

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

S586 2023	<p>Silva, Bruno Teixeira da, 1999- Principais tipos e locais de lesões decorrentes a prática de judô [recurso eletrônico] / Bruno Teixeira da Silva. - 2023.</p> <p>Orientadora: Nádya Carla Cheik. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Uberlândia, Graduação em Educação Física. Modo de acesso: Internet. Inclui bibliografia.</p> <p>1. Educação física. I. Cheik, Nádya Carla, 1977- (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em Educação Física. III. Título.</p> <p style="text-align: right;">CDU: 796</p>
--------------	--

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:

Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E
FISIOTERAPIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA –
LICENCIATURA / BACHARELADO**



BRUNO TEIXEIRA DA SILVA

Principais tipos e locais de lesões decorrentes a prática de judô

UBERLÂNDIA

2023

BRUNO TEIXEIRA DA SILVA

Principais tipos e locais de lesões decorrentes a prática de judô

Trabalho apresentado a disciplina de trabalho de conclusão de curso (TCC II) do curso de Educação Física, da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial para a conclusão de curso.

Orientadora: Professora Dra. Nadia Carla Cheik

UBERLÂNDIA

2023

BRUNO TEIXEIRA DA SILVA

Principais tipos e locais de lesões decorrentes a prática de judô

Uberlândia, 13/11/2023

Banca Examinadora:

Professora Dra. Nadia Carla Cheik - Universidade Federal de Uberlândia- FAEFI/UFU

Professor Dr. Sérgio Inácio Nunes - Universidade Federal de Uberlândia- FAEFI/UFU

Professor Dr. Bruno Gonzaga Teodoro – Escola de Educação Básica- ESEBA/UFU

Uberlândia - MG

2023

AGRADECIMENTOS

Durante toda a minha jornada acadêmica, passei por várias adversidades e momentos difíceis, desde o início tudo conspirou a favor para que eu abandonasse esse sonho de me tornar um profissional de Educação Física, nunca foi fácil, entretanto, sempre fui guardado e guiado por um Deus maior que sempre me amparou e me deu forças para não desanimar e desistir apesar de todas as dificuldades enfrentadas no dia a dia. Agradeço a minha família e em especial a minha mãe que nunca mediu esforços sempre me incentivando a correr atrás dos meus sonhos por mais difíceis que fossem. Dedico um agradecimento em especial a minha orientadora, Profa Dra Nádia Cheik que desde o início aceitou me apoiar prestando todo o suporte necessário para a realização desse estudo. Assim como tantos outros professores, a vocês meu muito obrigado por todos esses anos de ensinamentos e lições que sem dúvidas contribuiu de forma positiva para a minha formação e para o resto da minha vida como um profissional de Educação Física. Agradeço também aos meus amigos de graduação que fizeram dos meus dias mais leves e alegres. Não poderia esquecer de forma alguma da minha esposa Ana Beatriz que sempre me apoiou e não me deixou desanimar nessa reta final.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	7
2.	CASUÍSTICA E MÉTODOS.....	8
3.	RESULTADOS	9
4.	DISCUSSÃO	11
5.	CONCLUSÃO.....	13
6.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14
7.	APÊNDICE	15

RESUMO

O Judô é uma modalidade de luta muito praticado no Brasil e tem como peculiaridade o confronto entre dois oponentes. Este estudo objetivou identificar a prevalência, locais e tipos de lesões que mais acometem os atletas bem como analisar se o tempo de prática e nivelamento técnico dos judocas podem impactar na diminuição das lesões durante os períodos de treinamentos e competições de judô. Participaram desse estudo 38 judocas de ambos os sexos, com média de idade de $17,15 \pm 5,05$ anos e tempo médio de prática de $8,98 \pm 5,14$ anos, posteriormente os judocas foram separados em dois sub grupos (nível intermediário e nível avançado). A coleta de dados foi realizada através da aplicação de um questionário semiestruturado contendo questões relacionadas ao nível de graduação, tempo de prática, tipos e locais das lesões sofridas, participação em competições quando ainda lesionados, tempo de recuperação, tipo de tratamento recebido, entre outras. Os dados foram analisados e apresentados em percentual, média e desvio padrão. Os resultados indicam que todos os participantes sofreram pelo menos algum tipo de lesão, os locais mais lesionados foram os joelhos (50,0%), dedos (47,3%) e ombros (39,47%) e os tipos de lesões mais recorrentes foram as ligamentares/articulares (97,3%). Concluiu-se que as lesões ligamentares/articulares principalmente nos joelhos foram as mais prevalentes nos praticantes de judô e que tanto o tempo de prática quanto a graduação, não interferiram no número de lesões.

