Hígia Ciência

Artigo Original

CARACTERIZAÇÃO DA INCIDÊNCIA DE LESÕES EM JUDOCAS NO ESTADO DE SÃO PAULO

Bruno Antônio Bonfim Sanchez[1] Leonardo Martins de Oliveira [1] Mauricio Ferraz de Arruda[2]

RESUMO

Contextualização: O Judô é um esporte que nos últimos anos vem ganhando admiradores e praticantes em nosso estado. Este esporte impõe frequente e poderoso contato corporal entre os lutadores, sendo assim estes estão expostos a diversos tipos de lesões. Assim este trabalho vem com o intuito de identificar e classificar tais lesões. Objetivo: Identificar e caracterizar a incidência e os tipos de lesões traumáticas na prática esportiva do Judô no interior do estado de São Paulo. Materiais e Métodos: Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal por meio de questionários, com a participação de 80 atletas de todo interior do estado de São Paulo, respondendo questões que possibilitaram identificar os tipos de lesões mais frequentes advindas deste esporte.

Palavras-chaves: Judô, lesão, incidência.

---

[1] Graduados do Curso de Fisioterapia do Instituto municipal de Ensino Superior de Catanduva-IMES

[2] Doutor pelo Departamento de Biociências e Biotecnologia FCFAR- UNESP, , Docente do Departamento de Ciências da Saúde do IMES- Instituto Municipal de Ensino Superior de Catanduva email: zigomaticoah@ ig.com.br

ABSTRACT

Background: Judo is a sport which in recent years has been gaining admirers and practitioners in our state. This sport requires frequent and powerful body contact between the fighters, so they are exposed to various types of lesions. So this work is aimed at identifying and classifying these injuries. Objective: To identify and characterize the incidence and types of traumatic injuries in judo practice in the state of São Paulo. Materials and Methods: This is a cross-sectional survey through questionnaires, with the participation of 80 athletes from around the state of São Paulo, answering questions that made it possible to identify the most common types of injuries resulting from this sport.

Key words: judo, injury incidence.

INTRODUÇÃO

Sendo o Judô um esporte de contato, exige extrema força física dos participantes, além de velocidade bastante desenvolvida, agilidade, potência muscular e aeróbica, muitas lesões podem acontecer decorrentes deste luta.

O Judô tem como filosofia integrar corpo e mente. Sua técnica utiliza os músculos e a velocidade de raciocínio para dominar o oponente. Palavras ditas por Mestre Kano para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual. Nas academias, procura-se passar algo mais além da luta, do contato físico. Para tornar-se um bom lutador, antes de tudo, é preciso ser um grande ser humano (BORGES, 2003)

Através de Eisei Maeda, por volta de 1922, o

Judô surge no Brasil. O Conde de Koma, como também era conhecido, fez sua primeira apresentação no país em Porto Alegre. Partiu para as demonstrações pelos Estados do Rio de Janeiro e São Paulo, transferindo-se depois para o Pará, onde popularizou seus conhecimentos da nobre arte. Outros mestres também faziam exibições e aceitavam desafios em locais públicos. Mas foi um início difícil para um esporte que viria a se tornar tão difundido (CALLEJA, 1989).

Um fator decisivo na escalada do Judô foi a chegada ao país de grupo de nipônicos em 1938. Tinham como líder o professor Riuzo Ogawa e fundaram a Academia Ogawa, com o objetivo de aprimorar a cultura física, moral e espiritual, através do esporte do quimono. Daí por diante disseminaram-se a cultura e os ensinamentos do Mestre Jigoro Kano e em 18/03/1969 era fundada a Confederação Brasileira de Judô, sendo reconhecida por decreto em 1972. Hoje em dia é ensinado em academias eclubes e reconhecido como um esporte saudável que não está relacionado à violência (SANTOS, 2001).

Esporte Olímpico de grande prestígio e muito disputado, tem no Brasil um "celeiro" de bons lutadores, fazendo o país ser reconhecido e admirado internacionalmente, inclusive no Japão. Por ser um esporte de triunfos nacionais, tem "sua marca\" associada ao sucesso (SHINOHARA, 2000).

Desde então diversos praticantes e profissionais surgiram pelo país, o esporte com os anos ganhou diversos admiradores e com grandes proporções em nosso país (VIRGÍLIO, 1986).

