



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES

LEILIANE SEVERINO DA SILVA
E
MARIA FERNANDA PIRES

**COMPARAÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTE DE
JUDÔ E JIU-JITSU**

Brasília,
2020

LEILIANE SEVERINO DA SILVA
E
MARIA FERNANDA PIRES

**COMPARAÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTE DE
JUDÔ E JIU- JITSU**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito parcial à
obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília,
2020

LEILIANE SEVERINO DA SILVA
E
MARIA FERNANDA PIRES

COMPARAÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTE DE JUDÔ E JIU-JITSU

Trabalho de Conclusão de Curso
aprovado como requisito parcial à
obtenção do grau de bacharel em
Educação Física pela Faculdade de
Ciências da Educação e Saúde Centro
Universitário de Brasília – UniCEUB.

BRASÍLIA, 25 de novembro de 2020

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Rômulo de Abreu Custodio
Orientador



Prof. Me. Sergio Adriano Gomes
Membro da banca



Prof. Me. Hetty Lobo
Membro da banca

RESUMO

Tanto o judô e o jiu-jitsu englobam situações variadas de contato físico e exigências de técnicas específicas que necessitam das capacidades físicas, para execução com alta performance, sendo assim, estas demandas podem contribuir com as lesões. O objetivo do presente estudo foi comparar as principais lesões ocorridas em praticantes de judô e jiu-jitsu. O estudo foi caracterizado como transversal, onde foi aplicado um questionário adaptado de Barsottini, Guimarães, Morais (2006), sendo a amostra composta por 20 praticantes de jiu-jitsu e 25 praticantes de judô, com no mínimo 18 anos, residentes da cidade de Formosa-GO e Brasília-DF. Os praticantes de jiu-jitsu e judô apresentaram um alto índice de lesões causadas pela prática da modalidade, sendo os segmentos corporais com maior percentual são ombro e joelho, o principal tipo de lesão foi a luxação. Os praticantes de judô tiveram um percentual de lesões maior que os praticantes de jiu-jitsu.

Palavras-chave: Lesões. Lutas. Judô. Jiu-jitsu

1 INTRODUÇÃO

A luta era utilizada desde primórdios, pois o homem tinha uma necessidade de atacar e defender, já que tinham que se alimentar por meio da caça, da pesca tendo que confrontar animais, além disso, utilizavam as lutas no domínio pelo território e até mesmo para encontrar uma companheira (OLIVEIRA, MOURA e URBINATI, 2013).

É possível verificar seu aparecimento em diversas nações, como nos gregos por meio do “pancrácio” um estilo de luta que incluíam chute, estrangulamentos, socos, golpes e técnicas que trava as articulações, foi o marco dos jogos olímpico da era antiga. Em Roma as lutas eram realizadas para entretenimento dos imperadores, o conforto acontecia entre os escravos. No Japão o jujutsu eram muito utilizados pelos samurais. Mas com passar do tempo a luta começou a ganhar uma forma de combate organizado (MAZZONI e JUNIOR, 2011).

Com a organização da luta, o seu conceito está ligado a ação de combate entre os oponentes, justamente com as técnicas e as estratégias, com objetivo de desequilibrar, mobilizar e executar combinações de ataque e defesa. Tendo assim vários estilos de lutas, como judô, o jiu-jitsu, entre outra (FILHO et al., 2014).

O judô é uma arte marcial de origem Japonesa, sendo aprimorada da arte marcial jujutsu (arte gentil) utilizada na era feudal pelos samurais. Sendo assim judô foi criado por Jigoro Kano no ano de 1882 em Tóquio, com significado caminho da suavidade e no mesmo ano inaugurou sua primeira academia Kodokan com significado instituto do caminho da fraternidade (MANZATO, 2017).

A base do judô está nos grandes números de técnicas que são divididas em: nague waza (técnicas de arremessos), ossaekomi waza (técnicas imobilização), shime waza (técnicas estrangulamento) e kansetsu waza (técnicas de chaves braços) e na prática filosófica que auxilia na formação do indivíduo. O judô tornou-se um esporte olímpico oficialmente em 1972, sendo disputados em categorias divididas por pesos e sexos (SANTOS, 2016).

O jiu-jitsu tem indícios do seu nascimento a mais de 2000 anos na Índia, foi criado por monges budistas como autodefesa com técnicas de torções e estrangulamento ao invés de força e armas. Com a expansão do budismo o jiu-jitsu chegou a china e Japão e depois de percorrer o sudeste asiático. Jiu-jitsu se

traduzido do japonês significa arte suave é conhecida justamente pelo fato de priorizar a técnica ao invés da força (SOUZA e MENDES, 2014).

Com a propagação do judô no mundo Mitsuyo Maeda veio ao Brasil para divulgar a arte marcial e em algum momento da história ele se declarou lutador de jiu-jitsu e não de judô. Acreditasse que o fato ocorreu por que Maeda fazia algumas lutas sem regras o que vai contra a filosofia do judô. Carlos Gracie foi aluno de Maeda e a partir daí sua família foi a grande propagadora do jiu-jitsu no Brasil (RUFINO e DARIDO, 2009).

Apesar do judô e o jiu-jitsu não ser um esporte violento que contém socos e chutes, continua sendo um esporte de contato, sendo assim os praticantes estão sujeitos a ocorrência de lesões causadas por quedas, golpes, torções em articulações, resistência aos ataques e choques corporais (JUNIOR e SILVA, 2013).

Porque estas lutas englobam situações variadas de contato físico e exigências de técnicas específicas que necessita das capacidades físicas, para execução com alta performance, sendo assim, estas demandas podem contribuir com as lesões músculo esqueléticas, que são patologias que comprometem nas funcionalidades dos músculos, articulações, ligamentos e tendões (SOUSA, 2014).

As lesões desportivas podem encontrar ligadas aos números de repetição de determinados movimentos, a sobrecarga, volume, intensidade de treinos, desequilíbrio muscular, a quantidade de competições e erros nos movimentos. Logo então lesões desportivas são quaisquer alterações sofrida por um atleta tanto em treino ou competição que provoca o afastamento de pelo menos um dia de treino (MAGAZONI, 2018).

As lesões nos esportes podem causar vários efeitos tanto no físico, quanto na vida do atleta e do treinador como: a interrupção dos treinos, programação dos planos de treino, no desempenho físico e principalmente no psicológicos, sendo difícil o controle das emoções, ações e pensamento do atleta (NOGUEIRA, 2018).

Atualmente as pessoas procuram atividades físicas e esportes para praticar, como forma de se descontrair do dia a dia e para uma vida mais saudável, sendo assim o judô e o jiu-jitsu, umas das modalidades procuradas, pois engloba pessoas de todas as idades, mas devido ser um esporte de contato físico direto, todos estão sujeitos às lesões (OLIVEIRA DE, et al., 2017).

Com este intuito o objetivo do trabalho é comparar as principais lesões ocorridas em praticantes de judô e jiu-jitsu.

