

LESÕES EM PRATICANTES DE JIU-JITSU NA CIDADE DE NATAL E GRANDE NATAL

Henri Hervani Santos¹

Fábio Romano Freire²

RESUMO

O Jiu-Jitsu pode ser considerado um dos esportes individuais que mais cresce no país, com cerca 450 mil praticantes com mais 1.500 estabelecimentos de ensino somente nas grandes capitais brasileiras. A Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ), afirma que o Brasil é a grande potência mundial do esporte. Sendo uma arte marcial cujo principal objetivo é a defesa pessoal, o jiu-jitsu esportivo vem conquistando seu espaço de forma rápida e sólida. Apesar de possuir mais de 80 anos de existência no Brasil (GURGEL, 2000), estudos publicados na literatura sobre as lesões que seus praticantes sofrem nos treinamentos ou competições, não são comuns. A pesquisa foi realizada através de aplicação de questionário durante o campeonato Open Pro de Jiu-Jitsu Natal-2015 realizado em 05/09, foram respondidos 82 questionários no total, onde atletas e praticantes de cidades que compõem a grande Natal, com mais de 18 anos de idade. O objetivo principal do estudo foi verificar em qual região corporal houve o maior número de lesões. Foi realizado um estudo descritivo quantitativo com levantamento de dados. Foi verificado que as partes do corpo mais lesionadas são joelho, ombro e dedos. Sugerimos que haja mais fortalecimento da musculatura que protege os joelhos e ombros, bem como recomendar aos técnicos para prevenção das referidas lesões.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu. Lesões. Joelhos. Ombros.

INJURIES JIU-JITSU PRACTITIONERS IN CNATAL CITY AND GREAT NATAL

ABSTRACT

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: hervanih@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: fabioromanof@hotmail.com

Jiu-Jitsu can be considered one of the single fastest growing sports in the country, with about 450,000 practitioners with over 1,500 schools only in large Brazilian cities. The Brazilian Jiu-Jitsu (CBJJ) says that Brazil is a major world power in the sport. Being a martial art whose primary purpose is self-defense, the sport jiu-jitsu is conquering its space quickly and solidly. Despite having over 80 years of existence in Brazil (GURGEL, 2000), studies published in the literature on injuries that its practitioners suffer in training or competition, are not common. The survey was conducted by questionnaire during the Open championship Pro Jiu-Jitsu Christmas 2015 held in 05/09, were answered 82 questionnaires in total, where athletes and cities that make up the great Christmas, over 18 years old. The main objective of the study was to determine in which body region was the largest number of injuries. a quantitative descriptive study with data survey was conducted. It was found that the parts of the body are more injured knee, shoulder and fingers. We suggest that more strengthening the muscles that protects the knees and shoulders as well as recommend the technical prevention of such injuries.

Keywords: Jiu-Jitsu. Injuries. CKnees. Shoulders

1 INTRODUÇÃO

As artes marciais asiáticas chegaram à China a partir do Tibet e da Índia segundo registros de 2000 A.C., migrando posteriormente para o Japão, país que as aprimorou. Um grande número de sistemas de luta que se desenvolveu no Japão ficou conhecido pelo termo genérico de jiu-jítsu. Dentre estes sistemas, havia dezenas de estilos e centenas de sub estilos diferentes. O Dr. Jigoro Kano, em 1880, fez uma síntese das técnicas existentes nos diversos estilos praticados no Japão até então, criando duas categorias novas de luta: uma centrada em técnicas de queda e imobilização, que deu origem ao judô olímpico de hoje; e outra categoria que foi baseada em técnicas de golpear com mãos e pés, e combinação de agarramentos e chaves para imobilização, com ênfase na defesa pessoal, que permaneceu com a nomenclatura de jiu-jítsu (FJJRIO, 2003).

