156 - O ACOMETIMENTO DE LESÕES EM ATLETAS DE CAPOEIRA NO MUNÍCIPIO DE FORTALEZA

GENILSON CÉSAR SOARES BONFIM
Professor do Curso de Educação Física FAMETRO; Mestrando do Curso de Computação Aplicada UECE;
Especialista em Ergonomia e Ginástica Laboral. Genilson.
cesar@uece.br

1 INTRODUÇÃO

Apesar da enorme difusão da capoeira e consequente aumento da população de praticantes, capaz, na opinião de alguns, de justificar o crescimento estatístico de acidentes e lesões esportivas, acreditamos que seja conveniente advertir os jovens iniciantes e, sobretudo, os mestres e instrutores dos perigos envolvidos no treino excessivo, no estilo contemporâneo da regional, especialmente na capoeira acrobática, daí surgiu à ideia principal para a elaboração deste artigo.

Capoeira, hoje patrimônio histórico, assim como o negro vive momentos de alforria, mas que no passado, segundo Gladson (1989), sofreu intermináveis violências como em 15/12/1890, quando um dos mais renomados políticos, Rui Barbosa, então Ministro da Fazenda do governo de Deodoro da Fonseca, prestou um péssimo serviço à nação, mandando queimar todos os documentos referentes à escravidão negra no Brasil, motivo este que temos tão poucos relatos sobre os acontecimentos da época e concomitantemente a capoeira e seus eventos, mas que nos dias de hoje é prestigiada não somente em nosso país, mas em todos os continentes do mundo.

Tendo em vista os treinamentos excessivos e sem orientação adequada, muitos praticantes de capoeira são obrigados a abandonar a prática, temporariamente ou até mesmo de forma definitiva, devido a lesões traumáticas sofridas em jogos e treinos de Capoeira.

Baseado nestes aspectos surgiu à necessidade de se identificar as principais lesões que acometem os praticantes de capoeira, como um instrumento para o devido tratamento e prevenção destas possíveis lesões.

Mesmo que de forma preliminar, observa-se que as lesões são mais frequentes em iniciantes, tendo como causa principal o jogo de capoeira e a falta de qualidade profissional do professor da modalidade. As lesões, durante o treinamento, são mais frequentes em veteranos e em alunos graduados, tendo como causa principal o treinamento excessivo e a prática de saltos acrobáticos.

A maioria dos praticantes, após sofrerem lesões, as ignoram. Raramente procuram orientação ou recomendações médicas, e retornam aos treinamentos ainda lesionados agravando mais essas lesões.

O risco de se praticar a capoeira está relacionado, principalmente à qualificação do professor. Um professor bem qualificado tem condições de coordenar um trabalho com pouco desgaste físico, visando principalmente uma melhor qualidade de vida dos praticantes de capoeira.

2 A CAPOEIRA COMO MODALIDADE ESPORTIVA

A capoeira é considerada um dos esportes mais completos, por possibilitar benefícios como melhora do condicionamento cardiorrespiratório, aumento da flexibilidade e força muscular, entre outros. E todos esses benefícios surgirão através de uma rotina de treinos, além disso, há ainda as rodas de capoeira, onde se coloca na prática do jogo o que se aprende nos treinos da semana.

Posterior ao período de formação dos grupos surge o fenômeno da esportivização, agregando valores que, para muitos, simbolizam uma deturpação dos valores genuínos da capoeira. O esporte, assim como a capoeira, possui diversas possibilidades, dependendo da maneira como é trabalhado. Entretanto, o modelo de esporte largamente difundido, sinônimo de status em nossa sociedade, é o esporte de alto rendimento, que dissemina seus princípios da sobrepujança e das comparações objetivas, (KUNZ, 1994), alcançando diversos setores na sociedade.

