et al., 2021).

As maneiras pelas quais a acupuntura pode ajudar incluem:

- Aumento da amplitude de movimento: a acupuntura pode ajudar a soltar músculos, tendões e ligamentos tensos usados em excesso durante o treinamento ou jogos. Isso permite que os atletas tenham o melhor desempenho sem correr o risco de piorar ou causar mais lesões (TANG, 2023).
- Aumento da flexibilidade: A acupuntura ajuda a aumentar a elasticidade das articulações, liberando aderências no tecido conjuntivo para aumentar a mobilidade (TANG, 2023).
- Melhora dos reflexos: direcionar pontos-chave estimula a atividade nervosa, o que pode melhorar os reflexos mais rápidos e melhorar a coordenação (TANG e SONG, 2022).
- Aumenta a circulação: a acupuntura aumenta a circulação sanguínea em áreas que carecem de oxigênio. Isso acelera a recuperação muscular após intenso esforço físico (KUBO et al., 2020).
- Melhore o foco mental: a acupuntura libera endorfinas, que reduzem a dor e também proporcionam uma sensação geral de calma e relaxamento. Isso permite que os atletas permaneçam focados e motivados durante os treinos e jogos (TANG, 2023).
- Reduz a fadiga: A acupuntura regular para desempenho atlético pode ajudar a manter os níveis de energia para prevenir o esgotamento e manter o desempenho ideal durante os treinos e jogos (PUJALTE et al., 2023).
- Alivia a tensão muscular: O tratamento com acupuntura pode ajudar a relaxar os músculos tensos causados pelo uso repetitivo, bem como a tensão que pode ser causada pela ansiedade antes de um jogo ou torneio. Isso ajuda os atletas a permanecerem flexíveis e explosivos (TANG e SONG, 2022). Para pessoas que desejam melhorar seu desempenho físico, a acupuntura esportiva pode fornecer uma alternativa natural e não invasiva que pode ajudar a melhorar o desempenho atlético, mental e fisicamente.
- A ação seletiva de alguns pontos na transmissão neurológica permite uma restauração da propriocepção e melhora o resultado da reabilitação e encurta significativamente o seu tempo e reduz o edema que se forma após o trauma, o que muitas vezes impede a reparação adequada do dano. A tradição chinesa nesses casos recomenda intervir o mais rápido possível, dentro de 24-48 horas, usando os meridianos do tendão muscular para evitar a progressão da lesão e sua cronicização. O ponto Jing do meridiano afetado pela lesão é tratado primeiro

e, em seguida, os pontos Ashi são tratados. Também é possível usar o meridiano do tendão do músculo contralateral, especialmente se a lesão for muito grave ou extensa. Esta técnica permite, através da utilização do ponto mais funcional de todo o meridiano, restabelecer a comunicação correta com a área doente, permitindo que o nervo transmita o seu sinal. De fato, em todo trauma é possível observar uma área onde a dor está associada a parestesia, hiperestesia ou disestesia (TANG, 2023).

A acupuntura é muito útil, especialmente em traumatologia esportiva menor, onde uma pequena lesão pode comprometer o desempenho atlético ou o treinamento. Em comparação com uma terapia analgésica tradicional ou analgésica, não apresenta o problema de mascarar a dor, muitas vezes o único indicador da progressão da lesão tecidual, na verdade, é capaz de modular a dor de forma fisiológica. Por não ser uma técnica anestésica, promove o relaxamento muscular, elimina a contratura analgésica e melhora a perfusão tecidual. É capaz de atuar sobre mecanismos inibitórios espinhais, como o sistema de controle sobre a modulação central da dor que deriva dos sistemas descendentes (QUEIROZ et al., 2021).

A ação da estimulação com acupuntura atua nas fibras de sensibilidade indolor que modulam a transmissão do estímulo algogênico ao nível do corno posterior da medula espinhal. Obviamente, se o estímulo exceder um valor limite, ele ainda é transmitido para os centros superiores e a dor é percebida. Nas lesões ósseas, por exemplo, o efeito analgésico tem uma latência muito curta, dada a rica inervação do periósteo e a importância que a estabilidade óssea tem para a homeostase corporal, em geral. O efeito de modulação ao nível segmentar permite também reequilibrar os mecanismos posturais conscientes e inconscientes responsáveis pelo controle da dor que intervêm na cronicidade e na sensibilidade da área. Já na traumatologia esportiva de grande porte, a acupuntura permite um melhor curso pós-operatório e caminho de recuperação fisioterapêutica (NASCIMENTO, 2021).