O Jiu-Jitsu pode ser considerado um dos esportes individuais que mais cresce no país, com cerca 450 mil praticantes com mais 1.500 estabelecimentos de

ensino somente nas grandes capitais brasileiras. Devido ao grande crescimento e divulgação da arte, principalmente após a explosão do MMA na mídia, onde o Jiu-Jitsu é considerado fundamental, ou talvez a principal e mais eficiente arte marcial incorporada a esta nova modalidade esportiva e potência midiática. Sendo uma arte marcial cujo principal objetivo é a defesa pessoal, o jiu-jitsu esportivo também vem conquistando seu espaço de forma rápida e sólida, a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ), afirma que o Brasil é a grande potência mundial do esporte,

O jiu-jitsu apresenta seis técnicas importantes permitidas em competições, em consequência, são as praticadas também em treinamentos. São elas: Projeções; Pinçamentos; Chaves; Torções e estrangulamentos (existem duas formas básicas). Todas são fundamentadas em princípios biomecânicos e podem causar sérios traumas aos adversários quando aplicadas com toda sua magnitude. Somente as imobilizações constituem um grupo que não tem como objetivo colocar o adversário em situações de perigo e tampouco provocar lesões, onde sua principal meta é impedir os movimentos mais ofensivos e possíveis reações do oponente, segurando-o em situações de submissão (GURGEL, 2000).

O trabalho se faz relevante no cenário contemporâneo, pois, em relação a lesões no esporte de contato, como o jiu-jitsu, segundo estudo apontado por Meneses (1983), os lutadores estão sujeitos a lesões em qualquer fase, tanto de treinamento quanto de competição as quais dependem diretamente de fatores predisponentes, que podem ser tanto intrínsecos (instalações esportivas, tipos de calçados, proteção corpórea, condições do tempo, objetos do esporte e doping) quanto extrínsecos (vida diária, escolha do esporte ideal, inaptidão para o esporte, deficiências esportivas).

Oliveira et al. (2006) relatam que devido a grande competitividade dos atletas de jiu-jitsu, presente mesmo fora dos campeonatos, são frequentes as lesões que acometem os lutadores, acarretando na interrupção dos treinamentos e prejuízo à performance do atleta, que precisa se submeter ao tratamento fisioterapêutico.

Apesar de possuir mais de 80 anos de existência no Brasil (GURGEL, 2000), estudos publicados na literatura médica sobre o perfil do jiu-jitsu como esporte e sobre as características das lesões que seus praticantes sofrem durante treinamento ou competição, não são comuns.

A grande frequência com que as lesões acontecem no esporte demonstra necessidade de mais estudos na área. O objetivo principal do estudo foi verificar em

qual região corporal houve o maior número de lesões.

2 METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo quantitativo com levantamento de dados.

A pesquisa foi realizada através de aplicação de questionário in loco durante o campeonato Open Pro de Jiu-Jitsu Natal-2015 realizado em 05/09, sendo o local da possível lesão, como pergunta principal do questionário.

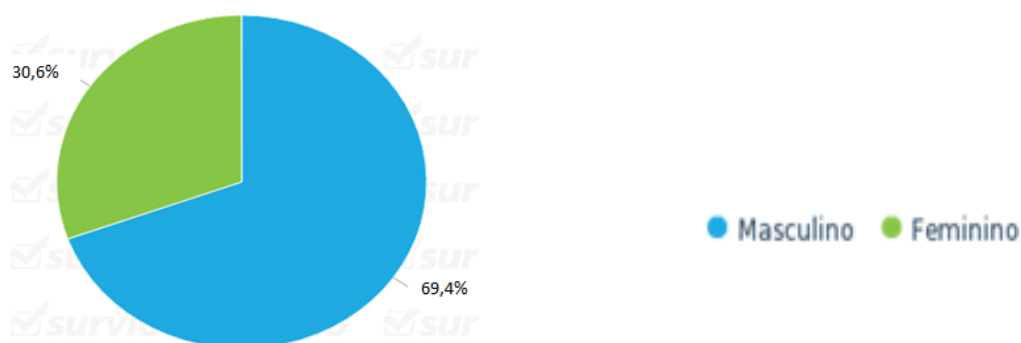
Foram respondidos 82 questionários no total, onde atletas e praticantes de outras cidades também responderam. Os dados foram concedidos por livre e espontânea vontade pelos praticantes, questionário este, composto por 9 questões elaboradas para este estudo, esta disponíveis no apêndice deste estudo.