Palavras-chave: Artes Marciais, atletas, lesões, esporte, competição

ABSTRACT

Judo is a form of fighting widely practiced in Brazil and its peculiarity is the confrontation between two opponents. This study aimed to identify the prevalence, locations and types of injuries that most affect athletes, as well as to analyze whether the practice time and technical level of judokas can impact the reduction of injuries during periods of training and judo competitions. 38 judokas of both sexes participated in this study, with an average age of 17.15 ± 5.05 years and an average practice time of 8.98 ± 5.14 years. Subsequently, the judokas were separated into two subgroups (intermediate level and advanced level). Data collection was carried out through the application of a semi-structured questionnaire containing questions related to degree level, practice time, types and locations of injuries suffered, participation in competitions when still injured, recovery time, type of treatment received, among others. . The data was analyzed and presented as percentage, mean and standard deviation. The results indicate that all participants suffered at least some type of injury, the most injured places were the knees (50.0%), fingers (47.3%) and shoulders (39.47%) and the most common types of injuries recurrent ones were ligamentous/articular (97.3%). It was concluded that ligament/joint injuries, mainly in the knees, were the most prevalent in judo practitioners and that both practice time and graduation did not affect the number of injuries.

Keywords: Martial Arts, athletes, injuries, sport, competition

RESUMEN

El judo es una forma de lucha muy practicada en Brasil y su peculiaridad es el enfrentamiento entre dos oponentes. Este estudio tuvo como objetivo identificar la prevalencia, localización y tipos de lesiones que más afectan a los deportistas, así como analizar si el tiempo de práctica y el nivel técnico de los judocas pueden impactar en la reducción de lesiones durante los periodos de entrenamiento y competencias de judo. En este estudio participaron 38 judocas de ambos sexos, con una edad promedio de $17,15 \pm 5,05$ años y un tiempo promedio de práctica de $8,98 \pm 5,14$ años, posteriormente los judocas fueron separados en dos subgrupos (nivel intermedio y nivel avanzado). La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de un cuestionario semiestructurado que contiene preguntas relacionadas con el nivel de carrera, tiempo de práctica, tipos y localización de las lesiones sufridas, participación en competencias estando aún lesionado, tiempo de recuperación, tipo de tratamiento recibido, entre otras. Los datos fueron analizados y presentados como porcentaje, media y desviación estándar. Los resultados indican que todos los participantes sufrieron al menos algún tipo de lesión, las zonas más lesionadas fueron las rodillas (50,0%), dedos (47,3%) y hombros (39,47%) y los tipos de lesiones más recurrentes fueron ligamentosas/articulares. (97,3%). Se concluyó que las lesiones de ligamentos/articulaciones, principalmente en las rodillas, fueron las más prevalentes en los practicantes de judo y que tanto el tiempo de práctica como la graduación no afectaron el número de lesiones.

Palabras clave: Artes marciales, deportistas, lesiones, deporte, competición.

