



ARTIGO DE REVISÃO

ACUPUNTURA NO ESPORTE

Acupuncture in sports

Manuela Magalhães Lima¹, Fábio José Antônio da Silva^{1,2}, Alisson Pintos Sabedra³,
Ismael Jung Sanchotene³, Lucio Marques Vieira-Souza^{1,4,5}

ISSN: 2178-7514

Vol. 15 | N.º. 1 | Ano 2023

RESUMO

A Acupuntura é um método de terapia tradicional chinesa e tem sido usada há milhares de anos para o tratamento de vários problemas de saúde, incluindo dor, inflamação, ansiedade, insônia e outras condições. É um dos métodos mais antigos de medicina complementar e alternativa usados para o tratamento da dor, embora ainda seja pouco compreendida, é cada vez mais usada na medicina moderna. Os benefícios da Acupuntura para atletas têm sido cada vez mais pesquisados. Uma das principais vantagens é que a ela pode ser usada para aliviar a dor, a fadiga muscular, a tensão e outras disfunções musculares. O objetivo do estudo é apresentar a Acupuntura no meio esportivo, e para tal foi realizada uma pesquisa descritiva exploratória. Ela também pode ser usada para melhorar a circulação sanguínea, promover a cura, auxiliar no equilíbrio e na flexibilidade. Além disso, pode ser utilizada para aumentar a resistência física, incrementar o desempenho atlético e melhorar a recuperação muscular. Da mesma forma, para ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse, melhorar o humor e aumentar a disposição. Em resumo, a Acupuntura pode ser um método de tratamento seguro, eficaz e econômico que pode ajudar os praticantes de modalidades esportivas a influenciar positivamente o seu desempenho, aumentar a sua resistência e a recuperar-se mais rapidamente.

Palavras-chave: Atleta; Treinamento; Medicina Tradicional Chinesa

ABSTRACT

Acupuncture is a traditional Chinese therapy method and has been used for thousands of years to treat a variety of health problems including pain, inflammation, anxiety, insomnia and other conditions. It is one of the oldest methods of complementary and alternative medicine used for the treatment of pain, although it is still poorly understood, it is increasingly used in modern medicine. The benefits of acupuncture for athletes have been increasingly researched. One of the main advantages is that it can be used to relieve pain, muscle fatigue, tension and other muscle disorders. The objective of the study is to present Acupuncture in the sports environment, and for such an exploratory descriptive research was carried out. It can also be used to improve blood circulation, promote healing, aid balance and flexibility. In addition, it can be used to increase physical endurance, increase athletic performance and improve muscle recovery. Likewise, to help reduce anxiety and stress, improve mood and increase disposition. In summary, Acupuncture can be a safe, effective and cost-effective treatment method that can help sports practitioners positively improve their performance, increase their endurance and recover faster.

Keywords: Athlete; Training; Traditional Chinese medicine

-
1. Núcleo de Estudos e Pesquisa em Atividade Física, Saúde e Esporte, Brasil.
 2. Curso de Educação Física, Universidade Norte do Paraná-UNOPAR, Apucarana-PR, Brasil.
 3. Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências, Universidade Federal do Pampa-UNIPAMPA, Bagé, RS, Brasil.
 4. Departamento de Corpo e Movimento e Humano, Universidade do Estado de Minas Gerais-UEMG, Passos, Minas Gerais, Brazil.
 5. Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

Autor de correspondência

Lucio Marques Vieira-Souza - profedf.luciomarkes@gmail.com

DOI: [10.36692/V15n1-07R](https://doi.org/10.36692/V15n1-07R)

INTRODUÇÃO

O uso de medicina complementar e alternativa (MCA) está crescendo continuamente em todo o mundo, sendo que o mercado global de MCA foi avaliado em mais de 55 bilhões de dólares em 2018, e espera-se que chegue a aproximadamente 163 bilhões de dólares até o ano de 2025⁽¹⁾.

O interesse e o uso de tratamentos com MCA também vêm crescendo na medicina esportiva, como já havia sido demonstrado em estudos mais antigos como o de Elizabethcj⁽²⁾ com 200 remadores amadores que relataram, tanto as mulheres como os homens, o uso para controle da dor e participação de competição durante a lesão. Já com Nichols e Harrigan⁽³⁾, que relataram o fato de mais de 50% de atletas universitários receberem algum tipo de terapia MCA. E no estudo de Evans et al.⁽⁴⁾ apresentaram que atletas profissionais e recreativos informaram que as terapias melhoram ou auxiliam o desempenho atlético.

