



SOCIEDADE CULTURAL E EDUCACIONAL DO INTERIOR PAULISTA

FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR DO INTERIOR PAULISTA - FAIP

AS LESÕES OCASIONADAS PELO JUDÔ

LIMA, Carlos Eduardo pereira de ¹

TOZIM, Beatriz Mendes²

O judô é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo, constituída por muitas técnicas e bases filosóficas de grande valor na formação do indivíduo. O início do judô no Brasil ocorreu sem instituições organizadoras. Apenas na década de 20 e início dos anos 1930 chegaram ao Brasil os imigrantes que conseguiram organizar as práticas do judô e kendô no país, como todo esporte de contato o judô apresenta um número relevante de lesões, sendo assim o objetivo é através de bibliografias entender a biomecânica de técnicas do judô correlacionando com lesões mais frequentes e alterações no movimento de cada atleta que recebe e que executa o golpe. Métodos para a realização deste trabalho foi utilizado estudo qualitativos de natureza bibliográfica buscando embasamento teórico, sendo selecionados e analisados artigos científicos e revistas ortopédicas. Resultados em relação as incidências foram citadas com maior frequência as lesões no joelho e ombro devido o judô ser um esporte de impacto, atletas sofrem lesões repetitivas devido a vibrações transitórias, que são decorrentes de forças de rápida desaceleração como as quedas, muito frequentes, outros achados foram tempo recuperação da lesão, tempo de treino, dieta, peso entre atletas, relações entre atleta que recebe o golpe (uke), e atletas que dão o golpe (tori), pois ambos estão susceptíveis a lesão dependendo do treino e desempenho físico. Conclusão pode-se observar que excesso de treino (overtreining), as técnicas de golpes mal aplicadas e pouco descansos estão relacionadas a maior prevalência de lesão no judô, visto que o bom desempenho

¹ Acadêmico do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. Marília. e-mail: carlos_du_08@hotmail.com

² Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Ensino Superior do Interior Paulista – FAIP da Sociedade Cultural e Educacional do Interior Paulista. Marília. e-mail: beatriztozim@yahoo.com.br



SOCIEDADE CULTURAL E EDUCACIONAL DO INTERIOR PAULISTA

FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR DO INTERIOR PAULISTA - FAIP

e rendimento do atleta em treinos específicos, mobilidade articular e descansos podem evitar lesões.

PALAVRAS-CHAVES: Artes Marciais; Ferimentos e Lesões; Fisioterapia.