1. INTRODUÇÃO

O Judô é uma modalidade de luta de origem japonesa criada no ano de 1882 muito praticada no Brasil e no mundo. Tem como peculiaridade o confronto entre dois oponentes que buscam vencer o combate dentro de regras específicas e promove o desenvolvimento de valências físicas importantes aos seus praticantes como equilíbrio, agilidade, força estática de membros superiores e explosão de membros inferiores, assim como capacidade aeróbica e anaeróbica (CARAZZATO et al,1996). O mestre Jigoro Kano fundador da modalidade, trouxe em sua metodologia várias formas antigas de autodefesa e escolheu as melhores técnicas do Ju-Jutsu, outra luta de autodefesa para criar o Judô que é um esporte de combate, que combina princípios filosóficos que visam o equilíbrio entre corpo, mente, espírito, juntamente as suas especificações gestuais que envolvem técnicas de quedas, imobilizações, estrangulamentos e chaves de braço como autodefesa para o indivíduo (BARSOTTINI; GUIMARÃES; MORAIS, 2006).

O Judô foi trazido e introduzido no Brasil no ano de 1914 pelo mestre Conde Koma (Mitsuyo Maeda), e no ano de 1964 foi reconhecido como esporte olímpico durante os Jogos Olímpicos de Tóquio, a partir dessa data o esporte ganhou bastante visibilidade no cenário mundial e se tornou a modalidade individual que trouxe o maior número de medalhas olímpicas para o Brasil (OLIVEIRA et al., 2017; POCECCO et al., 2013). Em sua forma competitiva, o judô é dividido por categorias de peso, gênero e idade, com o intuito de criar combates mais equilibrados quanto à força e agilidade. Essa modalidade esportiva se baseia em técnicas de projeções, domínio, quedas e pegadas (BARSOTTINI et al, 2006), o que aumenta o risco de lesões em seus praticantes quando comparado a outras modalidades, uma vez que lutadores de Judô são exigidos ao máximo da sua forma física nas entradas de golpes e durante todos os outros momentos do combate. Além disso, a alta intensidade dos treinamentos e o extenso calendário competitivo são fatores que podem contribuir para o aumento da incidência destas lesões, já que o tempo de recuperação dos atletas é mínimo (ARTIOLI; FRANCHINI; LANCHÁ JUNIOR, 2006; ARTIOLI et al., 2007; BORDIGNON; ESCOBAR, 2015).

Coutinho e Leão (2018) definem lesões desportivas como patologias traumáticas que acontecem no âmbito desportivo, seja ele amador, profissional, lazer ou competitivo, tais lesões estão associados a injúrias musculares, ósseas, tendinosas, ligamentares, cartilaginosa e demais estruturas que contemplam o sistema musculoesquelético (WALKER, 2010). Neste contexto, esporte de lutas estão em segundo lugar entre os esportes que mais causam lesões nos atletas (JÄGGI et al., 2015).

Para que possamos prescrever boas estratégias para a diminuição e prevenções de lesões, é importante que saibamos sobre a especificidade da modalidade e os traumas na atividade esportiva, bem como os fatores que possam envolver danos aos judocas. Então, a partir disso,

estudos como esse é de extrema importância para futuras pesquisas relacionadas ao tratamento e prevenção de lesões em praticantes e competidores de judô, já que a literatura sobre esse tipo de assunto é muito escassa. Portanto, este estudo objetivou identificar os locais e tipos de lesões que mais acometem os atletas bem como analisar se o tempo de prática e nivelamento técnico dos judocas pode impactar na diminuição das lesões durante os períodos de treinamentos e competições de judô.

2. CASUÍSTICA E MÉTODOS

Trata-se de um estudo observacional transversal descritivo. Participaram do estudo, 38 judocas entre 13 e 30 anos, respectivamente das classes Sub 15, Sub 18, Sub 21 e sênior, totalizando 38 indivíduos de ambos os sexos. Foram elegíveis para participar do estudo, adolescentes e adultos com os seguintes critérios de inclusão:

- Idade entre 13 anos e 30 anos;
- Judocas federados com tempo mínimo de prática de 01 ano;
- Ambos os gêneros (masculino e feminino)

Para compor o presente grupo de estudo foram convidados todos os atletas federados da equipe de alto rendimento de judô do Praia Clube que enquadraram nos critérios da pesquisa.