2 METODOLOGIA

2.1 Aspectos Éticos

Todos os procedimentos deste estudo estão em acordo com a Declaração de Helsinki de 1964 e com suas posteriores atualizações. Estes procedimentos estão em concordância também com as diretrizes éticas e foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro Universitário de Brasília, CAAE, parecer nº, (ANEXO). Todas as etapas da pesquisa foram explicadas aos voluntários, que concordaram com a participação através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

2.2 Amostra

O estudo foi constituído por 25 praticantes de judô e 20 praticantes de jiu-jitsu de ambos os sexos, com idade mínima de 18 anos, residente na cidade de Formosa-GO e do Distrito Federal.

2.3 Métodos

No estudo foi aplicado um questionário adaptado (BARSOTTINI; GUIMARÃES; MORAIS, 2006), via e-mail com nove perguntas objetivas – Anexo H.

2.4 Análise Estatística

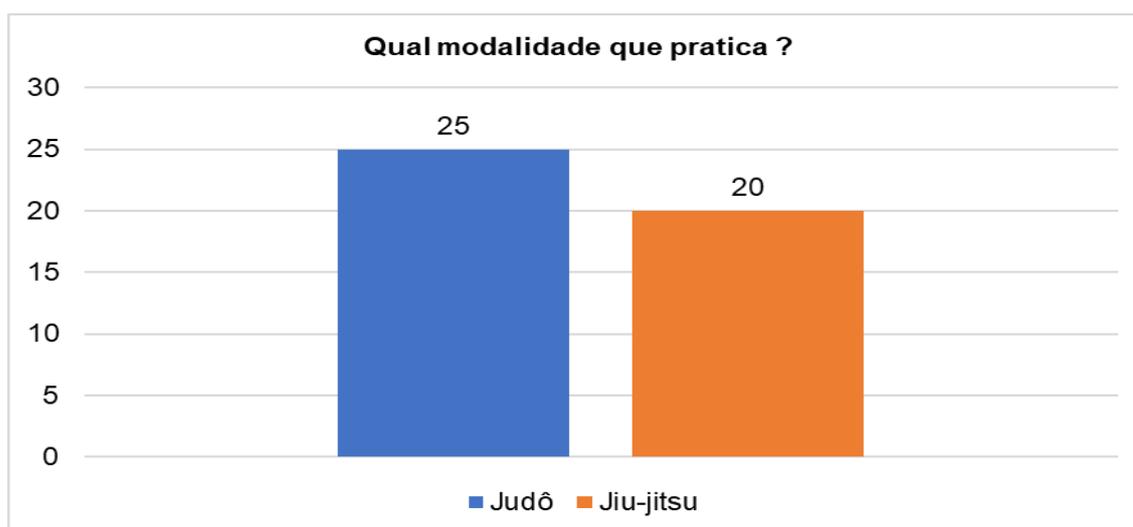
Foi utilizada a análise descritiva de frequência de respostas. Os resultados foram expressos em valores absolutos e percentual das respostas.

3 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 6 voluntárias do sexo feminino e 39 voluntários do sexo masculino, praticantes das modalidades judô e jiu-jitsu, com 18 a 50 anos de idade, possuindo um tempo de prática entre 10 meses até 37 anos, com graduação entre branca à preta.

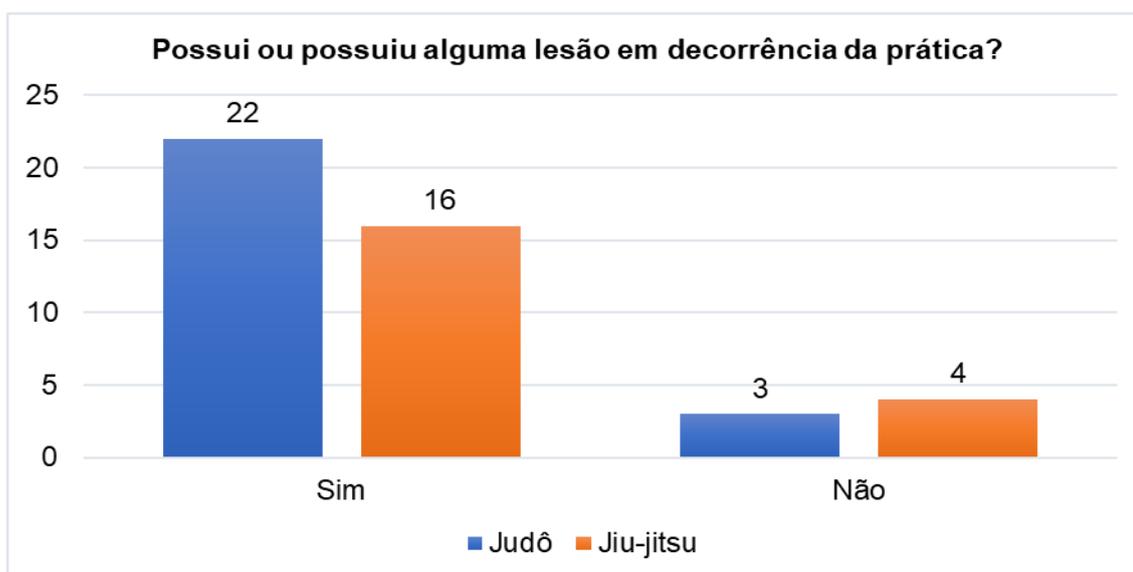
A figura 1 está relacionada com qual modalidade o indivíduo pratica, se é judô ou jiu-jitsu, 44% (20 praticantes) responderam jiu-jitsu e 56% (25 praticantes) responderam judô.

Figura 1 - Qual a modalidade que pratica.



