

Incidência de dores musculoesqueléticas em praticantes de jiu-jitsu

Richardson Santana Bispo¹, Mario Cezar¹, Leonardo Santana¹, Brysa Mendes Cardoso¹, Luiz Henrique Silva²

1 - Graduando(a) em Licenciatura em Educação Física – UESC – Ilhéus – BA – Brasil. 2 – Prof. Adjunto – Departamento de Ciências da Saúde -UESC – Ilhéus – BA – Brasil.

O Jiu-Jítsu (JJ), modalidade de arte marcial, tem o potencial de contribuir para a sensação de bem-estar de seus praticantes. Por outro lado, há evidências científicas da alta incidência de Dores Musculoesqueléticas (DM) em praticantes de JJ, o que pode influenciar negativamente no bem-estar. Segundo alguns autores, esta incidência é associada ao tempo prática. Nesse contexto, é profícuo o desenvolvimento de pesquisas sobre o assunto, de forma a fundamentar medidas profiláticas à incidência de DM em praticantes de JJ. Assim, o objetivo desse trabalho foi verificar a incidência de DM em praticantes de JJ e analisar uma possível correlação dessa incidência com o tempo de prática. Para isso, após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, 26 praticantes de JJ de ambos os sexos (idade $\bar{X}=22,5\pm 5,0$ anos; peso $\bar{X}=72\pm 12,7$ kg; altura $\bar{X}=1,76\pm 0,12$ m; tempo de prática $\bar{X}=25,9\pm 24,7$ meses) responderam o questionário Q-ADOM, que avalia a incidência de DM (localidade anatômica e intensidade das dores em escala de 0 a 10) durante o repouso e durante a prática de exercícios. O instrumento também analisa o grau de interferência das DM na qualidade de vida, sendo analisado especificamente neste estudo os seguintes aspectos: realização das atividades diárias, qualidade do sono e estado de humor. De acordo com o Q-ADOM, a interferência negativa das DM nesses aspectos pode variar de “0” = sem interferência a “10” = interferência total. A correlação entre a incidência de DM e o tempo de prática foi verificada pelo teste de Coeficiente de Phi, sendo adotado o nível de significância de $p < 0.05$. Os resultados apontaram que 73,1% dos participantes sentem DM. A DM em repouso ocorreu em 50% dos lutadores, tendo a coluna (cervical ou lombar) e joelhos como localidades de maior acometimento, com um índice de intensidade de dor de $\bar{X}=4,46\pm 1,2$. Já durante a prática do JJ, 46,1% dos participantes mencionaram sentir DM e indicaram os joelhos e coluna (lombar) como os locais de maior incidência, apresentando um índice de intensidade de dor de $\bar{X}=4,85\pm 1,9$. Dentre aqueles que mencionaram sentir DM, 47,4% indicaram influência negativa na realização das atividades diárias, com nível de interferência de $\bar{X}=4,3\pm 2,5$; 61% informaram influência na qualidade do sono, com nível de interferência de $\bar{X}=6\pm 2$; 69% apresentaram influência no estado de humor, com nível de interferência de $\bar{X}=3,9\pm 3,1$. Os resultados indicaram não haver correlação significativa entre a incidência de DM e tempo de prática de JJ ($p>0.05$). Por fim, conclui-se que a maioria dos participantes é acometido por DM, sendo a coluna (regiões lombar e cervical) e joelhos os locais de maior acometimento, com nível de intensidade de dor moderado. Essas dores interferem diretamente na qualidade de vida, principalmente na qualidade do sono. Diante o exposto, considera-se importante refletir sobre a estrutura pedagógica das aulas de JJ, para que tais efeitos negativos na sensação de bem-estar sejam amenizados.

Palavras-chave: jiu-jitsu, bem-estar; dor musculoesquelética.

Agência Financiadora: UESC/PROBEX.