

A Ocorrência de Lesões na Prática de Jiu-Jitsu em Academias de Floriano-PI

The Occurrence of Injury in Jiu-Jitsu Practice in Academies in Floriano-PI

Nelson Silva Rodrigues Júnior^{a*}; Nayara Celany Rodrigues Silva^b

^aFaculdade de Ensino Superior de Floriano, PI, Brasil

^bFaculdade Piauiense, PI, Brasil

*E-mail: nelson_rodrigues_jr@hotmail.com

Recebido: 4 de janeiro de 2013; Aceito: 12 de novembro de 2013.

Resumo

Apesar do *jiu-jitsu* apresentar, como diferencial dos outros tipos de luta, a ausência de movimentos ditos mais violentos como chutes, golpes e pontapés contra o adversário, ainda assim existe uma grande prevalência de lesões causadas por este desporto. O presente estudo teve como objetivo verificar a prevalência de lesões em praticantes de *jiu-jitsu* de duas academias da cidade de Floriano-PI. Trata-se de um estudo de natureza quanti-qualitativa, através de pesquisa bibliográfica e aplicação de um questionário semi-estruturado. Foram obtidos os seguintes resultados: 96% dos praticantes são do sexo masculino, com idade predominante de 19 a 29 anos (66%). 54% praticam a luta a menos de um ano. Quase a totalidade faz alongamentos antes e depois do treino, a fim de se evitar lesões e outros problemas e 52% já sofreram algum tipo de lesão decorrente do *jiu-jitsu*. Em relação à incidência de lesões, os resultados demonstraram que o segmento anatômico mais acometido foi o joelho e a lesão mais comum foram hematomas e distensões musculares. Conclui-se que este desporto é bastante praticado em diferentes faixas etárias e que o perfil de lutadores de artes marciais ainda é prevalente de sexo masculino. Também foi possível concluir que a prática de *jiu-jitsu* pode resultar na incidência de lesões dos mais variados tipos.

Palavras-chave: Prevalência. Exercício. Ferimentos e Lesões.

Abstract

Despite the differential of jiu-jitsu is the absence of more violent movements like kicks, punches and kicks against the opponent, there is still a high prevalence of injuries from this sport. The present study aimed to determine the prevalence of lesions in jiu-jitsu in two academies in the city of Floriano-PI. This is a study of quantitative and qualitative nature, in which the literature and application of a semi-structured questionnaire was used to achieve the proposed objective. The following results were found: 96% practitioners are male, predominantly aged from 19 to 29 years (66%). 54% subjects have practiced the fight less than one year. Almost all individuals did muscle stretching exercises before and after training to avoid injuries, and 52% have suffered some type of injury resulting from jiu-jitsu. Regarding the incidence of injuries, the results showed that the anatomical segment most affected was the knee and the most common were bruises and muscle distensions. Thus, this sport is practiced by individuals of all ages and is still prevalent among males. It was also possible to conclude that its practice can result in injuries of all kinds.

Keywords: Prevalence. Exercise. Wounds and Injuries.

1 Introdução

O *jiu-jitsu* é um tipo de luta/arte marcial altamente difundida nas últimas décadas no Brasil. Considerada atualmente uma das artes marciais mais antigas e completas, sua origem é complexa. Embora contraditória, atribui-se à China, depois Índia e Japão os países precursores¹.

Assim, o início da prática do *jiu-jitsu* teve várias origens. Suas técnicas podem ter se iniciado há cerca de 5.000 anos. Existem artefatos como uma pequena escultura achada na Babilônia, datada do 3º milênio antes de Cristo, os quais demonstravam duas pessoas praticando *jiu-jitsu*¹. Segundo dados obtidos da Confederação Brasileira de Jiu Jitsu, esta arte nasceu na Índia há mais de três mil anos a.C., e era praticada por monges budistas como forma de defesa durante suas longas viagens².

