

## PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE JIU-JITSU EM UM CENTRO DE TREINAMENTO DE GRAVATAL-SC<sup>I</sup>

### PREVALENCE OF INJURIES IN JIU-JITSU PRACTITIONERS AT A TRAINING CENTER IN GRAVATAL-SC

Lucas Fernandes de Medeiros<sup>II</sup>

Carolina Barbosa da Silva<sup>III</sup>

**Resumo:** Introdução: O Jiu-Jitsu é uma arte marcial e também um esporte de combate que utiliza técnicas, golpes, alavancas, torções e estrangulamentos para derrotar ou imobilizar o oponente, isso são características que podem trazer lesões aos seus praticantes. Objetivo: O objetivo desse estudo foi determinar a prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu. Métodos: A metodologia para a coleta de dados foi do tipo autorrelatada. Foi utilizado um questionário que foi realizado para 30 praticantes de Jiu-Jitsu em um centro de treinamento da cidade de Gravatal-SC. O questionário utilizado foi desenvolvido por Nery e adaptado para esse estudo, o questionário é específico para se obter informações sobre lesão em praticantes de Jiu-Jitsu. Resultados: Foram identificadas 41 lesões em 30 atletas. A prevalência foi de 50%. Os membros mais acometidos por lesões foram o ombro 22% e joelho 17%. O segmento anatômico mais acometido foi o membro inferior com 44% das lesões, seguido pelo membro superior com 37% dos casos.

**Conclusão:** Os resultados obtidos revelaram que o ombro foi à região anatômica mais afetada. Poucos atletas utilizam equipamentos de proteção. Esses resultados podem contribuir para um planejamento de prevenção visando um melhor rendimento dos praticantes.

**Palavras-chave:** Jiu-Jitsu, Lesões, Prevalência.

**Abstract:** Introduction: Jiu-Jitsu is a martial art and also a combat sport that uses techniques, blows, levers, twists and strangulations to defeat or immobilize the opponent, and these are characteristics that can bring injuries to its practitioners. Objective: The objective of this study was to determine the prevalence of injuries in Jiu-Jitsu practitioners. Methods: The methodology for data collection was self-reported. An instructor was used that was performed for 30 Jiu-Jitsu practitioners in a training center in the city of Gravatal-SC. The subject used was developed by Nery and adapted for this study, the triangle is specific to obtain information about injuries in Jiu-Jitsu practitioners. Results: 41 injuries were identified in 30 athletes. The prevalence was 50%. The limbs most affected by injuries were the shoulder 22% and knee 17%. The most affected anatomical segment was the lower limb with 44% of the injuries, followed by the upper limb with 37% of the cases. Conclusion: The results obtained revealed that the shoulder was the most stable anatomical region. Few athletes use protective

---

<sup>I</sup> Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação bacharel em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2023.

<sup>II</sup> Acadêmico do curso bacharel em Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: lucasfernandesm@gmail.com.

<sup>III</sup> Mestra em Educação – Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Professor da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL.

equipment. These results can contribute to prevention planning aimed at a better performance of practitioners.

**Keywords:** Jiu-Jitsu, Injuries, Prevalence.

## INTRODUÇÃO

O Jiu-Jitsu teve origem na Índia e passagens pelas escolas de lutas do Japão, ele chegou ao Brasil através de Mitsuyo Maeda e foi sendo desenvolvido e aprimorado pelos seus praticantes, com destaque para a família Gracie. Seu objetivo é arremessar o adversário ao solo e fazê-lo desistir utilizando técnicas de imobilização, chave articular ou estrangulamento (FRANCHINI, 2001).

Alavancas mecânicas fazem parte das técnicas utilizadas no Jiu-Jitsu, isso possibilita que o praticante que tenha uma menor força muscular possa vencer seu adversário com uma força muscular maior (FRANCHINI, TAKITO e PEREIRA, 2003).

Impactos corporais, doenças, mal físico originado por um ferimento ou um dano são tipos de lesões. As lesões podem variar de distensões musculares leves a distensões ligamentares, luxações articulares ou fraturas. Lesões nos músculos, ossos e articulações são muito comuns. A maioria dessas lesões permite uma recuperação completa, embora muitas vezes sejam dolorosas e possam levar a complicações em longo prazo. (MANUAL MERK, 2008).

Os dirigentes esportivos expressam sua preocupação com a ocorrência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu. A cada ano, a Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ) revisa suas regras para tornar o esporte mais dinâmico, atrativo e reduzir os índices de lesões. Nesse contexto, é importante identificar e descrever as lesões e as características de tempo de prática e de graduação dos praticantes a fim de colaborar com o conhecimento para melhorar o desempenho e prevenir lesões.

