

LESÕES DESPORTIVAS EM ATLETAS RECREACIONAIS AMADORES DE TAEKWONDO: PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS

VITÓRIA TEIXEIRA DUARTE¹; THAMIRES LORENZET SEUS²; FABRÍCIO BOSCOLO DEL VECCHIO³

¹*Faculdade Anhanguera de Pelotas – vitoria98duarte@yahoo.com*

² *Universidade Federal de Pelotas – seustl@gmail.com*

³ *Universidade Federal de Pelotas – fabrioboscolo@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Dentre as práticas desportivas, podemos destacar as modalidades esportivas de combate (MEC), as quais ganharam elevada visibilidade após sua inserção nos Jogos Olímpicos (NOH 2015). No entanto, as MEC proporcionam ambiguidade na relação saúde-desporto, pois são responsáveis por grande parte das lesões no esporte (LYSTAD et al., 2015, BROMLEY; PIETER, 2005).

Dentre as MEC está o taekwondo, o qual prioriza o contato direto entre os atletas, empregando chutes e socos como golpes, tornando-o também inerente a riscos de lesão (LYSTAD et al., 2015). Reconhece-se que a exigência e competitividade geradas entre os praticantes elevam os riscos de lesões, conhecidas como lesões desportivas e, apesar dos esforços para sua redução estudos são necessários para investigar sua prevalência e fatores de risco associados (BROMLEY 2017). As LD podem ser caracterizadas como uma série de agravos indesejados que geram dano ao corpo do atleta, ocorridas durante sua prática, seja em treinos ou competições, podendo também ocasionar afastamento por determinado tempo de prática (ATALAIA 2009, NOH 2015; ZIAEE, 2010, SOLIGARD, 2017, TORRES, 2004). Atualmente, as LD são consideradas um grande problema de saúde pública, levando em consideração sua magnitude, transcendência e vulnerabilidade e ocupam um ranking de lesões mais comuns nas sociedades modernas ocidentais (LYSTAD; GRAHAM; POULOS 2015, ATALAIA 2009). Sendo assim, este estudo tem como objetivo quantificar a prevalência de lesões desportivas em praticantes recreacionais de taekwondo, e fatores associados.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo se caracteriza como observacional descritivo. Para a realização desta pesquisa, foram recrutados atletas de ambos os sexos, com idade entre 12 à 25 anos, que frequentassem academias, clubes, e associações que ofertem o taekwondo na cidade de Pelotas, RS.

Os dados foram obtidos por meio de inquérito de morbidade referida (IMR), forma adequada de obter informações sobre o estado de saúde de grupos populacionais específicos, sendo de fácil aplicabilidade e grande objetividade (PASTRE et al 2005). Neste estudo, optou-se por adquirir respostas de forma retrospectiva, levando em consideração os últimos seis meses de prática, de 2018.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, participaram da pesquisa 42 praticantes recreacionais de taekwondo da cidade de Pelotas 61,9% (n=26) eram do sexo masculino, assim como visto em estudos anteriores (OLIVEIRA, E.A 2004; SOLIGARD, T, et al. 2017). A prevalência de lesões desportivas em praticantes recreacionais de taekwondo na cidade de Pelotas é 26,2% (n=11), número relativamente baixo, comparado a estudos disponíveis, onde mostram que há uma alta prevalência de lesões no taekwondo. No entanto, os estudos em sua maioria, foram realizados com atletas adultos e profissionais, os mesmos apresentam um risco aumentado a lesões em comparação aos atletas recreativos (BRUST, K.S et al 2011; KAZEMI, M et al 2005; PARK, K.J et al 2018).

Em média, o tempo de prática é $4,4 \pm 3,1$ anos, e os treinos tem duração semanal de $3,1 \pm 1,65$ horas.

Quanto a graduação dos praticantes, a maioria é de faixa preta (30,9%) e verde (23,1%). O objetivo da maior parte é condicionamento para saúde (35,7%). Em relação as lesões, o principal mecanismo de lesão foi chute atacando (45,4%) seguido de pancada defendendo (27,3%), sem diferença entre homens e mulheres ($p=0,21$). O tipo de lesão mais frequente foi entorse (27,3%) seguido de contusão (18,2%), e os segmentos corporais mais lesionados foram joelho (36,4%) e tornozelo (36,4%), resultados estes que se mostram compatíveis aos encontrados na literatura (PIETER, W 2005; BARTES, A et al 2014).