Critérios para inclusão na pesquisa e validação das respostas contidas no questionário foram: Residir em Natal-RN e Grande Natal (Parnamirim, Macaíba, São Gonçalo do Amarante, Extremoz, Ceará-Mirim, São José de Mipibu, Nísia Floresta, Monte Alegre, Vera Cruz, Maxaranguape e Ielmo Marinho). Ter mais de 18 anos de idade.

Critérios para exclusão da pesquisa foram: Não residir em Natal-RN e Grande Natal (Parnamirim, Macaíba, São Gonçalo do Amarante, Extremoz, Ceará-Mirim, São José de Mipibu, Nísia Floresta, Monte Alegre, Vera Cruz, Maxaranguape e Ielmo Marinho). Ter menos de 18 anos de idade.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Neste capítulo iremos mostrar os resultados de nossa pesquisa, realizada no Open Pró Natal de Jiu Jitsu que aconteceu no dia cinco de setembro de dois mil e quinze, onde catalogamos os resultados de nossa pesquisa. Dentre todos os praticantes de jiu-jitsu entrevistados, foi verificado que 69,4% eram do sexo masculino e 30,6% do sexo feminino de acordo com o gráfico 1 abaixo.

Gráfico 1 – Sexo

Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

O que demonstra que o Jiu-Jitsu ainda é um esporte com predominância de homens, porém é visto no ambiente das academias o aumento de mulheres que estão começando a praticar esta arte marcial, seja buscando a defesa pessoal, ou com o objetivo de adquirir condicionamento físico e saúde, e em um relato feito por uma aluna que não respondeu o questionário, a mesma começou a treinar por causa da mídia que está crescendo em torno do esporte.

Observando a graduação dos atletas e praticantes entrevistados, 31,9% eram faixas azul, 23,6% faixas preta, 22,2% faixas branca, 18,1% faixas roxa e 4,2% faixas marrom como demonstrado no gráfico 2 abaixo.

Gráfico 2 – Graduação

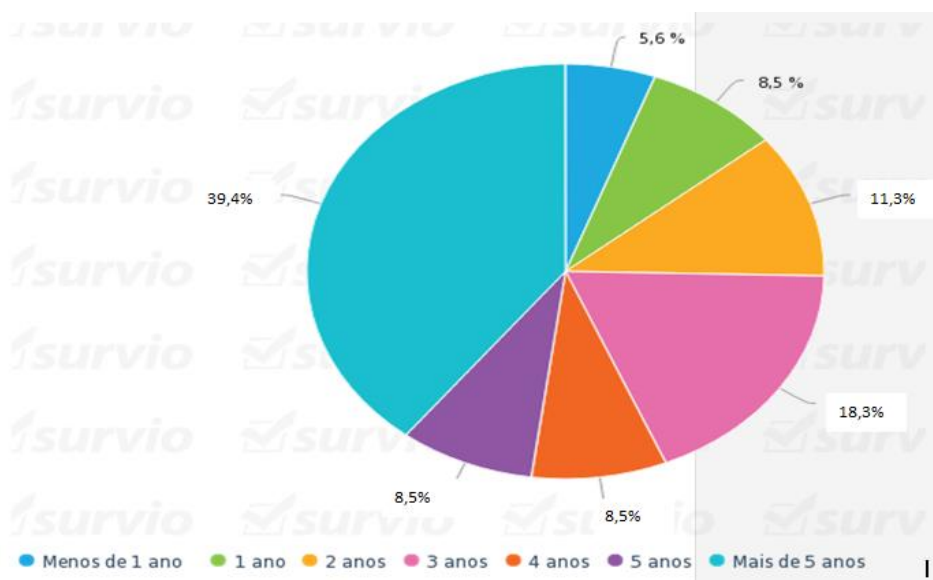
Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

O que nos leva a acreditar que as lesões podem ocorrer em qualquer atleta de qualquer nível de graduação.

Tomando como referência o tempo de prática de jiu-jítsu, foi constatada diferença estatisticamente significativa na ocorrência de lesões de acordo com os

dados obtidos e inseridos no gráfico 3 abaixo.

