

ANÁLISE DAS LESÕES MAIS FREQUENTES EM PRATICANTES DE JIU-JITSU

Murilo Cordeiro Bressan¹, Lucio Marques Vieira-Souza^{2,3}, Jean Lucas Rosa^{3,5}
Tharciano Luiz Teixeira Braga da Silva³, Gabrielly Cristina Manarin de Oliveira^{1,6}
Donizete Cícero Xavier de Oliveira^{3,4}

RESUMO

Introdução: O Jiu-Jitsu Brasileiro envolve contato físico intenso, podendo resultar em várias lesões, classificadas de diversas formas, que podem impactar negativamente o desempenho do praticante e afastá-lo dos treinos. **Objetivo:** Analisar as lesões mais frequentes nos praticantes e competidores de Jiu-Jitsu em Londrina, Paraná, Brasil. **Materiais e métodos:** A amostra foi composta por 31 homens e 4 mulheres com média de idade de $31,3 \pm 9,6$ anos, com no mínimo seis meses de prática. O questionário foi realizado via plataforma online. **Resultados:** Foram observados que 35% das lesões foram de mão e dedos, 12% no joelho e 8% no ombro, sendo a maioria das lesões diagnosticadas por médico, e as lesões mais ocorridas foram luxação seguida de entorse e depois fratura. O tratamento mais utilizado foi o repouso seguido de medicação. As lesões que afastaram os atletas por mais tempo foram as lesões ocorridas na região do pescoço. **Conclusão:** A luxação foi a lesão mais encontrada e as regiões mais acometidas foram as mãos e os dedos.

Palavras-chave: Lesões no esporte. Artes Marciais. Esporte de Combate.

1 - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Londrina-UEL, Londrina, Paraná, Brasil.

2 - Departamento de Corpo e Movimento Humano, Universidade do Estado de Minas Gerais-UEMG, Passos, Minas Gerais, Brasil.

3 - Núcleo de Estudos e Pesquisas em Atividade Física, Saúde e Esporte, Passos, Minas Gerais, Brasil.

4 - Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal do Triângulo Mineiro-UFTM, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

5 - Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP), Ribeirão Preto, São Paulo, Brasil.

6 - Universidade de Uberaba (UNIUBE), Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

ABSTRACT

Analysis of the most frequent injuries in jiu-jitsu practitioners

Introduction: Brazilian Jiu-Jitsu involves intense physical contact, which can result in various injuries classified in different ways. These injuries may negatively impact practitioners' performance and keep them away from training. **Purpose:** To analyze the most frequent injuries among Jiu-Jitsu practitioners and competitors in Londrina, Paraná, Brazil. **Materials and Methods:** The sample consisted of 31 men and 4 women, with an average age of 31.3 ± 9.6 years, and at least six months of practice. The questionnaire was conducted via an online platform. **Results:** It was observed that 35% of the injuries affected the hands and fingers, 12% the knee, and 8% the shoulder. Most injuries were diagnosed by a physician, with dislocations being the most common, followed by sprains and fractures. The most commonly used treatment was rest, followed by medication. The injuries that kept athletes away from training the longest were those affecting the neck region. **Conclusion:** Dislocation was the most frequently observed injury, with the hands and fingers being the most affected regions.

Key words: Sports Injuries. Martial Arts. Combat Sports.

E-mail dos autores:

murilobressan@gmail.com

profedf.luciomarkes@gmail.com

jean.rosa@usp.br

tharcianoluiz@gmail.com

gaby_manarin@yahoo.com.br

donizete.oliveira@uftm.edu.br

Autor correspondente:

Donizete Cícero Xavier de Oliveira.

donizete.oliveira@uftm.edu.br

Departamento de Ciências do Esporte.

Centro de Pesquisas Professor Aluizio Rosa

Prata, Uberaba, Minas Gerais, Brasil.

INTRODUÇÃO

Conceitualmente, o Jiu-jitsu tradicional é uma arte marcial secular, essencialmente baseada no combate corporal de curta distância, na qual se destacam determinadas técnicas: projeção, imobilizações, estrangulamentos e torções articulares (Figueiredo Cardoso e colaboradores, 2023).

No entanto, o Jiu-jitsu brasileiro (JJB) ganhou popularidade substancial e amplo reconhecimento, sendo reconhecido como uma das práticas mais procuradas em ginásios e centros de treino de combate, atraindo indivíduos de todas as faixas etárias, e tem destaque principal a evolução e sucesso dos seus praticantes nas competições de artes marciais (Figueiredo Cardoso e colaboradores, 2023; Andreato e colaboradores 2011).

O número de praticantes e a popularidade das artes marciais tem crescido ao longo do tempo e tem sido praticada na busca por melhor qualidade de vida, ganho de condicionamento físico e harmonia entre corpo e mente (Bu e colaboradores, 2010), no entanto, também tem sido associada a diferentes tipos de lesões em seus praticantes (Del Vecchio e colaboradores, 2018; Pinheiro e colaboradores, 2025), situação também observada no JJB (Santos e colaboradores, 2024).