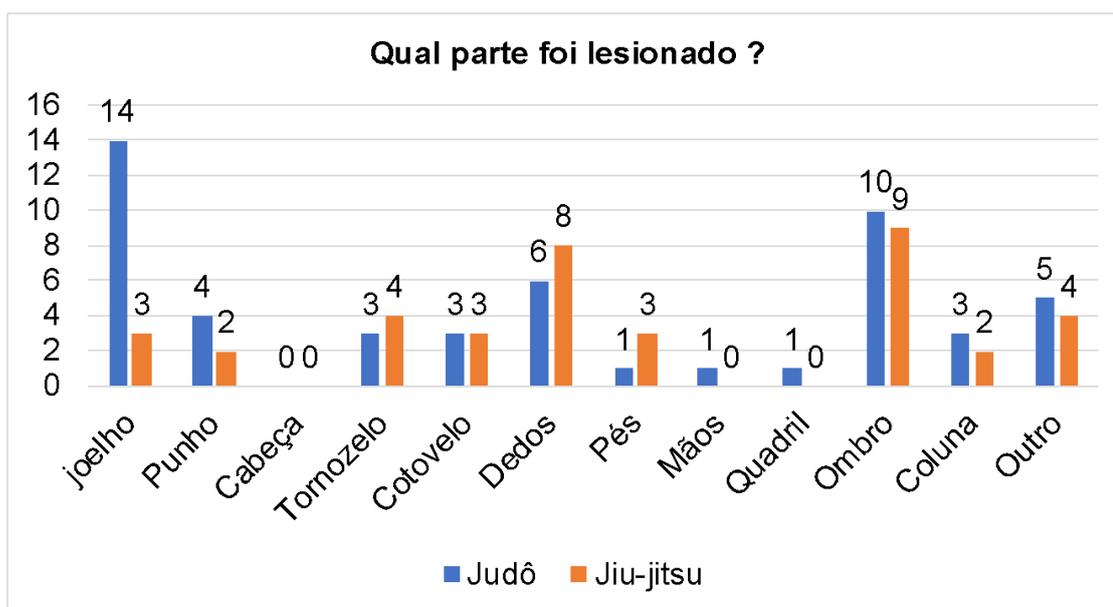
A figura 2 diz respeito se os praticantes da modalidade judô ou jiu-jitsu possui ou já possuiu algum tipo de lesão decorrente a práticas destas modalidades, os praticantes da modalidade jiu-jitsu 20% (4 praticantes) afirmaram que não e 80% (16 praticantes) afirmaram que sim, já os praticantes da modalidade judô 12% (3 praticantes) afirmaram que não e 88% (22 praticantes) afirmaram que sim.

Figura 2 – Possui ou possuiu algum tipo de lesão em decorrência da prática.



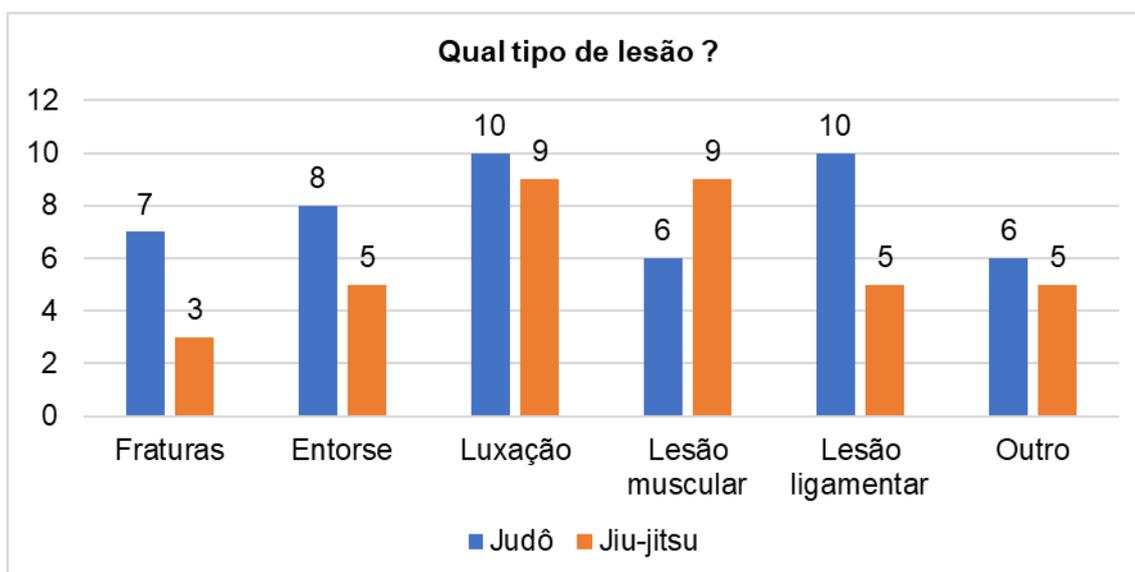
A figura 3 estava ligada a qual parte do corpo foi afetada pela lesão, os praticantes da modalidade jiu-jitsu apresentaram nos seguintes seguimentos corporais: joelho 7.9% (3 praticantes), punho 5.3% (2 praticantes), tornozelo 10.5% (4 praticantes), cotovelo 7.9% (3 praticantes), dedos 21.1% (8 praticantes), pés 7.9% (3 praticantes), ombro 23.7% (9 praticantes), coluna 5.3% (2 praticantes), e outros 10.5% (4 praticantes). Os praticantes da modalidade judô apresentaram lesões nos seguintes seguimentos corporais: joelho 27.5%(14 praticantes), punho 7.8% (4 praticantes), tornozelo 5.9% (3 praticantes), cotovelo 5.9% (3 praticantes), dedos 11.8% (6 praticantes), pés 2.0% (1 praticante), mãos 2.0% (1 praticante), quadril 2.0% (1 praticante), ombro 19.6% (10 praticantes), coluna 5.9% (3 praticantes), e outros 9.8% (5 praticantes). Tanto a modalidade judô e jiu-jitsu não apresentaram lesão na cabeça.

Figura 3 – Qual parte foi afetada pela a lesão.



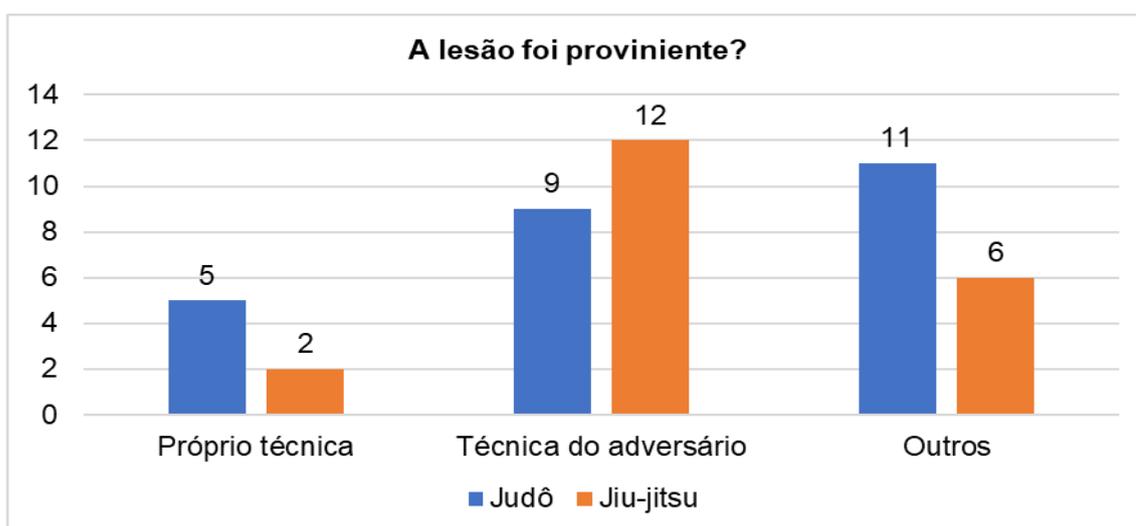
A figura 4 apresenta qual foi o tipo de lesão ocorrida, os praticantes da modalidade jiu-jitsu apresentaram lesões de fraturas 8.3% (3 praticantes), entorse 13.9% (5 praticantes), luxação 25% (9 praticantes), lesão muscular 25% (9 praticantes), ligamentar 13.9% (5 praticantes) e outro 13.9% (5 praticantes). Os praticantes da modalidade judô apresentaram lesões de fratura 14.9% (7 praticantes), entorse 17% (8 praticantes), luxação 21.3% (10 praticantes), muscular 12.8% (6 praticantes), ligamentar 21.3% (10 praticantes) e outros 12.8% (6 praticantes).