A palavra traduzida *jiu-jitsu*, significa “arte ou técnica suave”, cuja denominação é fundamentada pelos preceitos da filosofia oriental, que afirmava que há o domínio de técnicas de luta sobre a imposição da “força bruta”. Essa arte marcial tem como vantagem o uso do peso e a força do oponente contra ele próprio, fazendo isso por meio do uso das alavancas nas articulações do corpo².

A dificuldade referente à terminologia do *Jiu-jitsu* se dá devido ao seu processo de nacionalização em várias línguas. Desta forma, existem os termos: *Ju Jutsu*, *Ju Jitsu*, ou ainda *Jiu Jitsu*; apesar destas divergências, todas as expressões designam o mesmo significado. Essa diferença se deu devido às mudanças dos ideogramas da grafia japonesa para a escrita em caracteres romanos, adotando-se como norma o sistema Hepburn (1815-1911), que representa graficamente os sons

do idioma japonês, utilizando o alfabeto latino³. No presente trabalho, utiliza-se a nomenclatura mais caracterizada: *jiu-jitsu*.

Como afirmado anteriormente, o Jiu-jitsu trata-se de uma arte na qual não utiliza resistência aos oponentes e sim a própria força dos oponentes contra eles mesmos. Assim essa luta é mundialmente conhecida pelo fato de favorecer a pessoa mais fraca fisicamente. Além disso, não são utilizados socos e chutes ao adversário, e sim, alavancas e luta de solo⁴.

Na época da I Guerra Mundial, o jiu-jitsu foi introduzido no Brasil pelo conde japonês Maeda Koma, acolhido em Belém do Pará pelo brasileiro Gastão Gracie. A partir daí, passou a ser considerada e denominada como uma nova arte marcial, conhecida como o “Brazilian” ou “Gracie Jiu-jitsu”. Seu desenvolvimento, foi bastante aprimorado por seus praticantes e especialmente pelos integrantes da família “Gracie”.

A partir desse marco, iniciou-se o desenvolvimento e adaptação dessa arte oriental, a qual dava ênfase nas técnicas de luta no solo, agarramento, imobilização e chaves com movimentos em alavanca, sem o uso de golpes diretos com mãos, pés, ou outras partes do corpo.

Princípios como o momento, resultante vetorial e distribuição de massa são usados nos golpes, de forma a imobilizar, derrubar, neutralizar ataques, pressionar ou até mesmo estrangular, hiperextender e torcer as articulações dos adversários.

Apesar do jiu-jitsu ter, como diferencial dos outros tipos de luta, a ausência de movimentos ditos mais violentos como chutes, golpes e pontapés contra o adversário, ainda assim existe uma grande prevalência de lesões causadas por este desporto. Devido às características das ações motoras no Jiu-Jitsu desportivo, e pelo fato de constituir um esporte de contato, os riscos de lesões decorrentes dos golpes são grandes.

Outro fator determinante é que esse método de lutar privilegiando a luta corpo a corpo não ia contra os princípios da religião budista dos monges. Ao invés de machucar ou sangrar os agressores, aplicando neles socos e chutes, por exemplo, eles simplesmente defendiam-se desses agressores por meio de técnicas de defesa pessoal, utilizando-se das alavancas para aplicar estrangulamentos ou chaves (hiperextensão) em diversas articulações do corpo⁵.

Por o jiu-jitsu tratar-se de uma luta complexa em que são necessárias habilidades além da força física, seguindo sempre os princípios da não violência, é comparado a um jogo de xadrez, pois é uma luta que exige antes de tudo, concentração, equilíbrio e ataque moderado, aproveitando a fraqueza dos oponentes⁶.

Segundo Assis e Gomes⁷, *jiu-jitsu* é praticado em pé e no chão, onde os atletas usam um tipo de vestimenta chamada de Kimono. A luta dar-se em um tatame.

Os esportes que exigem esforço físico contínuo devem

ser criteriosamente dosados, pois o aparecimento de lesões por excesso de sobrecarga é certamente maior, tendo, como consequência, grandes impactos à saúde diante à iminência de uma lesão⁸.