No JJB as técnicas são executadas por meio de esforços intermitentes, nos quais são necessárias ações rápidas e habilidades técnicas específicas que envolvem técnicas de alavancas, torções e pressões para subjugar o oponente e geralmente a preparação para competições envolve treinos intensivos que podem resultar em sobrecarga corporal e lesões graves, dessa forma ocasionando afastamentos temporários, prejudicando o desempenho atlético dos praticantes e podendo trazer prejuízos a saúde (Petrisor e colaboradores, 2019).

Previamente estudos avaliaram lesões em praticantes de outras modalidades de esporte de combate, como Wrestling e Judô (Agel e colaboradores, 2007; Green e colaboradores, 2007), o que desperta o interesse em analisar a prevalência de lesões também no jiu-jitsu, pois mesmo com o crescente interesse na modalidade, poucos estudos foram conduzidos para avaliar a prevalência das lesões (Kreiswirth e colaboradores, 2009; Scoggin e colaboradores, 2014).

No Jiu-Jitsu as lesões podem ser mais frequentes e graves devido às técnicas visando colocar o oponente em risco, como chaves e imobilizações (Mariarty, Charnoff, Félix, 2019).

A modalidade é descrita como esporte de combate de agarre, visando finalização por estrangulamentos e chaves articulares (Andreato e colaboradores, 2015).

Esta modalidade esportiva de combate é caracterizada pelo alto contato físico e intensidade, combinando diversas fontes metabólicas de energia (Silva e colaboradores, 2014) e que apresenta alto índice de lesões em treinamentos e competições, sendo que Petrisor e colaboradores (2019), cita que 9 entre 10 atletas de JJB relataram lesões durante a prática da modalidade.

Existem vários tipos de lesões, traumáticas ou não, durante treinos, competições ou atividades recreativas, afetando a participação nas competições, e são definidas como qualquer complicação física causada por transferência de energia que excede a capacidade de manter a estrutura e função, gerando adversidades para atletas, e são classificadas pela localização, tipo, lado do corpo e mecanismo, incluindo traumáticas e por "overuse" (López-Valenciano e colaboradores, 2019).

Desta forma, identificar as lesões mais comuns em praticantes de JJB é crucial para desenvolver estratégias preventivas e possíveis tratamentos, uma vez que tal ação poderá reduzir a incidência de lesões, promovendo uma prática mais segura e sustentável.

Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar as lesões mais frequentes na prática do Jiu-Jitsu Brasileiro.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Foram avaliados 35 praticantes de Jiu-Jitsu, de ambos os sexos, de uma academia localizada em Londrina-PR.

A amostra foi composta por 31 homens e 4 mulheres com média de idade de $31,3 \pm 9,6$ anos, com no mínimo seis meses de prática. Foram excluídos aqueles que não responderam completamente as perguntas realizadas pelo questionário.

O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da UniFil, (CAE: 93912518.1.0000. 5217), e todos os sujeitos

que aceitaram participar deste estudo assinaram termo de consentimento livre e esclarecido.

Instrumentos

Foi aplicado um questionário que além dos dados pessoais retrata em dados qualitativos o número de lesões, partes do corpo e períodos em que elas ocorreram (treino ou competições), especifica o grau da lesão e como foram tratadas, o instrumento seguiu o modelo utilizado por Carpeggiani (2004).

Procedimentos Experimentais

Inicialmente, estabeleceu-se contato com o professor responsável pela academia, no qual foram apresentados detalhadamente o escopo do estudo. Simultaneamente, solicitou-se formalmente a concessão de autorização para a realização da pesquisa. Posteriormente à obtenção da autorização, o link foi divulgado no grupo do WhatsApp composto por todos os alunos interessados. Os participantes que optaram por acessar o link expressaram seu consentimento por meio dos termos de Consentimento Livre e Esclarecido. A coleta de dados transcorreu por intermédio de um questionário aplicado na plataforma online

Google Forms. Todas as perguntas do questionário foram preservadas sem alterações, sendo o link enviado aos praticantes para que pudessem responder às questões propostas de maneira eficiente.

Análise Estatística

Foi utilizada a estatística descritiva para média, desvio padrão, e frequência dos dados encontrados, com utilização de software SPSS 22. A apresentação descritiva dos resultados encontra-se como média e desvio padrão.

RESULTADOS

A Tabela 1 destaca a quantificação e localização das lesões identificadas. Destaca-se que a lesão mais prevalente foi a afetando mãos e dedos, representando 35% do total de lesões.

Por outro lado, não foram registradas lesões nas regiões de perna ou abdome. Adicionalmente, as lesões de joelho se destacaram como o segundo tipo mais frequente, abrangendo 12% do total de lesões identificadas.

Tabela 1 - Quantificação e localização das lesões dos praticantes de JJB.

Localização	n	Lesões	%	Classificação
Mãos e dedos	20	131	35%	1º
Joelho	20	44	12%	2º
Tórax	10	33	9%	3º
Lombar	16	30	8%	4º
Ombro	18	31	8%	4º
Braço e Cotovelo*	18	22	6%	6º
Tornozelo	13	20	6%	6º
Pé	9	19	5%	8º
Punho	9	15	4%	9º
Pescoço	9	13	4%	9º
Coxa	2	2	1%	11º
Cabeça	3	5	1%	11º
Antebraço	1	5	1%	11º
Abdome	1	1	0%	14º
Perna	0	0	0%	14º
Total	35**	371	100%	

Nota: *Junção de duas variáveis, ou seja, suas respostas foram somadas. ** Considerado apenas 35 atletas pois fora o número de amostra, e todos eles sofreram ao menos 1 lesão.

