



SEGURANÇA NA PRÁTICA DE LUTAS E ARTES MARCIAIS

Introdução

“Toda arte marcial é uma luta, mas nem toda luta é uma arte marcial”.

A luta baseia-se no combate direto, onde o alvo é o próprio adversário: ex.: boxe, kickboxing, krav magá, wrestling, esgrima, kombatô.

“Arte marcial” significa “arte da guerra”, um conjunto de técnicas, filosofia e tradições de combate. Trabalham com vários valores, como respeito ao outro, não violência, cooperação, respeito às regras: judô, caratê, muay thai, jiu-jítsu, capoeira, kung-fu, aikidô, taekwondo, MMA (Mixed Martial Arts).

De um modo geral, esses esportes trazem benefícios, como aumento da flexibilidade do corpo, da coordenação motora, melhora da agilidade; fortalecem a musculatura e são uma excelente forma de perder ou manter o peso; promovem alívio de estresse, ensinam a ter autocontrole, desenvolvem a autoestima, a disciplina, o contato interpessoal. Podem ser praticados por pessoas de todas as idades.

Exemplos:

1. **Boxe** – (Pugilismo). Nasceu no Egito, consolidando-se na Grécia antiga. Luta com uso dos punhos, tanto para defesa quanto para o ataque. Os cinco golpes: jab, direto, cruzado, gancho e uppercut.
2. **Kickboxing** – Surgiu nos EUA, como uma junção do boxe e do caratê, permitindo somente golpes com as mãos e os pés.
3. **Judô** – Criado no Japão, consiste em envolver e imobilizar o adversário, utilizando a própria força do oponente contra ele.
4. **Muay Thai** – Originário da Tailândia, trata-se de uma luta conhecida como a “arte dos oito membros”, uma vez que os oito pontos de contato do corpo simulam — ou substituem — armas utilizadas no combate, como espadas, machados e bastões.

5. **Jiu-jítsu** – Surgiu na Índia, pelos monges budistas. Assim como o judô, o jiu-jítsu não consiste em socos ou chutes, mas em tentar imobilizar o adversário por meio de movimentos feitos geralmente no chão.
6. **Capoeira** – Foi criada no Brasil, pelos escravos trazidos da África: uma mistura de luta, arte marcial, dança, música, jogo e religiosidade ao som do berimbau.
7. **Caratê** – Arte marcial originada entre a China e o Japão, caracterizada por socos, chutes e golpes de mão aberta, com foco no reflexo e na velocidade como forma de autodefesa.
8. **Kung fu** – Nascido na Índia; assim como o caratê, é uma arte de autodefesa que deixa o corpo em forma em todos os sentidos.
9. **Aikido** – Criado no Japão, é uma junção de diversas artes marciais seculares do país. Baseada na não competição e na autodefesa, a luta é mais um exercício de técnicas e de espírito, com um foco bem forte nos aprendizados filosóficos por trás de sua origem, como humildade, compaixão e sabedoria.
10. **Taekwondo** – Surgiu na Coreia do Sul com um foco maior nos membros inferiores, pois consiste somente em golpes com as pernas.
11. **Kobudo** – Origem no Japão. "*Arte marcial antiga*", refere-se ao estilo e arte da tradição guerreira dos samurais no manejo de diversas armas, como o Kenjutsu (técnica com espada), Jojutsu (técnica com bastão), Naginatajutsu (alabarda), entre muitos outros.
12. **Hapkido** – Originário da Coreia, tem três princípios fundamentais: yu (água), a fluidez e a adaptabilidade dos movimentos; won (círculo), referência aos golpes circulares que desviam a força do oponente; wa (harmonia), trata da necessidade do praticante aproveitar cada acontecimento do combate a seu favor, e faz menção ao equilíbrio entre corpo e mente.
13. **Sambo** – Originário da União Soviética, é um sistema de luta agarrada com elementos da luta livre e do judô. Tem as modalidades esportiva, de combate, autodefensiva, especial, free style.
14. **Lerdrit** – Originário da Tailândia, é um estilo do muay thai conhecido como militar. É basicamente um estilo atualizado de muay boran, a antiga arte marcial de guerra ensinada aos soldados tailandeses.
15. **Bokator** – Refere-se a uma arte marcial cambojana, que deu origem ao moderno desporto de combate, pradal serey, também conhecido como kun khmer.
16. **Krav Magá** – Sistema de combate corpo a corpo, desenvolvido em Israel, que envolve técnicas de luta, torções, defesa contra armas de fogo, bastões, facas e golpes como socos, chutes, cotoveladas e joelhadas. Crianças maiores de sete anos.