Gráfico 3 – Há quanto tempo treina?



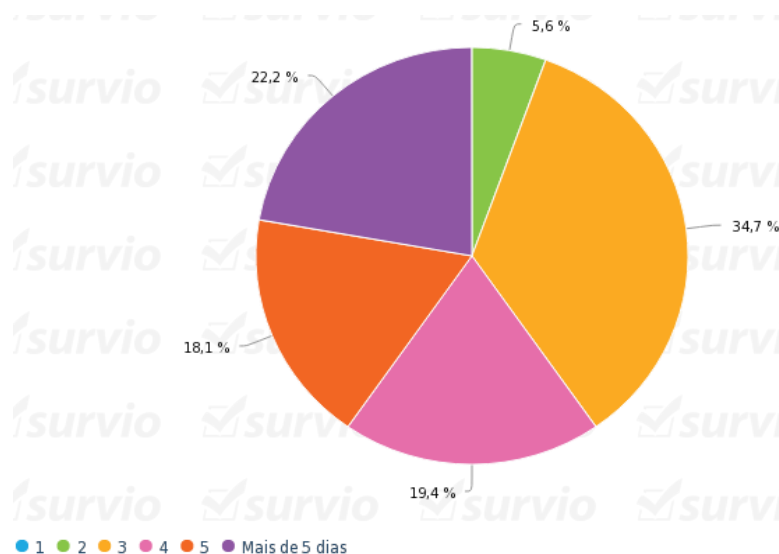
Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

Desta maneira, os atletas que praticam a modalidade por período maior ou igual a 3 anos são mais acometidos por lesões, que aqueles que praticam há menos de 3 anos. Em concordância com este dado, Carazzato, Cabrita e Castropil (1996) relataram que no judô o número de lesões aumenta com os anos de prática do esporte.

A explicação pode partir da suposição de que os atletas que treinam há mais tempo estariam mais expostos a traumas e lesões crônicas. No presente estudo, os praticantes com menor tempo de prática de jiu-jítsu, com menos de um ano completo de treinamento, também entraram na estatística, visto que no já referido estudo epidemiológico a cerca de artes marciais de Birrer (1996), o autor concluiu o oposto: que a experiência do atleta está relacionada a um menor número de lesões e a uma menor severidade das mesmas.

Zetaruk et al (2000), recomenda em dois artigos, uma carga horária semanal de treino inferior a 3 horas, reduzindo o risco de ocorrência de lesões em 50% no caso de praticantes de Karate. A maioria dos praticantes 34,7% treinam pelo menos 3 vezes na semana como demonstrado no gráfico 4 abaixo.

Gráfico 4 – Quantos dias de treino por semana?

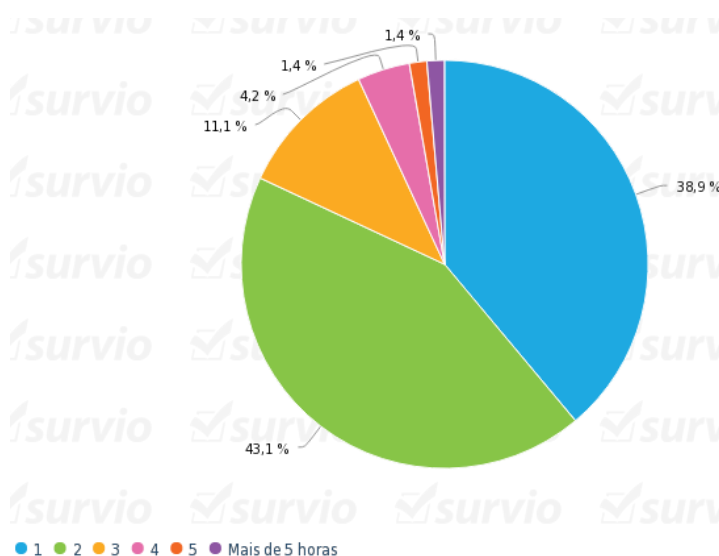


Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

De acordo com um dos mestres de jiu-jitsu presentes no dia do evento, pode-se é o ideal para ter um bom aprendizado, o que demonstra que os entrevistados estão dentro do padrão informado pelo mestre.