No entanto, existem na capoeira diversos movimentos ou golpes que exigem muito do corpo humano, principalmente de suas articulações, ligamentos e musculatura. A execução destes movimentos e golpes feitos rotineiramente nos treinos, e algumas vezes, na tentativa de êxito dos golpes, fazê-los de forma errada, pode resultar em diversas lesões, como, por exemplo, distensões musculares, lesões ligamentares, luxações e até mesmo fraturas, Pereira (2007).

As distensões, que são rupturas de fibras musculares, aparecerão, muitas das vezes, por aquecimentos e alongamentos realizados de forma inadequadas ou insuficientes pra preparar os músculos pra realização das atividades físicas, ou seja, a falta de preparação ou a preparação inadequada daquela musculatura para a atividade física.

As lesões dentro da capoeira são bastante comuns. Ocorrem em sua maioria, nas articulações dos joelhos, seguidas das lesões nos punhos. Nos joelhos o mecanismo de lesão mais frequente é a torção, quando estes "giram" e os pés ficam fixos ao chão, neste caso os ligamentos colaterais e mediais são lesionados tendo variedade quanto à gravidade do quadro da lesão podendo ter rupturas de algumas fibras do ligamento e até mesmo uma ruptura total deste, nestes casos há a necessidade de um procedimento cirúrgico. Além disso, o joelho é bastante solicitado nos treinos e rodas, visto que alguns movimentos realizados dentro da capoeira, são de sobrecargas que exigem muito dessas articulações, Viera (2004).

Os ligamentos são responsáveis por darem estabilidade às articulações, quando em repouso. Quando as articulações se movem pela ação dos músculos os tendões fazem também este papel de estabilização. Uma vez lesado, como por exemplo, no caso de uma hiperextensão, o ligamento ao distender-se não tem a capacidade de voltar ao estado normal, ou seja, se esticado, ficará esticado. Nestes casos, as articulações ficam instáveis. Logo, é necessário fazer um trabalho de fortalecimento muscular, para que a musculatura que passa por esta articulação dê maior estabilidade a ela, tanto em movimento quanto em repouso.

Por sua vez, as luxações são deslocamentos ósseos ou quando as articulações "saem do lugar". São mais comuns em membros superiores, nas articulações dos ombros, cotovelos e punhos. Na capoeira ocorre, geralmente, após uma queda onde o capoeirista apoia-se com os braços no chão. Com o impacto da queda e dependendo da posição dos membros superiores, ocorre o deslocamento ou desalinhamento ósseo. Outro mecanismo menos comum, nestes casos, é o trauma direto, onde o golpe desferido ao atingir o capoeirista resulta numa luxação.

Por fim, as fraturas são resultantes de tensões empregadas nos ossos que sejam superiores a sua flexibilidade, ou ainda, decorrentes de traumas diretos (mais comuns) e quedas. Elas podem ser de dois tipos, fechadas ou expostas. A primeira, não há ruptura da pele ficando, assim, o osso no interior do corpo. Já a segunda, ocorre à ruptura da pele, tendo o osso uma

comunicação com o ambiente e o interior do corpo. Para identificarmos se houve fratura ou não, tem-se que avaliar os seguintes sinais e sintomas: presença de dor intensa, profunda e localizada, incapacidade funcional, ou seja, ausência de movimento da parte afetada, relato de estralo pelo capoeirista e edema local, Pereira (2007).

Por tudo isso, pode-se concluir que uma boa preparação (aquecimento e alongamento) antes dos treinos e rodas é fundamental, tanto para realizar os treinos de forma saudável e com bom desempenho, como para evitar o aparecimento de lesões, que poderão ser leves ou mais graves. Deve-se ainda, o capoeirista, tomar cuidado na realização de movimentos, para que estes não sejam feitos de formas negligentes aumentando o risco de lesão em determinados segmentos do corpo. E nos treinos ou rodas que se tenha cuidado, durante a execução dos mesmos para que se mantenha a sua integridade física e a do seu companheiro de jogo, Vieira (2004).