Entende-se por lesão um trauma que pode ocorrer em articulações, ossos ou músculos devido a algum mecanismo traumático. Existem diversos tipos de lesões como Contusão que é definida como lesão ocasionada por trauma direto

ocorrendo o amassamento dos tecidos moles. A dimensão de uma contusão vai depender da força do impacto e qual o local do trauma. Outro tipo de lesão é a distensão que ocorre quando há o alongamento tecidual excessivo ocorrendo deformidade plástica do local. Pode ser classificada como leve, moderado ou grave dependendo do grau da agressão. Tem-se ainda a entorse, que ocorre da torção onde há a rotação em torno de um eixo, nesse caso os ligamentos e a membrana interóssea são lesados (VIRGÍLIO, 1986).

Diversas outras lesões são tratadas na literatura e ocorrem frequentemente em atletas amadores ou não, sendo que segundo Guyton, 2011 a maioria das lesões relacionadas ao esporte ocorre no tecido mole, que ainda de acordo com o autor são todos os tecidos do corpo, exceto os ossos, e que este é a causa mais comum de incapacidade funcional do sistema musculoesquelético.

Tendo em vista os diversos tipos de lesões ocorridas em esportes de contato, como o Judô, este estudo busca através de pesquisas com os lutadores, um levantamento e caracterização da incidência do perfil de lesão em lutadores de judô**,** tentando identificar suas possíveis causas bem como identificar fatores que poderiam colaborar com a diminuição destas lesões (CARAZZATO; CABRITA; CASTROPIL, 1996)

É importante conhecer a incidência de lesões na prática do judô em lutadores deste esporte, pois possibilita classificar as lesões mais frequentes quanto ao risco, situações associadas ou predisponentes, o que permitirá elaborar programas de prevenção (SOARES, 2003).

Abrangendo um total de 80 atletas de todo estado de São Paulo a pesquisa foi realizada através de componentes que permitissem ao autor trabalhar os dados obtidos

através da pesquisa, podendo assim identificar quais as principais lesões sofridas por esses atletas devido à prática deste esporte.

REVISÃO DE LITERATURA

O que é o Judô? Um breve histórico

Judô é uma arte marcial esportiva. Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor de educação física Jigoro Kano. Ao criar esta arte marcial, Kano tinha como objetivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente. Esta arte marcial chegou ao Brasil no ano de 1922, em pleno período da imigração japonesa (CALLEJA, 1989)

O judô teve uma grande aceitação no Japão, espalhando, posteriormente, para o mundo todo, pois possui a vantagem de unir técnicas do jiu-jítsu (arte marcial japonesa) com outras artes marciais orientais. As lutas de judô são praticadas num tatame de formato quadrado (de 14 a 16 metros de lado). Cada luta dura até 5 minutos. Vence quem conquistar o ippon primeiro. Se ao final da luta nenhum judoca conseguir o ippon, vence aquele que tiver mais vantagens (CALLEJA, 1989)

No judô não são permitidos golpes no rosto ou que possam provocar lesões no pescoço ou vértebras. São proibidos também os golpes no rosto do adversário. Quando estes golpes são praticados, o lutador é penalizado e, em caso de reincidência, pode ser desclassificado. Ippon: o objetivo do judô é conquistar o ippon (ponto completo). O ippon é conquistado quando um judoca consegue derrubar o adversário, imobilizando-o, com as costas ou ombros no chão durante 30 segundos. Quando o ippon é concretizado o combate se encerra, Wazari: Outra forma de conquistar o ippon é através da obtenção de dois wazari, que valem meio ponto (vantagem). O wazari é um ippon que foi aplicado de forma incompleta, ou seja, o adversário cai sem ficar com os dois ombros no tatame. Yuko: Quando o adversário vai ao solo de lado. Cada Yuko vale um terço de ponto (CALLEJA, 1989)

O judô chegou ao Brasil por meio do conde Koma, cujo nome seria Mitsuyo Maeda. Apesar de ter aparecido anos após a entrada dos primeiros imigrantes japoneses, Maeda vem como divulgador do Judô e Jiu-jitsu. O Conde Koma veio para a América, primeiramente nos Estados Unidos como enviado especial da Kodokan para divulgar o Judô, coloca-se ainda que vieram junto com ele quatro personagens importantes, Tomita, Sakate, Ono e Ito. Percorreram desde os Estados Unidos, América Central até a América do Sul. Vieram para divulgar a “arte do Kodokan” por demonstração e também através de desafios por combate (CALLEJA, 1989)

O judô teve sua primeira exibição no Brasil, em 1915, na cidade de Porto Alegre, local onde receberia o apelido de Conde Koma devido a sua elegância e semblante sempre triste (CALLEJA, 1989)