Já analisando a quantidade de horas por dia de acordo com o gráfico 5 abaixo.

Gráfico 5 – Quantas horas de treino por dia?



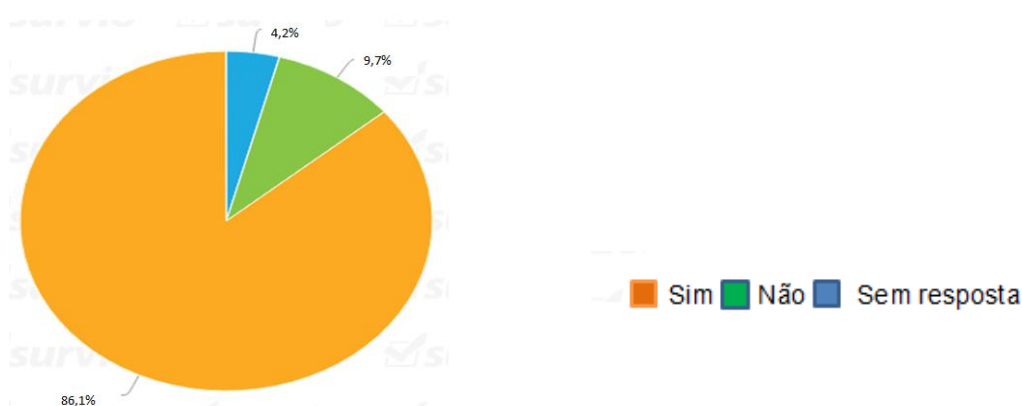
Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

Onde 43,1% treinam 2 horas diárias, o que daria em uma média simples, 6

horas de treinos semanais e com 38,9% 1 hora por dia uma pequena diferença, porém que deve ser considerada para avaliar um possível resultado final em uma competição, ou o grau de habilidade do praticante. Não houveram atletas que reportassem carga horária de treino inferior a 3 horas semanais no jiu-jítsu, impossibilitando esta análise de risco. A associação entre a carga horária de treino semanal à ocorrência de lesões em atletas de jiu-jítsu, revelou que não há diferença estatisticamente significativa entre os indivíduos que treinam de 3 a 7 horas por semana e os que treinam mais que 7 horas por semana.

Os atletas pesquisados que apresentaram lesões representaram 86,1% de todos os praticantes de jiu-jítsu avaliados neste estudo como mostra o gráfico 06 na página seguinte:

Gráfico 6 – Já se lesionou praticando Jiu-Jitsu?



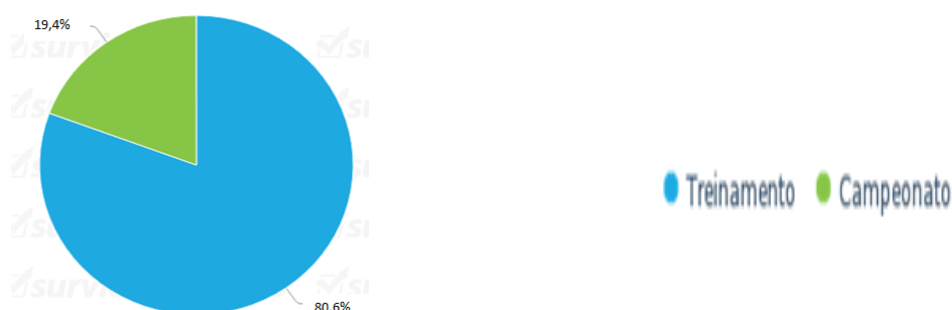
Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

Sendo mais um indício de que esportes de contato normalmente podem vir a acometer seus praticantes com algum tipo de lesão., demonstrando uma frequência de lesões menor do que a encontrada em atletas de judô, de acordo com Carazzato, Cabrita e Castropil (1996), que constataram lesão em 100% de 129 judocas no período de um ano, apesar de estes autores considerarem lesões com tempo de afastamento do treinamento menor que uma semana. Oler et al. (1991), supervisionaram 2 torneios de Tae Kwon Do, de nível nacional, que reuniram cerca de 3700 participantes, dos quais apenas 126 atletas reportaram lesões. A frequência reduzida neste caso pode estar relacionada ao curto espaço de tempo de observação das injúrias, sem questionamento de lesões ocorridas nos meses que

precederam as competições. Além disso, o trabalho envolvendo os praticantes de Tae Kwon Do apresenta um fator que reduz a frequência de lesões em algumas artes marciais, ao avaliar um grande número de participantes de nível júnior, com menor nível de experiência.