Para coleta dos dados, foi elaborado e aplicado um questionário semiestruturado durante todo o mês de junho de 2023, de forma online (via plataforma *google forms*), contendo 13 questões, dentre elas questões fechadas, abertas e de múltipla escolha, com o objetivo de mapear e identificar as principais lesões acometidas durante os períodos de treinamentos e em competições. Foram abordadas questões relacionadas a graduação na modalidade (cor da faixa), tempo de prática no judô, tipos e locais das lesões sofridas, participação em competições quando ainda lesionados, tipo de procedimento cirúrgico (caso tenha ocorrido), tempo de recuperação após a lesão, entre outras (APÊNDICE 1). A coleta de dados se deu de forma tranquila onde todos os atletas participaram por livre e espontânea vontade respondendo todas as questões propostas no presente questionário.

Categorizamos os atletas a partir das respectivas categorias de classes/idade, graduação, separando-os em dois sub-grupos: nível intermediário (faixa azul, amarela, laranja e verde) e nível avançado de graduação (faixa roxa, marrom e preta).

Para análise dos resultados utilizamos o programa SPSS, sendo usado o teste t de Student para comparação do tempo da prática de judô entre os grupos intermediário e avançado, os demais resultados foram apresentados em média e desvio padrão e a análise percentual dos resultados (%). Foi considerado significativo valor de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

Nota-se, na tabela 1 que , dos 38 judocas, 30 (78,9%) são do gênero masculino e que houve maior participação de judocas da categoria sub18- sendo 12 participantes (31,5 %) e na categoria sênior 10 participantes (26,3 %) em relação as demais categorias de idade.

Tabela 1 – Caracterização geral da amostra (n = 38)

Idade	17,15 ± 5,05
Sexo (masculino)	30 (78,9 %)
Idade/classe:	7 (18,42%)
Sub 13	
Sub 15	6 (15,7 %)
Sub 18	12 (31,5 %)
Sub 21	3 (7,8 %)
Sênior	10 (26,3 %)
Tempo de prática	8,98 ± 5,14

Observa-se na tabela 2, que os locais com maior incidência de lesões foram os joelhos e os dedos e que o tipo de lesão mais recorrente foi ligamentar /articular (97,3 %). Vale salientar que a pelo menos metade dos participantes sofreu algum tipo de lesão no joelho n=19 (50,0%), e outra grande parte lesionou os dedos n= 18 (47,3%) (tabela 2 e 3)

Tabela 2: Principais locais das lesões em judocas (n = 38)

Locais Lesionados	Participantes Lesionados
Joelhos	19 (50,0%)
Dedos	18 (47,3%)
Ombros	15 (39,47%)
Pés/tornozelo	13 (34,2 %)
Lesão facial (boca, nariz, olhos, orelhas)	10 (26,31%)
Mãos	9 (23,68%)
Cotovelos	8 (21,05%)
Lombar	4 (10,52%)

Tabela 3 – Classificação dos tipos de lesões nos judocas (n=38)

Lesão ligamentar /Lesão articular (subluxações e luxações, rupturas ligamentares e entorses)	37 (97,3 %)
Lesão muscular	1 (2,6 %)
Fratura	2 (5,2 %)

Na tabela 4, nota-se que, tanto nos judocas de nível intermediário quanto nos avançados a prevalência de lesão foi a mesma apesar de terem difretens tempos de prática.

Tabela 4- Classificação referente ao número de lesões em relação ao nível de graduação dos participantes.

	NÍVEL DE GRADUAÇÃO	
	INTERMEDIÁRIO (FAIXA AZUL A VERDE) n = 17 (44,73%)	AVANÇADO (FAIXA ROXA A PRETA) n = 21 (55,26%)
Nº de lesão	17 (100%)	21 (100%)
Tempo de prática	5,6 (\pm 2.7)	12,2 (\pm 4,5)*
Membro superior	13 (76,4%)	4 (19,04%)
Membro inferior	6 (35,2%)	17 (80,9%)

*p<0,05 comparando nível intermediário vs avançado.