As lesões ocorrem em duas fases distintas: fase de treinamento ou fase de competição. A fase treinamento é caracterizada por lesões típicas e atípicas, ocorrendo, entretanto, com menor intensidade e gravidade do que na fase de competição, devido à ausência do fator agonístico. Já na fase de competição, devido à necessidade de autoafirmação, o desejo de suplantar marcas ou a vontade de vencer adversários faz com que as lesões atípicas e principalmente típicas ocorram com maior frequência e gravidade do que na fase de treinamento⁹.

Apesar de o jiu-jitsu ser uma arte marcial e modalidade esportiva bastante antiga, ainda existe grande carência de publicações científicas em periódicos nacionais e internacionais acerca da temática, sendo a maioria das publicações em livros e em *sites* especializados do esporte, o que justifica a relevância dessa pesquisa.

O presente estudo teve como objetivo verificar a prevalência de lesões em praticantes de jiu-jitsu de duas academias da cidade de Floriano-PI

2 Material e Métodos

Este estudo é de natureza quanti-qualitativa e para seu desenvolvimento foi utilizada a pesquisa bibliográfica e a aplicação de um questionário semi-estruturado, com perguntas objetivas e subjetivas. A pesquisa foi realizada no mês de outubro de 2012, em duas academias de *jiu-jitsu* de Floriano-PI. Participaram 42 pessoas, tendo como critérios de inclusão: indivíduos de ambos os sexos, alunos que praticavam jiu-jitsu frequentemente nas duas academias, com a faixa etária de 18 a 50 anos e que aceitaram assinar ao termo de consentimento livre e esclarecimento da pesquisa. Foram excluídos da pesquisa menores de 18 anos, alunos que estavam participando dos treinos com período inferior a um mês, alunos faltosos e aqueles que não assinaram ao termo de consentimento livre e esclarecimento.

A pesquisa foi submetida à apreciação e aprovação pelo Comitê de Ética, Pesquisa e Extensão da Faculdade de Ensino Superior de Floriano – FAESF (protocolo 201209107039). Foi ainda solicitada a autorização aos proprietários e responsáveis pela academia. Sucedendo sua aprovação, a pesquisa foi aplicada, sendo que todos os participantes foram orientados quanto aos objetivos.

Aplicou-se um questionário composto de perguntas relacionadas à idade, sexo, escolaridade, tempo de prática *jiu-jitsu*, alongamento durante o treino e existência de algum tipo de lesão decorrente da prática dessa luta. Os resultados foram analisados manualmente e a frequência de respostas atribuídas no questionário foi transformada em números e porcentagens obtidas pelo programa Excel.

Durante a realização desse estudo, preservou-se a identidade dos participantes, ficando em aberto aos pesquisadores para retirar dúvidas e prestar informações e esclarecimentos durante o trabalho. Os aspectos éticos e legais da pesquisa foram preservados, preconizando a normatização Nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, que trata de pesquisa realizada com seres humanos.

3 Resultados e Discussão

Devido à grande carência de publicações nacionais sobre artes marciais e, em particular, o Jiu-Jitsu, esse estudo revelou a importância e necessidade sobre a realização de pesquisas sobre o desporto, bem como a caracterização social do sujeito praticante desta modalidade.

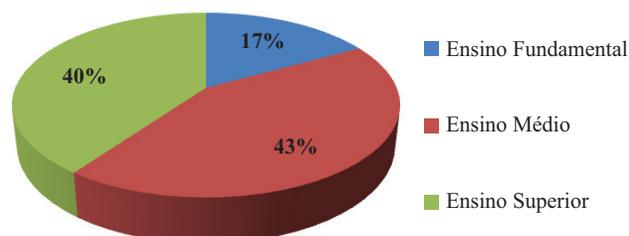
O número de atletas participantes da pesquisa quanto ao sexo foi de 90% (38) do sexo masculino e 10% (4) do sexo feminino. Essa grande diferença deve-se ao fato de o Jiu-Jitsu, até a alguns anos, ser uma prática esportiva difundida principalmente para homens. Entretanto, esse desporto tem sido muito procurado também por mulheres, tendo em vista os benefícios alcançados por sua prática.