2.1 Lesões na capoeira

Com o crescente número de adeptos de atividades físicas, lesões e impactos decorrentes de sua prática devem ser relacionados quando se busca enfatizar os benefícios da prática de exercícios físicos periódicos tanto a nível recreacional como competitivo. Esportes geralmente envolvem situações de colisão do corpo contra uma superfície externa fixa, como choques contra a estrutura de uma quadra ou uma queda no solo. Choques também podem ocorrer quando o corpo em movimento colide com um segundo corpo que está livre para se mover ou está se movendo, como, por exemplo, em desportos coletivos em geral. Neste sentido, os esportes cujos fundamentos exigem impactos (capoeira, handebol, voleibol, basquetebol, ginástica olímpica, judô, dentre outros) são aqueles nos quais os praticantes estão mais suscetíveis a lesões decorrentes das colisões resultantes das ações motoras realizadas (SANTOS; PIUCCO; REIS, 2007).

Em esportes nos quais o salto pode ser de fundamental importância para a execução de um gesto motor qualquer existe uma maior tendência ao surgimento de lesões variadas.

As solicitações físicas específicas de cada modalidade esportiva, bem como a influência do meio no caso de esportes de contato, geram lesões características, como é o caso das lesões mais frequentes dos membros inferiores (joelho e tornozelo) no futebol e basquetebol, capoeira (SANTOS; PIUCCO; REIS, 2007).

De forma geral as lutas oferecem risco potencial de lesões aos seus praticantes. Mesmo modalidades de pouco contato, como a capoeira, oferecem riscos ortopédicos e até mesmo mais graves como o hematoma subdural, lesão rara, mas que foi observada em um praticante, submetido à cirurgia, devido ao jogo de capoeira (TÜRKOĞLU et al., 2008). Portanto, o profissional envolvido com este tipo de atividade, precisa ter conhecimentos de anatomia, biomecânica e fisiologia, encontradas na formação do profissional de educação física, para prevenção e condução adequada das lesões.

3 METODOLOGIA

Neste tópico será apresentado o método científico que foi utilizado no desenvolvimento da pesquisa.

3.1 Características do estudo

Neste estudo foi analisado o acometimento de lesões em atletas de capoeira no munícipio de Fortaleza, como campo de estudo utilizamos diversas academias e clubes do município de Fortaleza onde a capoeira é praticada. Alguns alunos treinam capoeira em mais de um lugar, dividindo seu tempo de acordo com os horários oferecidos, este fato foi levado em conta no aspecto dos dias que participante relata treinar.

Esta pesquisa foi um estudo de campo, com a identificação de opiniões e preferências, com a adoção de um questionário estruturado com o intuito de desvendar os questionamentos próprios de nossa pesquisa, ou seja, o acometimento de lesões nos praticantes de capoeira.

Foram elaboradas instruções de preenchimento no início do questionário. Além de instruções dadas pelo pesquisador aos entrevistados e aos professores que se propuseram a participar com colaboradores da aplicação do questionário.

3.2 Tipo do Estudo

Esta foi uma pesquisa exploratória, do tipo levantamento, que procurou analisar por meio de questionário estruturado o acometimento de lesões nos praticantes de capoeira no município de Fortaleza, objeto alvo de nossa pesquisa.

3.3 População e Amostra

Nossa população se refere aos praticantes de capoeira no município de Fortaleza, independente de sua faixa etária ou tempo de prática.

Desta população, abordamos como amostra de nossa pesquisa um quantitativo de 100 alunos e professores de capoeira no citado município.

3.4 Critérios de Exclusão

Não puderam participar da amostra, alunos ou professores que não assinaram o termo de consentimento e livre esclarecimento, ou ainda que não se dispuseram a participar voluntariamente de nossa pesquisa.

Também não puderam participar da presente pesquisa alunos menores sem a autorização de seus responsáveis.