Nota-se que na tabela 5, que a maioria dos participantes realizaram procedimentos preventivos e já foram afastados dos treinamentos e competições devido a algum tipo de lesão e que 15,7% realizaram procedimento cirúrgico e competiram lesionados

Tabela 5 – Medidas tomadas para prevenção de lesão nos judocas (n = 38)

	n (%)
I. Realizou procedimentos preventivos para minizar o risco de lesão	21 (55,2%)
II. Realizou algum procedimento cirúrgico advindo de lesão	6 (15,7%)
III. Foi afastado dos treinos e competições devido	25 (65,7%)

	a lesão		
IV.	Treinou ou participou de competição lesionado		6 (15,7%)

4. DISCUSSÃO

Os resultados apresentados nos mostram que todos os participantes do presente estudo sofreram algum tipo de lesão, desde luxação até lesões mais severas como fraturas e procedimentos cirúrgicos advindos dos traumas ocorridos durante a prática do judô. Podemos destacar também que houve grande frequência de aparecimento de lesões independente da graduação e tempo de prática e que os locais de lesão mais afetados foram os joelhos, dedos e os ombros. No grupo intermediário, o número de lesões em membros superiores foram 13 (76,4%) e nos membros inferiores foram 6 (35,2%) e apenas 2 atletas desse grupo relataram terem sofrido lesões em membros superiores e inferiores. Já no grupo avançado o número de lesões em membros superiores foram 4 (19,04%) e nos membros inferiores foram 17 (80,9%)

Em combates de judô essas articulações são acionadas durante todos os momentos da luta, desde o primeiro instante no momento de realizar a pegada, puxar e desequilibrar o oponente até o momento da execução da técnica propriamente dita. O stress e desgaste por excesso de uso e movimentos de arranque nessas articulações juntamente com a fadiga periférica pode ser um dos principais motivos do alto índice de lesão (KIM et al., 2017; CIERNA et al., 2017).

Corroborando com nossos achados, uma pesquisa que usou os dados do Sistema Nacional de Vigilância Eletrônica de Lesões da Comissão de Segurança de Produtos de Consumo dos Estados Unidos, destacou que as distensões e entorses na perna foram os diagnósticos mais comuns para participantes de judô e que a maioria das lesões ocorreu durante o grappling não competitivo (STEPHENSON & ROSSHEIM, 2018). Outro estudo realizado por Kim et al., (2017) demonstrou que o joelho é uma articulação que proporciona grande estabilidade aos atletas praticantes de judô e uma possível causa para a alta ocorrência de lesões nesse local, seria o estresse em valgo associado a movimentos de pivoteios em que a articulação do joelho sofre com as posturas adotadas pelos atletas durante o combate, podendo resultar em lesões, principalmente, dos ligamentos colateral medial e cruzado anterior, levando a tratamentos mais severos como casos cirúrgicos, ocasionando conseqüentemente o afastamento dos atletas dos treinos e das competições.

Além disso, outra hipótese é que, durante os momentos do combate, os judocas estão em constante deslocamento em diversas direções até chegarem ao oponente ou até o momento de realizar a técnica de projeção, onde utilizam de valências físicas como força, explosão muscular e velocidade, de maneira que quando realizam a entrada do golpe, produzem uma potência muscular nos membros inferiores que ao longo do tempo, pode causar sobrecarga articular nos joelhos e nos tornozelos, o que pode justificar também a grande frequência de lesão nestas articulações em nosso estudo (CIERNA et al., 2017).

Além disso, 39,5% dos judocas relataram ter sofrido lesão nos ombros, isso pode ter relação com as técnicas de arremesso que acontecem durante os treinos e nas competições devido aos traumas diretos, quedas no tatame, ou durante a luta de ne-waza (luta de solo) devido as chaves de braços e estrangulamentos (KIM et al. 2015).