Quanto à caracterização dos sujeitos envolvidos na pesquisa segundo a idade, em ambas academias foi verificado grande número de adolescentes praticantes, contudo a pesquisa foi realizada apenas com indivíduos de idade mínima de 18 anos. O Quadro 1 trata da distribuição etária dos participantes.

Quadro 1: Caracterização dos sujeitos da pesquisa quanto à idade

| Idade | % |
|--------------|----|
| 18 a 24 anos | 66 |
| 25 a 30 anos | 15 |
| 31 a 41 anos | 15 |
| 42 a 52 anos | 4 |

Conforme o Gráfico da Figura 1, quanto à formação dos sujeitos da pesquisa, pode-se observar que há maior prevalência de praticantes com ensino médio (43%), seguido do ensino superior (40%).



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 1: Caracterização dos sujeitos da pesquisa quanto à formação

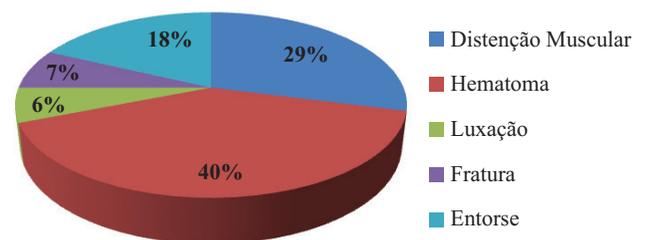
Os dados referentes ao tempo de prática de Jiu-Jitsu e quantidade de dias durante a semana são apresentados no Quadro 2.

Quadro 2: Quantidade de tempo e quantas vezes na semana os candidatos praticam Jiu-Jitsu

| Há quanto tempo | Quantidade de vezes na semana |
|------------------------|-------------------------------|
| Menos de 1 ano - 54% | 6 vezes na semana - 7% |
| Entre 1 e 3 anos - 38% | 5 vezes na semana - 58% |
| Mais de 15 anos- 8% | 4 vezes na semana - 4% |
| | 3 vezes na semana- 15% |
| | 2 vezes na semana - 8% |
| | Sem Resposta- 8% |

Lima¹⁰ conceitua alongamento como termo geral usado para descrever os exercícios elaborados para alongar as estruturas dos tecidos moles e encurtados e, desse modo, aumentar a amplitude do movimento. O alongamento antes e depois de qualquer prática física é de total relevância, a fim de se evitar possíveis complicações e processos degenerativos que possam limitar o movimento do corpo humano. Observou-se que, apesar dos benefícios do alongamento, 19% dos participantes não têm hábito de alongar-se com frequência durante os treinos.

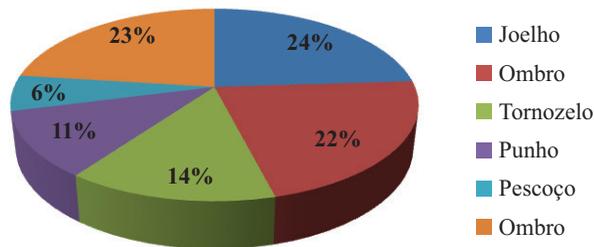
Quanto à incidência de lesões, como em qualquer outro desporto, segundo Meneses⁹, o atleta pode vir a lesionar-se não só durante a fase de treinamento, como na fase de competição ou no futuro próximo, em decorrência de um programa cujas atividades tenham sido incorretamente planejadas ou executadas. Na presente pesquisa, 89% dos participantes relataram algum tipo de lesão durante o treino, sendo que as principais ocorrências foram hematoma, distensão muscular, entorse, fraturas e luxações, conforme gráfico da Figura 2.



Fonte: Dados da Pesquisa

Figura 2: Distribuição percentual da lesão mais frequente.