Com base no exposto acima, este estudo surgiu do interesse em verificar a prevalência de lesões em praticantes de Jiu-jitsu, pois poucos são os estudos já feitos para este fim. Além disto, o autor que é professor em um centro de treinamento de Jiu-jitsu percebeu que alguns alunos assim como ele sofreram algumas lesões e com isso surgiu a curiosidade e interesse em pesquisar tais problemas nessa modalidade.

O objetivo principal desse estudo é determinar a prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu além de comparar os resultados coletados de acordo com a modalidade praticada e analisar qual (is) foram as lesões mais comuns entre os participantes.

## **METODOLOGIA**

Este estudo foi comparativo e, segundo FACHIN (2001), o método comparativo consiste em investigar coisas ou fatos e explicá-los segundo suas semelhanças e suas diferenças. Permite a análise de dados concretos e a dedução de semelhanças e divergências de elementos constantes, abstratos e gerais, propiciando investigações de caráter indireto. Quanto a pesquisa foi observacional com corte transversal, a metodologia para a coleta de dados foi do tipo autorrelatada e a abordagem quantitativa no qual as perguntas serão do tipo dicotômica, resposta única, resposta aberta e múltipla escolha. Observacional, pois tenta simular as condições e resultados de um estudo experimental. Corte transversal, pois é caracterizada por uma única avaliação, analisando informações de um subconjunto representativo da população em um momento específico. Autorrelatada, onde se elabora um relato de sua própria condição.

A amostra foi composta por 30 alunos praticantes de Jiu-Jitsu, devidamente matriculados em um centro de treinamento do município de Gravatal-SC.

Como critérios de inclusão foram utilizados: ter idade superior a 18 anos de idade, ser praticante de Jiu-Jitsu no centro de treinamento pesquisado, ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e como critérios de exclusão foram utilizados: não preencher corretamente o questionário e ter tempo de prática inferior a 6 meses.

Para verificar a prevalência de lesões nos praticantes, foi utilizado um questionário que foi realizado em praticantes de Jiu-Jitsu em um centro de treinamento da cidade de Gravatal-SC. O questionário utilizado foi desenvolvido por Nery e adaptado para esse estudo, o questionário é específico para se obter informações sobre lesão em praticantes de Jiu-Jitsu. O questionário aborda: tempo de prática do Jiu-Jitsu e de treinamento diário e semanal, se já sofreu alguma lesão, o local da lesão, como sofreu a lesão, idade, peso corporal total (kg), estatura (m). Foi considerada lesão todo trauma ocorrido durante treinamento de Jiu-Jitsu.

Cada aluno foi convidado a participar do estudo de forma voluntária, e após a assinatura do TCLE, foi informado ao participante como deveria ser preenchido o questionário, para, posteriormente, serem analisados os dados coletados.

Os dados foram coletados através do formulário Google Forms, no qual a plataforma oferece os dados estatísticos das respostas e foram analisados.

A estatística descritiva foi empregada para descrever o conjunto de dados obtidos através da aplicação dos questionários.

Essa pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos - CEP dessa universidade e aprovado com o número do parecer: 6.009.632.

## RESULTADOS

Referente ao perfil dos atletas entrevistados nesse estudo foi possível identificar que dos 30 atletas entrevistados, 25 (83,3%) eram do sexo masculino e 05 (16,7%) do sexo feminino. A média de idade dos atletas estudados foi de  $29,6 \pm 8,4$ , e possuíam massa corporal média de  $82,1 \pm 13,7$  kg. Dos atletas selecionados, 26,7% correspondem à faixa branca, 36,7% à faixa azul, 16,7% à faixa roxa, 6,7% à faixa marrom e 13,3% à faixa preta.

Quanto à escolaridade, a maioria atingiu o ensino superior, completando ou não (20 equivalente à 66,7%). Percebe-se também, que um total de 09 (30%) lutadores foram submetidos à procedimentos cirúrgicos, de qualquer tipo, ao longo da sua carreira. Destes, 03 (33,3%) se submeteram a cirurgias ortopédicas e 06 (66,7%) passaram por procedimentos cirúrgicos diversos (Tabela 1).