3.5 Instrumentos Utilizados

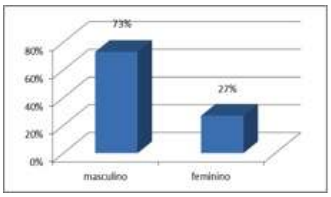
Foi aplicado aos alunos e professores de capoeira um questionário com 13 (treze) perguntas sobre o acometimento de lesões em seus praticantes. Perguntas estruturadas de forma direta com múltipla escolha, com a garantia de anonimato nas respostas produzidas pelos entrevistados, visando uma abordagem direta do assunto foco de nossa pesquisa.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a coleta de dados foi realizada a tabulação e a interpretação dos dados coletados durante a pesquisa, tornando assim, mais fácil a interpretação dos dados através de histogramas apresentados em estilo de setores sólidos ou explodidos, a critério de livre escolha do pesquisador.

Verificando o público estudado tivemos a maior incidência de homens 73%, contra 27% de mulheres, como mostra o gráfico abaixo:

Gráfico 01:



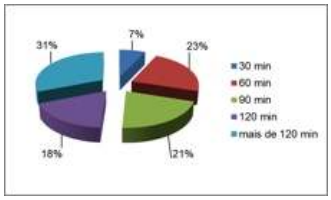
Fonte: questionário de pesquisa

Os dados acima revelam uma questão cultural que foi repassada historicamente de forma equivocada, de que as modalidades de lutas masculinizam as mulheres, e com a capoeira não poderia ser diferente, embora o número de mulheres que praticam capoeira é cada vez maior, quebrando este paradigma.

Na primeira questão propriamente dita, deixando os dados sócios demográficos a parte. Perguntamos há quanto tempo os participantes da pesquisa praticavam capoeira, o que foi revelado que em média os participantes tinham em torno de 9,87 anos de sua prática. Portanto, trazendo uma segurança em termos conhecimento da modalidade, e também um tempo considerável praticando este esporte, e as possíveis lesões seriam mais fáceis de aparecer neste público, que é o alvo de nossa pesquisa.

Na segunda questão foi perguntado quanto tempo é destinado para a prática da capoeira por dia.

Gráfico 02:



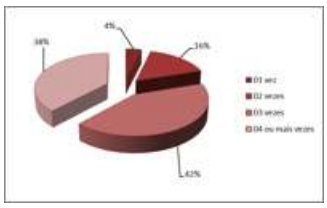
Fonte: questionário de pesquisa

A maioria informa que dedica um tempo igual ou maior que uma hora, sendo que 31% dos entrevistados relata que pratica capoeira por mais de 120 minutos diários, mostrando grande interesse do grupo analisado pela modalidade em tela.

Estes dados nos mostram tambéd que o exesso de treino pode ocasionar fadiga muscular, e conseguentemente aumentar a possibilidade do aparecimento de lesões em decorrencia do treinamento.

Na terceira questão foi perguntado a frequencia semanal da prática da capoeira.

Gráfico 03:



Fonte: questionário de pesquisa

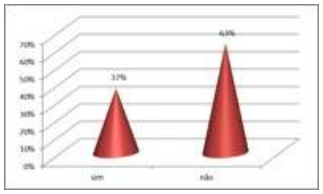
Neste tópico verificamos que 42% dos entrevistados afirmam que praticam capoeira de 04 ou mais vezes por semana, e que 38% dizem praticar a capoeira pelo menos 03 vezes por semana, somando-se os dois resultados, notamos que 80% dos entrevistados praticam a capoeira por pelo menos 03 vezes por semana, o que denota a assiduidade de seus praticantes, como também seu envolvimento com a capoeira.

Nesta questão observamos que um número elevado de praticantes de capoeira não tem um descanso adequado, dificultado a recuperação de micro lesões, e aumentando as chances do aparecimento de uma lesão mais grave.

Observamos ainda, a intervenção do professor poderia amenizar tais possibilidades, pois a indicação de repouso seria essencial para um treinamento tão extenuante.