17. **MMA ou Mixed Martial Arts** – Nada mais é do que uma junção de outras artes marciais (boxe, kickboxing, jiu-jítsu, jeet kune do – arte marcial desenvolvida por Bruce Lee – e wrestling), mais voltada para o combate esportivo.
18. **Wrestling** – Controlar os movimentos do rival e dominá-lo com as costas no chão do tapete olímpico.
 - **estilo livre**, é permitido utilizar as pernas para atacar e defender,
 - **estilo greco-romano** só é permitido atacar e defender utilizando os braços e com golpes do tronco para cima, não podendo utilizar as pernas para derrubar o adversário e nem evitar ataques.
19. **Esgrima** – Utiliza espada, florete ou sabre, que são instrumentos usados durante o combate para ações de ataque, defesa e contra-ataque.
20. **Kombato** – O kombato, uma forma moderna e militarizada de defesa pessoal, não possui campeonatos. Todas as práticas visam um aprendizado rápido, aliado a um preparo psicológico adequado às situações de risco e violência.
21. **Jeet Kune Do** – Criado por Bruce Lee, é uma síntese de seus próprios pensamentos sob forma de arte marcial. Significa “Caminho do golpe que intercepta”, com fortes influências da corrente taoísta, com influências do zen budismo, e de Krishnamurti. Prima pela eficiência dos golpes diretos e simples, jabs com os dedos, técnicas e solo, e principalmente pelas interceptações.
22. **Ninjutsu** – Arte marcial criada no Japão, usada pelos ninjas. A arte marcial consiste em várias técnicas de ataque e defesa, usadas em batalhas do período medieval japonês. Os golpes desta arte marcial permitem o uso de várias armas, como espadas, facas, foices, bastão, dardo, arco, flecha e até mesmo objetos normais do dia a dia, como guarda-chuva, lenço e ferramentas.

PRINCIPAIS LESÕES

As artes marciais parecem ser seguras para jovens atletas, especialmente aqueles de nível iniciante ou intermediário. O risco e a taxa de lesões são determinados pela natureza da arte marcial (chutes, socos, quedas, lutas).

- Geralmente ocorrem abrasões, contusões, entorses, distensões. Em menor escala, podem ocorrer fraturas, lesões no pescoço, lesões dentárias e concussões.

- Uma carga de treinamento menor ou igual a três horas por semana apresentava baixa incidência de lesão, confirmando que o treinamento pode ser prejudicial quando realizado excessivamente. Alguns autores demonstram que um dos fatores determinantes para ocorrência de lesões nas artes marciais seriam falha no uso de equipamento protetor, falta de experiência do atleta, sexo masculino e participação em competições, além de excesso de treinamento e a falta de descanso adequado após.
- **Caratê:** tem como principal característica os golpes de impacto, (bloqueios, socos, chutes), nas modalidades do kata (demonstração) e o shiai-kumite (luta). A região do corpo mais acometida por lesões é a dos membros inferiores com destaque para os tornozelos, coxas e pés. Nos membros superiores o local com maior incidência foram os dedos das mãos.
- **Taekwondo:** socos e chutes, o que se reflete nas taxas de lesões. Apresenta uma alta incidência relativa de lesões nos membros inferiores em comparação com lesões nos membros superiores porque 80% de seus movimentos competitivos envolvem chutes rápidos e poderosos. Os mecanismos de lesão incluem chutes e quedas, levando a entorses/distensões, fraturas e contusões/abrasões.
- **Judô:** usa quedas, arremessos e giros. Distensões/entorses, contusões e fraturas são as lesões mais comuns, principalmente em membros superiores (ombro, mão, punho e dedos). Nos membros inferiores, as maiores taxas de lesão ocorrem nos joelhos.
- **Muay Thai:** permite socos e chutes com joelhadas e cotoveladas. As taxas de lesões tendem a ser mais altas em iniciantes em comparação com profissionais. Lesões comumente relatadas em adultos incluem trauma de tecidos moles, fraturas (maior em atletas mais experientes) e entorses e distensões (maior em atletas menos experientes).
- **Kung fu:** locais mais acometidos são cintura, joelhos e tornozelos, e os tipos de lesões esportivas foram principalmente por tensão ligamentar, que foi causada principalmente por preparação inadequada, mau funcionamento físico e estado mental, movimentos técnicos incorretos, etc. Lesão em punho também ocorre.
- **MMA:** lacerações, escoriações principalmente de membros superiores e alteração do estado mental são relatadas como as lesões mais comuns. Um estudo recente descobriu que lesões na cabeça representaram 67% a 78% do total de lesões no MMA (estudo em adultos).