Ainda com relação ao local lesionado, nossos achados da pesquisa registraram um total de 47,3% queixas de lesões relacionadas aos dedos, isso se dá pela cinemática do judô, especificamente em momentos de arranques e estouros de pegada e no momento da “trocação” constante de pegadas para conseguir fixar a mão no quimono do oponente, onde em muitos momentos os dedos batem uns contra os outros ocasionando possíveis entorses e luxações nas articulações dos dedos.

Pocecco et al., (2013) demonstraram que a incidência de lesões em competições de menor nível técnico é maior quando comparadas a competições de um elevado nível técnico, onde competidores adultos que possuem maior graduação e nível técnico a prevalência de lesões como luxação e entorse são menores. Em contrapartida no presente estudo, a frequência de lesão foi maior nos atletas mais graduados (55,2%) em relação ao atletas menos graduados (44,7%), fato esse que pode estar associado a grande exigência dos técnicos e as excessivas cargas de treinamento podendo chegar ao overtraining pois esses atletas treinam de segunda a sábado, cerca de 3 a 4 horas por dia, além disso, o pouco tempo de descanso e recuperação entre as competições devido ao vasto calendário de competições anual, que se divide por competições estaduais, nacionais e se classificados podem chegar a níveis internacionais, pode causar um desgaste físico intenso e comprometer o período de recuperação do atletas (GHOUL ET AL., 2017; SADEGHI AT AL., 2018; TALPEY AT AL., 2019), podendo acentuar o risco de lesão, na busca por melhor desempenho e alcance da excelência nos resultados

Tradicionalmente os treinos são divididos em parte técnica e específica no próprio tatame e a parte física, entretanto treinamentos e medidas para prevenção de lesão precisam ser incorporados na preparação dos judocas uma vez, que 45% dos judocas relataram que não realizam procedimentos preventivos de lesão. Possivelmente a realização de forma mais adequada e ordenada da periodização de treinamento dos atletas, alinhada ao calendário das competições seria um fator importante para minimizar os riscos de lesões auxiliando também para o ajuste da carga da sessão de treinamento subsequente (MARTÍNEZ-SILVÁN AT AL., 2017; WARDLE & GREEVES, 2017).

Além das limitações associadas à representatividade da amostra, é fundamental reconhecer a possibilidade de viés de memória retrospectiva por parte dos participantes, dada a natureza transversal do presente estudo. Assim, é válido que investigações futuras sejam realizadas com abordagens longitudinais, abrangendo atletas de judô de diversas localidades e centros de treinamento, a fim de corroborar os resultados encontrados neste trabalho. Adicionalmente, é de grande relevância que se aprofunde a pesquisa sobre o potencial das intervenções preventivas, como o treinamento proprioceptivo e fortalecimento muscular, visando à implementação de

medidas profiláticas destinadas a preservar a saúde dos atletas de judô.

Nosso estudo se soma à literatura limitada que examina lesões relacionadas à prática do Judô, dada a quantidade e gravidade das lesões sofridas pelos participantes é necessário o desenvolvimento de novas pesquisas para avaliar o risco da participação e a eficácia das intervenções, tais como melhor periodização do treino, equipamentos e montagem dos calendários de competições, como forma de prevenir lesões.