A quarta questão indaga se o entrevistado pratica outra modalidade esportiva além da capoeira:

Gráfico 04:

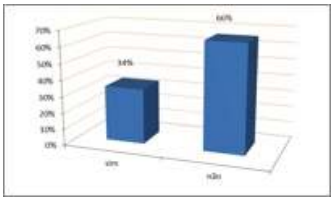


Fonte: questionário de pesquisa

Quando perguntados se praticam outra modalidade esportiva, além da capoeira, 63% responderam que não, ou seja, a capoeira é o único meio de atividade física relatado pelos participantes da pesquisa, trazendo uma maior segurança nos resultados obtidos na presente pesquisa, pois a incidência de possíveis lesões será facilmente relacionada a prática regular de capoeira,

Já na quinta questão perguntamos se o participante desta pesquisa sentia alguma dor ao praticar capoeira:

Gráfico 05:

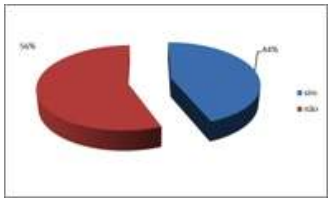


Fonte: questionário de pesquisa

A maioria dos entrevistados 66%, afirmaram que sentiam algum tipo de dor ao praticar capoeira, contra 34% apenas que afirmam não sentirem dores que pudessem ser relatadas. Embora alguns que afirma sentir dor, não a relacionam com lesões, por acharem que é apenas fruto de treinos mais intensos, e consequentemente não relacionaram as dores com lesões, mesmo que as dores fossem recorrentes. Faltado um trabalho de conscientização sobre a prevenção e tratamento de lesões, ou mesmo de seus sintomas.

Na sexta pergunta indagamos se o participante já teve alguma lesão corporal, neste ponto da pesquisa as questões posteriores só serão respondias se o participante responder positivamente para esta pergunta:

Gráfico 06:

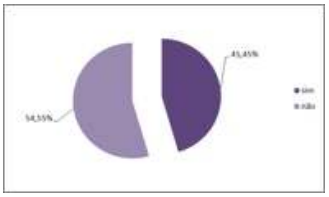


Fonte: questionário de pesquisa

Nesta pergunta constatamos que apenas 44% dos entrevistados afirmar ter sofrido alguma lesão corporal, e 56% dizem nunca ter sofrido nenhuma lesão, embora, como falamos anteriormente, 66% relataram sentir dor ao praticar capoeira. Esta diferença em números se dá basicamente pela falta de informação sobre o tema lesão, pois em conversa com os entrevistados fica clara a falta de conhecimento sobre o tema, e por acharem que dores recorrentes não se classificam como lesões, e que lesão será somente aquela que impossibilita a mobilidade, ou seja, a pratica da capoeira.

Na sétima questão perguntamos se as possíveis lesões estavam relacionadas à prática da capoeira:

Gráfico 07:

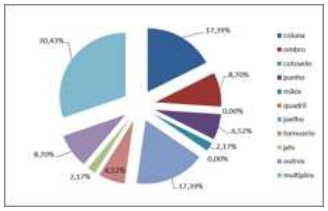


Fonte: questionário de pesquisa

Vimos nesta questão que 54,55% dos entrevistados não relacionam suas lesões com a prática da capoeira, enquanto 45,45% dos entrevistados afirmam que sim, suas lesões estão diretamente ligadas a pratica regular de capoeira, e que muitas vezes a capoeira lhes traz agravamento de lesões existentes.

No caso da pergunta acima ter sido respondida positivamente, o entrevistado continuaria a responder os questionamentos com a seguinte pergunta, em qual(s) local(is) do seu corpo ocorreu(ram) a(s) lesão(ões)?