- Jiu-jitsu: a região mais acometida foi a dos membros inferiores com destaque para os joelhos, pela extensão dessa articulação contra uma carga equivalente ao peso do lutador, trauma repetido da face frontal do joelho contra o solo quando o atleta se encontra sobre o oponente, hiperflexão da articulação quando se encontra na chamada guarda do adversário, as manobras de estrangulamento como o triângulo, que utilizam o joelho em flexão e rotação interna contra a força do oponente, e finalmente as chaves de perna sofridas pelo praticante de jiu-jítsu. Nos membros superiores os locais com maior incidência foram os ombros e cotovelos .
- O uso dos equipamentos de segurança em treinos e lutas, reduzem as lesões.

ANTES DE COMEÇAR:

- Avaliação médica: a avaliação médica pré-participação é importante para excluir patologias potencialmente ameaçadoras ao atleta, como problemas cardíacos, neurológicos e ortopédicos.
- Onde treinar?

Há várias academias de luta. Escolher a mais adequada para a criança e/ou adolescente dependerá de uma série de fatores, como objetivos do treino, idade, proximidade à residência ou escola, valor da mensalidade, etc.

De modo geral, o ambiente adequado apresenta:

- Boa estrutura física, como iluminação, acessibilidade e [AVCB](#) (Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros – o que torna o local seguro).
- Qualidade do local das lutas/treinamento:
 - Arejado, bem iluminado, limpo.
 - Para cada prática esportiva há um tatame específico, com medidas, áreas de combate e cores diferenciadas, de acordo com cada arte marcial.
 - A academia deve ser adaptada para a prática de lutas, com instalação de equipamentos adequados e estrutura de segurança, como tatames, ringue, sacos de pancada.
- Professores/Treinadores – Devem ser faixas preta (ou graduação similar da organização que os representa), com formação adequada para o ensinamento de crianças e adolescentes.
- Turmas – Mais uniformes em relação a idade e porte físico.
- Locais adequados para condicionamento físico – O condicionamento aeróbico e o treinamento de força têm importância, uma vez que a fadiga pode levar à execução (técnica) inadequada dos movimentos, aumentando o risco de lesão. Devem ser adequados para a idade e condição do aluno.

Escolha do equipamento adequado:

1. Roupas – Saber qual a roupa ideal para cada esporte ou prática é fundamental para desempenho, segurança e conforto. De modo geral, é necessário utilizar o quimono próprio: caratê, judô (judogi), jiu-jítsu, aikido (hakama), taekwondo (dobok), kung fu, kobudo, hapkido. Boxe, kickboxing, muay thai usam geralmente calções específicos, que permitem amplitude de movimentos das pernas, regatas, blusas ou tops justos (para não atrapalhar os movimentos), enquanto a capoeira usa o abadá. O traje na esgrima é composto de várias partes: jaqueta (mangas longas, acolchoadas e fecho até o pescoço), gilet (colete elétrico que detecta o impacto da arma), luvas, calça mais curta, até a canela, com suspensórios, meias padronizadas (brancas e compridas até os joelhos), tênis leves e antiderrapantes, plastron (outra camada no peito, acima do gilet).