É necessário distinguir o paciente esportivo profissional do paciente esportivo amador de fato, independentemente das cargas de trabalho, no primeiro é necessário trabalhar em equipe com inúmeras figuras de reabilitação (fisioterapeuta, osteopata, treinador esportivo) e com inúmeras técnicas de reabilitação (laser, ultrassom, manipulações) que se sobrepõem para acelerar o curso clínico. Atualmente, não há dados na literatura sobre o papel da sobreposição terapêutica, mas a acupuntura, incluída nessa via, mantém intactas suas características peculiares e, se responder a princípios terapêuticos consistentes e eficazes, ainda é capaz de agregar uma contribuição subjetivamente perceptível. No caso do atleta profissional, que durante o período de lesão é submetido a um trabalho de reabilitação que o envolve por muitas horas do seu dia, a percepção subjetiva do benefício terapêutico é de vital importância para a adesão ao tratamento (PUJALTE et al., 2023).

Existem condições inflamatórias crônicas que apresentam inúmeros problemas no processo de reabilitação, principalmente se derivarem da sobrecarga de alguns segmentos esqueléticos relacionados à prática competitiva. Eles afetam particularmente as estruturas do tendão, como síndrome da patela femoral, fascite plantar, tendinite do manguito rotador. Todos se beneficiam do uso da acupuntura, que em muitos casos é decisiva para restaurar o equilíbrio estático e dinâmico do segmento afetado e acrescenta uma contribuição valiosa também para as dificuldades encontradas com o tratamento médico convencional (LOPES e MOTA, 2018).

O primeiro estudo publicado sobre fascite plantar mostra uma diminuição substancial nos tempos de recuperação em comparação com a acupuntura simulada e o tratamento convencional com medicina esportiva. Se o estudo tem algumas limitações metodológicas, ele demonstra grande eficácia, aquela que pode ser vista todos os dias ao nível clínico. De fato, se a fisioterapia e a preparação atlética adequada permitem restaurar um tônus muscular harmonioso que não penalize alguns grupos musculares, é essencial adicionar técnicas que permitam o recrutamento muscular harmonioso pelo cérebro, mesmo em áreas doentes. Nesse caso, a acupuntura permite realizar um realinhamento postural que evita a recorrência da sobrecarga e que, a curto e médio prazo, otimiza o

desempenho muscular. Neste caso, é necessário em particular utilizar os meridianos que são capazes de ativar uma profunda reprogramação da pessoa tanto física como psicologicamente (MOREIRA et al., 2019).

Mesmo no atleta, a postura é amplamente determinada por atitudes e inclinações inconscientes estruturadas desde os primeiros estágios de aprendizagem, aprendidas pelos pais, e influenciam sintonicamente a atitude psíquica em relação à realidade e suas dificuldades. Também é possível melhorar o estado de ativação e atenção do corpo, melhorar os parâmetros sanguíneos e a estrutura imunológica. Em um atleta profissional, mesmo uma ligeira melhora nesses parâmetros melhora significativamente o desempenho esportivo e permite a recuperação da condição física ideal para o desempenho (TANG e SONG, 2022).

A acupuntura permite melhorar muitas fases do treinamento e melhorar a resistência à fadiga e ao estresse oxidativo. Também intervém, equilibrando a atividade do sistema nervoso autônomo, melhorando a resposta psicológica e física ao estresse. Inúmeras viagens, mudanças nas condições climáticas, fadiga e estresse da competição podem afetar o desempenho da corrida. Numerosos estudos realizados em atletas confirmam que é possível influenciar a resistência à fadiga e a capacidade máxima de esforço usando estimulação auricular ou transdérmica simples. As análises realizadas permitem observar variações na resposta do atleta com diminuição da frequência cardíaca, ácido láctico no sangue e aumento da oxigenação. Os níveis de imunoglobulina e a metabolização dos radicais livres são afetados. Também é possível melhorar o estado de ativação e atenção do corpo. Em um atleta profissional, mesmo uma ligeira variação nesses parâmetros tem um impacto significativo no desempenho esportivo e permite a recuperação da condição física ideal para o desempenho. Numa competição internacional onde os melhores atletas competem entre si, as condições mentais e físicas com que a prova é enfrentada tornam-se determinantes para o sucesso e a sua utilização pode ter um grande impacto (GONÇALVES e BONINI, 2022).

A acupuntura é totalmente isenta de efeitos colaterais e, por isso, é particularmente apreciada pelos atletas que têm certeza de que não terão efeitos colaterais a curto ou longo prazo. Durante o acidente, eles são de fato submetidos a muitos tratamentos, como reabilitação, farmacológico, ortopédico. Embora os efeitos colaterais das terapias sempre tenham sido considerados secundários à consecução do objetivo esportivo, em primeiro lugar pelo próprio atleta que deseja se expressar ao máximo de seu potencial, no entanto, a longevidade competitiva depende da capacidade de curar de maneira ideal e se quer seguir todos os caminhos que melhoram a recuperação e o desempenho de forma fisiológica (JUNIOR, 2019).

