

## LESÕES RELACIONADAS À PRÁTICA DA ARTE MARCIAL KUNG FU EM UMA ACADEMIA DE LUTAS

**Marcel Britto Lobão<sup>1</sup>**  
**Rogério Tosta de Almeida<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Pesquisador colaborador do Núcleo de Estudos e Pesquisa em Atividade Física e Saúde (NEPAFIS) da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS)

<sup>2</sup> Professor assistente do Departamento de Saúde/UEFS e pesquisador do NEPAFIS

### INTRODUÇÃO

As misturas entre os sistemas de lutas ocorridas ao longo do tempo possibilitaram o aprimoramento e surgimento de diferentes artes marciais, caracterizadas pelas técnicas específicas e pelas bases filosóficas adotadas por cada uma. O Kung Fu é uma das mais antigas artes marciais orientais e possui diferentes estilos (CROUCHER; REID, 2010) e tem conquistado adeptos aqui no Brasil. O estilo Choy Lay Fut apresenta como principal característica a utilização de técnicas derivadas dos movimentos de cinco animais: o tigre, a pantera, a serpente, a garça e o dragão mitológico (INSTITUTO DE KUNG FU SHAOLIN, 2012). Como qualquer prática corporal, os seus praticantes estão sujeitos à ocorrência de lesões. Entretanto, existem poucas informações a respeito destas lesões na literatura.

### OBJETIVO

Identificar e caracterizar as lesões encontradas em praticantes do estilo Choy Lay Fut de Kung Fu numa academia de lutas na cidade de Feira de Santana, Bahia.

### METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo transversal realizado numa academia de lutas com um grupo de praticantes do estilo Choy Lay Fut de Kung Fu. Os critérios de inclusão foram: estar matriculado e frequentando os treinos, ter mais do que um mês de treino e idade maior ou igual a 7 anos. Identificou-se 86 sujeitos nesta condição. Destes, aproximadamente 65%, 56 alunos com idade média de 21,3 anos (variando de 7 a 45 anos), 80,4 % do sexo masculino, compuseram a amostra. As informações foram obtidas através de um questionário estruturado, aplicado sob supervisão do entrevistador, para esclarecimentos em caso de dúvidas.

As lesões foram divididas em agudas e crônicas. A classificação quanto ao grau da lesão foi leve (sem necessidade de afastamento das aulas), moderada (afastamento de até duas aulas) e grave (afastamento maior do que duas aulas). Em relação à localização da lesão, agrupou-se por segmento corporal em cabeça/tronco (face, pescoço e coluna), membros superiores (ombro, braço, cotovelo, pulso e mãos) e membros inferiores (virilha, coxa, joelho, canela, tornozelo e pé). Os exercícios que geraram as lesões agudas foram agrupados em forma (Katis), luta, treino em duplas ou outros. O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da UEFS, com protocolo de número 08/2012 e os sujeitos participaram mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## RESULTADOS

O tempo médio de prática foi de  $3,7 \pm 3,1$  anos. Em relação à graduação, 26,8% era iniciante, 42,9% intermediário e 30,4% avançado.

As lesões estiveram presentes em 57% dos sujeitos. Destes, 43,8% relataram apenas uma lesão, 21,9% duas e 34% três ou mais lesões. Das 67 lesões agudas registradas, 28 (41,8%) relatos foram de contusão, 18 (26,9%) entorse, 9 (13,4%) luxação, 5 (7,5%) fraturas e 7 (10,4%) contraturas. A principal causa de lesão aguda foi a luta, responsável por 31,8% destas, seguida do treino em duplas (27,3%). Entre as 13 lesões crônicas relatadas, 10 tiveram diagnóstico médico, sendo elas: 3 lesões (23,1%) referidas como dor crônica sem causa definida, 3 (23,1%) fragilidade da articulação, 6 (46,2%) inflamações crônicas e um (7,7%) cisto sinovial. Em relação ao nível das lesões agudas e crônicas, 54,4% foram leves, 25,3% moderadas e 20,2% graves. Quanto a localização, 9 (11,2%) ocorreram no cabeça/tronco, 25 (31,2%) nos membros superiores e 46 (57,5%) nos membros inferiores.

## CONCLUSÕES

As lesões agudas foram bem mais frequentes do que as crônicas, 90,7% contra 28,1%, sendo a luta o exercício que mais lesão aguda causou. A maioria das lesões foi leve e moderada, necessitando o afastamento de até duas aulas. Os membros inferiores foram os locais mais acometidos, com destaque para joelho e tornozelo. Em relação à graduação, as lesões estiveram presentes em 33,3% dos iniciantes e em 76,5% dos avançados. Houve apenas um registro de lesão crônica entre os iniciantes. Todos com graduação avançada tinha mais do

que 2 anos de prática e todos iniciantes menos do que 2 anos. Os resultados sugerem que maior graduação e, conseqüentemente, maior tempo de prática oferece maior risco de lesões, especialmente as lesões crônicas. Análises bivariadas e multivariadas para verificar possíveis associações serão feitas posteriormente.

Vale destacar que o fato de os participantes pertencerem a uma mesma academia pode ter influenciado no número e nos tipos de lesões ocorridas, além da possibilidade dos pesquisados terem se esquecido de registrarem alguma lesão sofrida.

## REFERÊNCIAS

CROUCHER, M.; REID, H. **O caminho do Guerreiro: o paradoxo das artes marciais.**

Tradução de Marcelo Brandão Cipolla, 12ª ed. São Paulo: Cultrix, 2010.

INSTITUTO DE KUNG FU SHAOLIN. Apresentação. Kung Fu. Disponível em:

<<http://www.institutodekungfu.com.br/>> Acesso em: 25 jul. 2012.