Quimono caratê Short muay thai/kickboxing Calça capoeira (abadá) Esgrima

2. Protetor genital (coquilha) – suporte atlético com uma proteção rígida para proteção de pênis e testículos durante esporte de contato



3. Protetor de peito/mamas – top com “copos” rígidos para proteção das mamas no contato



Esgrima mulher, caratê, kung fu, muay thai

4. Protetor de tórax: muay thai, kung fu, caratê, boxe e MMA



Esgrima homem

5. Cinturão/protetor de abdome



Muay thai

6. Protetor de canela e pé - caratê, muay thai, kickboxing, MMA



7. Protetor de mão/luvas



Caratê, boxe, kickboxing

8. Capacete/máscara/protetor facial/protetor de orelhas - taekwondo



Muay thai

Boxe



Caratê



Esgrima

Máscara + babete

9. Protetor de coxa



Muay thai

10. Protetor bucal – Fabricado em material flexível que se adapta aos dentes dos lutadores, previne lesões labiais, gengivais e dentárias. Classificados em três tipos: tipo 1 (padrão), tipo 2 (termoplástico - menos volumoso e mais confortável que o tipo 1) e o tipo 3 (feito sob medida). Obrigatório no MMA, UFC, boxe e kickboxing, sendo recomendado em todo esporte de contato.



11. Bandagens – Seja nos treinos ou nas competições, o uso de bandagens nas lutas que envolvem socos serve de proteção para lesões em punhos. Em lutas como muay thai e boxe, a bandagem “engessa” o punho, enquanto nas que se utilizam golpes com a mão aberta, não (MMA).



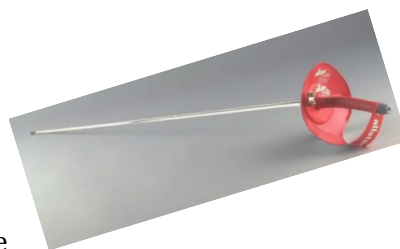
12. Outros equipamentos

Armas

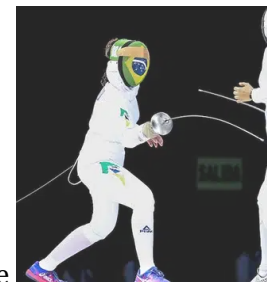
- Esgrima



Espada



Florete



Sabre

- Kung fu: guan dao, gun (bastão), lança (qiang), espada (jian), facão (dao)
- Ninjutsu: hambõ, tanto, katana, ninja to

DURANTE A PRÁTICA

- Faça aquecimento antes da prática – diminui o risco de lesões
- Presença de técnicos e professores capacitados a orientar, reconhecer e prevenir situações de perigo, além de auxiliar no balanceamento da intensidade dos treinos. Importante ter alguém treinado em Suporte Básico de Vida, no local.
- Treine com três objetivos: consciência, reflexo e eficiência. O treinamento frequente solidifica suas habilidades, enquanto um bom condicionamento físico auxilia a aplicabilidade.
- Hidrate-se bem. Não treine em jejum. Faça uma refeição leve.

APÓS A PRÁTICA

- Arrefecimento – após o treino é essencial dedicar alguns minutos para retornar à calma. Não pare de repente de fazer exercício. Vá diminuindo gradualmente a intensidade. E mais importante, não se esqueça de alongar bem os músculos.
- Promova o descanso restaurativo, a fim de evitar lesões por sobrecarga.

Ambiente

– Condicionamento físico: o condicionamento aeróbico e o treinamento de força são de suma importância, uma vez que a fadiga durante a prática da luta pode levar à execução (técnica) inadequada dos movimentos, aumentando o risco de lesão. Corrida, pular corda e bicicleta são rotineiramente usados pelos treinadores para melhora do condicionamento aeróbico, enquanto o levantamento de pesos e exercícios pliométricos melhoram a força e o controle dos movimentos da luta.

Relatora:

Tania Zamataro

Presidente do Departamento Científico de Segurança da Criança e do Adolescente da SPSP.