**Tabela 1 - Perfil dos atletas de Jiu-Jitsu.**

<b>Variável</b>	<b>Total (n=30)</b>	<b>Branca (n=08)</b>	<b>Azul (n=11)</b>	<b>Roxa (n=05)</b>	<b>Marrom (n=02)</b>	<b>Preta (n=04)</b>
<b>GÊNERO</b>						
Masculino	25(83,3%)	06(75,0%)	09(81,8%)	04(80,0%)	02(100,0%)	04(100,0%)
Feminino	05(16,7%)	02(25,0%)	02(18,2%)	01(20,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)
<b>MASSA (KG)</b>	82,1 ±13,7	74,8 ±9,2	83,2 ±14,8	83,8 ±13,0	107,5 ±3,5	79,0 ±8,0
<b>IDADE</b>	29,6 ±8,4	22,9 ±4,5	31,1 ±9,5	31,8 ±9,6	37,0 ±7,1	32,5 ±3,4
<b>ESCOLARIDADE</b>						
Até ensino médio	05(16,7%)	03(37,5%)	02(18,2%)	00(00,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)
Ensino superior	20(66,7%)	04(50,0%)	05(45,4%)	05(100,0%)	02(100,0%)	04(100,0%)
Pós-graduação	05(16,7%)	01(12,5%)	04(36,4%)	00(00,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)
<b>CIRURGIAS</b>						
Ortopédicas	09(30,0%)	01(12,5%)	03(60,0%)	03(60,0%)	01(50,0%)	01(25,0%)
Diversas	03(33,3%)	00(00,0%)	01(33,3%)	01(33,3%)	00(00,0%)	01(100,0%)
	06(66,7%)	01(100,0%)	02(66,7%)	02(66,7%)	01(100,0%)	00(00,0%)
<b>ACOMPANHAMENTO</b>						
<b>PROFISSIONAL DE SAÚDE</b>	12(40,0%)	05(62,5%)	04(36,4%)	02(40,0%)	01(50,0%)	00(00,0%)
Um profissional	09(75,0%)	05(100,0%)	01(25,0%)	02(100,0%)	01(00,0%)	00(00,0%)
Dois profissionais	03(25,0%)	00(00,0%)	03(75,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)
<b>REALIZAM OUTRA</b>						
<b>ATIVIDADE</b>	21(70,0%)	06(75,0%)	07(66,6%)	03(60,0%)	02(100,0%)	03(75,0%)
Anos de prática	7,7 ±8,2	3,1 ±2,2	6,1 ±6,0	12,3 ±15,4	6,5 ±4,9	17,0 ±8,5
Dias por semana	3,0 ±1,4	3,3 ±1,5	2,9 ±1,3	3,7 ±2,3	2,5 ±0,7	2,0 ±1,0
Horas por semana	3,6 ±2,8	4,2 ±4,2	4,0 ±2,7	4,3 ±1,2	2,5 ±0,7	1,5 ±0,9
<b>LESÕES NO JIU-JITSU</b>						
Uma lesão	15(50,0%)	04(50,0%)	04(36,4%)	04(80,0%)	01(50,0%)	02(50,0%)
Duas lesões	03(20,0%)	01(25,0%)	01(25,0%)	01(25,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)
Três ou mais lesões	05(33,3%)	01(25,0%)	02(50,0%)	01(25,0%)	01(100,0%)	00(00,0%)
	07(46,7%)	02(50,0%)	01(25,0%)	02(50,0%)	00(00,0%)	02(100,0%)

Os praticantes estudados eram acompanhados por profissionais de saúde em 12 (40,0%) dos casos. Foi relatado que 09 (75,0%) dos 12 atletas eram supervisionados por apenas um profissional de saúde e que o número de competidores acompanhados por dois profissionais foi de 03 (25,0%).

