



Efeito da prática de modalidades esportivas de combate na aquisição de massa óssea em membros superiores de adolescentes: coorte de 18 meses.

Ito, I.H.; Agostinete, R.R.; Rodrigues-Junior, M.; Lynch, K.; Maillane-Vanegas, S.; Fernandes, R.A.

Universidade Estadual de São Paulo, UNESP, Presidente Prudente - SP

A fase mais importante para aquisição de massa óssea é o período entre a infância e a adolescência e a prática de exercícios físicos pode potencializar estes ganhos. Porém, há escassez de estudos relacionados à prática de modalidades esportivas de combate (MEC) e ganhos de densidade mineral óssea (DMO) em populações pediátricas. O objetivo do presente estudo foi comparar DMO de membros superiores em adolescentes inativos, praticantes de judô e caratê após 18 meses de acompanhamento. A amostra foi composta por 46 adolescentes (23 meninos e 23 meninas) com idade média de  $12,7 \pm 2,1$  anos. Quanto aos grupos de prática esportiva houve judô ( $n=12$ ) e caratê ( $n=13$ ). Grupo controle foi composto por 21 jovens. Avaliação de DMO de membros inferiores foi realizada pela Absortimetria de Raio-X de dupla energia (DEXA). A análise estatística foi realizada pelo teste de análise de covariância (post-hoc de Bonferroni) com ajuste por sexo, idade e maturação biológica (PVC linha de base). Todas as análises foram realizadas no software BioStat (versão 5.0). Valores de DMO de membros superiores ( $g/cm^2$ ) nos dois períodos de acompanhamento foram: Grupo controle:  $0,690 \pm 0,079$  (linha de base) e  $0,748 \pm 0,100$  (após 18 meses); Caratê:  $0,711 \pm 0,640$  (linha de base) e  $0,809 \pm 0,124$  (após 18 meses); Judô:  $0,820 \pm 0,212$  (linha de base) e  $0,882 \pm 0,142$  (após 18 meses). Ao se comparar DMO de membros superiores entre os grupos após 18 meses, foi encontrada diferença significativa somente entre o grupo controle *versus* judô ( $p$ -valor = 0,001). Controle *versus* caratê ( $p$ -valor = 0,125) e caratê *versus* judô ( $p$ -valor = 0,581) não apresentaram diferenças significativas. Conclui-se que a única MEC que apresentou resultado significativo de ganho de DMO para membros superiores ao longo de 18 meses foi o judô, indicando que a forma como os membros superiores são recrutados tanto no treinamento, quanto em competições, se configura como um estímulo osteogênico eficaz, com torções, pegadas e quedas (tração muscular sobre o osso), oferecendo ao praticante um fator de proteção para fraturas e osteoporose nos braços. Apoio CAPES e FAPESP.

E-mail: [igorhidekiito44@gmail.com](mailto:igorhidekiito44@gmail.com)