Pode ser observado na Figura 1, a representação gráfica que proporciona uma visão abrangente e intuitiva das 6 regiões do

corpo que são mais suscetíveis a lesões durante a prática do jiu-jitsu. Apesar das lesões em mãos e dedos serem as mais prevalentes,

é importante destacar que as lesões na cabeça resultaram em um maior período de afastamento dos praticantes. Estas

provocaram, em média, uma pausa nos treinos de $2,3 \pm 0,3$ meses, conforme observado na tabela 2.

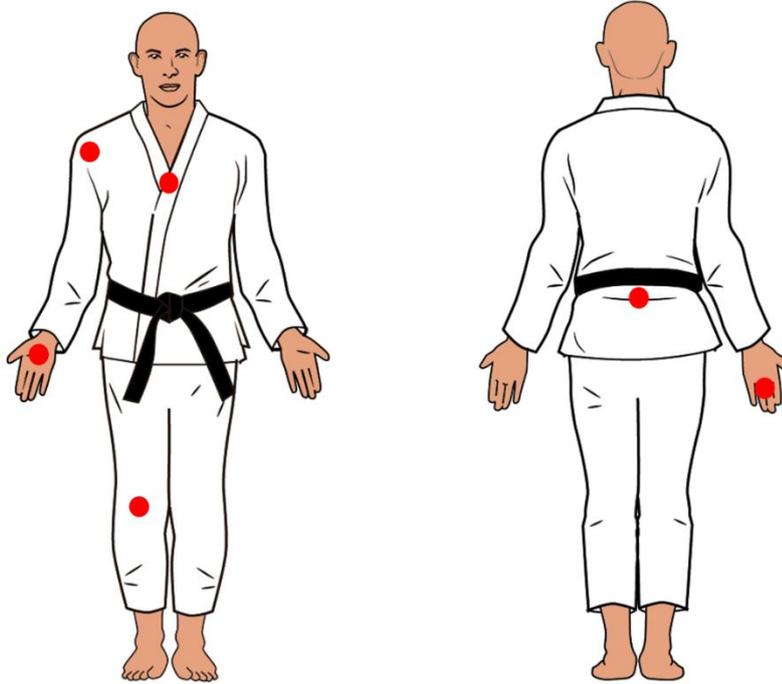


Figura 1 - Avatar da localização dos principais sítios de lesões. Fonte: Os autores (2024).

Tabela 2 - Tempo de paralisação total por lesões

Lesões	Média (meses)	Desvio Padrão
Cabeça	2,3	0,3
Pescoço	1,5	3,7
Tórax	1	4,5
Abdome	-	-
Lombar	0,3	7,8
Ombro	0,4	8,7
Braço e Cotovelo*	0,6*	8,6*
Antebraço	-	-
Punho	0,2	4,3
Mãos e dedos	0,2	9,8
Coxa	0,5	0,75
Joelho	1,9	9,05
Perna	-	-
Tornozelo	0,7	6,1
Pé	0,2	4,3

Nota: *Junção de duas variáveis, ou seja, suas respostas foram somadas.

Um resultado importante observado é que nem todas as lesões foram diagnosticadas

por um médico especialista, conforme ilustrado na Figura 2.