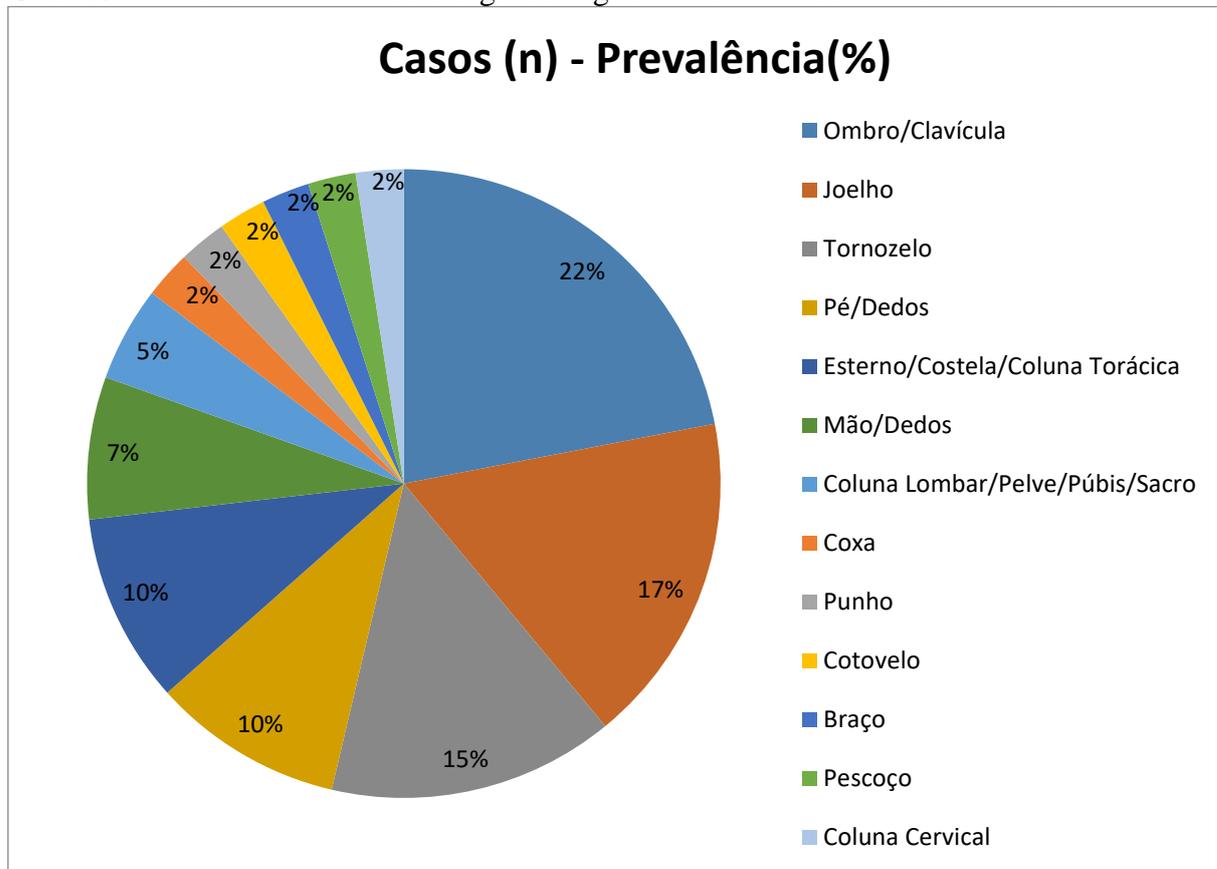
Quanto a realização de outros esportes ou atividades físicas (além do Jiu-Jitsu), 21 (70,0%) atletas afirmaram praticar. Em média, estas atividades eram praticadas há  $7,7 \pm 8,2$  anos, durante  $3,0 \pm 1,4$  dias por semana, e por  $3,6 \pm 2,8$  horas semanais.

Após realizar a análise dos dados obtidos, foram identificadas 41 lesões entre os 30 praticantes de Jiu-Jitsu, sendo que a prevalência de lesões foi de 50%.

O segmento anatômico mais acometido foi o membro inferior com 44% das lesões, seguido pelo membro superior com 37% dos casos, o tronco obteve 15% e a cabeça/pescoço 5%.

As regiões anatômicas mais afetadas foram: ombro 09(22%), joelho 07(17%) e tornozelo 06(15%) (Gráfico 1). As demais regiões lesionadas juntas somam 46,3%.

**Gráfico 1** – Prevalência de lesões segundo região anatômica nos atletas de Jiu-Jitsu.



Os lutadores entrevistados praticam Jiu-Jitsu, em média, há  $5,4 \pm 4,6$  anos, realizando  $3,2 \pm 1,1$  horas de treino semanais, divididas em  $2,3 \pm 0,6$  dias. Apenas 04(13,3%), ministram aulas e um total de 28(93,3%) atletas desempenham suas atividades em tatames de lona, já o tatame de borracha com 12(40,0%). Ao todo, apenas 01(03,3%) lutador faz uso de equipamentos de proteção durante sua rotina diária de treinamento (Tabela 2).