Depois disso ele se apresentou em diversos municípios brasileiros até finalmente chegar a Manaus (AM). A primeira apresentação do Grupo Japonês em Manaus, intermediado pelo empresário Otávio Pires Júnior, foi em 20 de dezembro de 1915, no teatro Politeama, sendo demonstradas técnicas de torções, defesas de agarrões, chaves de articulações, demonstração de armas japonesas e desafio ao público (CALLEJA, 1989)

No auge do ciclo da borracha, os habitantes da capital amazonense ficaram encantados com a técnica apresentada pela equipe do conde japonês. Com o sucesso dos contínuos espetáculos vários brasileiros acabaram entrando no time oriental. Foi assim que o judô se transformou em um dos esportes mais praticados no Brasil nos dando até hoje mais de dez medalhas olímpicas (CALLEJA, 1989)

OBJETIVOS

Geral

Este trabalho teve como objetivo principal identificar e caracterizar a incidência e os tipos de lesões traumáticas na prática esportiva do judô no estado de São Paulo.

Específicos

- Identificar a incidência e os tipos de lesões traumáticas na prática esportiva do judô.

- Identificação e distribuição dos golpes pelas lesões mais incidentes observadas

- Distribuição das lesões pelo o ambiente da prática

CASUISTICA E MÉTODOS

A metodologia aplicada a este trabalho consiste em pesquisa transversal feita com os competidores de judô no estado de São Paulo a fim de identificar e quantificar a incidência de lesões advindas da prática do judô em São Paulo.

A pesquisa foi desenvolvida por meio de questionário. A pesquisa abrangeu um total de 80 atletas de judô de todo o interior do estado de São Paulo. Tal pesquisa se constituiu de 8 perguntas das quais 4 subsidiaram o trabalho, onde foi possível identificar quais lesões e quais os tipos de lesões cada atleta já havia sofrido decorrente da prática do esporte.

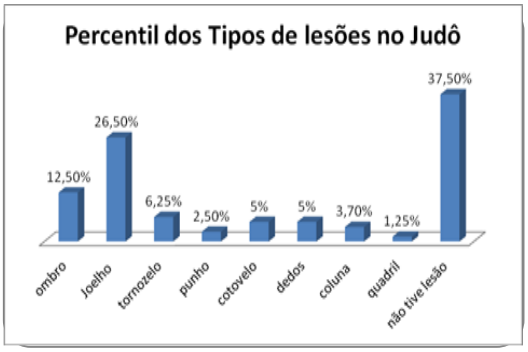
Todos os indivíduos ou seus responsáveis assinaram um termo de consentimento, e a pesquisa será conduzida de acordo com o conselho nacional de saúde, resolução 196-96. E aprovação pelo comitê de ética responsável.

ESTATÍSTICA

O presente trabalho utilizou a frequência relativa, para primeira etapa, resultado obtido da divisão entre a frequência, o valor que é observado na população e a quantidade de elementos dessa população. Geralmente é apresentada na forma de porcentagem, sendo calculado pelo programa Excel for Windows, tendo como resultado destas análises histogramas, estes sendo representações gráficas (gráficos de barras verticais) da distribuição de frequências de um conjunto de dados quantitativos contínuos.

RESULTADOS

Figura 1: percentil dos tipos de lesões no judô



No gráfico da figura 1 pode-se observar que no percentil dos tipos de lesões estão mais destacadas as lesões em ombro, joelho, tornozelo.

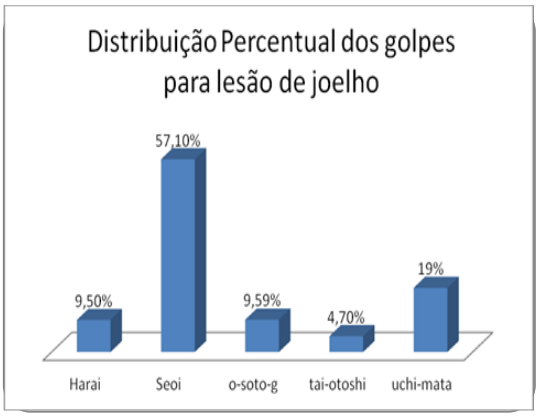
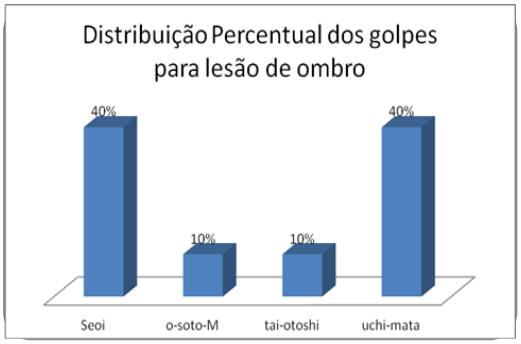