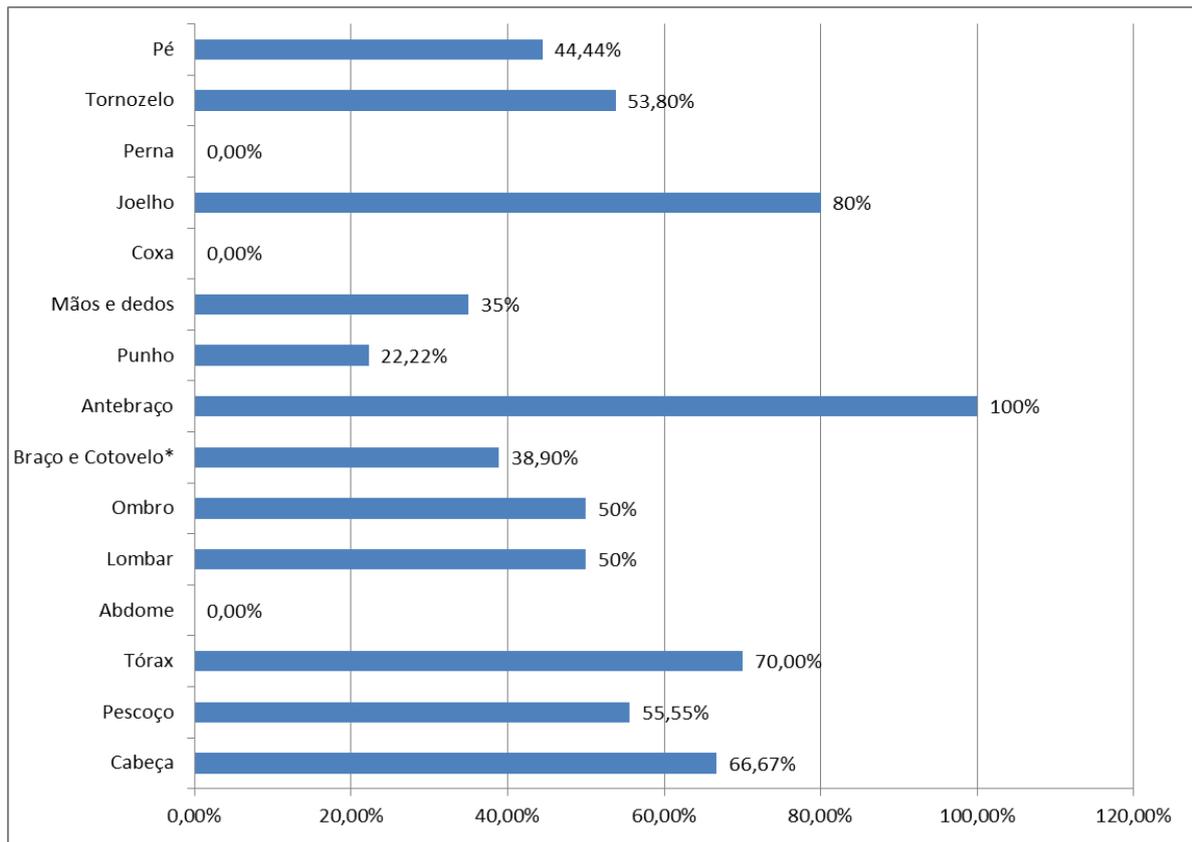


Figura 2 - Frequência de diagnósticos realizados por médicos especialistas em cada lesão.

Nota:* Junção de duas variáveis, ou seja, suas respostas foram somadas.

Nas Tabelas 3 e 4 é possível identificar as lesões mais prevalentes, sendo evidente

que a luxação foi a lesão mais frequente, registrando 35 casos.

Tabela 3 - Incidência de lesão de acordo com o tipo (Parte 1).

Lesões	Luxação	Entorse	Lesão muscular	Fratura	Corte
Cabeça				1	1
Pescoço	1	1	2		
Tórax	3			1	
Abdome			1		
Lombar	1		6		
Ombro	5	3	4		
Braço e Cotovelo*	4	3		1	
Antebraço	1				
Punho	1	4			
Mãos e dedos	9	5		1	
Coxa			1		
Joelho	1	3	3		
Perna					
Tornozelo	6	5			
Pé	3	1	1	1	
Total**	35	25	18	5	1

Nota: *Junção de duas variáveis, ou seja, suas respostas foram somadas.

** Referente aos 35 atletas lesionados e não ao número de lesões achadas.

Tabela 4 - Incidência de lesão de acordo com o tipo (Parte 2).

Lesões	Contusão	Dor	Tendinite	Hérnia	Sem Diagnóstico
Cabeça					
Pescoço	1			1	
Tórax	4	1			
Abdome					
Lombar		8		1	
Ombro			2		3
Braço e Cotovelo*	6		1		2
Antebraço					
Punho	2				2
Mãos e dedos			1		4
Coxa	1				
Joelho	4		1		
Perna					
Tornozelo	1				1
Pé	3				
Total	22	9	5	2	12

Nota: *Junção de duas variáveis, ou seja, suas respostas foram somadas.

** Referente aos 35 atletas lesionados e não ao número de lesões achadas.

Pode-se verificar também quais foram os tipos de tratamentos utilizados. Nota-se que o repouso, foi um dos métodos mais utilizados

para recuperação, como apresentados na Tabela 5.

Tabela 5 - Métodos de tratamento e recuperação.

Tratamentos	Medicação	Repouso	Cirurgia	Imobilização	Fisioterapia
Cabeça	2				1
Pescoço	3	6		1	3
Tórax	1	8			1
Abdome					
Lombar	7				3
Ombro	7	4			7
Braço e Cotovelo*	4	8			2
Antebraço	1				
Punho	2	4		3	1
Mãos e dedos	4	2	1	11	
Coxa		2			
Joelho	2	4	5	1	8
Perna					
Tornozelo	5	7		1	2
Pé	2	3		2	1
Total	40	48	6	19	29

Nota: *Junção de duas variáveis, ou seja, suas respostas foram somadas.

DISCUSSÃO

Este estudo investigou um total de 35 participantes, examinando a incidência de lesões, sua localização anatômica, os métodos de tratamento adotados e se o diagnóstico foi conduzido por um profissional médico. Destaca-se que esta área apresenta uma

lacuna a ser explorada, visto que há escassez de pesquisas voltadas especificamente para a prática do BJJ. A carência de estudos nesse domínio ressalta a importância desta pesquisa, fornecendo contribuições significativas para o entendimento e a promoção da saúde e segurança dos praticantes de Jiu-Jitsu.

No estudo conduzido por Marchi, Machado e Machado (2012), a análise da prevalência, localização anatômica, origem, ocorrência, afastamento e severidade das lesões em atletas de Jiu-Jitsu foi o foco.

A pesquisa envolveu 265 atletas do sexo masculino, com faixas azul, roxa, marrom e preta, praticando a modalidade por mais de dois anos e com idades entre dezesseis e quarenta anos. A coleta de dados ocorreu através de um questionário respondido pelos atletas.