**Tabela 2** - Descrição das características de treinamento do Jiu-Jitsu.

Variável	Total (n=30)	Branca (n=08)	Azul (n=11)	Roxa (n=05)	Marrom (n=02)	Preta (n=04)
<b>ANOS DE TREINAMENTO</b>						
Dias por semana	$5,4 \pm 4,6$	$0,9 \pm 0,3$	$4,2 \pm 2,9$	$7,6 \pm 2,6$	$9,5 \pm 0,7$	$13,0 \pm 2,8$
Horas por semana	$2,3 \pm 0,6$	$2,4 \pm 0,5$	$2,0 \pm 0,4$	$2,6 \pm 0,5$	$2,5 \pm 0,7$	$2,7 \pm 1,0$
	$3,2 \pm 1,1$	$2,7 \pm 1,0$	$3,1 \pm 0,8$	$3,6 \pm 1,1$	$3,5 \pm 0,7$	$3,7 \pm 1,7$
<b>TATAME</b>						
Borracha	12(40,0%)	03(37,5%)	05(45,5%)	01(20,0%)	01(50,0%)	02(50,0%)
Lona	28(93,3%)	08(100,0%)	09(81,8%)	05(100,0%)	02(100,0%)	04(100,0%)
<b>LECIONA JJ</b>	04(13,3%)	00(00,0%)	00(00,0%)	01(20,0%)	00(00,0%)	03(75,0%)
<b>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO</b>						
Um	01(03,3%)	00(00,0%)	00(00,0%)	01(20,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)
	01(100,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)	01(100,0%)	00(00,0%)	00(00,0%)

## DISCUSSÃO

No presente estudo notou-se que a grande maioria dos atletas estudados eram de homens totalizando 25 (83,3%), ilustrando a maior prática de artes marciais pelo sexo masculino em comparação ao feminino. Segundo os estudos de Bernabé (2021), Silva et al (2022) e Bertolano (2017) os resultados são semelhantes. Esse fato pode ser justificado por preconceito de ser uma luta masculinizada, vaidade ou por julgamento.

A média de idade  $29,6 \pm 8,4$  ficou bem próxima dos estudos envolvendo prevalência de lesão em Muay thai com Silva(2020), Jiu-jitsu com Faria et al (2022) e artes marciais com Viana (2019). Na análise da massa corporal média  $82,1 \pm 13,7$  kg também ficou dentro dos modelos de estudos similares de Nery (2014) e Silva (2020).

No presente estudo 12 (40,0%) eram acompanhados por profissionais de saúde, no entanto no estudo de Chagas foi de (79,1%), como esse estudo foi com atletas de competição, a alta porcentagem ocorre devido à necessidade dos atletas terem atendimento exclusivo

destes profissionais. E os atletas que praticam outros esportes ou atividades físicas (além do Jiu-Jitsu) contam com 70,0%. Uma das finalidades de mostrar essas informações é conhecer como é a estrutura por trás desses atletas e como eles se preparam também no dia a dia, como apresentou uma porcentagem relativamente alta na prática de outras atividades, possivelmente proporcionou um desgaste físico maior no corpo ocasionando um número maior de lesões.

Nesse estudo foi encontrado uma prevalência de lesões de 50%. Esses resultados ficaram próximos do estudo realizado por Silva Jr. et al (2018), onde os atletas iniciantes apresentaram uma prevalência de lesões durante a sessão de treino de (54,5%).

No entanto esses resultados não vão ao encontro dos estudos sobre a prevalência de lesões em Jiu-jitsu realizados por Lima et al (2018) 78%, Borges et al (2021) 91,1% e Nunes et al (2017) 82% onde a prevalência foi consideravelmente maior. Esses dados podem ser explicados pelo motivo do treinamento dos atletas avaliados não serem de alto rendimento, por se tratar de um local onde não há muitos campeonatos, os treinos são voltados mais para o treino comercial e não para o treino de competição.

Quanto ao segmento anatômico mais acometido por lesões, identificou que o ombro foi à parte mais afetada com 22%, seguido do joelho com 17%, tornozelo 15% e pés/dedos com 10%. Estes resultados se parecem aos de Silva Jr. et al (2018), sendo que o maior índice ocorreu no ombro, 23,1% e joelho com 23,1% nos atletas iniciantes.

No estudo de Lima et al (2018), o joelho e o ombro também ficaram bem próximos como membros acometidos, correspondendo o joelho a 16,2% e o ombro a 15,2%. Outra pesquisa realizada, dessa vez na população de atletas de judô, demonstrou que a articulação mais acometida por lesões foi a do ombro com 28,9% das lesões, seguida por tornozelo 23,7% e joelho com 22,7% das lesões. Esses trabalhos vão de encontro com os resultados obtidos, visto que foram observados 22% de lesões em ombro, seguida por 17% em joelho, 15% em tornozelo, seguido por porcentagens menores respectivamente em pé/dedos, esterno/costela/coluna torácica, mão/dedos, coluna lombar/pelve/púbis/sacro, coxa, punho, cotovelo, braço, pescoço, coluna cervical.