A maior parte das lesões (80,6%) ocorreu em ambiente não-competitivo, ou seja, durante uma aula cotidiana ou treinamento para competição como demonstra o gráfico 7 na página a seguir.

Gráfico 7 – A lesão ocorreu durante?

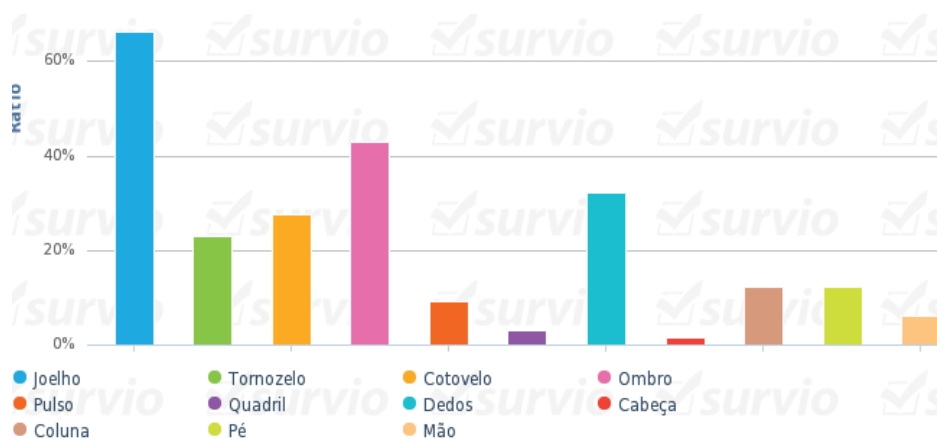


Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

O que nos leva a pensar de que forma esses treinamentos são conduzidos e preparados pelos mestres e professores, estes dados encontrados se aproximam do estudo de Birrer (1996) (70,4%) sobre epidemiologia nas artes marciais.

O local anatômico mais frequentemente acometido por lesões foi o joelho (62%) como mostra o gráfico 8 abaixo:

Gráfico 8 – Qual parte do corpo foi afetada por lesão?



Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

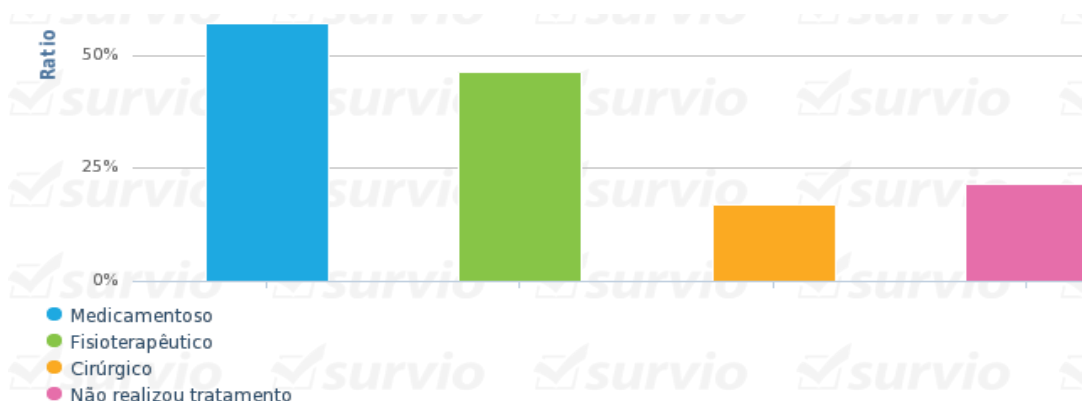
A principal questão do questionário e que responde o objetivo principal do estudo, teve como a parte mais acometida por lesão foi o joelho, com pouco mais de 60% dos praticantes tendo respondido que sofreram algum tipo de lesão neste segmento do corpo, diferindo dos resultados encontrados em trabalhos focados no judô, modalidade esportiva que mais se aproxima do jiu-jítsu, que apontaram o ombro como região anatômica mais lesada (72,13%). Petri e Barbosa (2003) relatam que o ombro também é a área do corpo mais frequentemente lesada no judô, o que pode ser justificado pela maior carga de treinamento em posição ortostática com 18 golpes que utilizam o membro superior como alavanca para ocasionar queda do oponente. Este tipo de abordagem de luta não é o mais frequente no jiu-jítsu, modalidade na qual prevalecem os combates no solo, em posições não ortostáticas, GURGEL (2000), e que exerceriam relativamente menor trauma de forma repetida à cintura escapular do oponente, tanto no início, quanto no desfecho do golpe. As situações de raspagens, em que o atleta de jiu-jítsu se encontra por baixo do adversário e através de determinada técnica procura desequilibrar o oponente para assumir a posição sobre o mesmo GURGEL (2000), empregam muitas vezes a extensão do joelho contra uma carga equivalente ao peso do lutador Gurgel (2000). Ainda, posições dos lutadores observadas em treinamentos e descritas em manuais práticos de jiu-jítsu Gurgel (2000), poderiam estar relacionadas à maior frequência de lesões ocorridas sobre esta articulação, como o trauma direto sobre a face lateral do joelho causado por quedas quando os rolamentos são mal realizados, o trauma repetido da face frontal do joelho contra o solo quando o atleta se encontra sobre o oponente, assim como a hiperflexão da articulação do joelho pelo atleta quando se encontra na chamada guarda do adversário, as manobras de estrangulamento como o triângulo, que utilizam o joelho em flexão e rotação interna contra a força do oponente, e finalmente as chaves de perna sofridas pelo praticante de jiu-jítsu.

O jiu-jítsu, embora conte com a aplicação de golpes de estrangulamento, lesa mais frequentemente articulações de membros, nos quais a força aplicada pelo atleta durante o golpe é interrompida com a desistência do oponente, por estímulo doloroso. Durante o estrangulamento, entretanto, o mecanismo de desistência da luta não ocorre devido à dor, mas por sufocamento do oponente Tegner (1996).

Em relação a como se deu a recuperação das lesões ocorridas, foi verificado que pouco mais de 50% utilizaram medicamentos e chegando perto dos 50% fizeram procedimentos fisioterapêuticos, e menos de 25% dos entrevistados se

submeteram a tratamento cirúrgico ou não realizaram nenhum tipo de tratamento como o gráfico 9 na página seguinte demonstra.

Gráfico 9 – Fez algum tratamento após a lesão? Que tipo de tratamento?



Fonte: Pesquisa de campo, 2015.

O diagnóstico das lesões reportadas pelos sujeitos da pesquisa não foi estudado de forma profunda devido à incapacidade de confirmação do mesmo junto ao profissional que lhes prestou atendimento. Resultado diverso foi obtido em estudo analisando as lesões não reportadas por praticantes de 3 modalidades de artes marciais – Shotokan Karate, Tae Kwon Do e Kung Fu – Birrer (1996) em estudo epidemiológico mais recente, verificou taxa ainda maior, com 84% dos atletas lesados não procurando assistência médica ou algum tratamento específico. Este percentual elevado poderia ser justificado pelo sentimento de invulnerabilidade frequentemente encontrado em praticantes de artes marciais. Sobre o maior índice de procura por assistência médica obtido no presente estudo, pode-se inferir que os atletas de jiu-jítsu, por sofrerem lesões mais severas, necessitariam auxílio médico mais urgentemente.