Os resultados indicaram que os membros inferiores foram os segmentos anatômicos mais afetados (44,40%), seguidos pelos membros superiores (41,60%), tronco (11,60%) e cabeça-cervical (2,40%).

Esses achados contrastam com os resultados do presente estudo, que identificou uma maior incidência de lesões nos membros superiores, com ênfase nas mãos e dedos (35%).

Além disso, os dados desta pesquisa evidenciam uma notável prevalência de lesões nos joelhos (12%), tórax (9%) e ombros (8%). Essas discrepâncias podem ser atribuídas a variações nas características da amostra e nas metodologias empregadas em ambas as pesquisas.

No estudo conduzido por Oliveira, Oliveira e Silva (2010) identificaram-se o joelho como o segmento anatômico mais afetado por lesões, com uma incidência de 21,52%, seguido por outros membros, como ombro, mãos e dedos. Esses resultados corroboram parcialmente com os achados do presente estudo em relação aos pontos anatômicos impactados pelas lesões, sendo que no presente estudo, as lesões de joelho foi o segundo tipo de lesão mais citado no total de lesões.

Silva, Voltolini e Mine (2016) investigaram os fatores associados às lesões em praticantes de JJB no Vale do Paraíba Paulista.

A amostra incluiu 129 atletas que responderam a um questionário fechado, fornecendo informações sobre a classe de peso do adversário, tipo de golpe, graduação do adversário, ambiente, causa, golpe aplicado e consequência da lesão. Os resultados revelaram uma maior incidência de lesões nas articulações do joelho (17,4%), seguidas pelas articulações do ombro (15,1%) e mãos (9,4%). Vale ressaltar que as chaves articulares foram identificadas como a causa mais comum de

lesões, representando 34,09%, seguidas por raspagens e projeções (25%), outros fatores (13,64%) e, por último, estrangulamento (2,27%).

Esses achados corroboram a incidência das chaves articulares durante as lesões, reforçando os resultados obtidos por Silva, Voltolini e Mine (2016), no entanto, as diferenças no método utilizado nos estudos e nos questionários, podem refletir as diferenças observadas, por exemplo, muitos atletas podem não considerar lesões de dedo e mão, que não os tirem dos treinos, mas que podem ter importância na saúde e desempenho, e o questionário incluindo estas partes do corpo, podem aumentar as respostas neste contexto, como feito no questionário do presente estudo.

Neste sentido, o estudo de McDonald e colaboradores (2017), observaram resultados semelhantes ao observado no presente estudo, sendo as lesões mais prevalentes, ocorrendo nos dedos das mãos, entretanto, o estudo observou que as lesões nas mãos eram em sua maioria autodiagnosticadas, já as lesões de membros inferiores, eram mais diagnosticadas clinicamente e que as lesões de mãos e dedos eram mais frequentes, porém menos graves, o que pode ser a razão de diferentes resultados encontrados na literatura.

No estudo realizado por Mariarty, Charnoff e Félix (2019), que envolveram 1287 praticantes adultos de Jiu-Jitsu, foi constatado que 59,2% dos participantes relataram pelo menos uma lesão em um período de 6 meses. O joelho foi identificado como o local mais comum de lesões. A análise de regressão logística revelou que a incidência de lesões em 6 meses estava negativamente associada aos anos de treinamento e ao peso corporal, enquanto estava positivamente associada aos dias de treinamento por semana e ao status do instrutor. Atletas mais experientes demonstraram maior propensão a relatar lesões lombares, enquanto os menos experientes mencionaram mais frequentemente lesões na cabeça, extremidades superiores e cotovelos. Esses resultados ressaltam a complexidade das variáveis envolvidas na incidência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu.

Quanto ao tipo de lesão mais prevalente, destaca-se a luxação, com 35 casos identificados. Os achados de Souza e Mendes (2014) indicam que entre as lesões mais frequentes, a entorse foi a mais citada, variando de 23,1% a 34,4%, seguida pela

luxação com uma incidência entre 20,7% a 26,1%, fratura com percentuais entre 20,7% a 26,1%, e hematomas, especialmente o auricular, com percentuais entre 17,7% a 30,2%.

No estudo de Eustaquio e colaboradores (2021), a entorse foi o tipo de lesão mais observada. Notavelmente, esses resultados guardam semelhança com as constatações deste estudo. No entanto, vale ressaltar que, em praticantes de Jiu-Jitsu em Londrina, a luxação apresentou uma incidência ainda mais pronunciada.

No estudo conduzido por Nicolini e colaboradores (2021), objetivando identificar um perfil epidemiológico das lesões ortopédicas em praticantes de jiu-jitsu, 96 participantes com idades entre 18 e 45 anos foram envolvidos. Resultados indicaram que 85% da amostra apresentou lesões relacionadas à prática do jiu-jitsu durante o período abordado, com uma média de 60 dias de ausência da prática esportiva devido às lesões, observaram que a maior parte das lesões no Jiu-Jitsu, são decorrentes de traumas, característica das próprias ações do combate (Hewett e colaboradores, 2005).

