Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.04, 2025
ISSN 2178-6925

FEQUÊNCIA DE LESÕES NO WRESTLING

SEQUENCE OF INJURIES IN WRESTLING

Dr. Sérgio Luiz Carlos dos Santos (PhD)
Federal University of Grande Dourados
E-mail: sergiodossantos@ufgd.edu.br

Adriana Emiko Murakami
Graduada em Fisioterapia, UNIFAMMA, Maringá, Paraná, Brasil
E-mail: sweetydrica@gmail.com

Mariane da Silva Machaki
Mestre em Educação Física
Universidade Federal do Paraná
E-mail: marimachaki@hotmail.com

Resumo
O objetivo deste estudo é identificar as lesões frequentes em praticantes de Luta Olímpica e a possibilidade de recuperação com poucas sessões de Fisioterapia utilizando os métodos seitai e shiatsu. Estudo baseado em revisão bibliográfica, utilizando artigos relacionados às lesões na modalidade em questão. Resultados: As lesões mais relatadas foram em membros inferiores (30,2%), membros superiores (28,7%), tronco (16,9%) e cabeça/pescoço (16,9%); os locais mais afetados foram joelho (30,6%), ombro (18,6%), tornozelo (10,9%), infecção de pele (9,9%) e coxa (8,2%); os diagnósticos frequentes em praticantes da modalidade são entorses (17,9%), luxações (12,3%), fraturas (6,6%) e contusões (4,3%). Conclusões: Lesões do aparelho locomotor são frequentes nos praticantes de luta olímpica, os membros mais afetados dependem do estilo da Luta Olímpica do praticante, em lutadores do estilo Livre terão maior incidência em membros inferiores, já praticantes do estilo Greco-Romana terão maior incidência de lesões em membros superiores e cabeça. A possibilidade de recuperação com poucas sessões de fisioterapia, utilizando a metodologia oriental de SEITAI e SHIATSU, ainda desconhecida no meio esportivo, é uma realidade comprovada com outros pacientes.
Palavras chaves: Lesões; Luta Olímpica; Wrestling, Seitai; Shiatsu, Fisioterapia.

Abstract

The objective of this study is to identify the frequent injuries in Olympic wrestling practitioners and the possibility of recovery with a few sessions of Physical Therapy using the Seitai and Shiatsu methods. Identify common injuries in practitioners Wrestling. This study is based on a literature review, using articles related injuries in the sport in question papers. Results: The most frequently reported injuries were in the lower limbs (30.2%), upper limbs (28.7%), trunk (16.9%) and head / neck (16.9%); the most affected sites were the knee (30.6%), shoulder (18.6%), ankle (10.9%), skin infection (9.9%) and thigh (8.2%); Frequent diagnoses in practitioners of the sport are sprains (17.9%), dislocations

(12.3%), fractures (6.6%) and contusions (4.3%). Conclusions: Injuries of the locomotor system are frequent in practicing wrestling, the most affected members depend on the style of Wrestling practitioner in the free style wrestlers have higher incidence in the lower limbs, as practitioners of Greco-Roman style have higher incidence of lesions of the head and members. The possibility of recovery with a few physiotherapy sessions, using the oriental methodology of SEITAI and SHIATSU, still unknown in the sports environment, is a reality proven with other patients.
Key words: Injuries; Wrestling; Wrestling; Seitai; Shiatsu; Physiotherapy.

1. Introdução

A Luta Olímpica é um esporte de contato, que tem como objetivo imobilizar o adversário de costas para o chão. Na Luta Greco-Romana só é permitido usar os braços e tronco para atacar e imobilizar o adversário, enquanto o Estilo Livre é autorizado o uso das pernas. Como todo esporte de contato físico, o risco de o praticante lesionar-se é maior. Conforme Barroso BG, et al. (2011) a Luta Olímpica é considerada o segundo esporte com maior número de lesões atrás apenas do Futebol Americano.

Abordamos este tema devido a necessidade de informar aos treinadores e atletas quais são as lesões mais frequentes, possibilitando que o mesmo possa evitar lesões tanto no treino, quanto em competições.