Quanto ao segmento anatômico mais acometido, o autor identificou-se nesse estudo e através da literatura pesquisada, que o ombro e o joelho são os mais afetados, isso ocorre devido ao fato do Jiu-Jitsu ser uma luta de contato que começa em pé e se desenvolve no chão, utilizando técnicas e golpes para derrotar ou imobilizar o adversário, recrutando os membros acometidos citados. Segundo França (2001), essas técnicas constituem ataques a estruturas articulares, mas que visam submetê-las a amplitudes de movimento além das suportadas pelas mesmas. As principais são as que atacam as articulações do ombro, do

tornozelo, e a porção cervical da coluna vertebral. Todas podem ocasionar traumas do tipo estiramento e entorse de primeiro a terceiro grau, luxação, fraturas articulares, defeitos osteocondrais e tetraplegia.

Nesse estudo onde a prevalência de lesões foi de 50% e o tempo de prática em anos foi em média 5,4 anos, os resultados obtidos demonstraram que não houve correlação significativa entre o tempo de prática do Jiu-Jitsu e a ocorrência de lesões, esses dados indicam que o tempo de prática do Jiu-Jitsu, não interfere na probabilidade de ocorrência de lesões. Já no estudo de Borges et al(2021) onde a prevalência de lesões foi de 91,1% e o tempo de prática em anos foi em média 8 anos, foi encontrada um maior numero de lesões em atletas avançados sendo diretamente proporcional ao tempo de prática do Jiu-Jitsu, sustentando a hipótese de relação proporcional entre a experiência no Jiu-Jitsu, tempo de prática e a incidência de lesões.

A quantidade significativa maior de atletas avançados no estudo de Borges et al(2021) justifica o fato dos resultados obtidos, isso porque os atletas iniciantes são proibidos usar chave de joelho, golpe que é somente permitido nas faixas marrom e preta segundo a regra da CBJJ. Devido a essa ocorrência o joelho foi o membro mais acometido no estudo de Borges et al(2021), conseqüentemente aumentando a sua prevalência também. Oliveira et al. (2010) observaram que os atletas de Jiu-Jitsu que praticaram por mais tempo e com graduações maiores tiveram maior frequência de lesões, possivelmente por serem mais suscetíveis a traumas e lesões crônicas por um intervalo de tempo maior.

É importante destacar que o conhecimento das principais lesões serve para estimular o desenvolvimento de um trabalho de prevenção nos praticantes de Jiu-Jitsu, não só para evitar lesões, mas sim pra melhorar o rendimento dele. O reforço muscular e o alongamento devem ser adotados como métodos fundamentais na prevenção de lesões. É necessário o atleta estar consciente sobre a importância do condicionamento físico, por isso sugere-se que os praticantes procurem bons profissionais e boas academias pra poder estar praticando essa modalidade sem ter tanto risco de lesão.

Com uma limitação de pesquisas sobre o assunto, faz-se necessária a realização de novos estudos, para que dessa forma consiga-se colaborar de forma mais concisa com o entendimento das lesões do Jiu-Jitsu e assim diminuir o índice de lesões em praticantes, melhorando sua prática.

## CONCLUSÃO

Após análise dessa pesquisa sobre a prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu em um centro de treinamento de Gravatal-SC, os resultados demonstraram que as regiões anatômicas mais afetadas foram principalmente o ombro, joelho e tornozelo. Concluiu-se também que a maioria de praticantes é do sexo masculino e que são poucos usados os equipamentos de proteção.

Por meio desse levantamento sugerem-se novos estudos para que consiga confrontar outros espaços de treinamento, e conseqüentemente ter um índice de lesão mais fidedigno visando à melhora do rendimento desses atletas.

## REFERÊNCIAS

BELTRAO, Vinicius. **Lesões na prática do Judô: Revisão de literatura**. Disponível em: &lt;  
<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/12842/1/TCC%20VINICIUS%20BELTR%20C3%83O.pdf>&gt;. Acesso em 01. jun. 2023.

BERNABÉ, Ester Gomes, Quirino R. **Mulheres pioneiras na prática do Jiu-Jitsu “Um retrato histórico”**. Disponível em: &lt;  
[https://editorarealize.com.br/editora/anais/desfazendo-genero/2021/TRABALHO\\_COMPLETO\\_EV168\\_MD\\_SA\\_ID\\_11122021100049.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/desfazendo-genero/2021/TRABALHO_COMPLETO_EV168_MD_SA_ID_11122021100049.pdf)&gt;. Acesso em 01. jun. 2023.