Gráfico 08:



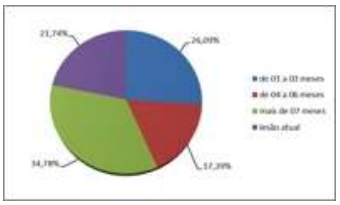
Fonte: questionário de pesquisa

Esta pergunta é o alvo principal de nossa pesquisa, que mostra claramente que as principais lesões que acometem os praticantes de capoeira estão ligadas aos seus movimentos acrobáticos e a sua intensa movimentação que lhe é peculiar. Dentre as lesões encontradas em nosso público destacamos as lesões múltiplas 30,43% dos relatos, seguida palas lesões no joelho e coluna com números iguais de queixas, 17,39%, seguida das lesões de ombro 8,70% dos entrevistados, seguido de número igual para as lesões múltiplas 8,70% de nossa amostra, temos ainda as lesões de punho e tornozelos com 6,52% das ocorrências, apresentaram também lesões nos pés e mãos números iguais, ou seja, 2,17%. Não tivemos relatos de lesões no quadril ou cotovelo.

O capoeirista para aprender um novo golpe ou movimento precisa desenvolver o uso sincronizado de vários grupos musculares simultaneamente. Isso vai viabilizar o uso destes grupos musculares também em práticas corriqueiras no dia a dia, diferentemente do praticante da musculação que trabalha isoladamente para cada grupo muscular. Por outro lado, deve-se tomar muito cuidado, pois a prática indevida pode ocasionar lesões musculares, assim como, lesões articulares, muitas vezes irreversíveis, que podem acarretar prejuízos ao praticante, pelo resto de sua vida. (BURIANOVÁ, Ph Dr. ZUZANA, 2007).

Na pergunta de número nove, indagamos o tempo da ocorrência da lesão em relação a presente entrevista:

Gráfico 09:

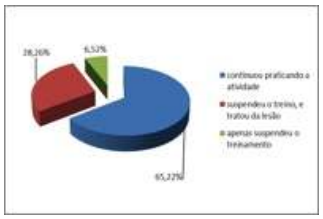


Fonte: questionário de pesquisa

Quanto ao relato do tempo de acometimento das lesões, nossos entrevistados revelam uma distribuição muito homogenea, relatando que 34,78% têm essas lesões há mais de sete meses, enquanto 26% dizem ter a lesão de 01 a 03 meses, e 17,39% de 04 a 06 meses, enquanto 21,74% relatam como lesão atual.

A decima questão trata da providência tomada pelo entrevistado com relação a lesão e seu treino:

Gráfico 10:

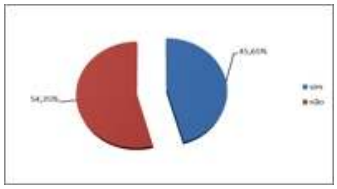


Fonte: questionário de pesquisa

A questão acima revela que os praticantes de capoeira mesmo lesionados ou sentido dor não suspendem os treinamentos, foi o que diseram 65,22% dos entrevistados, contra 28,26% que dizem suspender o treinamento e trata da lesão, e 6,52% que apenas suspende o treinamento.

Na décima primeira questão, indagamos se após a recuperação dessa(as) lesão(ões) o entrevistado voltou a sentí-la novamente:

Gráfico 11:



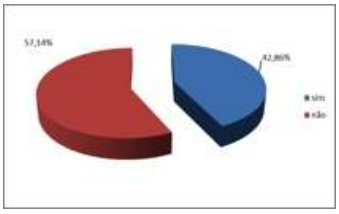
Fonte: questionário de pesquisa

Para os que responderam positivamente a questão anterior, afirmaram na questão décima segunda que suas lesões voltaram a incomodá-los cerca de 5 meses em média, após a ultima recuperação, e que algums afirma se recorrente a volta das mesmes lesões.

A questão de número doze se faz o questionamento sobre o tempo em média do aparecimento de novas lesões, ou mesmo, a volta das lesões antigas, o que foi respondido que em torno de três meses é o tempo médio para o reaparecimento de lesões.

Na questão de número treze, perguntamos se a capoeira seria a causa do aparecimento ou retorno da nova lesão.