Os locais mais frequentemente afetados por lesões ortopédicas foram os dedos, ombros e joelhos. Esses achados destacam a relevância de compreender o perfil epidemiológico das lesões nessa modalidade, visando estratégias preventivas e abordagens terapêuticas adequadas.

No estudo transversal conduzido por Hinz e colaboradores (2021), envolvendo 1.140 praticantes de Jiu-Jitsu, buscou quantificar a incidência de lesões associadas à modalidade e identificar padrões e fatores de risco. Os resultados revelaram uma elevada incidência de lesões, com dois terços dos atletas relatando pelo menos uma lesão em um período de três anos, resultando em uma ausência de treinamento de duas semanas. A maioria das lesões ocorreu durante os combates simulados, indicando um potencial significativo para redução ao aumentar a conscientização sobre padrões e locais comuns de lesões. Na coorte analisada, foram registradas 1.052 lesões em 784 atletas, resultando em uma incidência de 308 lesões por 1.000 atletas por ano. A extremidade inferior (45,7%) e superior (30,2%) do corpo, foram os locais predominantes de lesão, com as lesões no joelho (27,1%) sendo as mais comuns. Especificamente, as lesões meniscais

(n = 65), rupturas do ligamento cruzado anterior (LCA) (n = 36) e lesões do ligamento colateral medial (n = 36) foram frequentes no joelho, sendo as rupturas do LCA associadas a períodos prolongados de afastamento do esporte.

Os resultados que apontam para uma maior incidência de lesões em dedos e mãos estão diretamente relacionados à intensa demanda de pegada no quimono e aos movimentos constantes das mãos durante a luta (Andreato e colaboradores, 2017).

A dinâmica da competição, com o adversário buscando constantemente alterar a pegada em seu favor, aumenta significativamente o risco de lesões nessas áreas anatômicas.

Além disso, a elevada incidência de lesões nos ombros e joelhos pode ser atribuída à exigência intensa de movimentação no solo durante a luta. A exposição a torções resultantes de chaves articulares aplicadas nos joelhos ou ombros para finalizar o oponente também contribui para a maior ocorrência de lesões nessas articulações. Essas observações destacam a importância de compreender os padrões de lesões associados às características específicas da prática de Jiu-Jitsu e a conscientização de professores e praticantes, no cuidado ao lutar, buscando sempre a aplicação das técnicas da forma correta.

Outras lesões frequentemente mencionadas, como traumas, cortes e contusões, originam-se, em grande parte, de impactos como cabeçadas, cotoveladas ou joelhadas do oponente, além do atrito do quimono (Gi) com a pele dos praticantes, resultando em escoriações.

Não foram identificados estudos relacionados à duração do afastamento dos treinos associado a cada tipo específico de lesão, no entanto Marchi, Machado, Machado (2012), observaram que a maioria das lesões (34%), foram lesões severas e que levaram mais de 4 semanas de afastamento dos treinos.

Contudo, é relevante observar que, apesar da menor incidência, as lesões na região da cabeça foram as que mais demandaram tempo de recuperação para os praticantes, de acordo com os dados do presente estudo.

Embora as lesões em mãos e dedos tenham sido mais frequentes, o período de recuperação associado a essas lesões foi

menor em comparação com outras regiões anatômicas.

Essa análise destaca a importância de não apenas considerar a prevalência das lesões, mas também avaliar o impacto na continuidade da prática esportiva. Outro ponto é que apesar de menos prevalente, as lesões na região da cabeça e face, podem ser mais graves, o estudo de Polmann e colaboradores (2019), por exemplo, observou que o BJJ foi a modalidade que mais apresentou lesões dentárias e faciais entre as modalidades esportivas de combate estudadas em uma revisão sistemática com metanálise.

Em relação ao diagnóstico médico das lesões, um estudo de Carpeggiani (2004) revelou que 62,93% das 73 lesões ocorridas em praticantes de Jiu-Jitsu foram diagnosticadas por profissionais médicos. Comparando com os resultados do presente estudo, observa-se que lesões em mãos e dedos, pés, punhos, braços e cotovelos tiveram menos de 50% de diagnóstico médico.

No estudo observou que 48,7% das lesões não requereram atendimento médico, no entanto, não cita se as lesões realmente não necessitavam de tal intervenção, também relata que poucas lesões requisitaram intervenções cirúrgicas.

Esse cenário levanta preocupações, uma vez que a ausência de diagnóstico profissional adequado pode resultar em tratamento inadequado, expondo os praticantes a riscos de lesões mais sérias decorrentes de lesões anteriores não tratadas adequadamente.

Portanto, é crucial conscientizar os praticantes sobre a necessidade de procurar médicos e fisioterapeutas para um tratamento adequado. Quanto às outras lesões, cujo diagnóstico médico não foi esclarecido, sugere-se a realização de estudos adicionais para identificar esses aspectos.

No estudo realizado na cidade de Ontário no Canadá com a participação de 70 praticantes de Jiu-Jitsu, visando descrever as lesões ocorridas durante os treinos e competições, Petrisor e colaboradores (2019) concluíram que 91% dos participantes sofreram lesões durante os treinamentos, enquanto 60% dos atletas competitivos se lesionaram em competições. Cerca de dois terços dos participantes lesionados requereram assistência médica, sendo que 15% necessitaram de intervenção cirúrgica. As lesões mais comuns foram predominantemente

entorses e distensões nos dedos, extremidades superiores e pescoço. Esses resultados evidenciam a significativa incidência de lesões entre praticantes de Jiu-Jitsu, tanto em treinos quanto em competições, ressaltando a importância da atenção médica e, em alguns casos, de procedimentos cirúrgicos para tratamento adequado.