Pôde-se verificar que os praticantes de jiu-jítsu estão sujeitos a lesões severas, especialmente em ambiente de treinamento, sendo necessários novos estudos para determinar medidas preventivas a fim de reduzir a frequência das mesmas, como já ocorrido com o Karate e o judô, Oler et al (1991).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os dados obtidos através do questionário, foi verificado que as partes do

corpo mais lesionadas são joelho, ombro e dedos. Sugerimos que haja mais fortalecimento da musculatura que protege os joelhos, ombros e dedos, bem como recomendar aos técnicos para prevenção das referidas lesões, através de uma periodização de treinamentos onde, algumas técnicas sejam ensinadas e praticadas em dias não sequenciais, com o objetivo de não ter uma articulação ou segmento do corpo com sobrecarga de treinos e aplicação de técnicas lesivas.

REFERÊNCIAS

BIRRER, R. B. Trauma epidemiology in the martial arts. The results of an eighteen-year international survey. **Am J Sports Med**, v. 24, n. 6 Suppl, p. S72-79, 1996.

CARAZZATO JG, CABRITA H, CASTROPIL W. Repercussão no aparelho locomotor da prática de judô de alto nível: estudo epidemiológico. **Rev Bras Ortop**, v. 31, n. 12, p. 957-968, 1996.

FJJRio. Histórico do Jiu-jítsu. In.: **FEDERAÇÃO DE JIU-JÍTSU DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**, 2003. Disponível em: <<http://www.fjjrio.com.br/historia.html>>. Acesso em: 18 set. 2015.

GURGEL F. **Manual do Jiu-jítsu: Básico**. Rio de Janeiro: Axcel Books do Brasil, 2000.

JIU-JITSU CBD. In.: **CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU-JÍTSU**, 2003. Disponível em: <<http://www.cbjj.com.br/grad-se.html>>. Acesso em: 10 set. 2015.

MENESES, Lusivan J. O esporte e suas lesões. **Palestra Edições Desportivas**, Rio de Janeiro, jun., 1983.

OLER M. et al. Morbidity and mortality in the martial arts: a warning. **J Trauma**, v. 31, n. 2, p. 251-253, 1991.

OLIVEIRA, M. et al. Avaliação da força de preensão palmar em atletas de jiu-jitsu de nível competitivo. **R. bras. Ci e Mov.**; v. 14, n. 3, p. 63-70, 2006.
PETRI, F. C.; BARBOSA, A. F. J. Judô. In.: COHEN, M.; ABDALLA, R. J. (Edits.). **Lesões nos Esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento**. Rio de Janeiro: Revinter; 2003. p. 813-818.

TEGNER, B. **Guia completo de Jiu-jitsu**: 483 fotos de ação, instruções detalhadas. 4. ed. Rio de Janeiro: Record; 1996.

ZETARUK, M. N. et al. Safety recommendations in Shotokan karate. **Clin J Sport Med**, v. 10, n. 2, p. 117-122, 2000.

APÊNDICE A – LESÕES NO JIU-JITSU

Prezado Sr./Sra.

Agradeço imensamente o preenchimento deste questionário que irá servir de auxílio para o meu TCC, e quem sabe, futuras pesquisas sobre o tema. Ao final de toda a apresentação e conclusão do meu curso de Educação Física, irei enviar aos líderes das equipes, uma cópia do trabalho completo.

Sexo: () Masculino () Feminino

Graduação: () Branca () Azul () Roxa () Marrom () Preta

Há quanto tempo treina?

() Menos de 1 ano () 1 ano () 2 anos () 3 anos () 4 anos () 5 anos
() Mais de 5 anos

Quantos dias de treino por semana?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Mais de 5 dias.

Quantas horas de treino por dia?

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () Mais de 5 horas.

Já se lesionou praticando Jiu-Jitsu?

() Sim () Não

A lesão ocorreu durante?

() Treinamento () Campeonato

Qual parte do corpo já foi afetada por lesão?

() Joelho () Tornozelo () Cotovelo () Ombro () Pulso () Quadril ()
Dedos () Cabeça

() Coluna () Pé () Mão () Outra. Qual? _____

Fez algum tratamento após a lesão? Que tipo de tratamento?

() Sim () Não

() Medicamentoso () Fisioterapêutico () Cirúrgico