



A PRÁTICA DO JUDÔ E POSSIBILIDADE DE LESÕES: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

SILVA, Carine Nascimento da¹; PAULA, Aline Cristiane²; ARRUDA, Aimê Cunha²,
CAMPOS, Rosangela Moraes de²; TRENNEPOHL, Cátia²; KELLERMANN, Magali²;
KELLER, Kalina³.

Palavras-Chave: Técnica. Treinamentos. Lesão.

INTRODUÇÃO

O Judô foi criado por Jigoro Kano em 1882, tendo como característica um grande número de técnicas e bases filosóficas, sendo muito importantes na formação do praticante (PAZ et al., 2013). Esta nova técnica possuía duas formas diferentes, uma incluía as técnicas de queda, imobilizações, chaves e estrangulamentos, que evoluiu para o esporte. A outra parte baseava-se nas técnicas de golpear com as mãos e os pés, em combinações com agarramentos e chaves para imobilização, inclusive ataques em pontos vitais, que progrediu para a defesa pessoal. Desta forma Kano alterou o jujutsu, unindo os diferentes sistemas, tornando-o um importante difusor de educação física. (PINTO et al., 2009)

Objetivando fortalecer o caráter filosófico da prática do judô e estabelecer que os praticantes do judô crescessem como pessoas, o mestre Jigoro Kano elaborou um código moral baseado em oito princípios básicos: cortesia, coragem, honestidade, honra, modéstia, respeito, autocontrole e amizade (Confederação Brasileira de Judô-CBJ, Gestão 2017/2021)

O judô possui sua base em quatro tipos de técnicas: técnicas de arremesso (Nague-waza), técnicas de imobilização (Ossaekomi-waza), estrangulamentos (Shime-waza) e chaves de braço (Kansetsu-waza) (SANTOS, 2016). A técnica do Judô utiliza essencialmente a força e o peso do oponente contra ele para ganhar projeções de pontuação, e uma possível

¹ Acadêmica do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta e Bolsista PIBIC-UNICRUZ. E-mail: Kaca_nascimento@hotmail.com;

² Acadêmicas do curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta. E-mail: aline_cris_pl@yahoo.com.br; aimecunha4@gmail.com; catia.trennepohl@hotmail.com; rosangela.moraesdecampos1@gmail.com; magalikellermann@hotmail.com;

³ Professora adjunta da Universidade de Cruz Alta. E-mail kakakeller@yahoo.com.br



imobilização. Durante a luta, o atleta precisa manter o adversário sobre controle por meio da técnica denominada “pegada”, que envolve o movimento de prensão manual empregado para segurar o judogi (vestimenta do judoca) do adversário (PAZ et al., 2013).

Sousa (2014) relata em seu estudo que 84% dos judocas mencionaram ter sofrido lesões de gravidade moderada a séria, estando ombro e joelho entre as regiões anatômicas mais acometidas. Verificou que transcorrem mais lesões durante os treinamentos do que durante as competições.

É muito importante conhecer os variados tipos de lesões que acometem os judocas, sendo de relevância para a melhora dos trabalhos preventivos da fisioterapia, planejamento dos treinamentos e conseqüente melhora no desempenho, através de uma base teórica bem fundamentada. Sendo assim, o objetivo deste trabalho é identificar através de uma revisão bibliográfica as principais lesões que acometem os judocas.

METODOLOGIA

Adotou-se a técnica de revisão sistemática através da seleção de publicações atualizadas. Para tal, foram realizadas buscas nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e PubMed entre os meses de julho e agosto de 2017. Os critérios de inclusão foram artigos com a temática de judô, publicados no período de 2006 a 2017.

As buscas foram realizadas através dos seguintes descritores: fisioterapia, reabilitação, judô, lesões, técnica do judô, biomecânica. Ao total foram selecionados 20 artigos relacionados ao assunto, porém somente 9 foram incluídos nos resultados desse estudo. Um total de 11 artigos foram excluídos, por não fazerem parte dos critérios de inclusão estabelecidos para este estudo.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os atletas devem ter controle do seu equilíbrio, já que as técnicas deste esporte são baseadas nos constantes movimentos e perturbações externas inesperadas, determinado por seus adversários com o objetivo de desequilibrá-los e derrubá-los no combate (YOSHITOMI et al., 2006). Segundo o estudo de Mello et. al. (2007), existem várias possibilidades para a