Entretanto, é importante salientar que no supracitado estudo a maioria dos tratamentos adotados consistiu em repouso (48 casos), seguido por medicação (40 casos). Não há informações claras sobre se a escolha do tratamento foi baseada na gravidade da lesão ou se foi prescrito por um profissional especializado. Sugerimos a realização de novos estudos para investigar essas variáveis.

Além disso, não foram analisados dados relacionados às causas das lesões, o que destaca a necessidade de considerar esses aspectos para desenvolver estratégias eficazes de prevenção de lesões.

No estudo de Silva, Voltolini e Mine (2016), observa-se que a maior prevalência de lesões ocorre através do golpe Arm Lock (22,32%), seguido pelos golpes Mão de Vaca (20,54%) e Leg Lock (13,39%).

Além disso, a prevalência de lesões foi mais alta no ambiente de treino (89,38%) em comparação com competições (10,62%), provavelmente pelo maior tempo de exposição aos treinamentos em relação as competições. Os autores destacam que 42,80% das lesões ocorreram durante a recepção de um golpe.

Apesar dos estudos apresentados, uma revisão sistemática realizada por Santos e colaboradores (2024), observaram risco de viés moderado em relação aos estudos que avaliaram lesão em praticantes de JJB, o que sugere a realização de estudos com maior controle das variáveis e abordando mais aspectos que permitam compreender e pensar em estratégias de prevenção destas lesões.

Diante dessas informações, é imperativo pensar em estratégias que visem o fortalecimento muscular, aprimoramento da propriocepção, entre outras abordagens, para de alguma forma reduzir a incidência de lesões decorrentes da prática do Jiu-Jitsu brasileiro, assim como diminuir o tempo necessário para a completa recuperação dos praticantes quando uma lesão ocorre.

CONCLUSÃO

No Jiu-Jitsu Brasileiro, as lesões mais frequentes ocorrem principalmente nas mãos, dedos, joelhos e ombros, com as luxações e entorses sendo as mais comuns.

Muitas lesões não são diagnosticadas por profissionais médicos e o tratamento usual inclui medicação, fisioterapia e descanso. Embora exista um alto índice de afastamento por lesões, existem lacunas na compreensão da gravidade das lesões em relação ao tempo de recuperação.

Mais pesquisas são necessárias para compreender melhor a origem das lesões, desenvolver estratégias preventivas eficazes e promover a saúde dos praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro.

REFERÊNCIAS

- 1-Agel, J.; Ransone, J.; Dick, R.; Oppliger, R.; Marshall, S.W. Descriptive epidemiology of collegiate men's wrestling injuries: National collegiate athletic association injury surveillance system, 1988-1989 through 2003-2004. *Journal Athletic Training*. Vol. 42. 2007. p. 303-310.
- 2-Andreato, L.V.; Moraes, S.F.; Moraes Gomes, T.L.; Esteves, J.D.C.; Andreato, T.V.; Franchini, E. Estimated aerobic power, muscular strength and flexibility in elite Brazilian Jiu-Jitsu athletes. *Science & Sports*. Vol. 26, Num. 6. 2011. p. 329-337.
- 3-Andreato, L.V.; Julio, U.F.; Panissa, V.L.; Esteves, J.V.; Hardt, F.; Moraes, S.M.; Souza, C.O.; Franchini, E. Brazilian Jiu-Jitsu Simulated Competition Part I. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol. 29. Num. 9. 2015. p. 2538-2549.
- 4-Andreato, L.V.; Lara, F.J.D.; Andrade, A.; Branco, B.H.M. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review. *Sports medicine-open*, Vol. 3. 2017. p. 1-17.
- 5-Bu, B.; Haijun, H.; Yong, L.; Chaohui, Z.; Xiaoyuan, Y.; Singh, MF. Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence Based Medicine*. Vol. 3. Num. 4. 2010. p. 205-219.
- 6-Carpeggiani, J.C. Lesões no jiu-jitsu: estudo em 78 atletas. TCC. UFSC. Florianópolis. 2004.
- 7-Del Vecchio, F.B.; Farias, C.B.; De Leon, R.C.; Rocha, A.C.C.A.; Galliano, L.M.; Coswig, V.S. Injuries in martial arts and combat sports: Prevalence, characteristics and mechanisms. *Science & Sports*. Vol. 33. Num. 3. 2018. p. 158-163.
- 8-Eustaquio, J.M.J.; Borges, A.M.F.; Vilela, L.S.; Gouveia, M.P.C.; Rabelo, A.L.; Kaleka, C.C.; ... & Neto, O.B. Does the fight profile interfere with orthopedic injuries in Brazilian jiu-jitsu?. *Open Access Journal of Sports Medicine*. Vol. 12. 2021. p. 171-178
- 9-Figueiredo Cardoso, R.L.; Vieira-Souza, L.U.C.I.O.; Mota Barreto, L.B.; Rosa, J.L.; Cristina-Souza, G.; Alves dos Santos, A.C.; Xavier de Oliveira, D.C. Motivational factors for practicing Brazilian Jiu-jitsu. *Journal of Physical Education & Sport*. Vol. 23. Num. 6. 2023.
- 10-Green, C.M.; Petrou, M.J.; Fogarty-Hover, M.L.; Rolf, C.G. Injuries among judokas during competition. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Vol. 17. 2007. p. 205-210.
- 11-Hewett, T.E.; Pasque, C.; Heyl, R.; Wroble, R. Wrestling injuries. *Medical Sport Science*. Vol. 48. 2005. p. 152-78.
- 12-Hinz, M.; Kleim, B.D.; Berthold, D.P. Injury Patterns, Risk Factors, and Return to Sport in Brazilian Jiu Jitsu: A Cross-sectional Survey of 1140 Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. Vol. 9. Num. 12. 2021.
- 13-Kreiswirth, E.M.; Myer, G.D.; Rauh, M.J. Incidence of injury among male brazilian jiu-jitsu fighters at the world jiu-jitsu no-gi championship 2009. *Journal of Athletic Training*. Vol. 49. 2014. p. 89-94.
- 14-López-Valenciano, A.; Ruiz-Pérez, I.; Garcia-Gómez, A.; Vera-Garcia, F.J.; Croix, M.S.; Myer, G.D.; Ayala, F. Epidemiology of injuries in professional football: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. Vol. 54. Num. 12. 2019.
- 15-Marchi, T.; Machado, A.P.; Machado, G.P. A prevalência de lesões no Jiu-Jitsu de acordo com relatos dos atletas participantes dos campeonatos mundiais em 2006. *Conscientiae Saúde*. Vol. 11. Num. 1. 2012. p. 85-93.