Figura 4 - Qual o tipo de lesão que ocorreu.



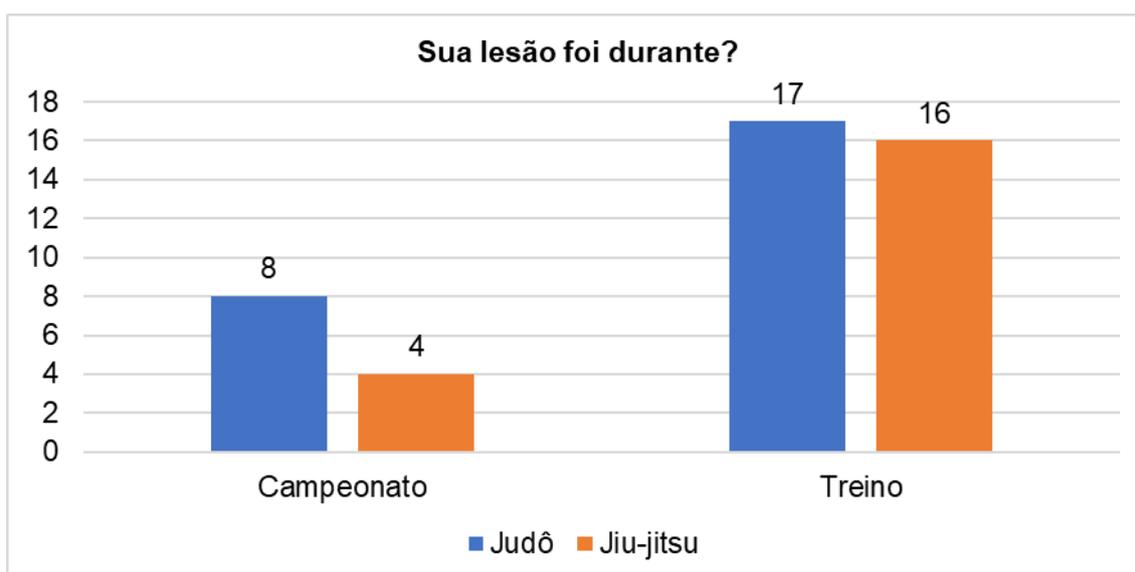
A figura 5 mostra de que a lesão foi proveniente da técnica do adversário, da própria técnica ou de outros fatores, na modalidade jiu-jitsu 10% afirmaram que foi da própria técnica (2 praticantes), 60% técnica do adversário (12 praticantes) e 30% outros fatores (6 praticantes). Nos praticantes de judô afirmaram que 20% (5 praticantes) própria técnica, 36% técnica do adversário (9 praticantes) e 44% outros fatores (6 praticantes).

Figura 5 – Sua lesão foi proveniente.



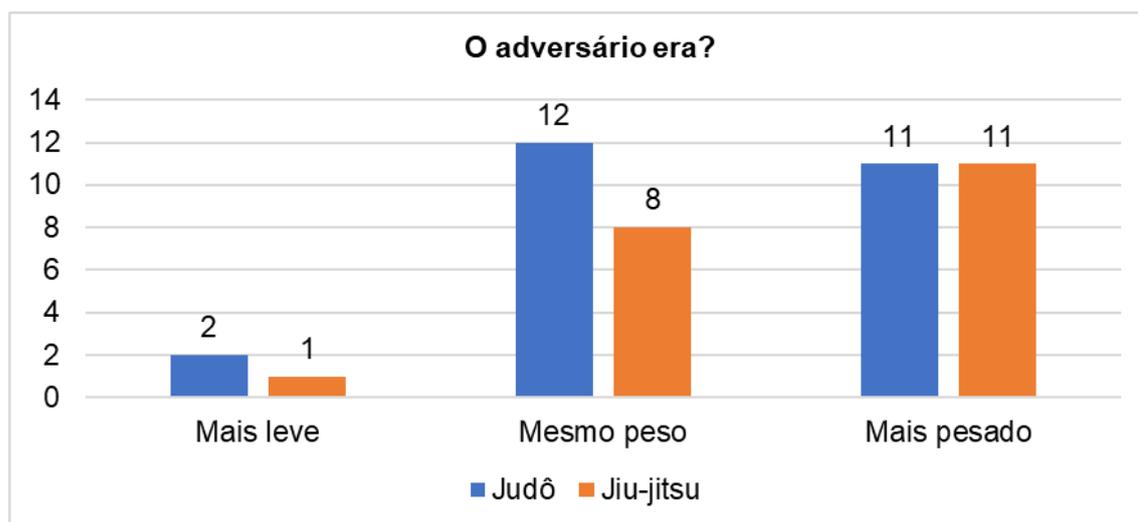
A figura 6 está correlacionada em que momento ocorreu a lesão, ser foi durante o campeonato ou durante o treinamento, dos praticantes da modalidade jiu-jitsu 20% (4 praticantes) ocorreu durante campeonato e 80% (16 praticantes) durante o treino, já os praticantes da modalidade judô 32% (8 praticantes) em campeonatos e 68% (17 praticantes) em treinamento.

Figura 6 – A lesão ocorreu durante.



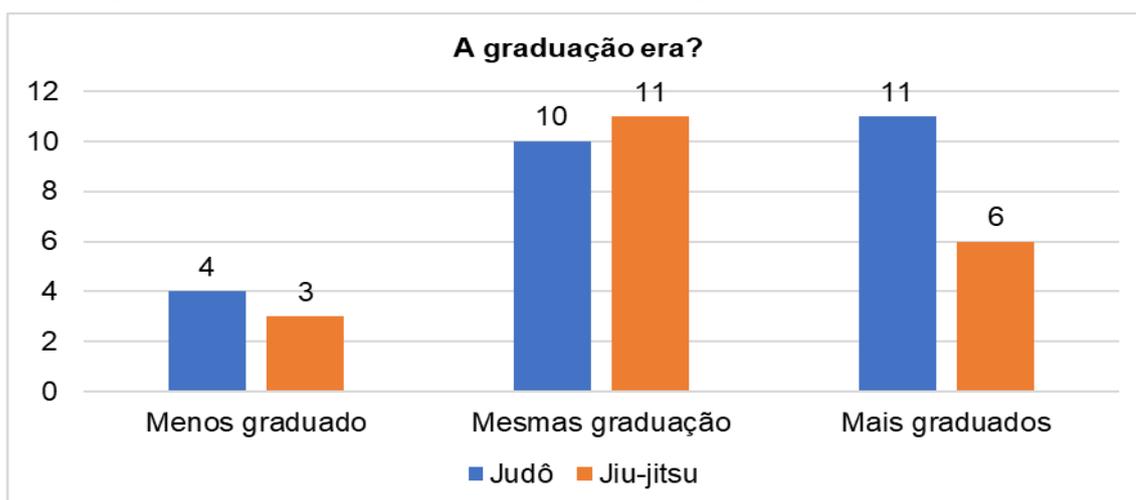
A figura 7 está relacionada ao adversário, ser era mais pesado, mais leve ou do mesmo peso. Os praticantes da modalidade jiu-jitsu responderam que suas lesões foram com adversários mais leve 5% (1 praticante), mesmo peso 40% (8 praticantes) e mais pesados 55% (11 praticantes). Os praticantes da modalidade judô responderam que suas lesões foram com adversário mais leve 8% (2 praticantes), mesmo peso 48% (12 praticantes) e mais pesado 44% (11 praticantes).