Fica claro, portanto, que o uso da acupuntura só pode se espalhar em esportes competitivos e é desejável que ela também seja usada nos setores juvenis, em uma idade em que o uso de terapias farmacológicas e ortopédicas deve ser reduzido ao mínimo, mas onde o futuro do atleta é determinado. Dado que a competição juvenil está se espalhando exponencialmente, é necessário desenvolver tratamentos integrados que permitam a ausência de desfechos de distúrbios osteoarticulares que perduram ao longo dos anos e influenciam o curso da vida.

Mesmo na prática esportiva não competitiva, é muito importante desenvolver modelos de tratamento que reduzam o uso de drogas e melhorem a recuperação. De fato, no atleta não profissional, as cargas de trabalho muitas vezes não são estudadas de forma sistemática no que diz respeito à dinâmica postural geral, possibilidades físicas, idade do sujeito e existe o risco de sofrer lesões graves. O esforço para enfrentar as competições também envolve o uso de drogas estimulantes, se não anabolizantes, que prejudicam a saúde e, muitas vezes, também a vida social. Oferecer a alternativa de tratamentos absolutamente inofensivos e muito funcionais pode reduzir o acesso a esse tipo de medicamento na população em geral. A medicina integrada no esporte visa reduzir a toxicidade dos tratamentos e desenvolver o potencial competitivo, é hoje uma realidade a ser vivida e desenvolvida em todas as suas vertentes (MOREIRA et al., 2019).

3. METODOLOGIA

Na década de 70, a OMS reconheceu seu benefício terapêutico, desde então as evidências de sua eficácia se sucederam. Necessariamente uma prática milenar é afetada por inúmeras estratificações culturais que tornam menos clara sua mensagem diagnóstica e terapêutica, mas nos últimos anos o trabalho de sistematização realizado ao nível internacional esclareceu amplamente seus mecanismos centrais e periféricos e identificou os principais campos de uso da clínica. Os numerosos estudos realizados em humanos e animais verificaram que o efeito da acupuntura afeta todas as estruturas envolvidas na doença: células imunes e de reparo, estruturas somáticas e viscerais, estruturas neurológicas envolvidas no nível central e periférico, níveis hormonais e estresse. É sabido que o principal uso da acupuntura é na dor osteoarticular aguda e crônica (LIMA et al., 2023).

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A acupuntura mostra-se promissora como um tratamento eficaz para dores musculoesqueléticas e neuropatias em atletas de diferentes faixas etárias e para lidar com lesões em vários esportes.

Com base na literatura, analisando todos os resultados e suas evidências científicas, o tratamento com acupuntura é considerado eficaz no tratamento, melhoria do desempenho e prevenção de lesões em atletas profissionais e amadores. Indivíduos que recebem a intervenção, mesmo que tenham algum tipo de complicação lesionada, o problema é menos grave e restabelece rapidamente a função do órgão, ou seja, o atleta que sofre algum tipo de lesão e está realizando acupuntura, essa adversidade tenderá a ser atividades mínimas e de retorno precoce.

A intervenção com acupuntura, embora seja uma técnica milenar, vem crescendo no Ocidente, apresentando grandes resultados na prática clínica, nas questões de prevenção de lesões músculo-esqueléticas, e também na prevenção e tratamento de doenças psicossociais, de dor aguda e crônica.

Devido ao equilíbrio do sistema energético, a acupuntura não trata apenas o bem-estar físico, mas também o bem-estar mental, pois a base teórica da técnica não separa o corpo da mente, beneficiando o estresse emocional, reduzindo a ansiedade e equilibrando a mente humana.

5. CONCLUSÃO

Ou seja, o tratamento com acupuntura é uma técnica que visa estimular a melhora da lesão de duas formas, uma localmente, ou seja, colocando as agulhas na lesão, provocando uma modificação das células afetadas e uma aceleração na regeneração desses tecidos. A outra é o estímulo na pele que vai chegar até o cérebro que produzirá substâncias que inibem a dor e melhoram a inflamação.

Medo, ansiedade, preocupação com a performance. Tudo isso provoca a liberação de neurotransmissores como epinefrina, norepinefrina, dopamina e corticoesteróides (substâncias liberadas durante situações de estresse e que, em grandes concentrações, podem provocar danos ao organismo). Geralmente, a medicina ocidental trata estas situações com a prescrição de tranquilizantes (benzodiazepínicos), que possuem efeitos colaterais. A acupuntura pode ser usada em tratamentos de redução de ansiedade de forma mais segura sem efeitos colaterais. Os efeitos analgésicos e anti-inflamatórios da técnica podem ser sentidos rapidamente no caso de inflamações nas articulações, tendões e músculos. Em médio e longo prazo, a acupuntura também melhora a capacidade do organismo restabelecer suas funções e reconstruir tecidos. Em algumas situações pode ser usada como terapêutica única, em outras pode aparecer associada à fisioterapia, cirurgias e medicações.