16-Mariarty, C.; Charnoff, J.; Feliz, E.R. Injury rate and pattern among Brazilian jiu-jitsu practitioners: A survey study. *Physical Therapy in Sport*. Vol. 39. 2019. p. 107-113.

17-McDonald, A.R.; Murdock, F.A.; McDonald, J. A.; Wolf, C.J. Prevalence of injuries during Brazilian jiu-jitsu training. *Sports*, Vol. 5. Num. 2. 2017. p.1-39.

18-Nicolini, A.P.; Penna, N.A.; Oliveira, G.T.D.; Cohen, M. Epidemiology of orthopedic injuries in jiu-jitsu athletes. *Acta Ortopédica Brasileira*. Vol. 29. Num. 1. 2021. p. 49-53.

19-Oliveira, E.G.; Oliveira, R.R.C.; Silva, K.A.F. Prevalência e incidência de lesões em atletas participantes do campeonato Open de Jiu-Jitsu da cidade de Catalão-GO realizado em agosto de 2010. *Revista Eletrônica "Saúde Cesuc"*. Vol. 1. Num. 1. 2010.

20-Petrisor, B.A.; Del Fabbro, G.; Madden, K.; Kjan, M.; Joslin, J.; Bhandari, M. Injury in Brazilian Jiu-Jitsu Training. *Sports Health*. Vol. 11. Num. 5. 2019. p. 432-439.

21-Pinheiro, E.C.; e colaboradores. Perfil de lesões em praticantes de Taekwondo. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 19. Num. 119. 2025.p. 8-17.

22-Polmann, H.; Melo, G.; Conti Réus, J.; Domingos, F.L.; Souza, B.D.M.; Padilha, A.C.; Luca Canto, G. Prevalence of dentofacial injuries among combat sports practitioners: A systematic review and meta-analysis. *Dental Traumatology*, Vol. 36. Num. 2. 2020. p. 124-140.

23-Scoggin, J.F., 3rd; Brusovanik, G.; Izuka, B.H.; Zandee van Rilland, E.; Geling, O.; Tokumura, S. Assessment of injuries during Brazilian jiu-jitsu competition. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. Vol. 2. 2014.

24-Santos, S.P.; Soares, H.H.P.; Perez, S.; Caseiro Filho, L.C.; Girasol, C.E. Epidemiology of injuries and their implications in jiu-jitsu practitioners: an integrative systematic review. *Revista Brasileira de Ortopedia*. Vol. 59. Num. 3. 2024. p. 364-371.

25-Silva, B.V.C.; Ide, B.N.; Simim, M.A.M.; Marôcolo, M.; Mota, G.R. Neuromuscular

Responses to Simulated Brazilian Jiu-Jitsu Fights. *Journal of Human Kinetics*. Vol. 44. Num. 1. 2014. p. 249-257.

26-Silva, J.E.; Voltolini, J.C.; Mine, C.E.C. Fatores associados às lesões de atletas do Brazilian Jiu-Jitsu no Vale do Paraíba Paulista. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 10. Num. 60. 2016. p. 497-503.

27-Souza, E.J.; Mendes, C.R.S. Lesões mais frequentes no Jiu-jitsu com o treinamento de alto rendimento. *Vita et Sanitas: Revista da Escola de Saúde da Faculdade União de Goyazes*. Vol. 8. Num. 1. 2014. p. 185-206.

Recebido para publicação em 19/03/2025
Aceito em 12/06/2025