Inclusa na MCA, existe a Acupuntura que é uma antiga prática médica tradicional chinesa (TCM) que tem sido usada por mais de 3.000 anos para tratar vários distúrbios de saúde⁽⁵⁾. Devido à sua abordagem holística, ela tem sido usada para melhorar a saúde geral, promover a recuperação de lesões, aumentar a resistência, melhorar a flexibilidade e reduzir o estresse⁽⁶⁾.

Além disso, a Acupuntura tem sido associada a uma melhora na circulação sanguínea, à redução da inflamação, à liberação de neurotransmissores e à regulação de hormônios⁽⁶⁾. A partir desse entendimento, pode-se atribuir que os efeitos podem ajudar no alívio de sintomas de doenças crônicas, tais como dores crônicas, enxaquecas, depressão, ansiedade, síndrome do intestino irritável, fibromialgia e muito mais

O uso da Acupuntura em esportes é relativamente recente e tem sido relatado para melhorar o desempenho, principalmente na habilidade de recuperação, reduzir a dor e a inflamação e melhorar o tônus muscular⁽¹⁾. Ela pode ajudar a melhorar o desempenho no esporte, principalmente após lesões, pois ajuda na recuperação funcional dos músculos e articulações⁽⁸⁾. Além disso, a acupuntura também pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a fadiga que podem limitar o desempenho no esporte⁽⁹⁾. Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo apresentar a Acupuntura no Esporte.

METODOLOGIA

O presente trabalho se caracteriza com um estudo descritivo exploratório. Foi utilizado o PUBMED como base de dados a partir dos descritores: Acupuntura; Acupuntura no Esporte. Foram utilizados como critérios de inclusão os estudos que abordassem a temática central.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Acupuntura melhora a circulação do sangue e estimula os sistemas funcionais do corpo⁽⁵⁾. O tratamento envolve a inserção de finos agulhas em pontos específicos ao longo do corpo, conhecidos como pontos de Acupuntura⁽¹⁰⁾. Estes pontos estão relacionados a energia vital, que ajuda no tratamento de dores crônicas e agudas, melhora a qualidade do sono, reduz a ansiedade e a depressão, alivia a enxaqueca e outras enfermidades. Além disso, a acupuntura também pode ser usada para tratar condições pré-existentes e dar suporte ao sistema imunológico⁽¹¹⁾.

É uma prática milenar de medicina alternativa, que se baseia na manipulação dos meridianos para promover o bem-estar geral e o equilíbrio energético⁽¹²⁾. O objetivo da Acupuntura é ajudar a restaurar o fluxo de energia vital (Qi) do corpo, melhorando assim a saúde física, mental e emocional⁽¹³⁾. O Qi é acreditado para viajar através dos

meridianos, que são canais invisíveis nos quais as principais energias circulam⁽¹⁴⁾. Quando o fluxo de Qi é bloqueado ou desequilibrado, doenças e condições de saúde podem surgir, então a Acupuntura visa fazer a restauração promovendo assim a saúde e o bem-estar geral⁽¹⁴⁾.

A Acupuntura ativa diferentes mecanismos de ação para contribuir para o bem-estar físico e mental, uma vez que estimula o sistema nervoso autônomo e aumenta a liberação de substâncias com ação analgésica e anti-inflamatória⁽¹⁵⁾.

A estimulação de pontos de Acupuntura específicos tem sido uma prática utilizada na medicina tradicional chinesa há milhares de anos. No entanto, nos últimos anos, tem havido crescente interesse na utilização desta técnica para melhorar a performance física e esportiva⁽⁹⁾. Estudos anteriores⁽¹⁶⁻¹⁸⁾ têm sugerido que a estimulação de pontos de Acupuntura específicos pode melhorar as qualidades físicas básicas, como força, resistência, potência, flexibilidade e plasticidade muscular. Outros estudos⁽¹⁹⁻²³⁾ têm demonstrado que a Acupuntura pode aumentar a resistência ao estresse e a recuperação de lesões, bem como aumentar a performance atlética. Caracterizando dessa maneira, que a Acupuntura também pode ajudar a aliviar a dor e o desconforto relacionados à prática de exercícios físicos.