Figura 2: Distribuição Percentual dos golpes para lesão de joelho

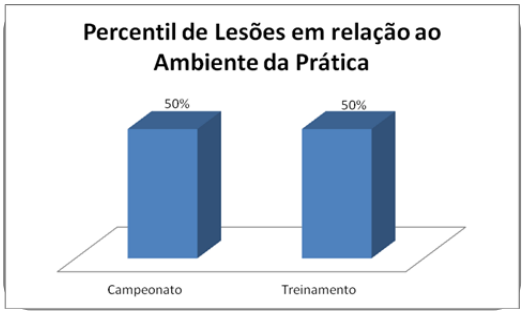
No gráfico da figura 2 podemos observar que no percentil dos tipos de lesões de joelho destacam-se 2 principais golpes como mecanismos de lesão sendo respectivamente o Seoi-nague,uchi-mata.

Figura 3: Distribuição Percentual dos golpes para lesão de ombro



No gráfico da figura 3 pode-se observar que no percentil dos tipos de lesões de ombro destacam-se 2 principais golpes como mecanismos de lesão sendo respectivamente o Seoi-nague,uchi-mata.

Figura 4: Percentil geral de Lesões em relação ao ambiente



No gráfico da figura 4 pode-se observar que o percentil das lesões em diferentes ambientes teve uma igualdade.

DISCUSSÃO

Por ser um esporte de contato direto, o judô possui riscos

inerentes, dessa forma é fundamental que os lutadores estejam sempre atentos à sua própria segurança e dos demais lutadores em sua área de competição sempre de acordo com as regras desta arte marcial. No entanto, como resultado do grande número de colisões ou quedas e da natureza dinâmica do judô, lesões traumáticas por impacto, quedas e contato corporal, são fatores esses inerentes ao esporte (ANDREWS et al, 2000)

A literatura define lesão no judô como um evento que impede um judoca de participar de varias sessões de treinamento subsequente Nos estágios iniciais do treinamento de Judô, os praticantes especialmente os jovens, algumas vezes sentem-se provocados a experimentar técnicas aprendidas recentemente em pessoas que não estão preparadas. Tal comportamento é irresponsável e altamente perigoso. Nunca devemos abusar das técnicas do Judô, porque podem resultar em lesões sérias ou mesmo na morte. Não é necessário dizer que isso vai contra o espírito do Judô. Apesar dessas definições encontradas na literatura, as definições de lesões no judô possuem inúmeras discrepâncias no mundo todo o que dificulta uma caracterização específica dos tipos de lesões que acometem os praticantes deste esporte (CAINE, 1996).

Estudos apontam que as lesões mais comuns no judô são derivadas de trauma através do impacto direto com o solo, causando escoriações, contusões, entorses e lesões musculares em sua grande maioria. Os locais mais comuns são ombros e joelhos, cotovelos, punho, face e pescoço, além de tornozelo, coluna lombar e mão.

Fu (*in:* Lesões no Judo, 1998), que monitorou as lesões de judô no Japão, afirma que o tipo de lesões reportadas no Judô e sua frequência são entorses (56,5%), luxações (21,7%), fraturas (19,2%) e outras (3%). As regiões corporais mais frequentemente reportadas como lesionadas em ordem de incidência são joelho, tornozelo, ombro, cotovelo, coluna lombar,

punho, cervical, dedos do pé e dedos da mão FU [1980].

Nosso estudo apontou no gráfico 1 que o maior índice de lesão foi na região do joelho, por uma leve tendência em relação a mecânica do golpe que e aplicada diretamente com os joelhos ao solo, constatando assim com 26,50%, comparando-se com o autor acima que menciona com maior índice de entorses, indo ao encontro à maioria dos atletas sofrem com este tipo de lesão.

Segundo o mesmo autor, ao comparar lutas com exercícios livres, as lesões no judô ocorrem com maior frequência durante lutas competitivas. As técnicas de defesa no judô usualmente causam mais lesões que as técnicas de ataque. Todos os trabalhos consultados apresentam os resultados de lesões para cada 1000 horas de luta, o que pode causar grandes variâncias em relação à freqüência de lutas em cada país, região e clubes.

Nosso estudo aponta que não há variação em relação à competição ou treinamento, estão divididos 50% a 50% podendo as lesões estar relacionadas a qualquer ambiente onde está sendo feita a pratica do judô.