BERTOLANO, Camila Letícia da Paixão. **Mulheres no Tatame: A experiência de ser mulher no Jiu-Jitsu**. Disponível em: &lt;  
[https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/camilla\\_leticia\\_da\\_paixao\\_bertolano\\_-\\_mulheres\\_no\\_tatame\\_a\\_experiencia\\_de\\_ser\\_mulher\\_no\\_jiu\\_jitsu.pdf](https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/camilla_leticia_da_paixao_bertolano_-_mulheres_no_tatame_a_experiencia_de_ser_mulher_no_jiu_jitsu.pdf)&gt;. Acesso em 01. jun. 2023.

BORGES, Moisés Augusto de Oliveira; GUERRA, Laryssa Rangel; PEREIRA, Janderson Francisco; ROSA, Thiago de Souza; CAMÕES, José Camilo; RUFFONI, Ricardo. **Prevalência, características e fatores associados às lesões esportivas em atletas de jiu-jitsu brasileiro**. Disponível em: &lt; <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v21n2/1578-8423-cpd-21-2-146-162.pdf>&gt;. Acesso em 01. jun. 2023.

Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu. **Livro de Regras**. Disponível em: &lt;  
<https://cbjj.com.br/books-videos>&gt;. Acesso em 10. dez. 2022.

FACHIN, Odília. **Fundamentos de metodologias**. Saraiva Educação SA, 2001.

FARIA, Ana Marta Pereira Medrado; SANTOS, Felipe Nunes Almeida dos; LAGARES, Laura Souza; SILVA, Mariana Souza de Pina; MACEDO, Rodrigo Colares; SANTOS, Sarah Rafaela Mascarenhas; ALMEIDA, Luiz Alberto Bastos de; SANTOS, Clarson Plácido Conceição dos Santos. **Prevalência de lesões musculoesqueléticas em lutadores de jiu-**

**jítsu: uma revisão sistemática.** Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26345>. Acesso em 01. jun. 2023.

GURGEL, Fábio. **Manual do Jiu-jítsu - Básico.** 1ed. Rio de Janeiro: Axcel Books do Brasil;2000.

JUNIOR, Jorge Nelson da Silva; KONS, Rafael Lima; DELLAGRANA, Rodolfo André; DETANICO, Daniele. **Injury prevalence in Brazilian jiu-jitsu athletes: comparison between different competitive levels.** Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2018v20n3p280/36954>. Acesso em 01. jun. 2023.

LIMA, Markus Vinícius de; SIMAS, Heloíse Elena de; JUNIOR, Moacir Pereira. **Prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu de Florianópolis.** Disponível em: <http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1588/1153>. Acesso em 01. jun. 2023.

Manual Merk. **Lesões Esportivas.** Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional>. Acesso em 10. dez. 2022.

NERY, Lucas Chagas. **Prevalência de lesões musculoesqueléticas em competidores de jiu-jítsu: estudo transversal [dissertação de mestrado].** In: Universidade Cidade de São Paulo:2014. Disponível em: <http://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/criacao/unicid\_site/mestrado\_fisioterapia/Dissertacao\_Lucas\_Chagas\_Nery.pdf>. Acesso em 10. dez. 2022.

NUNES, Rodolfo de Alkmin Moreira; RIBEIRO, Christian Cândido; ALVES, Lidiane Rosa; CARVALHO, Igor Leandro da Silva; VALE, Rodrigo Gomes de Souza. **Prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu: um estudo descritivo. Revista De Educação Física / Journal of Physical Education, 86(1).** Disponível em: <https://doi.org/10.37310/ref.v86i1.208>. Acesso em 01. jun. 2023.

SILVA, Ana Cristina; SANTOS, Gabriela Teixeira; SOUZA, Gabriela Conxeição de; TRIANI, Felipe da Silva. **Percepções das mulheres do Jiu-Jitsu: Entre entraves e avanços.** Disponível em: <https://periodicos.uff.br/revistagenero/article/view/46622/31384>. Acesso em 01. jun. 2023.

SILVA, Larissa de Jesus da. **Prevalência de lesões em praticantes de Muay Thai do sexo feminino e masculino.** Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30607/1/2020\_LarissaDeJesusDaSilva\_tcc.pdf>. Acesso em 01. jun. 2023.