2. Revisão da Literatura

Os estudos selecionados avaliaram em geral a frequência, topografia (local onde a lesão ocorre), lesões obtidas a partir da pratica da Luta Olímpica, conhecimento da Fisioterapia oriental (Seitai e Shiatsu) utilizando questionários diferentes entre si, com enfoques distintos, porém ambos avaliaram praticantes da Luta Olímpica em diferentes experiências com a modalidade. Existe a hipótese de que as terapias manuais de Shiatsu e Seitai, associadas, podem reduzir o quadro de dor crônica de indivíduos com lombalgia e/ou ciatalgia lombar, assim, podemos verificar se a combinação dessas terapias manuais associadas pode contribuir na minimização das lesões causadas pela pratica do Wrestling e avaliar as alterações no alinhamento do quadril, bem como as assimetrias entre os membros inferiores.

Os casos mais comuns podem ser causados por: trauma, infeção, inflamação, osteoartrite, artrite reumatoide, tumor reconhecível, hérnia de disco ou doença

vascular (CHOU, 2007).

E de acordo com Kolber, Beekhuizen (2007) eles podem estar relacionados à má postura, movimentos corporais inadequados e condições de trabalho, como carregar peso, incluindo tarefas como levantar, abaixar, empurrar e puxar cargas. Esse risco aumenta quando o movimento envolve flexão anterior excessiva ou rotação da coluna. Durante essas tarefas, a coluna lombar é submetida a cargas compressivas excessivas, o que pode levar a alterações degenerativas nos discos intervertebrais (BARR, GRIGGS, CADBY; 2005).

Em relação a frequência de lesões na Luta Olímpica, encontramos e selecionamos os seguintes:

- ***Lesões Musculoesqueléticas em atletas de Luta Olímpica*** – *Barroso BG, et al. publicado pela revista Acta Ortopédica Brasileira no ano de 2011*: 95 atletas de elite de luta olímpica, de 16 a 40 anos, desses 81 apresentaram lesões somando um total de 145 lesões distribuídas entre os 81 atletas lesionados.
- ***Frequência de trauma em competições da Equipe de Elite Nível Nacional Luta Greco-Romana*** – *Akbarnejad A, et al. através da Universidade de Ciências Médicas Kashan publicado por Kowsar no ano de 2012*: estudo realizado com 50 lutadores nível nacional Greco-romana, com médias de 22 anos de idade, 81Kg e 1,78cm de altura, que apresentaram uma média de 3918 lesões diversas em toda carreira.
- ***Epidemiologia descritiva das lesões em atletas masculinos de Luta Olímpica: Sistema de vigilância da Associação Nacional dos Atletas de Luta Olímpica, 1988-1989 através 2003 2004*** – *Angel J, et al. publicado pelo Jornal de Treinamento Atlético no ano de 2007:* dados de 6.969 atletas da Associação Atlética Colegiada. Durante os 16 anos de pesquisa, foram identificadas 61.097 lesões (decorrentes de práticas e competições).
- ***Um estudo prospectivo de lesões em atletas do colegial*** – *Pasque and Hewett, publicado pelo Jornal Americano de Medicina do Esporte*

em 2000: realizado em 418 atletas de 14 a 19 anos, totalizando 219 lesões, destas 138 decorrentes do treino e 81 da competição.

- ***Lesão do Ligamento Cruzado anterior em lutadores de colegial: relato de 6 casos em uma temporada*** – *Lightfoot AJ, et al. publicado no Jornal Ortopédico de Iowa, volume 25*: 6 relatos de atletas que tiveram lesão do ligamento cruzado anterior em situações similares.

3. Metodologia

O problema deste presente estudo foi elencar quais são as lesões mais frequentes em praticantes de Luta Olímpica? E aventar as possibilidades de tratamento das lesões com a metodologia oriental de Seitai e Shiatsu. Para tal, é necessário identificar através da literatura as lesões mais frequentes em praticantes de Luta Olímpica.