5. CONCLUSÃO

Conclui-se a partir de nosso estudo que os locais mais acometidos por lesões foram os joelhos, seguido pelos dedos e ombros, enquanto a natureza das lesões mais frequentes foram subluxações e luxações articulares e que tanto o tempo de prática como a graduação não interferiram no número de lesões dos judocas.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AKOTO, R. et al. Epidemiology of injuries in judo: a cross-sectional survey of severe injuries based on time loss and reduction in sporting level. **British Journal of Sports Medicine**, v. 52, n. 17, p. 1109–1115, 2018.
- BARSOTTINI D; GUIMARÃES AE; MORAIS PR. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. **Rev Bras Med Esporte**. 2006;12(1):56-60. doi: 10.1590/S1517-86922006000100011.
- FILHO JM; SILVA VB; ALMEIDA A; ET AL. Intensidade do treinamento e indicadores de overtraining em judocas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, e23211427239, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27239>
- KIM; K.-S. et al. Injuries in national Olympic level judo athletes: an epidemiological study. **British Journal of Sports Medicine**, v. 49, n. 17, p. 1144–1150, 2015.
- POCECCO E; RUEDL G; STANKOVIC N; STERKOWICZ S; DEL VECCHIO FB; GUTIÉRREZ-GARCIA C; ET AL. Injuries in judo: a systematic literature review including suggestions for prevention. **Br J Sports Med**. 2013;47(18):1139-43. DOI: doi: 10.1136/bjsports-2013-092886.
- STEPHENSON; C ROSSHEIM M.E. Brazilian Jiu Jitsu, Judo, and Mixed Martial Arts Injuries. **Presenting to United States Emergency Departments, 2008–2015**. *J Primary Prevent* **39**, 421–435 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10935-018-0518-7>
-

APENDICE 1:

QUESTIONÁRIO SEMIESTRUTURADO- LESÕES NO JUDÔ

Nome Completo: _____

Idade:

Graduação: (Faixa)

Sexo:

Masculino

Feminino

Há quanto tempo pratica a modalidade:

Participa ou já participou de competições como atleta federado?

Sim

Não

Já sofreu algum tipo de lesão articular, lesão ligamentar, luxação, entorse ou fratura durante os treinos, se sim qual (is) ?

Sua resposta

Qual (is) parte (s) do corpo você já lesionou ou fraturou durante os treinamentos ou durante alguma competição?

OMBROS

JOELHOS

DEDOS

COTOVELO

CLAVÍCULA

LOMBAR

PÉS

PUNHOS

MÃOS

ORELHAS

BOCA

NARIZ

OLHOS

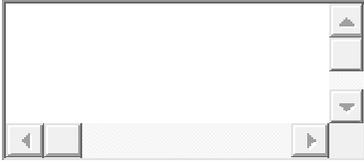
OUTRAS

Já passou por algum tratamento mais severo, por exemplo, realizou algum procedimento cirúrgico a partir de alguma lesão advinda do judô, se sim qual (is)?

Sua resposta

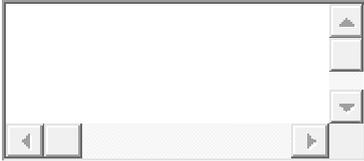
Já ocorreu de você ser afastado dos treinamentos e competições devido a algum tipo tratamento de alguma lesão sofrida? Se sim quanto tempo?

Sua resposta

An empty text input field with a light gray background. On the right side, there are three small square buttons stacked vertically, each with a different icon (upward arrow, square, downward arrow). On the bottom left and right sides, there are two small square buttons each, with left and right arrow icons respectively.

Você já treinou ou já participou de alguma competição quando ainda estava lesionado?

Sua resposta

An empty text input field with a light gray background. On the right side, there are three small square buttons stacked vertically, each with a different icon (upward arrow, square, downward arrow). On the bottom left and right sides, there are two small square buttons each, with left and right arrow icons respectively.

Você realiza exercícios preventivos para minimizar o risco de lesões durante os treinos e competições? Ex: Alongamentos, mobilidade, fortalecimento...

Sua resposta

An empty text input field with a light gray background. On the right side, there are three small square buttons stacked vertically, each with a different icon (upward arrow, square, downward arrow). On the bottom left and right sides, there are two small square buttons each, with left and right arrow icons respectively.

Quando você se lesionou em quanto tempo se recuperou totalmente em média?

Menos de 1 mês

() 1 a 3 meses

() 3 a 6 meses

() 6 meses a 1 ano