Ao longo dos anos, a Acupuntura tem sido usada com sucesso para tratar várias lesões esportivas ⁽²⁴⁾. Muitos atletas têm usado a Acupuntura como parte de sua rotina de treinamento para reduzir a dor, aumentar a flexibilidade e a resistência muscular, e aumentar a circulação sanguínea ⁽⁹⁾. Além disso, ela também pode ser usada como uma forma de prevenção para lesões esportivas ⁽⁹⁾. Acredita-se que por essas razões, a Acupuntura tem sido a escolha de muitos atletas como uma maneira de melhorar o desempenho esportivo, aumentar a resistência e melhorar a saúde geral.

Para auxiliar na performance esportiva, algumas estratégias devem ser adotadas para que o atleta se mantenha saudável e apto a atingir seus objetivos, como por exemplo uma alimentação adequada, pois ela fornece os nutrientes necessários para que o corpo mantenha seu nível de energia e a função metabólica ⁽²⁵⁾, e dessa forma adaptações de treinamento e recuperação, incluindo sono, podem ser otimizadas por práticas de nutrição apropriadas, uma vez que existem inúmeros nutrientes que se mostram promissores em relação à promoção do sono e à recuperação do atleta ⁽²⁶⁾. Outra estratégia importante é a prática de exercícios de força, que ajudam a melhorar o equilíbrio muscular, aumentar a resistência e prevenir lesões ⁽²⁷⁾. Outrossim, é importante que o atleta seja monitorado periodicamente para avaliar seu desempenho e que tenha acompanhamento de um profissional de saúde

para orientar e auxiliar na manutenção do seu bem-estar físico.

Diante o exposto, a Acupuntura pode ajudar os atletas a melhorar sua performance de diversas maneiras. Primeiro, ela ajuda a aliviar dores musculares e articulares, aumentando a flexibilidade e a amplitude de movimento ⁽¹³⁾. Também ajuda a melhorar os níveis de energia e resistência, ajudando os atletas a se recuperarem mais rapidamente de lesões e treinamentos intensos ⁽²⁸⁾. Inclusive, ela pode melhorar a circulação sanguínea, ajudando a oxigenar os tecidos e músculos, melhorando assim a performance ⁽²⁷⁾. Por fim, a Acupuntura também pode ajudar os atletas a melhorar seus níveis de estresse e ansiedade, o que ajuda a melhorar o foco e a concentração durante os jogos ⁽²⁸⁾.

Para o Grupo de Consenso de Epidemiologia de lesões e doenças do Comitê Olímpico Internacional ⁽²⁹⁾ alguns tipos de movimentos corporais e até mesmo o tipo de esporte pode levar a lesões, tais como: contraturas, tendinites, bursites, luxações, entorses, lesões ligamentares, fraturas, entre outras. Exemplo disto é o estudo longitudinal durante 8 anos de Kim e Park ⁽³⁰⁾, com o objetivo determinar os padrões de lesão associados às atividades de treinamento em atletas de esportes aquáticos sul-coreanos de elite treinando para os Jogos Olímpicos e como principal resultado foi de que a maioria das lesões foi leve e ocorreu no membro superior,

e o estilo aquático influenciou a localização corporal e a gravidade das lesões. Por isso, é importante que o atleta seja devidamente treinado para realizar movimentos corporais seguros e que sejam feitos acompanhados de um profissional apto para orientar e acompanhar cada exercício. Além disso, é importante que todas as medidas de segurança sejam tomadas como, por exemplo, o uso de equipamentos de proteção para minimizar os impactos desses movimentos.

Em geral, os estudos que examinaram os efeitos da Acupuntura na performance física produziram resultados inconclusivos. Alguns estudos mostraram melhorias significativas na performance, enquanto outros não encontraram nenhum efeito. Alguns estudos sugerem que a Acupuntura pode ser útil para melhorar o desempenho de atletas, mas ainda há muito a ser pesquisado para determinar se os efeitos são significativos e se a Acupuntura pode ser usada como um tratamento para melhorar a performance física.