aplicação de uma técnica de projeção dentro dos princípios propostos, as principais seriam: não resistir ao movimento inicial do oponente, aproveitando o impulso inercial do ataque para projetar, somando sua própria força ao movimento do adversário. Refere-se à Primeira Lei de Newton, quanto à tendência dos corpos em manter seu estado de movimento; aproveitar ou esperar um desequilíbrio eventual para então aplicar a técnica mais adequada. E por fim criar a oportunidade ou preparar o adversário para receber a técnica escolhida, puxando-o ou empurrando-o, de acordo com a direção que se pretende projetar; a observação destes princípios nesta fase é primordial para o sucesso das fases seguintes, onde o judoca deverá manter sempre seu próprio equilíbrio, o centro de gravidade estável, seja em situação estática ou dinâmica.

Em vista disto, as lesões no esporte crescem em paralelo com o aumento do número de praticantes e com o nível de competições realizadas, sendo também variantes dessa incidência o tipo de esporte, o tempo de prática, as condições de treino, a metodologia de treinamento e a falta da equipe médica, também sendo comum a combinação de todos estes fatores. O Judô foi o 6º esporte com maior incidência de lesões, sendo 75% dos acometimentos no joelho (RAMOS E OLIVEIRA, 2015).

Dois golpes se destacaram, sendo o Ippon seoi Nague responsável por 23% das lesões e o Tai otoshi por 22%. O golpe Uchi mata atingiu a marca de 9% e 22% não lembraram o golpe associado. O Ippon seoi Nague apresentou relação com as lesões de ombro. O Tai otoshi apresentou relação com lesões de joelho. Entorses, distensões e contusões, geralmente de joelho, ombro e dedos, foram as lesões mais frequentemente relatadas. Os tipos mais comuns de lesões em jovens atletas de judô foram contusões / abrasões, fraturas e entorses / distensões. Alguns estudos sugerem uma relação entre nutrição, hidratação e/ou peso e lesões de judô, o mecanismo mais comum de lesão foi o movimento de ser jogado (BARSOTTINI et. al, 2006)

Na região lateral é comum a ocorrência da epicondilite lateral, geralmente é ocasionada por sobrecarga, onde microlesões são causadas no local de inserção dos tendões extensores do punho e dedos, ocorrendo com maior frequência no extensor radial curto do carpo, e menor frequência no extensor radial longo do carpo, além da porção anterior do extensor comum dos dedos (NASCIMENTO et. al, 2011).



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que as lesões de joelho, ombro e tornozelo são as mais frequentes, e que a relação de ocorrência de lesões em treino é preocupante, principalmente devido ao judô ser o 6º esporte com maior ocorrência de lesão..

REFERÊNCIAS

BARSOTTINI, Daniel, et. Al. **Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judo.** Rev Bras Med Esporte _ Vol. 12, Nº 1 – Jan/Fev, 2006.

Confederação Brasileira de Judô | Gestão 2017/2021. Disponível em:
http://www.cbj.com.br/historia_do_judo/, acesso dia 25 de agosto de 2017.

MELLO, Juliano de Andrade, et al. **ANÁLISE CINESIOLÓGICA NO JUDÔ: TÉCNICA DE PROJEÇÃO “IPPON SEOI NAGUE”**, Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.6, julho/2007 - ISSN: 1981-4313

NASCIMENTO, Fabiana de Oliveira do; BORTOLOTTI, Renata Cristina. **Levantamento epidemiológico das lesões em atletas de judô.** Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Fisioterapia da Universidade São Francisco, Bragança Paulista, 2011.

PAZ, Gabriel A. et al. **Preensão manual entre membro dominante e não dominante em atletas de alto rendimento de judô.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, ISSN 1981-9900, v.7, n.39, p. 208-214. Maio/Jun. 2013.

PINTO, Douglas C. de C., et al. **Judô: caminho suave ou caminho da vitória? Arte marcial que se esportivizou ou esporte que se tornou arte marcial?** Novembro 2009.

SOUSA, C.G.B. **Prevalência de lesões em judocas do Distrito Federal.** Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2014.

SANTOS, Débora S. dos. **Fisioterapia nas lesões do judô: um estudo de revisão.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campina Grande, 2016.

YOSHITOMI, Sheylla K. et al. **Respostas posturais à perturbação externa inesperada em judocas de diferentes níveis de habilidade.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo – SP, ISSN 1517-8692, v.12, n. 3, p. 159-163 Junho 2006.