Gráfico 12:



Neste questionamento ficou muito equilibrada a relação da capoeira com o aparecimento de nova lesão, ou mesmo com o retorno de lesões passadas. Tivemos como respostas positivas 42,86%, contra 57,14% de negativas do relacionamento da capoeira com novas lesões.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo pesquisar sobre lesões que acometem os indivíduos que praticam a capoeira no município de Fortaleza, assim como tentar identificar quais os fatores que as promovem. A partir das informações coletadas na revisão de literatura, concluiu-se que: as lesões em decorrência da postura do individuo estão mais sujeitas a acontecer através dos deslocamentos rápidos com mudanças bruscas de direção (ginga e fintas de corpo), bem como, movimentos repetitivos e extenuantes (golpes de linha e giratórios), em decorrência da soltura dos golpes e o pé de apoio no chão, ocasionando a força de atrito e resultando na força de reação do solo, onde dependendo do piso e o indivíduo estando descalço será menor e calçado será maior.

Forças externas que com o passar do tempo, poderão ocasionar uma frouxidão ligamentar em decorrência das micro lesões sem intervalos ocasionadas pelo Stress, podendo chegar a uma lesão.

Inferimos através de nossa pesquisa que as principais lesões relatadas coincidem com a literatura consultada, pois as lesões do joelho e colunas são as mais citadas, além das lesões de ombro, pés e tornozelos em menor escala. E mostra também que os professores devem entender melhor o funcionamento biomecânico do movimento humano, para que suas aulas não sejam exigidas situações que propiciem situações favoráveis a lesões, ou seja, a participação dos professores é de suma importância para que as pessoas que praticam capoeira, possam fazê-lo de maneira segura, sem estar expostas a riscos desnecessários.

Não pretendemos com este trabalho exaurirmos o tema, pelo contrario, pretendemos apenas fornecer subsídios para os professores de capoeira, e os de educação física possam programar suas aulas de maneira a prevenir possíveis lesões em seus alunos, bem como tentar despertar nos leitores a importância da prevenção de lesões em atividades desportivas, e em especial a capoeira.

6 REFERÊNCIAS

ASSIS, M.M.V.; GOMES, M.I.; CARVALHO, E.M.U.; Avaliação Isocinética de Quadris e Isquio-Tibiais nos Atletas de Jiu-Jitsu. Revista Brasileira em Promoção de Saúde, Universidade de Fortaleza, 2005.

BRENNECKE, A; AMADIO, A C.; Serrão, J.C. Parâmetros Dinâmicos de Movimentos Selecionados da Capoeira. USP, São Paulo, 2005.

BURIANOVÁ, Ph Dr. S.; Capoeira, Arte Marcial ou Filosofia da Vida. BIRKO, 2007.

CINTRA NETO, P.F.A; Influência da Lesão Condral na Concentração de Glicosaminoglicanas Sulfatadas no Líquido Sinovial. São Carlos, 2006.

DECANIO, A A; Lesões Traumáticas Durante a Prática da Capoeira. www.capoeiradabahia.com.br. Acessado em maio de 2012.

FONTOURA, A R. R.; GUIMARÃES, A C. A. História da Capoeira. Maringá, 2002.

HALL, S. J. Biomecânica Básica. 4ª ed. Rio de Janeiro, 2005, ps.121, 157 e 231 Guanabara/Koogan.

HEINE, V. ; SERRÃO, J.C.; ALMEIDA, G.; Análise Mecânica do Parafuso da Capoeira. USP, São Paulo, 2000.

KENDALL, F; MCCREARY, E. K.; PROVANCE, P. G. Músculos Provas e Funções, 4ª ed. São Paulo, 1995, p. 3.

KUNZ, Elenor. Transformação Didático-Pedagógica do Esporte. Ijuí: Unijuí, 1994. 160 p.

MATTAR, F. N.. Pesquisa de Marketing: metodologia, planejamento. Vol. I, São Paulo: Atlas, 1996.

MARCONI, M. D. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1996.

MOREIRA, I. B.; Lesões da Capoeira. Disponível em: www.capoeiraequilibrio.com.br. Acessado em maio de 2012.