Uma das principais limitações sobre as pesquisas que envolvem a Acupuntura no Esporte é a falta de maiores estudos controlados randomizados, que são considerados o padrão ouro em estudos clínicos, e o uso de métodos de medidas fisiológicas mais específicos e específicos para avaliar os efeitos da Acupuntura no desempenho esportivo. Além disso, é necessário que os estudos sejam realizados com grupos de atletas em diferentes níveis de

habilidade, o que permitiria uma avaliação mais precisa dos efeitos da Acupuntura. Além disso, é importante que os estudos sejam realizados com grupos de atletas de diferentes idades, pois as respostas fisiológicas ao exercício variam com a idade. Finalmente, os estudos devem incluir variáveis como a motivação, a confiança e a ansiedade, que podem afetar o desempenho esportivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mais adiante, é necessário a realização de estudos que explorem possíveis efeitos colaterais e contraindicações para o uso da Acupuntura em atletas, bem como avaliar seu uso a longo prazo. É necessário também que avaliem os efeitos dela em diferentes níveis de atletas, desde os amadores até os de alto nível, pois esse pode influenciar os resultados observados. Finalmente, é importante desenvolver estudos sobre a Acupuntura em contextos esportivos, como no tratamento de lesões esportivas, na recuperação pós-treino e para prevenção de lesões. Esses estudos ajudarão a melhorar o entendimento do papel da Acupuntura nos esportes e contribuirão para o desenvolvimento de protocolos de tratamento mais eficazes.

Da mesma forma, é importante que os efeitos da Acupuntura sejam estudados em relação ao tratamento de lesões e outras condições clínicas relacionadas ao desempenho

esportivo. Seriam necessários estudos de comparação entre Acupuntura e outras terapias, como Fisioterapia, medicamentos e outras terapias alternativas para determinar a eficácia de cada uma. Também seria importante realizar estudos para determinar se a Acupuntura é mais eficaz para certos grupos específicos de atletas, como aqueles que praticam esportes de alto impacto. Estudos de longo prazo também seriam úteis para determinar se os benefícios da Acupuntura são duradouros.

A literatura científica apresenta que a Acupuntura também teve resultados positivos no tratamento de lesões de esportes, reduzindo a dor e melhorando o desempenho dos atletas. Ela também foi associada a uma melhora significativa na recuperação muscular após a prática esportiva, bem como pode ser usada para aumentar a resistência ao esforço físico e aumentar a força muscular. Por fim, a Acupuntura pode ser usada para melhorar a recuperação pós-exercício, reduzindo a dor, a fadiga e a inflamação muscular. Portanto, a Acupuntura mostrou ser um método eficaz no tratamento de lesões esportivas e no desempenho dos atletas. Embora não seja uma solução milagrosa, é uma ferramenta útil para melhorar o desempenho dos atletas e acelerar o processo de recuperação.