Figura 7 – O adversário era.



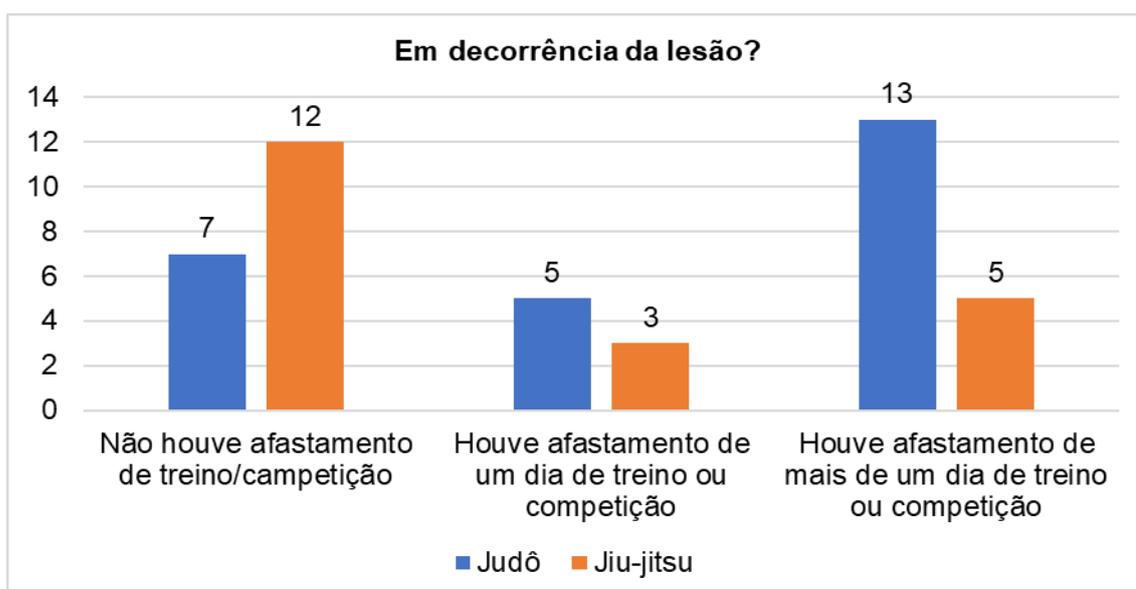
A figura 8 exibe sobre a graduação do adversário, se a lesão ocorreu com indivíduo da mesma graduação, mais graduado ou menos graduado. Os praticantes da modalidade jiu-jitsu afirmaram que sua lesão ocorreu com adversário, 15% menos graduados (3 praticantes), 55% mesma graduação (11 praticantes) e 30% mais graduados (6 praticantes). Os praticantes da modalidade judô 16% menos graduados (4 praticantes), 40% mesma graduação (10 praticantes) e 44% mais graduados (11 praticantes).

Figura 8 – A lesão ocorreu com adversário de qual graduação.



A figura 9 está relacionada se a lesão ocasionou afastamento de um dia ou mais, ou se não teve afastamento de treino ou competição. Os praticantes da modalidade jiu-jitsu 60 % (12 praticantes) não houve afastamento, 15% (3 praticantes) afastamento de um dia e 25% (5 praticantes) afastamento mais de um dia. Praticantes da modalidade judô 28% não houve afastamento (7 praticantes), 20% (5 praticantes) afastamento de um dia e 52% (13 praticantes) afastamento mais de um dia.

Figura 9 – Em decorrência da lesão.



4 DISCUSSÃO

No presente estudo apresentou alto índice de lesão nas duas modalidades, judô e jiu-jitsu, devido ser uma modalidade de contato direto. No estudo aponta que

80 % dos praticantes de jiu-jitsu e 88% dos judocas tem e/ou tiveram algum tipo de lesão causada pela prática da modalidade. Similar às pesquisas de Cunha (2016) e Carvalho et al. (2016), que relatou que 83,4% dos participantes têm e/ou tiveram lesões causadas pela prática do jiu-jitsu e 83% dos judocas apresentaram algum tipo de lesão.

No atual estudo demonstra que os segmentos corporais mais lesionados em praticantes de jiu-jitsu foram ombro (23.7%) e dedos (21.1%), enquanto na pesquisa de Brito et al. (2018) apontam joelho (46%) e tornozelo (16%). Na modalidade judô o atual estudo aponta, joelho (27%) e ombro (23%), indo de acordo com o estudo de Junges (2015).

Em relação ao tipo de lesão ocorrida nas modalidades, o estudo apresentou na modalidade jiu-jitsu, há alto índice de luxação (25%) e lesão muscular (25%), já o estudos de Silva, Silva e Oliveira (2019) apresentou, luxação (26%) e entorse (21%). Na modalidade judô o estudo apresentou que (21.3%) dos judocas apresentaram lesões como luxação e lesões ligamentares, já no estudo de Carvalho et al. (2016) demonstrou lesões como, entorse (36.3%) e ruptura muscular (17.3%).

No estudo, Silva, Voltolini e Mine (2016) afirmam que na modalidade jiu-jitsu, 10.62% das lesões ocorreram durante as competições e 89,38% das lesões ocorreram durante o treinamento, comprovando os resultados obtidos no atual estudo, que 80% das lesões nos praticantes da modalidade jiu-jitsu ocorreram durante treinamento e 20% durante a competição. Magazoni et al. (2018) relata que 71.72% das lesões em judocas ocorreram durante o treinamento e 28.28% durante a competição, no atual estudo 68% dos judocas apresentaram lesões durante o treino e 32% durante o campeonato. Podemos afirmar que as duas modalidades apresentam maior índice de lesões durante o treinamento, corroborando assim para a literatura.

O estudo apresentou que os praticantes da modalidade jiu-jitsu tiveram lesões provenientes da técnica do adversário (60%), sendo 55% em adversários mais pesados e com a mesma graduação. Nos praticantes da modalidade judô, foram devido a técnicas do adversário (36%), sendo a ocorrência maior em adversários do mesmo peso (48%) e mais graduados (44%). Os dados do estudo vão de acordo com os estudos de Carvalho et al. (2016), Silva e Voltolini e Mine (2016).

