

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM LUTADORES DE JIU-JÍTSU.

Wedja Alves Cândido de Araujo¹ (Modalidade, ex.: PROVIC-Unit), e-mail:
wedjaalves17@gmail.com;

Loislene Oliveira dos Santos¹ (Modalidade, ex.: PROVIC-Unit), e-mail:
loislene-santo@hotmail.com;

Natanael Alves Teixeira de Sousa¹ (Orientador), e-mail:
natanasousa@hotmail.com

Centro Universitário Tiradentes¹/Fisioterapia/Maceió, AL.

4.00.00.00-1 Ciências da Saúde 4.08.00.00-8 Fisioterapia e Terapia Ocupacional

RESUMO

INTRODUÇÃO: O jiu-jitsu tem como sua filosofia, o predomínio de suas técnicas de luta sobre a imposição da "força bruta", pois prioriza o uso de princípios biomecânicos que visam aperfeiçoar a força muscular do praticante, anular a do oponente, e/ou até mesmo utilizar as valências físicas deste contra ele próprio DRAEGER (1974 p.193). Segundo Scoggin et al (2014) esse esporte enfatiza quedas, bloqueios de articulações, alavancagem e estratégia para imobilizar, controlar, enviar e desabilitar seu adversário, permitindo que uma pessoa menor ou fisicamente mais fraca possa obter sucesso com um oponente maior e mais forte usando uma técnica adequada, incluindo fechaduras e estrangulamentos. E como em qualquer esporte as lesões ocorrem apesar de todas as precauções.

OBJETIVOS: Investigar a prevalência de lesão musculoesquelética em atletas de jiu-jitsu na modalidade Gi e No Gi. **METODOLOGIA:** Estudo epidemiológico transversal observacional, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da UNIT (CAAE: 19436019.7.0000.5641). Seguindo as recomendações da Strobe Statemet (VON et al. 2017). Foram considerados praticantes de jiu-jitsu, que participem das competições regionais. Foram excluídos do estudo os praticantes que por alguma razão não puderam responder o questionário. Os participantes foram abordados antes do início das competições de maneira individualizada e convidados a participar do estudo. Está sendo aplicado um questionário estruturado, composto por 14 questões referentes à prática esportiva, prevalência de lesões, e possíveis medidas de prevenção. O questionário da presente pesquisa, foi criado buscando contemplar todos aspectos relacionados às modalidades em atletas de jiu-jitsu. O questionário também foi desenvolvido na versão de formulário online. **DISCUSSÃO:** Helio Gracie mudou a visão que as pessoas tinham sobre o jiu-jitsu através de modificações e adaptações, o sistema

de alavancas que ele próprio criou para enfrentar seus adversários, pois ele era desprovido de desempenho físico (PINHEIRO, 1999), e atualmente é o esporte que mais cresce no Brasil, segundo a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (FRANCHINI E; TAKITO MY; PEREIRA JN. 2003). A lesão é um fato que acontece diariamente. Muitos indivíduos sofrem lesões severas com mais frequências que outro, ninguém é poupado de dor ou incapacidade provocada pela lesão. Junto com a lesão vem o dano biopsicossocial imprescindível, assim como a diminuição ou perda da função normal (WHITING & ZERNICKE, 2001).

RESULTADOS PARCIAIS: Foram respondidos 126 questionários. O maior número de lesões ocorreu no tecido articular (n= 49; 50,5%), musculo (n= 37; 38,1%), ligamento (n= 34; 35,1%), tendão (n= 19; 19,6%), osso (n=18; 18,6%) e nervo (n= 8; 8,2%), respectivamente. A parte do corpo mais afetada foi o joelho (n= 55; 56,7%), ombro (n=37; 38,1%) e dedos das mãos (n= 29; 29,9%). Houve maior número de lesões em treinamento (n= 76; 80,9%), na modalidade GI (n= 90; 94,7%). A graduação que mais possuiu lesões foi faixa roxa (n= 35; 27, 8%), categoria médio (n= 29; 23%). **CONCLUSÃO:** As prevalências de lesões no jiu-jitsu ocorreram durante o treinamento, na articulação do joelho, em atletas da categoria GI, graduação roxa, e categoria médio.