6.REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BELMIRO, H.; OLIVEIRA, DC.; CAMILOTTI, CM. Efeitos da acupuntura no desempenho motor de atletas. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 11, n. 3, p. 176-191, jul./set. 2013.
- CRUZ-FERREIRA, A.; MARUJO, A.; FOLGADO, H.; GUTIERRES FILHO, P.; FERNANDES, J. Programas de exercício na prevenção de lesões em jogadores de futebol: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 21, n. 3, p. 236–241, maio 2015.
- FRANCO A. **Acupuntura Ajuda Atletas nas Lesões e na Performance**. Jornal da Madeira, 2016 agosto 2; p.25.
- GONÇALVES, MAC.; BONINI, GB. **Influência da acupuntura na resistência muscular de atletas: Uma revisão de literatura**. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.48195/sepe2022.25942>. Acesso em agosto de 2024.
- JUNIOR, JCD. Acupuntura na prevenção, tratamento de lesões e melhora da performance em atletas: Revisão de literatura. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 04, Ed. 10, Vol. 10, pp. 59-98. outubro de 2019.
- KUBO K, IIZUKA Y, YAJIMA H, TAKAYAMA M, TAKAKURA N. **Alterações na circulação sanguínea dos tendões e variabilidade da frequência cardíaca durante e após a acupuntura**. **Acupuntura Média**. 1º de abril de 2020; 32(2):99-107.
- LIMA, BIRS. **Efeitos Da Fisioterapia Preventiva Em Atletas: Uma Revisão Bibliográfica**. UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. JOÃO PESSOA, 2018
- LIMA, MM.; SILVA, FJA.; SABEDRA, AP.; SANCHOTENE, IJ.; SOUZA, L.M.V. Acupuntura no esporte. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**.Vol.15, Nº.1, Ano 2023, p. 2.
- LOPES, SS.; MOTA, MPG. **Efeito da acupuntura na resistência física após exercícios repetitivos de tornozelo - estudo experimental**. R. bras. Ci. e Mov 2018;26(1):13-21.
- LOPES SS, MOTA MPG. **Influência da acupuntura no limiar de percepção dolorosa de musculatura submetida a esforço repetitivo**. Br J Pain. 2018 Jul; 1(3):207-11.
- LUNA, MP.; FILHO, JF. **Efeitos da acupuntura na performance de atletas velocistas de alto rendimento do Rio de Janeiro**. Fitness & performance journal, n. 4, p. 199-214, 2005.
- MOREIRA, DVQ.; SILVA, LM.; CASAGRANDE, DT. **Efeito da acupuntura nos níveis de força de preensão em atletas de jiu-jitsu – estudo experimental**. R. bras. Ci. e Mov 2019;27(3):59-66.
- NASCIMENTO, MN. **Impactos da acupuntura no tratamento de pós-operatório do ligamento cruzado anterior em jogadores de futebol**. Research, Society and Development, v. 10, n. 7, e24610716494, 2021.

PUJALTE, GGA.; MALONE, M.; MANDAVALLI, A.; PHRATHEP, DD.; SHAH, NP.; PERLMAN, AI. **Acupuntura em Medicina Esportiva.** J Acupunct Meridian Stud. 31 de dezembro de 2023; 16(6):239-247. DOI: 10.51507/j.jams.2023.16.6.239.

QUEIROZ, DF.; SOUZA, JCC.; MENDONÇA, GPA. **Acupuntura no esporte: Uma revisão integrativa dos últimos anos.** Anais do XXII Congresso Brasileiro de Ciências do esporte e do IX Congresso Internacional de Ciências do Esporte. 2021.

SANTOS VC, KAWANO MM, BANJA RA. Acupuntura no melhor desempenho de jovens atletas de handebol, **Rev Saúde e Pesq** 2008 Set-Dez; 1(3):331-35.

TANG, CT. **Praticando fora das linhas: usando acupuntura na sala de treinamento atlético e no campo.** Acupuntura Média. 1º de outubro de 2023; 35(5):266-269.

TANG CT, SONG B. **Acupuntura e Agulhamento Seco para Desempenho e Recuperação Esportiva.** Curr Sports Med Rep. 2022 1º de junho; 21(6):213-218. DOI: 10.1249/JSR.0000000000000968. PMID: 35703748.