Em relação se houve ou não afastamento da prática da modalidade em decorrência da lesão, o estudo apresentou que, 60% dos praticantes da modalidade jiu-jitsu relataram que não houve afastamento do treinamento ou competição e na modalidade judô, 52% dos participantes relataram que houve afastamento de mais de um dia de treinamento ou competição. Entretanto, nos estudos de Lima, Simas e Junior (2018) o afastamento da prática de jiu-jitsu é em média um mês após a lesão. E no estudo de Sousa, C. G.B. (2014) 83.37% dos praticantes de judô, precisaram se afastar por mais de sete dias.

5 CONCLUSÃO

Os dados revelam que os praticantes de judô têm um percentual de lesões maior que os praticantes de jiu-jitsu. Sendo os segmentos corporais mais lesionados na prática do judô, o joelho e ombro, enquanto no jiu-jitsu as partes do corpo mais lesionadas são ombro e dedos.

Os judocas têm um maior percentual de lesões do tipo luxação e lesão ligamentar, semelhante aos praticantes de jiu-jitsu que tiveram maior percentual nas lesões do tipo luxação e lesão muscular.

Ressaltando que as duas modalidades têm o maior índice de lesões durante o treinamento, nos praticantes de jiu-jitsu o maior número de lesões foi ocasionado por técnica do adversário e dos judocas a maioria foi ocasionada por outros fatores.

No momento de suas lesões os praticantes de jiu-jitsu estavam lutando contra adversários mais pesados e da mesma graduação, enquanto os praticantes de judô, no momento de suas lesões lutavam contra adversários do mesmo peso e mais graduados.

Quando lesionados, os praticantes de jiu-jitsu relataram que não tiveram afastamento do treino ou competição, ao contrário dos praticantes de judô que o maior percentual de participantes ficou afastado de treino ou competição por mais de um dia.

Portanto, os praticantes de judô tiveram o maior índice de lesões em relação aos praticantes de jiu-jitsu, ocorrendo um maior afastamento do treinamento ou de competição por parte dos judocas.

REFERÊNCIAS

- BRITO, L. L. S. et al. Lesões em praticantes de jiu-jitsu em decorrência do esporte. **Anais do xiv congresso acadêmico de fisioterapia do 16xten 2018**. Teresina-PI, faculdade Facid Wyden em Teresina. Disponível emfile:///D:/5%20semestre/tcc%2001/PROJETO%202%20-%20JIU-JITSU/ARTIGOS/Artigo%2003.pdf. Acesso em: 28 out. 2020
- CARVALHO, M. et al. Lesões desportivas em jovens judocas de alto nível competitivo – estudo epidemiológico. **Medicina desportiva informa**, Coimbra, v.7, n.3, p. 23-26, mai. 2016. Disponível em: http://revdesportiva.pt/files/PDFs_site_2016/3.Maio_2016/23_26_Investigac%20B8ao_lesoes_Judo_ocked.pdf. Acesso em: 28 out. 2020.
- CUNHA, M. N. **Incidência de lesões decorrentes da prática de artes marciais nas modalidades: karate, taekwondo, jiu-jítsu e judô**. 2016. n. 36. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação Curso de Licenciatura em Educação Física). Universidade Do sul de Santa Catarina, Palhoça – SC. 2016. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/handle/12345/1983#:~:text=No%20Karate%20e%20no%20Taekwondo,%3A%20entorses%2C%20fraturas%20e%20distens%C3%B5es>. Acesso em: 28 out. 2020.
- FILHO, M. L. M. et al. O ensino de lutas nas aulas de educação física escolar. **Cinergis**, v. 15, n. 4, p. 176-181, out. 2014. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/5264>. Acesso em: 26 agos. 2020.
- JUNGES, A. Incidência de lesões desportivas em praticantes de judô. **Científica**, v.1, n.76, p.1-10. Nov.2015 Disponível em: <https://semanaacademica.org.br/artigo/incidencia-de-lesoes-desportivas-em-praticantes-de-judo>. Acesso em: 28 out. 2020.
- JUNIOR, N. S. R.; SILVA, N. C. R. A Ocorrência de Lesões na Prática de Jiu-Jitsu em Academias de Floriano-PI. **UNOPAR científicas ciências biológicas e Saúde**, Floriano – PI. Vol. 16 pg. 25 – 28. Nov. 2013. Disponível em:

<file:///D:/5%20semestre/tcc%2001/PROJETO%202%20-%20JIU-JITSU/ARTIGOS/ARTIGO%2019.pdf>. Acesso em: 26 agos. 2020.

LIMA, M.V.; SIMAS, H. E.; JUNIOR, M. P. Prevalência de lesões em praticantes de jiu-jitsu de Florianópolis. **Revista Brasileira de Prescrição é Fisiologia do Exercício**. São Paulo. V.12. n.80. Jan/Dez 2018. Disponível em: <file:///D:/5%20semestre/tcc%2001/PROJETO%202%20-%20JIU-JITSU/ARTIGOS/ARTIGO%2004.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020.

MAGAZONI, V. S. et al. Lesões em atletas amadores de judô da cidade de Uberlândia-MG. **E-RAC**, Uberlândia, v.8, n. 1, p. 01-10, 2018. Disponível em: <http://www.computacao.unitri.edu.br/erac/index.php/e-rac/article/view/1186/841>. Acesso em: 26 agos. 2020.

MANZATO, A. L. G. Lesões musculoesquelética em praticante de judô. **Fisioterapia Pesquisa**, v.24, n.2, p. 127-134, jul. 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S180929502017000200127&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 26 agos. 2020.

MAZZONI, A. V.; JUNIOR, J. L. DE O. Lutas: da pré-história à pós-modernidade. **GEPEF- USP**. São Paulo, p. 01-15, 2011. Disponível em: http://www2.fe.usp.br/~gpef/teses/agenda_2011_04.pdf. Acesso em: 26 agos. 2020.

NOGUEIRA, L. D. et al. A participação da liga de ortopedia, orto trauma e desportiva nas etapas de um campeonato de judô em Anápolis – GO. **Pesquisa, Extensão e Ação comunitária**, Anápolis, v. 3, p. 67-71, agos.2018. Disponível em: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/17xtensao/article/view/1685>. Acesso em: 26 agos. 2020.

OLIVEIRA, G. R.; MOURA, G.; URBINATI, K. S. Aspectos pedagógicos do ensino de lutas na educação física escolar. **Educere**. Curitiba, p.25961-25974, set. 2013. Disponível em: http://educere.bruc.com.br/CD2013/pdf/13948_6840.pdf. Acesso em: 26 agos. 2020.

OLIVEIRA DE, J. R. et al. Principais lesões decorrentes a prática de judô: uma revisão da literatura. **Pesquisa e Ação**, São Paulo, v.3, n. 2, p. 107-115, dez. 2017.