Palavras-chave: lesão esportiva, arte macial, jiu-jitsu.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Jiu-jitsu has as its philosophy, the predominance of its fighting techniques over the imposition of "brute force", because it prioritizes the use of biomechanical principles that aim to improve the muscular strength of the practitioner, nullify that of the opponent, and / or even even use his physical valences against himself DRAEGER (1974 p.193). According to Scoggin et al (2014) this sport emphasizes falls, joint blocks, leverage and strategy to immobilize, control, send and disable your opponent, allowing a smaller or physically weaker person to succeed with a bigger and stronger opponent using proper technique, including locks and chokes. And as with any sport injuries occur despite all precautions. **OBJECTIVES:** To investigate the prevalence of musculoskeletal injury in Gi and No Gi jiu-jitsu athletes. **METHODOLOGY:** Observational cross-sectional epidemiological study, approved by the UNIT Research Ethics Committee (CAAE: 19436019.7.0000.5641). Following Strobe Statemet recommendations (VON et al. 2017). Jiu-jitsu practitioners who participate in regional competitions were considered. Practitioners who for some reason could not answer the questionnaire were excluded from the study. Participants were approached before the start of competitions individually and invited to participate in the study. A structured questionnaire consisting of 14

questions regarding sports practice, prevalence of injuries, and possible prevention measures is being applied. The questionnaire of this research was created seeking to contemplate all aspects related to modalities in jiu-jitsu athletes. The questionnaire was also developed in the online form version.

DISCUSSION: Helio Gracie changed people's view of jiu-jitsu through modifications and adaptations, the lever system that he himself created to face his opponents because he was devoid of physical performance (PINHEIRO, 1999), and is currently the fastest growing sport in Brazil, according to the Brazilian Jiu-Jitsu Confederation (FRANCHINI E; TAKITO MY; PEREIRA JN. 2003). Injury is a fact that happens daily. Many individuals suffer severe injuries more often than others, no one is spared the pain or disability caused by the injury. Along with the injury comes the essential biopsychosocial damage, as well as the decrease or loss of normal function (WHITING & ZERNICKE, 2001).

EXPECTED RESULTS: 126 questionnaires were answered. The largest number of injuries occurred in the joint tissue (n = 49; 50.5%), muscle (n = 37; 38.1%), ligament (n = 34; 35.1%), tendon (n = 19; 19.6%), bone (n = 18; 18.6%) and nerve (n = 8; 8.2%), respectively. The most affected body part was the knee (n = 55; 56.7%), shoulder (n = 37; 38.1%) and fingers (n = 29; 29.9%). There were more injuries in training (n = 76; 80.9%), in the GI modality (n = 90; 94.7%). The grade with the most injuries was purple belt (n = 35; 27, 8%), medium category (n = 29; 23%).

CONCLUSION: The prevalence of jiu-jitsu injuries occurred during training, in the knee joint, in athletes of the GI category, purple graduation, and medium category.

Keywords: Sports injury, Macial art, jiu-jitsu.

Referências/references:

DIAS, G. Seguidores dos Grandes Mestres em Jiu-Jitsu: histórico do Jiu-Jitsu e seus mestres. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 9, 1995, Anais... Foz do Iguaçu, 1995.

ULIANA, João Ricardo. Análise do perfil da composição corporal de lutadores de Jiu-Jítsu adulto integrantes da equipe Rilion Gracie de Criciúma. 1999. Trabalho de Pós Graduação (Treinador esportivo). Universidade do Extremo sul Catarinense, Criciúma (SC).

PINHEIRO, D. A Cultura do Tapão. Revista Veja, São Paulo, v. 32, n. 5, p. 66, 1999.

FRANCHINI E; TAKITO MY; PEREIRA JN. Freqüência cardíaca e força de preensão manual durante a luta de jiu-jitsu. Revista Digital - Buenos Aires. 2003; ano 9: n.65. Disponível em . Acesso em: jun. 2010.

DRAEGER. Donn F. Assian Fighting Arts. First Edition edition. Tokyo. Kodansha International Ltda. Setembro de 1969 **ISBN-13:** 978-0706317992

Scoggin JF, Brusovanik G, Izuka BH, Zandee van Rilland E, Geling O, Tokumura S. Assessment of Injuries During Brazilian Jiu-Jitsu Competition. *Orthop J Sports Med.* 2014;2(2):2325967114522184. Published 2014 Feb 21. doi:10.1177/2325967114522184

Kreiswirth EM, Myer GD, Rauh MJ. Incidence of injury among male Brazilian jiu-jitsu fighters at the World Jiu-Jitsu No-Gi Championship 2009. *J Athl Train.* 2014;49(1):89-94.

WHITING, W. C.; ZERNICKE, R. F. Biomecânica da lesão Musculoesquelética. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 2001.

Strotmeyer S, Coben JH, Fabio A, Songer T, Brooks M. Epidemiology of Muay Thai fight-related injuries. *Inj Epidemiol.* 2016;3(1):30.

CARPEGGIANI, João Caetano. Lesões no jiu-jítsu: estudo em 78 atletas. 2004. 36p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) – Universidade Federal de Santa Catarina – Curso de Graduação em Medicina. Florianópolis.