

## Lesões no judô: repercussão na prática esportiva

### *Judo injuries: their repercussions on the practice of the sport*

Thiago de Sá Oliveira<sup>1</sup>, Eduardo Monnerat<sup>2</sup>, João Santos Pereira<sup>3</sup>

#### RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar a frequência de lesões durante a prática de judô, tempo de afastamento da atividade esportiva e tratamento utilizado em atletas federado praticantes de judô de academias e agremiações no Município do Rio de Janeiro. Método: Participaram do estudo trinta e cinco atletas, sexo masculino, com idade entre 8 e 30 anos e atividade mínima no esporte de 12 meses. Utilizou-se para avaliação um questionário estruturado validado, composto de 18 perguntas abertas e fechadas. Resultados e Discussão: Verificou-se que a maioria das lesões ocorreu durante os treinamentos (82,86%). A maioria permaneceu afastada da prática esportiva em média entre 15 e 30 dias. Em relação à terapêutica, observou-se que

medicamentos antiinflamatórios foram frequentemente utilizados (71,4%), seguindo-se repouso (62,9%), imobilização (60%) e gelo local (crioterapia) com 51,4%, sendo esta conduta associada à fisioterapia em 40% das lesões. Necessitaram de intervenção cirúrgica 14,3% dos casos. Conclusão: A ocorrência de lesões durante a prática de Judô predomina nos treinamentos, tendo a maioria dos atletas recuperação em tempo inferior a um mês, sendo a principal opção terapêutica o tratamento conservador.

**Palavras-chave:** Traumatismos em Atletas, Artes Marciais, Reabilitação

#### ABSTRACT

*This study sought to verify the frequency of injuries during judo classes, the consequent time away from the practice of the sport, and the treatment used on judo athletes from gyms and clubs located in the city of Rio de Janeiro. Method: Thirty-five male athletes participated in the study, with ages between 8 and 30 years old, with a minimum involvement in the sport of 12 months. A validated and structured questionnaire was used for evaluation composed of 18 questions, both open and closed. Results and discussion: It was verified that the majority of the injuries occurred during the training process (82.86%) and most of the athletes remained away from the practice of the sport on average between 15 and 30*

*days. In relation to therapy, it was observed that anti-inflammatory medicines were being used more frequently (71.4%), followed by rest (62.9%), immobilization (60%) and ice locally (cryotherapy) (51.4%). This treatment was associated with physiotherapy in 40% of the injuries. Surgical interventions were needed in 14.3% of the cases. Conclusion: the occurrence of injuries during judo practice predominates in the training period, and most athletes can recover in less than one month having a conservative treatment as the main therapeutic choice.*

**Keywords:** Athletic Injuries, Martial Arts, Rehabilitation

<sup>1</sup> Mestrando, Universidade Castelo Branco-RJ  
<sup>2</sup> Mestrando, Universidade Castelo Branco-RJ  
<sup>3</sup> Universidade Castelo Branco-RJ

Doi: 10.11606/issn.2317-0190.v17i1a103308

#### ENDEREÇO PARA CORRESPONDÊNCIA

Thiago de Sá Oliveira - Rua Moraes Junior, 69 - Rio de Janeiro / RJ - Cep 21710-100  
E-mail: fisiothiagodesa@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Deve-se ressaltar a importância da formação de judocas e não de lutadores de Judô, pois os primeiros permanecem, enquanto os últimos, semelhante aos atletas de alto rendimento, apresentam vida útil limitada por conta do comprometimento físico devido à frequência de lesões.<sup>1</sup>

As lesões no esporte enquadram-se em todo e qualquer tipo de agravamento ocorrido durante a atividade física, ocasionando interrupção de pelo menos um dia de treinamento, após sua ocorrência.<sup>2</sup> Embora vários fatores concorram para tal, encontra-se entre os principais responsáveis a chamada Síndrome do Excesso de Treinamento (“*overtreining*”).<sup>3</sup> O tempo inadequado para recuperar a capacidade física, devido ao calendário esportivo atribulado ou a dieta inadequada, entre outros fatores, pode predispor e facilitar a ocorrência de lesões.<sup>4</sup>

Diante disto elaborou-se este estudo com intuito de verificar as características das lesões em um esporte que vem ganhando espaço entre a população, que é a prática de judô e sua repercussão nas atividades diárias e esportivas.

## MÉTODO

Participaram deste estudo 35 atletas, federais, voluntários, com idade entre oito e trinta anos, praticantes de Judô, do sexo masculino de academias, clubes ou agremiações situadas no Município do Rio de Janeiro.

Este estudo está de acordo com as normas 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, tendo sido aprovado pelo Comitê de Ética da UCB (protocolo 0074/ 2007).

Foi utilizado um questionário específico composto de dezoito perguntas abertas e fechadas, onde se enfatizou a localização corporal, o tipo e a frequência de ocorrência de lesões, assim como o tempo de afastamento e o tratamento realizado. O mesmo foi aplicado pelo próprio pesquisador.

Para avaliação dos dados aplicou-se a estatística descritiva e a análise de frequências.

## RESULTADOS

A idade média dos participantes foi de 19,40 ± 6,73 anos, com tempo médio de prática nesta modalidade esportiva de 9,3 2 ± 6,95 anos e frequência média de treinamento semanal entre 4,06 ± 1,21 vez por semana.