VIANA, Aryel Marques. **A aplicação da periodização nas artes marciais.** Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/330/1/Aryel\_Viana\_0004763.pdf>. Acesso em 01. jun. 2023.

## ANEXO I

### QUESTIONÁRIO

#### **PARTE 1:** *Dados pessoais*

Nome \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

Massa \_\_\_\_\_ kg Idade \_\_\_\_\_ anos

#### **Escolaridade**

Até a 8ª série  1º ao 3º ano do ensino médio  Ensino Superior  Pós-Graduação

Profissão ? \_\_\_\_\_

#### **Já se submeteu a alguma cirurgia?**

Não  Sim. Quais? \_\_\_\_\_

#### **PARTE 2:** *Perfil no Jiu-Jitsu*

1) Há quanto tempo treina Jiu-Jitsu? \_\_\_\_\_ meses \_\_\_\_\_ anos

2) Quantos dias de treino por semana? \_\_\_\_\_ dias

3) Quantas horas de treino semanais? \_\_\_\_\_ horas

#### **4) Em que tipo de tatame treina?**

Sintético (Borracha)  Lona

#### **5) Qual sua faixa ?**

Branca  Azul  roxa  marrom  preta

#### **6) Ensina ou ministra aulas ?**

Não  Sim \_\_\_\_\_ horas semanais

#### **7) Utiliza algum equipamento de proteção? (ex.: protetor bucal, protetor de orelha, tornozeleiras, joelheiras, etc)**

Não  Sim. Quais? \_\_\_\_\_

#### **PARTE 3:** *Perfil de treinamento*

#### **1) É acompanhado por algum destes profissionais?**

Médico  Nutricionista  Fisioterapeuta  Educador físico  Outro \_\_\_\_\_

**2) Pratica outra atividade física além do Jiu-Jitsu?**

- a) Qual? \_\_\_\_\_  
 b) Há quanto tempo pratica? \_\_\_\_\_ meses \_\_\_\_\_ anos  
 c) Quantos dias por semana? \_\_\_\_\_ dias  
 d) Quantas horas por semana? \_\_\_\_\_ horas

**PARTE 4: Histórico das lesões no Jiu-Jitsu**

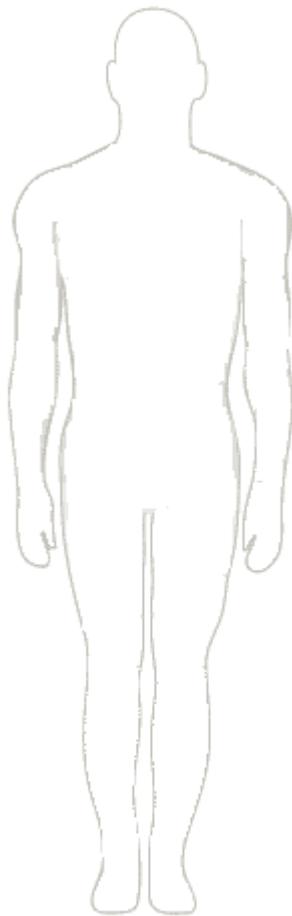
**1) Você sofreu alguma lesão durante o treino ou competição que foi suficiente para alterar/parar o treinamento por no mínimo UM DIA, nos últimos 2 anos?**

( ) Não ( ) Sim. Quantas? \_\_\_\_\_ lesões

\* Caso a resposta tenha sido "não": Obrigado por responder nosso questionário!

\* Caso a resposta tenha sido "sim": **Descrever as lesões à seguir!**

**MARQUE AS 3 LESÕES MAIS GRAVES ABAIXO, E DESCREVA-AS EM SEGUIDA!**



**LOCAL DA LESÃO:**

(\_,\_) **CABEÇA/PESCOÇO**

(\_,\_) cabeça (\_,\_) pescoço (\_,\_) face  
 (\_,\_) coluna cervical

(\_,\_) **MEMBRO SUPERIOR**

(\_,\_) ombro/clavícula (\_,\_) braço (\_,\_) cotovelo  
 (\_,\_) antebraço (\_,\_) punho (\_,\_) mão/dedos

(\_,\_) **TRONCO**

(\_,\_) esterno /costela/coluna torácica  
 (\_,\_) abdome (\_,\_) coluna lombar/pelve/púbis/sacro

(\_,\_) **MEMBRO INFERIOR**

(\_,\_) quadril/virilha (\_,\_) coxa (\_,\_) joelho  
 (\_,\_) perna/tendão de Aquiles (\_,\_) tornozelo  
 (\_,\_) pé/dedos