Em 81,8% dos casos as lesões ocorreram durante os treinos (n=9), sendo a maioria em combate simulado (88,9%; n=8) ou treino tático (11,1%; n=1). Estes resultados corroboram com os achados na literatura que demonstram prevalência de lesões nos treinos de 68,6% (MATA, C.D; BRITO, A 2014; NOH, J.W et al 2015). Uma vez que, os praticantes são amadores e passam maior parte do tempo em treinos comparativamente ao tempo em competições, o tempo de prática foi categorizado em: até 1000 horas, de 1001 até 2000 horas, de 2001 até 3000 horas, mais de 3000 horas (OLIVEIRA, E.A 2015). A categoria com maior prevalência de lesões foi de praticantes que treinam por um período inferior a 1000 horas (63,6%; n=7).

4. CONCLUSÕES

A prevalência de lesões desportivas em praticantes recreacionais de taekwondo da cidade de Pelotas, é mais baixa do que o encontrado na literatura nacional. Pode haver relação com o fato de serem atletas recreacionais amadores, na qual objetivam com a prática o condicionamento para a saúde.

No entanto, em relação aos fatores associados a lesão, também foi possível notar semelhanças com outros estudos, como o mecanismo de lesão, sendo o mais predominante o chute atacando, seguido de pancada defendendo. Quanto as características das lesões, a predominância foi de entorse, seguido de contusão, nos segmentos inferiores, com maior frequência em treinos do que em competições.

5. REFERÊNCIAS

ATALAIA, T; PEDRO, R; SANTOS, C. Definição de Lesão desportiva:Uma Revisão da Literatura. **Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto**, Lisboa, Portugal, v. 3, n. 2, 13-21, Jul, 2009

BARTES, A et al. Epidemiology of Injuries in elite taekwondo athletes: two Olympic periods cross-sectional retrospective study. **BMJ OPEN** New York, EUA, v.4, n 2 1-7, Fev, 2014.

BRUST, K.S et al. Acute Injuries in Taekwondo. **Int J Sports Med**, Alemanha, v.38, n.8, Fev, 2011.

BROMLEY, S et al. A systematic review of prospective epidemiological research into injury and illness in Olympic combat sport. **Br J Sports Med**, Austrália, 8-16, Set, 2017.

KAZEMI, M; SHEARER, H; CHOUNG, YS. Pre-Competition habits and Injuries in Taekwondo athletes. **BMC Musculoskelet Disord**, Canada, 6-26, Mai, 2005.

LYSTAD, RP; GRAHAM, PL; POULOS, RG. Epidemiology of training injuries in amateur taekwondo ahtletes: a retrospective cohort study. **Biology of Sport**, Sydney, Austrália, v.32, n.3, 213-118, Abr, 2015.

MATA, C.D; BRITO, A; A incidência e a prevalência de lesões no taekwondo: uma abordagem na região central Portugal. **Revista da UIIPS**, Portugal, v.2, n.3, jul, 2014

NOH, J.W et al. Analysis of combat sports players injuries according to playing style for sports physiotherapy research. **J Phys Ther Sci**, Korea v.27, n.8, 2425-2430, Apr, 2015.

OLIVEIRA, F.C, Epidemiologia das Lesões nos Atletas de Taekwondo. 2004. 2-28. **Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdade de Ciências da Saúde de Juiz de Fora da Universidade Presidente Antônio Carlos- UNIPAC**, Juiz de Fora, 2004.

OLIVEIRA, E.A, Prevalência de Lesões em Praticantes de Taekwondo do Distrito Federal. 2015.1-54. **Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade de Brasília- UnB- Faculdade de Ceilândia**, Brasília, 2015.

PARK, K.J et al. Injuries in female and male elite taekwondo athletes: a 10-year prospective, epidemiological study of 1466 injuries sustained during 250 000 training hours. **Br J Sports Med, Korea**, v.55, n.11, 1-7, Nov, 2017.

PIETER, Willy. Martial Arts Injuries. **Med Sport Sci**, Kelantan, Malaysia, v.48, 59-73, 2005.

PASTRE, C.M et al. Lesões desportivas na elite de do atletismo brasileiro: estudo a partir de morbidade referida. **Rev Bras Med Esp**, Presidente Prudente, São Paulo, v.11, n.1, 43-47, Jul, 2005.

SOLIGARD, T, et al. Sports Injury and illness incidence in the Rio de Janeiro 2016 Olympic Summer Games: A prospective study of 11 274 athletes from 207 countries. **Br J Sports Med**. Lausanne, Suíça, 1-8, Jul, 2017.

TORRES, S, **Perfil epidemiológico de lesões no esporte**. 2004. 13-92.
Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina.

ZIAEE, V; RAHMANI, S.H; ROSTAMI, M. Injury Rates in Iranian Taekwondo Athletes: Prospective Study. **Asian Journal of Sports Medicine**, Tehran, Iran, v.1, n.1, 23-28, Mar, 2010.