

Métodos preventivos de lesões do menisco para praticantes de Jiu Jitsu¹

Danilo Rabelo Reis²
Bruna ALMEIDA³
Faculdade Laboro, DF

RESUMO

Este artigo apresenta um breve estudo sobre a prevenção de lesões do menisco para praticantes de jiu jitsu. Serão abordados como temas principais: os possíveis motivos da lesão do menisco em praticantes de jiu jitsu, exercícios de fortalecimento do menisco afim da redução da lesão de menisco em praticantes de jiu jitsu.

PALAVRAS-CHAVE: Jiu Jitsu; Lesão; Menisco.

Modelos de atividades preventivas para lesões, citadas por inúmeros autores são baseados na mesma teoria, ou seja, alongamentos pré e pós-treinos, juntamente com o fortalecimento da musculatura dos membros inferiores.

Os atletas estão potencialmente sujeitos em qualquer fase, de treinamento ou de competição, a sofrerem lesões, as quais são diretamente proporcionais à existência dos fatores predisponentes, intrínsecos e extrínsecos, e à ausência de programas preventivos (GANTUS 2002).

A performance geral envolve capacidades e habilidades físicas como a velocidade, força máxima e equilíbrio. Sendo que todas elas atuam de maneira conjuntas e influenciadas diretamente pelo estado emocional e preparação psicológica do atleta. Os componentes técnicos e tático também representam fatores essenciais e determinantes na performance final. Nessas modalidades, o resultado competitivo nunca pode ser atribuído a performance de uma variável apenas, mas sim ao conjunto de todas desenvolvendo-se em harmonia. (IDE, 2004).

¹ Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 01 de Dezembro de 2022

² Aluno do Fisiologias, Biomecânica e Personal Trainer /, e-mail: Danilorabeloreis@gmail.com

³ Orientadora do trabalho. Professora da Faculdade Laboro. Mestra em Comunicação. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Entre as lesões do lutador uma das mais frequentes é a do menisco. O menisco articulares, disco de fibrocartilagem entre os côndilos tibiais e femorais, ajudam a compensar as formas irregulares dos ossos articulares e circular a sinovia. Funciona como amortecedor entre esses ossos suportando todo o peso do corpo e ainda ajuda a manter a estabilidade do joelho (GARCIA, 2004).

No jiu jitsu em especial é notada as lesões da porção lateral do menisco ao contrario do futebol que em geral causa lesão do menisco medial (GARCIA, 2004). Quais exercícios de maior relevância para prevenção de lesões dos meniscos para praticantes de jiu jitsu?

Acredita-se que exercícios de alongamento e de fortalecimento muscular, ambos para membros inferiores, constituem-se no melhor método de prevenção para lesões do menisco de praticantes de jiu jitsu. Determinar quais exercícios para membros inferiores constituem-se no melhor métodos de prevenção para lesões de menisco no joelho de praticantes de jiu jitsu.

Para fortalecer os joelhos ou músculos a serem trabalhados são quadríceps, posteriores de coxa, adutores e abdutores, “mas mais do que fortalecer deve-se aliar a força e flexibilidade”, (LOBÃO,2014).

Orientações gerais: inicialmente faça poucas repetições dos exercícios e não coloque cargas nos tornozelos. Quando estiver mais fácil, aumente o numero de repetições gradualmente de modo que os exercícios provoquem uma sensação de cansaço moderado. Circundação do Joelho, elevação pélvica, flexão de quadril, adução e abdução de quadril, extensão de Joelho (cadeira extensora), flexão de joelho (mesa flexora).

REFERÊNCIAS

GANTUS, Mario Cardoso. Epidemiologia das lesões do sistema locomotor em atletas de basquetebol. 2002.

GARCIA Jr., José Carlos. As lesões do lutador –Lesão do Menisco. Federação Paulista de Jiu Jistu – 2014. São Paulo.

LOBÃO, Renato. Quais os melhores exercícios para fortalecer os joelhos? – Corpo a Corpo. 2014.