REFERÊNCIAS

1. YOUN, Bo-Young et al. Utilization of complementary and alternative medicine among Korean elite athletes: current status and future implications. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2021, 2021.
2. ELIZABETHCJ, Pike. ‘Doctors Just Say “Rest and Take Ibuprofen”’. A Critical Examination of the Role of ‘Non-orthodox’ Health Care in Women’s Sport’ *International Review for the Sociology of Sport*, v. 40, n. 2, p. 201-19, 2005.
3. NICHOLS, Andrew W.; HARRIGAN, Rosanne. Complementary and alternative medicine usage by intercollegiate athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, v. 16, n. 3, p. 232-237, 2006.
4. EVANS, Lynne et al. Stressors experienced by injured athletes. *Journal of sports sciences*, v. 30, n. 9, p. 917-927, 2012.
5. ZHUANG, Yi et al. History of acupuncture research. *International Review of Neurobiology*, v. 111, p. 1-23, 2013.
6. BIRCH, Stephen. Treating the patient not the symptoms: Acupuncture to improve overall health—Evidence, acceptance and strategies. *Integrative Medicine Research*, v. 8, n. 1, p. 33-41, 2019.
8. MALONE, Michael. The utility of acupuncture in sports medicine: a review of the recent literature. *J Sports Med Ther*, v. 2, p. 020-027, 2017.
9. GHO, Camila; PETRO, Jorge L.; BONILLA, Diego A. Influencia de la acupuntura sobre el tratamiento de lesiones deportivas y el rendimiento atlético: una revisión integradora. *Revista Internacional de Acupuntura*, v. 14, n. 2, p. 64-75, 2020.
10. MACPHERSON, Hugh; CHARLESWORTH, Karen. The challenges of evaluating specific and nonspecific effects in clinical trials of acupuncture for chronic pain. *Medical Acupuncture*, v. 32, n. 6, p. 385-387, 2020.
11. LI, Ning-cen et al. A new perspective of acupuncture: the interaction among three networks leads to neutralization. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2019, 2019.
12. GAFAROV, G. A. Acupuncture research methods. *J Appl Biotechnol Bioeng*, v. 7, n. 6, p. 276-278, 2020.
13. LEE, Ye-Seul et al. Prediction model for utilization of complementary and alternative medicine for sports injuries among Korean elite collegiate athletes. *Integrative Medicine Research*, v. 9, n. 2, p. 100401, 2020.
14. LEE, Bonnie K. Analogous systems principles and concepts of traditional Chinese medicine and congruence couple therapy. *Chinese Medicine and Culture*, v. 3, n. 1, p. 22-28, 2020.
15. ZOHURI, Bahman; KIM, Christian. Acupuncture driven depression treatment: a noninvasive approach with acupuncture and oriental medication. *Medical & Clinical Research* 7 (11): 01, v. 8, 2022.
16. HÜBSCHER, Markus et al. Immediate effects of acupuncture on strength performance: a randomized, controlled crossover trial. *European journal of applied physiology*, v. 110, n. 2, p. 353-358, 2010.
17. USICHENKO, Taras I.; GIZHKO, Vasyly; WENDT, Michael. Goal-Directed Acupuncture in Sports—Placebo or Doping? *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2011, 2011.

18. GARLANGER, Kristin L. et al. The feasibility and effects of acupuncture in an adolescent Nordic ski population. *PM&R*, v. 9, n. 8, p. 795-803, 2017.
19. BANZER, Winfried et al. Acute effects of needle acupuncture on power performance during stretch-shortening cycle. *Forschende Komplementarmedizin (2006)*, v. 14, n. 2, p. 81-85, 2007.
20. LIN, Zen-Pin et al. Effects of acupuncture stimulation on recovery ability of male elite basketball athletes. *The American journal of Chinese medicine*, v. 37, n. 03, p. 471-481, 2009.
21. AHMEDOV, Shahin. Ergogenic effect of acupuncture in sport and exercise: a brief review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 24, n. 5, p. 1421-1427, 2010.
22. MAKI, Neil. Athletic Performance Effect of Acupuncture on Baseball Pitching: A Literature Review. *American Acupuncturist*, v. 65, 2013.
23. YANG, Changsop et al. Management of sport injuries with Korean medicine: a survey of Korean national volleyball team. *Evidence-based complementary and alternative medicine*, v. 2016, 2016.
24. BELL, Adriane E.; FALCONI, Audrey. Acupuncture for the treatment of sports injuries in an austere environment. *Current sports medicine reports*, v. 15, n. 2, p. 111-115, 2016.
25. NGUYEN, Phuc-Think et al. Training Performance Indications for Amateur Athletes Based on Nutrition and Activity Lifelogs. *Algorithms*, v. 16, n. 1, p. 30, 2023.
26. DOHERTY, Rónán et al. Sleep and Nutrition in Athletes. *Current Sleep Medicine Reports*, p. 1-8, 2023.
27. BONILLA, Diego A. et al. Exercise selection and common injuries in fitness centers: a systematic integrative review and practical recommendations. *International journal of environmental research and public health*, v. 19, n. 19, p. 12710, 2022.
28. TODA, Shizuo. Effect of acupuncture on carnitine for skeletal muscle fatigue. 2012.
29. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE INJURY AND ILLNESS EPIDEMIOLOGY CONSENSUS GROUP et al. International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sports 2020 (including the STROBE extension for sports injury and illness surveillance (STROBE-SIIS)). *Orthopaedic journal of sports medicine*, v. 8, n. 2, p. 2325967120902908, 2020.
30. KIM, Hyun Chul; PARK, Ki Jun. Injuries in male and female elite aquatic sports athletes: an 8-year prospective, epidemiological study. *Journal of Sports Science & Medicine*, v. 19, n. 2, p. 390, 2020.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.