

EFEITOS DO TREINAMENTO FUNCIONAL EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE JIU JITSU EM ACADEMIA NO MUNICÍPIO DE SÃO LUÍS-MA

Hyrllanny P. dos Santos¹
Aitana M. da Silva¹
Ana Rosa I. S. Moniz¹
Barbara Emanuelle F. Santos¹
Joaquim Emílio M. S. Filho³
Kivia Daiane Z. Lago¹
Rute P. Costa²

1-Discente do curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Terezinha.
2-Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Santa Terezinha.
3-Fisioterapeuta.

Introdução: O Treinamento Funcional (TF) conta com exercícios específicos para o Jiu Jitsu estimulando a potência, força, equilíbrio e trabalhando o CORE (musculatura profunda do tronco), exigindo e aprimorando os diversos sistemas corporais. **Objetivo:** Esse estudo teve como finalidade verificar os efeitos do treinamento funcional em atletas de Jiu Jitsu quanto ao nível de fadiga, performance nos campeonatos, tempo de finalização nas lutas e incidência de lesões pós combate. **Materiais Métodos:** Esse trabalho trata-se de um estudo longitudinal realizado no período de maio a setembro de 2013 no qual os pesquisadores avaliaram e acompanharam os atletas durante os treinos para alcançar os objetivos propostos. Para a coleta de dados utilizou-se também da aplicação de questionário. A seleção da amostra foi por conveniência e todos os atletas que participaram da pesquisa assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, compreendendo um total de 8 atletas. **Resultados:** Os atletas são do sexo masculino com média de idade 28,6 anos, peso de 78 a 100Kg, altura de 170 a 186 cm, 98% são destros, apresentam média de 8,2±6,1 anos de prática do esporte, 25% são graduados na faixa marrom, 25% na preta, 38% na branca e 12% na azul, com média do tempo de prática do TF de 12±7,1 meses, com frequência média de 5 dias de treino semanal, com média de 1,8±1,3 horas de treino por dia. Quanto à ocorrência de lesões após início do TF 75% dos avaliados relataram ter sofrido lesões, porém em menor frequência, 25% relatam não ter sofrido nenhum tipo de lesão. **Conclusão:** A amostra possibilitou observar a importância do treinamento funcional na diminuição da fadiga, melhora da performance, aumento da resistência dos atletas durante a competição e melhora da sensação de dispneia, proporcionando aumento no rendimento durante a luta. Houve diminuição na incidência de lesões, porém estas não foram totalmente erradicadas posto que o Jiu Jitsu é um esporte de grande impacto corporal entre seus competidores permitindo que estes ainda assim fiquem vulneráveis a lesões.

Palavras-chave: Treinamento Funcional. Jiu Jitsu. Lesões.