A literatura também aponta que as lesões são muito mais frequentes na prática do judô em comparação à prática profissional. Tal fator pode ser atribuído à menor preparação ou condicionamento físico dos lutadores deste esporte em comparação aos atletas de alto rendimento (LIMA, 2004).

Como principais limitações deste estudo, é importante ressaltar o fato de que os atletas entrevistados são pertencentes a uma mesma região (6°delegacia regional Araraquarense.), o que pode influenciar o uso de determinadas técnicas.

Na análise deste estudo deve considerar que os atletas entrevistados podem não lembrar todas as lesões que sofreram durante os treinamentos. No entanto, é preciso enfatizar que essa possível omissão tenha atuado apenas no sentido de diminuir o total de ocorrências. Portanto, os

detalhes associados aos casos graves, provavelmente por serem mais marcantes, são considerados confiáveis.

O alto número de quedas nas quais os competidores são envolvidos durante o decorrer do luta justifica uma elevada incidência de lesões. Entre os judocas estudados, porém, a falta de condicionamento físico da maioria pode ter colaborado para a alta incidência de lesões encontrada: segundo relataram nas respostas ao questionário, não fazem condicionamento físico ou o fazem apenas uma vez por semana. Além disso, embora crescente, a literatura sobre lesões no judô é pequena e sofre de falta de consistência e indefinição de diagnóstico do que seja lesão, causando grande variabilidade na mensuração de incidência e prevalência de lesões (ROHFS, 2005).

CONCLUSÃO

-No percentil dos tipos de lesões estão mais destacadas as lesões em ombro, joelho, tornozelo.

-No percentil dos tipos de lesões de joelho destacam-se 2 principais golpes como mecanismos de lesão sendo respectivamente o Seoi-nague,uchi-mata, que são golpes respectivamente onde e realizado o maior número de movimentos em um próprio golpe desde de que tanto para quem aplica o golpe, como para quem recebe devido a potência realizada sobre os golpes citados.

-No percentil dos tipos de lesões de ombro destacam-se 2 principais golpes como mecanismos de lesão sendo respectivamente o Seoi-nague,uchi-mata.

-É importante realizarem-se novos estudos para alcançar maior precisão na definição do mecanismo de “lesão”, bem como mais estudos sobre competidores brasileiros, para o desenvolvimento e implementação de intervenções preventivas para reduzir a taxa das mesmas.

8- REFERÊNCIAS

1 BORGES, E. *O judô e suas simbologias ocidentais.* Disponível em: http.www.judobrasil.com.br. Acessado em: 24 nov. 2003.

2 CALLEJA, C. *Caderno Técnico-Didático de Judô.* Brasília: MEC, Secretaria de Educação Física e Desportos, 1989.

3 SANTOS S.G, DUARTE M.FS, .;GALLI M.L. Estudo de algumas variáveis físicas como fatores de influência nas lesões em judocas**. Rev Bras Cineantropom** Desempenho Hum. 2001;3(1):42-54.

4 SHINOHARA, M. *Manual de judô.* São Paulo, 2000.

5 VIRGÍLIO, S. *A arte do judô.* Campinas: Papirus, 1986. 162p.

6 CARAZZATO, J.G .;CABRITA H, . .;CASTROPIL W. Repercussão no aparelho locomotor da prática do judô de alto nível. **Rev Bras Ortop**. 1996;31:957-68.

7 SOARES S.T.M. Trabalho preventivo para lesões de ombro e cintura escapular em atletas amadores de judô. **Rev Bras Ciênc Mov**. 2003;11(1):29-34.

8 ANDREWS, JAMES R.; HARRELSON, GARY L.; WILK, Kerun E. **Reabilitação física das lesões desportivas.** Tradução Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2000. 504 p.

9 CAINE, DENNIS J; CAINE, CAROLINE G; LINDNER, KOENRAAD J. **Epidemiology of sports injuries**. EUA: Human Kinetics, 1996

10 FU [1980]

11 LIMA, E v. *et alli.* **Estudo da correlação entre a velocidade de reação motora e o lactato sanguíneo, em diferentes tempos de luta no judô***.* Rev Bras Med Esporte vol.10 nº5 Niterói Sept./Oct. 2004

12 ROHFS I.C.P.M, MARA LS, LIMA WC, CARVALHO T. Relação da síndrome do excesso de treinamento com estresse, fadiga e serotonina**. Rev Bras Med Esporte**. 2005;11(6):367-72.