

ESTUDO DESCRITIVO DA TEMPORALIDADE E DE DESFECHOS EM LUTAS DE ARTES MARCIAIS MISTAS

Fabrício Boscolo DEL VECCHIO, Sérgio Masashi HIRATA

Escola Superior de Educação Física - UFPel, Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil

e-mail: fabricio_boscolo@uol.com.br

Introdução: As práticas corporais combativas, com destaque para as competições de artes marciais mistas (MMA), tem ganhado atenção do âmbito acadêmico. Destacam-se estudos das lesões desportivas e das demandas fisiológicas. Por outro lado, é essencial o melhor entendimento: 1) da temporalidade dos combates, 2) das relações de esforço:pausa, e 3) das ações motoras que definem as lutas. **Objetivo:** Investigar as variáveis relacionadas ao tempo de luta, à intensidade dos blocos de esforço e de pausa, bem como os desfechos dos combates, segundo gestos técnicos utilizados. **Metodologia:** O estudo se constitui como observacional descritivo transversal. Foram filmadas e analisadas 25 lutas de MMA ocorridas na cidade de Campinas-SP. Foram considerados os tempos de: i) descanso no interior dos rounds, ii) luta em pé em alta intensidade, iii) luta em pé em baixa intensidade, iv) luta no solo em alta intensidade e, v) luta no solo em baixa intensidade. Os dados são apresentados segundo estatística descritiva, a partir de medidas de centralidade e dispersão. **Resultados:** Dos 25 combates considerados, doze (48%) terminaram com knock-out, sete (28%) em função de decisão dos árbitros e 6 (24%) por submissão do oponente. A maioria teve seu fim em situações de esforços de alta intensidade no solo (48%), seguidas de esforços intensos em pé (28%), momentos de baixa intensidade em pé (12%) e no solo (4%), sendo que 8% das lutas acabaram durante o descanso dos lutadores. As ações motoras que mais geraram vitórias foram as de troca de golpes no solo (“*ground and pound*”, com 24%) e em pé (24%), seguidas de estrangulamentos e chaves articulares (12% cada). As intervenções médicas e decisões dos árbitros foram responsáveis por 28% dos terminos. Ainda, 40% das contendidas terminaram no terceiro round, 32% no primeiro e 28% no segundo. Quanto à duração dos blocos de esforços que geraram vitórias, as frequências são apresentadas na Figura 1. Já as relações de esforço:pausa são apresentadas na tabela 1. **Conclusão:** A maioria das lutas terminou no último round, em geral com troca intensa de golpes, sendo que chaves e estrangulamentos foram responsáveis por menos de 25% das vitórias. Os blocos de ataque que geraram vitórias duraram, em sua maioria, até 10 segundos, sendo que a relação de esforço:pausa é de 4:1, com gradiente diferenciado na intensidade dos estímulos no componente esforço.

Figura 1: Frequências relativas dos blocos de esforço

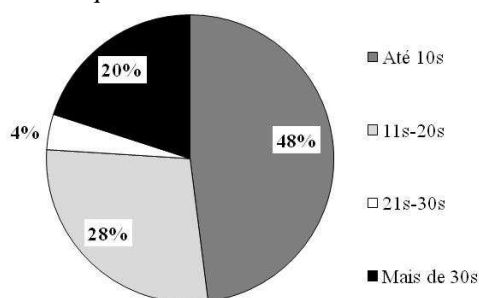


Tabela 1: Distribuição dos blocos de esforço e pausa, segundo round (média (mín-máx), em s.)

Bloco	Round 1	Round 2	Round 3
Pausa	10 (3-32)	9 (4-25)	6 (3-17)
Em pé forte	7 (1-64)	5 (1-33)	5 (2-30)
Em pé fraco	12 (1-96)	15 (2-97)	10 (2-60)
No solo forte	9 (3-84)	10 (2-72)	7 (3-49)
No solo fraco	16 (3-86)	23 (5-122)	17 (4-74)

Palavras chaves: Artes Marciais, Treinamento Esportivo, Preparação Física