Disponível em: <https://revistas.brazcubas.br/index.php/pesquisa/article/view/323>.
Acesso em: 26 agos. 2020.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. O jiu jitsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar. **IV colóquio de pesquisa qualitativa em motricidade**, São Carlos – SP. Jan 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Luiz_Rufino2/publication/280444900_O_jiu_jitsu_brasileiro_nas_tres_dimensoes_dos_conteudos_nas_aulas_de_Educacao_Fisica_escolar/links/55b501ef08aec0e5f436a511.pdf. Acesso em: 26 agos. 2020.

SANTOS DOS, D. S. **Fisioterapia nas lesões do judô: um estudo de revisão**. 2016. 18 f. Trabalho de conclusão de curso – curso de fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande – PB, 2016. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/11553/1/PDF%20%20D%C3%A9bora%20Silva%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em: 26 agos. 2020.

SILVA, D. S.; SILVA, C.M.; OLIVEIRA, D.L. Ocorrência de lesões em praticantes de jiu-jitsu. **Ciência Atua**, Rio de Janeiro – RJ, Volume 13, Nº 1, Pg. 02-17. Jan 2019. Disponível em: <file:///D:/5%20semestre/tcc%2001/PROJETO%202%20-%20JIU-JITSU/ARTIGOS/ARTIGO%2001.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020.

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. V.10. n.60. p.497-503. Jul./Ago.2016. Disponível em: <file:///D:/5%20semestre/tcc%2001/PROJETO%202%20-%20JIU-JITSU/ARTIGOS/ARTIGO%2011.pdf>. Acesso em: 28 out. 2020

SOUSA DE, C. G. B. **Prevalência de lesões em judocas do distrito federal**. 2014. 49 f. Trabalho de conclusão de curso – Curso de fisioterapia bacharelado, Universidade de Brasília – Unb, Brasília, 2014. Disponível em: <http://bdm.unb.br/handle/10483/10405>. Acesso em: 26 agos. 2020.

SOUZA, E. J.; MENDES, C. R. S. Lesões mais frequentes no jiu-jitsu com o

treinamento de alto rendimento. **Vita et Sanitas**, Trindade-Go, n.08. Jan/dez 2014. Disponível em: <file:///D:/5%20semestre/tcc%2001/PROJETO%202%20-%20JIU-JITSU/ARTIGOS/ARTIGO%2015%20usar%20no%20projeto.pdf>. Acesso em:26 agos. 2020.

Anexo A



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTODIO, declaro aceitar orientar as discentes LEILIANE SEVERINO DA SILVA e MARIA FERNANDA PIRES no Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 30 de novembro de 2020.

ASSINATURA

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

Anexo B



CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, LEILIANE SEVERINO DA SILVA e MARIA FERNANDA PIRES, declaro ser a autora de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a ideia e/ou os escritos de outro(s) autor(es) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio se configura atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 25 de novembro de 2020.

Leiliane Severino da Silva

Orientando

Maria Fernanda Pires

Orientando



Anexo C



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, LEILIANE SEVERINO DA SILVA, RA: 22003704 e MARIA FERNANDA PIRES RA: 22003703 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado COMPARAÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE JUDÔ E JIU-JITSU, no dia 25/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Leiliane Severino da Silva

ASSINATURA

Maria Fernanda Pires

ASSINATURA



Anexo D

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTODIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: COMPARAÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE JUDÔ E JIU-JITSU autorizar sua apresentação no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

RÔMULO DE ABREU CUSTODIO

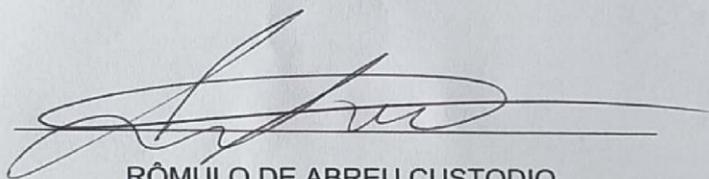


Anexo E

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE TCC

Eu, RÔMULO DE ABREU CUSTODIO venho por meio desta, como orientador do trabalho de Conclusão de Curso: **COMPARAÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE JUDÔ E JIU-JITSU** autorizar a entrega da versão final no dia 25/11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



RÔMULO DE ABREU CUSTODIO



Anexo F



AUTORIZAÇÃO

Eu, LEILIANE SEVERINO DA SILVA RA: 22003704 e MARIA FERNANDA PIRES RA 22003703, alunas do Curso de Educação Física Bacharelado do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autoras do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado COMPARAÇÃO DAS PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE JUDÔ E JIU-JITSU, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 25 de novembro de 2020.

Assinatura do Aluno

Assinatura do Aluno

SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF – Fone: (61) 3966-1469

www.uniceub.br – ed.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alvejado.

Anexo G

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE

“Comparação as principais lesões em praticante de judô e jiu-jitsu”

Instituição das pesquisadoras: Centro universitário de Brasília - UniCeub

Pesquisador responsável: Rômulo de Abreu Custodio

Pesquisadoras assistente: Leiliane Severino da Silva e Maria Fernanda Pires

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O texto abaixo apresenta todas as informações necessárias sobre o que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não lhe causará prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar, faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

- O objetivo específico deste estudo é comparar as principais lesões em praticantes de judô e jiu-jitsu.
- Você está sendo convidado a participar exatamente por ser praticante de jiu-jitsu ou judô com mais de 18 anos.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em responder as questões do questionário.
- O/os procedimento (s) é/são responder as 9 questões objetivas do questionário.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- A pesquisa será realizada via e-mail.

Riscos e benefícios

- Este estudo possui riscos mínimo de constrangimento, pois se trata de um questionário. Caso ocorra constrangimento não é necessário

responder à questão.

- Medidas preventivas explicar ao participante que caso ocorra constrangimento com alguma pergunta do questionário não precisa responder à questão. Serão tomadas durante a aplicação do questionário para minimizar qualquer risco ou incômodo.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento, você não precisa realizá-lo.
- Com sua participação nesta pesquisa você contribuirá a área de pesquisa prevalência de lesões em praticantes de judô e jiu-jitsu. Além de contribuir para maior conhecimento sobre o treinamento desportivo.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- Os dados e instrumentos utilizados questionários, canetas e pranchetas ficarão guardados sob a responsabilidade de Leiliane Severino da Silva e Maria Fernanda Pires com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade, e arquivados por um período de 5 anos; após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone

3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber a explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos nesta pesquisa concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor (a).

Brasília, ____ de _____ de ____.

Participante

Rômulo de Abreu Custodio, celular: (61) 9 91247858

Maria Fernanda Pires, celular: (61) 9 96999030/ou e-mails:
maria.pires@sempreceub.com

Leiliane Severino da Silva, celular: (61) 9 99930790 /ou e-mails:
leiliane.severino@sempreceub.com

Anexo H

Questionário para praticantes de jiu-jitsu e judô (BARSOTTINI; GUIMARÃES; MORAIS, 2006).

