

## **CARACTERÍSTICAS E FATORES ASSOCIADOS ÀS LESÕES ESPORTIVAS EM ATLETAS DE JIU-JITSU BRASILEIRO**

*CHARACTERISTICS AND FACTORS ASSOCIATED WITH SPORTS INJURIES IN JIU-JITSU BRAZILIAN ATHLETES*

*CARACTERÍSTICAS Y FACTORES ASOCIADOS A LAS LESIONES DEPORTIVAS EN ATLETAS DE JIU-JITSU BRASILEÑO*

**Moisés Augusto de O. Borges**

*m.oliveiraborges@hotmail.com*

**Marcelo da Costa F. Júnior**

*alunomarcelo@gmail.com*

**Emerson Costa Santos**

*emersoncostasantos@gmail.com*

**Rafael dos Santos Pereira**

*rsp544@gmail.com*

**Erika M. K. X. da Silveira**

*erikakopp@gmail.com*

**José Camilo Camões**

*camilocamoes@gmail.com*

**Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Ferimentos e Lesões; Arte-marcial; Treinamento.*

### **INTRODUÇÃO**

O jiu-jitsu brasileiro (BJJ) é um esporte de autodefesa, sendo uma prática esportiva de alta intensidade, de exercícios anaeróbios muito intensos, que requer alto nível de condicionamento físico (REIS *et al.*, 2015), concentração e equilíbrio (ANDREATO *et al.*, 2015), além das questões do treinamentos, estresse e competitividade característicos desta prática. Considera-se o risco de lesões osteoarticulares e musculoesqueléticas em atletas de BJJ maior quando comparado a outras práticas esportivas (SOUZA *et al.*, 2011).



## JUSTIFICATIVA E OBJETIVO

Sendo assim, tendo em vista o crescente número de praticantes e o número limitado de pesquisas científicas sobre a prevalência de lesões nos atletas de BJJ e os fatores que as determinam, o presente estudo tem como objetivo determinar a ocorrência e características de lesões musculoesqueléticas e osteoarticulares em atletas brasileiros praticantes de jiu-jitsu durante o treinamento e em competições profissionais e amadoras, em diferentes faixas etárias e graduações, possibilitando a caracterização de um trabalho de reabilitação e prevenção dessas lesões.

## METODOLOGIA

A amostra foi composta por 146 atletas de BJJ, todos do sexo masculino, com idade média de 29,76 anos e faixa etária de 18 a 56 anos.

Para a realização deste estudo, aplicou-se um questionário fechado que foi respondido pelos atletas. O questionário abordou questões como: tempo de prática do esporte, volume de treinamento, quantas lesões já sofreu, em quais partes do corpo e qual o tipo de lesão, se foi proveniente de próprio golpe ou golpe adversário, qual foi o golpe aplicado ou recebido, se a lesão ocorreu durante competição ou treinamento e quando tempo ficou afastado. Somente foi considerada a lesão cujo trauma tenha ocorrido durante treinamento ou competição amadora ou profissional.

## ANÁLISE/DISCUSSÃO

Nesta pesquisa foi encontrada uma prevalência de lesão musculoesquelética de 91,1% nos atletas de BJJ, estando de acordo com outros estudos que relataram elevadas taxas de lesões (SOUZA *et al.*, 2011). Em nosso estudo, a taxa de lesão do grupo etário de 18 – 28 anos foi de 8,8 lesões/1000 horas de exposição, de 29 – 39 anos foi de 9,2 lesões/1000 horas de exposição e o grupo 40 – 50 anos 12,1 lesões/1000 horas de exposição. Além disso, fora percebido que a região mais acometida por lesões nos atletas foi o joelho.

Do total de atletas participantes, 119 atletas (81,5%) relataram que a última lesão ocorreu durante treinamento, onde 74 lesões (55,6%) foram provenientes de golpes aplicados ou recebidos (MACHADO, MACHADO, MARCHI, 2012), sendo as chaves de articulação as técnicas mais lesivas (45,9%).

Quanto ao afastamento dos treinos, dos 133 atletas que relataram lesão, 74% ficaram afastados da prática esportiva. Destes, 39 atletas ficaram de 31 a 60 dias afastados, valor que pela escala de severidade do Registro Internacional de Lesões, equivale à lesão classificada como severa (MACHADO, MACHADO, MARCHI, 2012).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

No geral, o joelho foi a área mais afetada e a luxação de dedos a lesão mais frequente. Quanto maior a carga horária de treinamento semanal, menor o risco de lesões, assim como quanto maior a idade do atleta, maior a frequência de lesões. As lesões ocorreram, em grande parte, durante os treinamentos, sendo a maioria de natureza grave.



## REFERÊNCIAS

- ANDREATO, L. V.; *et al.* O jiu-jitsu brasileiro simulou a competição parte II: desempenho físico, tempo-movimento, análises técnico-táticas e respostas perceptivas. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 29, n. 7, p. 2015–2025, 2015.
- MACHADO, A. P.; MACHADO, G. P.; MARCHI, T. Prevalência de lesões no Jiu-Jitsu de acordo com histórias de dois atletas participantes em dois campeonatos mundiais em 2006. *ConScientiae Saúde*, v. 11, n. 1, p. 85-93, 2012.
- REIS, F. J.; *et al.* Lombalgia crônica e incapacidade em atletas brasileiros de jiu-jitsu. *Physical Therapy in Sport*, v. 16, n. 4, p. 340-343, 2015.
- SOUZA, J. M. C.; *et al.* Lesões no Karate Shotokan e no Jiu-Jitsu: trauma direto versus indireto. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 17, n. 2, p. 107-110, 2011.