A frequência da ocorrência de lesões du-

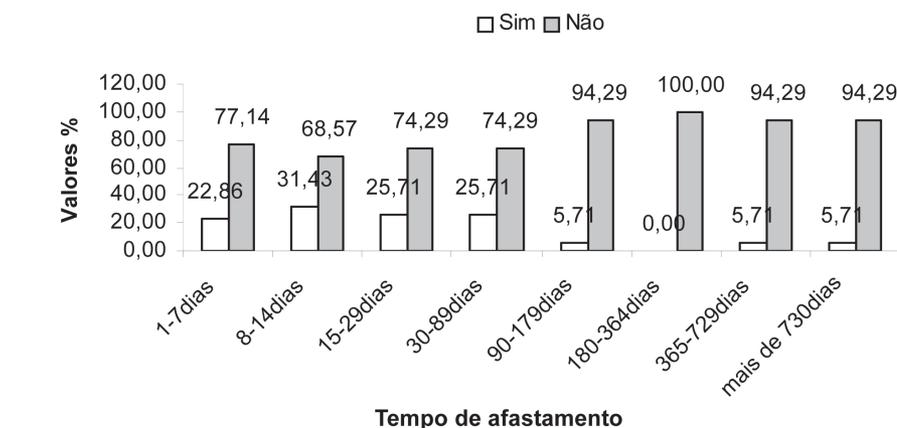


Gráfico 1 - Percentual de atletas lesionados em relação ao período de tempo de afastamento, independente do tipo e número de lesões e fase de ocorrência.

rante as atividades esportivas do judô, nos treinos foi de 82,9%, enquanto nas competições foi de 62,9%.

Abaixo, o gráfico 1 mostra o tempo de afastamento dos atletas da prática de sua atividade esportiva em decorrência de lesões, independente do tipo e fase de ocorrência, se durante o treinamento ou a competição.

Os antiinflamatórios foram utilizados em 71,43% dos casos, o repouso em 62,86%, a imobilização em 60% e o gelo (crioterapia) em 51,4%, sofrendo intervenção cirúrgica cerca de 14,3% dos casos. A fisioterapia foi realizada por 40% dos lesionados.

## DISCUSSÃO

A alta performance dos esportes competitivos, incluindo o Judô, tem acarretado sérias consequências físicas e psicossociais em atletas envolvidos com o treinamento de alto nível.<sup>5</sup>

Apesar de não ter sido avaliado neste estudo, a influência do peso é um importante fator de risco para o alto índice de lesões, principalmente nos treinos. Dos 71% dos casos de lesões estudados por Barsottini,<sup>6</sup> 42% ocorreram devido ao maior peso do adversário.

Observou-se no presente estudo, que a maioria das lesões ocorreram durante os treinamentos (82,86%), repercutindo sobre a vida diária e tendo influência direta na participação dos atletas em competições. Isto talvez se deva tanto ao descuido do atleta durante o treinamento, como a fatores externos inadequados a prática do judô.

Embora haja alta frequência de lesões,

a maioria dos atletas se afastou de suas atividades por curto período de tempo, ou seja, inferior a 30 dias. Apenas em uma minoria esse período foi de 3 meses ou mais, chegando em alguns casos há dois anos.

Parkkari<sup>7</sup> apresentou uma estimativa para a ocorrência de lesões no Judô, independente de suas características, utilizando o tempo de prática da mesma. Foi registrada a marca de 18,3 lesões por 1000 horas de atividade esportiva, sendo esta apontado como de alto risco.

Os atletas praticantes de esportes de impacto, como Judô, sofrem lesões repetitivas devido a vibrações transitórias, que são decorrentes de forças de rápida desaceleração como as quedas, muito frequentes no Judô, cujas vibrações mecânicas interferem no conforto durante a prática e a atividade realizada.<sup>8</sup>

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a ocorrência de lesões durante a prática de Judô predomina nos treinamentos, sendo o tempo de afastamento das atividades esportivas para maioria dos atletas inferior a um mês. A principal opção de tratamento foi medicamentosa, com uso de antiinflamatórios, seguida de imobilização e repouso.

## REFERÊNCIAS

1. Santos SG. Estudo característico de impacto e da percepção humana de conforto na prática de ukemi em diferentes tatames [Tese]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2003.

2. Watson AW. Sports injuries related to flexibility, posture, acceleration, clinical defects, and previous injury, in high-level players of body contact sports. *Int J Sports Med.* 2001; 22(3):222-5.
3. Rohfs ICPM, 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.
4. Nakamoto FP. Conseqüências Fisiológicas do Overtreining [texto na Internet]. São Paulo: Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício [citado em 2008 Fev 26]. Disponível em: <http://www.centrodeestudos.org.br/pdfs/ovt.pdf>
5. Knapik JJ, Sharp MA, Canham-Chervak M, Hauret K, Patton JF, Jones BH. Risk factors for training-related injuries among men and women in basic combat training. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(6):946-54.
6. Barsottini D, Guimarães AE, Morais PR. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. *Rev Bras Med Esporte.* 2006;12(1):56-60.
7. Parkkari J, Kannus P, Natri A, Lapinleimu J, Palvanen M, Heiskanen M, et al. Active living and injury risk. *Int J Sports Med.* 2004;25(3):209-16.
8. Santos SG, Piucco T. Efeitos da vibração transitória no organismo dos atletas. *EFDeportes.com, Revista Digital.* 2006;11(102):1-4.