NUNES, J. F. et al.; Tratamento Conservador do LCA. Rev.do joelho, 2003.

PASTINHA, V. F.; Capoeira Angola. Gráfica Bahia, 1988, p. 28.

PEREIRA, Diogo Mendes. Corporeidade na capoeira. 2007. 59 p. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, S.C., 2007.

POWERS, S. K. ; HOWLEY, E. T.; Fisiologia do Exercício. 3ª ed. Barueri, 2000 p. 126.

PETERSEN, L.; RESTROM, P. ; Lesões do Esporte. 3ª ed. Barueri, Manole, 2002, ps. 271, 297 e 298.

SANTOS, S. G.; PIUCCO, T.; REIS, D. C. Fatores que interferem nas lesões de atletas amadores de voleibol. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v. 9, p. 189-195, 2007.

SILVA, GLADSON. O.; Capoeira Do Engenho À Universidade; USP, São Paulo, 1989, ps. 9,22 e 23.

SMITH, K. S.; WEISS, E. L.; LEHMKUHL, L. D. Cinésiologia Clinica de Brunnstrom. 5ª ed. São Paulo, Manole, 1997, ps. 24, 25, 347, 354, 359 e 361.

TÜRKOĞLU, E.; SERBES, G.; SANLI, M.; SARI, O.; SEKERCI, Z Chronic subdural hematoma in capoeira sport. Turkish Neurosurgery, Bahçelievler, v. 18, n. 1, p. 39-41. Disponível em: http://www.turkishneurosurgery.org.tr/pdf/pdf_JTN_550.pdf. Acesso em: 21 de jun., 2012.

VIEIRA, Luiz Renato. Capoeira e qualidade de vida. Praticando capoeira. Praticando capoeira., n 28, ano 3, p. 30-31. 2004.

THE INVOLVEMENT OF INJURIES IN ATHLETES AT THE CITY OF FORTALEZA

ABSTRACT

His purpose of this article is to analyze the involvement of injuries in athletes at the city of Fortaleza, but also report on several, some factors that promote. The method used was the analytical, quantitative research through field research, with application of a structured questionnaire containing 13 questions. The results suggest that the main lesions found in the practice of capoeira are knee injuries 17.39%, and in the column, also with 17.39%, having multiple lesions reached the index of 30.43% of cases reported in this study. The main causes of injury are: the mechanics, like the quick shifts, repetitive and exhausting and sudden changes of direction (which accentuate the action of the force of friction and consequently the ground reaction force); and biological as the muscular system weakened, the proprioceptive action fails and the limited muscle flexibility, in addition to the location of the practice, which is often unsuitable for this type of activity.

KeyWords: Injury. Capoeira. Prevention. Treatment.

O ACOMETIMENTO DE LESÕES EM ATLETAS DE CAPOEIRA NO MUNÍCIPIO DE FORTALEZA

RESUMO

O objetivo deste artigo é analisar o acometimento de lesões em atletas de capoeira no munícipio de fortaleza, como também relatar diante de vários, alguns fatores que as promovem. O método utilizado foi à pesquisa quantitativa analítica, através de pesquisa de campo, com aplicação de um questionário estruturado contendo 13 questões. Os resultados obtidos

sugerem que as principais lesões encontradas na prática da capoeira são as lesões no joelho 17,39% e na coluna, também com 17,39%, tendo as lesões múltiplas alcançado o índice de 30,43% dos casos relatados neste estudo. As principais causas das lesões são: as mecânicas, como os deslocamentos rápidos, os movimentos repetitivos e extenuantes e as mudanças bruscas de direção (que acentuam a ação da força de atrito e consequentemente a força de reação do solo); e as biológicas como o sistema muscular debilitado, a ação proprioceptiva falha e a flexibilidade muscular limitada, além do local da prática, que muitas vezes é inadequado para este tipo de atividade.

PALAVRAS CHAVE: Lesões. Capoeira. Prevenção. Tratamento.