Para Carpeggiani¹¹, as principais lesões em atletas que lutam *jiu-jitsu* ocorrem no joelho, seguido do ombro e região lombar. O resultado desse estudo assemelha-se à pesquisa de Carpeggiani¹¹, conforme o Gráfico da Figura 3, tendo como principal região acometida o joelho. Para realização das técnicas, essa articulação é muito solicitada, especialmente nas raspagens, em que o atleta se encontra por baixo do adversário e, através de determinada técnica, procura desequilibrar o oponente para assumir a posição superior, empregando, muitas vezes, a extensão do joelho contra uma carga equivalente ao peso do lutador.

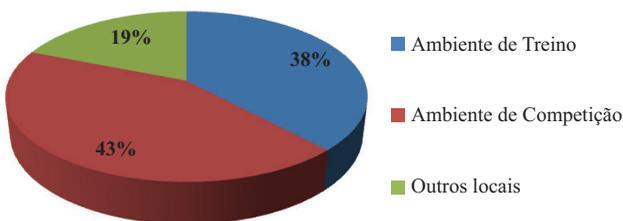


Fonte: Dados da pesquisa

Figura 3: Distribuição percentual do segmento anatômico mais acometido.

Segundo Meneses⁹, um programa de treinamento mal elaborado ou mal vivenciado pode ocasionar em lesões sérias de efeito imediato ou retardado. Daí a importância no cuidado preventivo de lesões futuras.

Em relação ao ambiente de ocorrência das lesões, este estudo aponta como principal local o ambiente de treinamento, corroborando com o estudo de Carpeggiani¹¹, no qual a maior parte das lesões (85%) ocorre em ambiente não-competitivo, conforme mostra a Figura 4.



Fonte: Dados da pesquisa

Figura 4: Distribuição percentual do ambiente em que ocorrem as lesões

4 Conclusão

Conclui-se que o *jiu-jitsu* desportivo atrai grande número de praticantes de diversas idades, tendo em vista seus benefícios. Ficou evidente que mesmo com a crescente

demanda de mulheres em busca de praticar artes marciais, ainda há uma população predominantemente masculina. Em relação à incidência de lesões, os resultados demonstraram que o segmento anatômico mais acometido foi o joelho e a lesão mais comum foram hematomas e distensões musculares.

Por fim, pode-se dizer que o *jiu-jitsu* constitui uma modalidade que pode resultar em grande incidência de lesões em diferentes partes do corpo, devido à execução de alguns movimentos bruscos e de grande impacto.

Referências

- Costa L. Atlas do esporte no Brasil: jiu jitsu. Rio de Janeiro: CONPEFE; 2006.
- Confederação Brasileira de Jiu Jitsu. 2012. [acesso em 8 out. 2012]. Disponível em <http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>
- Frédéric L. Le Japon: dictionnaire et civilization. Paris : Editions Robert Laffont; 1996.
- Gracie R, Brazilian Jiu Jitsu: teoria e técnica. São Paulo: Ediouro; 2003.
- Darido SC. Educação física escolar: o conteúdo e suas dimensões. In: Darido SC, Maitino EM. Pedagogia cidadã: cadernos de formação: educação física. São Paulo: UNESP; 2004. p.59-70.
- Silva HM. O xadrez do corpo visto por outro lado: onde a violência abraça o jiu-jitsu. 2006. Monografia [Trabalho de Conclusão de Curso] - Universidade Federal de Goiás; 2006.
- Assis MMV, Gomes MI, Carvalho SEM. Avaliação isocinética de quadríceps e isquios-tibiais nos atletas de jiu-jitsu. RBPS 2005;18(2):85-9.
- Velloso G, Muniz W, Barbosa L. Lesões osteoarticulares e a prática desportiva em atletas jovens. Univ Cienc Saúde 2004;2(1):137-45.
- Meneses LJ. O esporte e suas lesões. Rio de Janeiro: Edições Desportiva; 1983.
- Lima V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte; 2003.
- Carpeggiani JC. Lesões no jiu-jitsu: estudo em 78 atletas. Monografia. [Conclusão de curso em Medicina] - Universidade Federal de Santa Catarina; 2004.