Idade: _____ sexo: () masculino () feminino

Tempo de prática: _____ Graduação: _____

1. Você é praticante de
() Jiu-jitsu () Judô
2. Possui/possuiu algum tipo de lesão decorrente da pratica do jiu-jitsu ou judô?
() sim () não
3. Qual parte do corpo foi afetada?
() joelho () punho () cabeça () tornozelo () cotovelo () dedos () pés
() mãos () quadril () ombro () coluna () outras _____.
4. Tipo de lesão:
() fraturas () entorses () luxação () lesão muscular () lesão ligamentar
() outros_____.
5. Sua lesão foi proveniente de:
() técnica do adversário () própria técnica
() outros fatores _____.
6. A lesão ocorreu durante:
() campeonato () treinamento
7. O adversário era:
() mais leve () mesmo peso () mais pesado
8. Graduação do adversário:
() menos graduado () mesma graduação () mais graduado
9. Em decorrência da lesão
() não houve afastamento de treino ou competição
() houve afastamento de um treino e/ou competição
() houve afastamento maior que um dia de treino e/ou competição

Anexo I

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: COMPARAÇÃO DO ÍNDICE DE LESÕES EM PRATICANTE DE JUDÔ E JIU JITSU

Pesquisador: Rômulo de Abreu Custodio

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 37665220.0.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.451.220

Apresentação do Projeto:

De acordo com as informações fornecidas pelo pesquisador:

Segundo o projeto: Será um estudo transversal de caráter descritivo de análise quantitativa, que irá fazer uma comparação das lesões em praticantes da modalidade judô e jiu-jitsu, por meio de um questionário via e-mail, com questões objetivas.

Amostra: Constituirá da pesquisa, 20 praticantes de judô e 20 jiu-jitsu de ambos os sexos, que treinam judô ou jiu-jitsu, residente da cidade de Formosa GO e do Distrito Federal. Método: Será aplicado um questionário adaptado, via e-mail com perguntas objetivas (BARSOTTINI; GUIMARÃES; MORAIS, 2006).

Local de estudo: Não haverá instituição coparticipava, os pesquisadores têm os contatos dos voluntários, portanto será uma amostra de conveniência.

Critério de Inclusão:

Praticantes de judô e jiu jitsu maiores de 18 anos de idade.

Critério de Exclusão:

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 4.451.220

Praticantes de judô e ou jiu jitsu menores de 18 anos de idade que não assinarem o TCLE.

Procedimentos: Será aplicado um questionário via e-mail, composto com nove questões objetivas.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo: Comparar o índice de lesões ocorridas em praticantes de judô e jiu-jitsu.

Objetivo Secundário:

- Aplicar um questionário aos participantes;
- Analisar os resultados obtidos no questionário;
- Investigar os possíveis momentos das lesões;
- Comparar os tipos de lesões entre as duas modalidades;
- Comparar os resultados e discuti-los com a literatura.

Hipótese:

H1 – Os maiores índices de lesões ocorrerão na modalidade jiu jitsu comparada ao judô, principalmente durante o treinamento, sendo identificadas principalmente como entorses.

H0 – Os maiores índices de lesões ocorrerão na modalidade judô comparada ao jiu jitsu, principalmente durante o treinamento e identificadas como luxações e entorses.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

O estudo possui um risco mínimo de constrangimento, por tratar-se de um questionário, caso os participantes sintam-se constrangidos não precisa responder o questionário.

Benefícios:

O estudo oferecerá benefícios na área de estudo, na temática de lesões em praticantes da modalidade judô e jiu jitsu.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

De acordo com os dados apresentados pelos pesquisadores:

- A pesquisa tem relevância acadêmica, e os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas. Entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 4.451.220

um todo, sem revelar o nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada a privacidade do participante.

- Na apresentação do projeto não foram encontrados problemas, como por exemplo, foi explicado como os participantes serão selecionados, bem como, os pesquisadores terão acesso aos endereços de email dos participantes; o questionário será disponibilizado por email.

- O cronograma está bem elaborado, com previsão de coleta de dados entre 30/09/2020 e 09/10/2020.

- Consta o instrumento para a coleta de dados.

- O Currículo Lattes do pesquisador está de acordo com a área da pesquisa.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

De acordo com os dados apresentados pelos pesquisadores:

- A Folha de Rosto (FR): está com as informações da pesquisa, do pesquisador responsável, da instituição proponente.

- Termo de anuência institucional: não apresentado, visto não ter sido identificada qualquer instituição coparticipante.

- O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado.

Recomendações:

O CEP ressalta que para aprovação do projeto, o/a pesquisador/a deve atender, todas as pendências apontadas no Parecer Consubstanciado. Em caso de dúvida sobre a elaboração das respostas ao que foi solicitado recomenda-se entrar em contato com o CEP-UnICEUB utilizando o e-mail cep.uniceub@uniceub.br.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

A pesquisa se encontra apta a iniciar a coleta de dados, devendo o pesquisador, antes do início da coleta de dados, se atentar o às orientações deste CEP:

- Atualizar o cronograma das datas para as coletas de dados, para que ocorram após a aprovação da pesquisa.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB**



Continuação do Parecer: 4.451.220

- Em relação ao TCLE, o CEP recomenda:

Para pesquisas a serem realizadas on-line, na forma de questionário, com participantes autônomos orientasse que o TCLE seja introduzido como primeira questão do questionário, incluindo o título da pesquisa, os objetivos, as informações sobre os procedimentos, garantias de privacidade e confidencialidade, além, dos dados para o contato com o pesquisador responsável, a aprovação e contatos do CEP, e seja solicitado que o participante assinale em campo específico se deseja ou não participar da pesquisa. Para que o acesso ao pesquisador responsável seja facilitado, solicita-se que seus dados sejam acrescentados, também, ao final do questionário e informe que está disponível para qualquer esclarecimento sobre a pesquisa.

Link para os autores acessarem os documentos para ajustes do projeto

<https://drive.google.com/drive/folders/1PiLKZebnvqbaW8kuqqO6ltG4yWbaZ1ls?usp=sharing>

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado, com parecer n. 4.450.000/20, tendo sido homologado na 21ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB do ano, em 04 de dezembro de 2020.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1624799.pdf	19/11/2020 21:24:11		Aceito
Folha de Rosto	folha_maria.pdf	09/09/2020 09:22:18	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Outros	Questionario_m_l.docx	03/09/2020 09:22:10	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_m_l.docx	03/09/2020 09:19:27	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Leiliane_Maria.docx	03/09/2020 09:16:49	Rômulo de Abreu Custodio	Aceito

Situação do Parecer:

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 4.451.220

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 09 de Dezembro de 2020

Assinado por:

Marília de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador(a))

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.205, 2º andar
Bairro: Setor Universitário **CEP:** 70.790-075
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3966-1511 **E-mail:** cep.uniceub@uniceub.br