Neste estudo foram utilizados os seguintes buscadores: Bireme, Google Scholar, Scielo, com os uni termos: lesões, luta olímpica, recuperação, Seitai, Shiatsu e Wrestling. Os artigos foram escolhidos pelo resumo que tinham enfoque nos tipos de lesões da modalidade em questão.

4. Resultados e Discussão

Compilamos esses resultados e fizemos uma média geral de todos os estudos analisados, separadas em classificações realizadas pela lesão e pela recuperação.

Devido os estudos analisarem lutadores de diferentes idades, experiência e estilo de Luta Olímpica e com diferentes classificações de lesões, e nível de conhecimento do Seitai e Shiatsu, criamos uma categorização dos resultados, a mesma foi dividida entre:

1. Topografia: onde ocorre a lesão (membros inferiores, membros superiores, tronco, cabeça/pescoço);
2. Membros: membros do corpo (joelho, ombro, coxa, tornozelo e infecção de pele);
3. Diagnósticos Comuns: lesões comuns nos atletas (entorses, fraturas, luxações, lesões musculares e contusões).
4. Nível de conhecimento da Fisioterapia Oriental.

Nas análises e gráficos, os estudos estarão renomeados da seguinte forma:

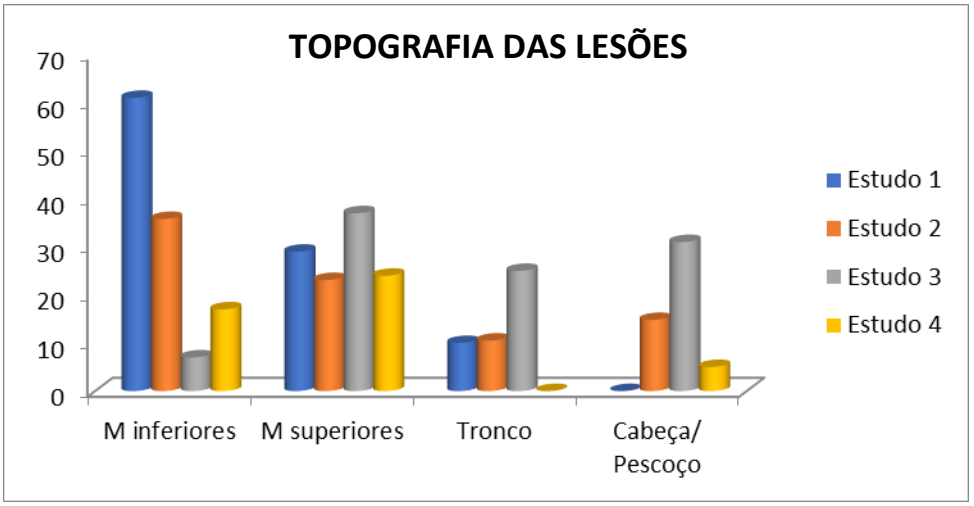
- **Estudo 1**: Lesões Musculoesqueléticas em atletas de Luta Olímpica;
- **Estudo 2**: Epidemiologia descritiva das lesões em atletas masculinos de Luta Olímpica: Sistema de vigilância da Associação Nacional dos Atletas de Luta Olímpica, 1988-1989 através 2003 2004;
- **Estudo 3**: Frequência de trauma em competições da Equipe de Elite Nível Nacional Luta Greco-Romana;
- **Estudo 4**: Um estudo prospectivo de lesões em atletas do colegial.

Ressaltamos que os resultados de alguns desses estudos não contemplam a categorização estabelecida neste estudo, logo não terão influência nos gráficos analisados, assim como a incidência de conhecimento da Fisioterapia Oriental (Seitai e Shiatsu teve respostas sem significância estatística).

Topografia das Lesões

No gráfico 1.1 temos os resultados separados entre os estudos analisados. Pode-se analisar que as lesões são mais frequentes nos membros inferiores, seguido por membros superiores, cabeça/pescoço e tronco.

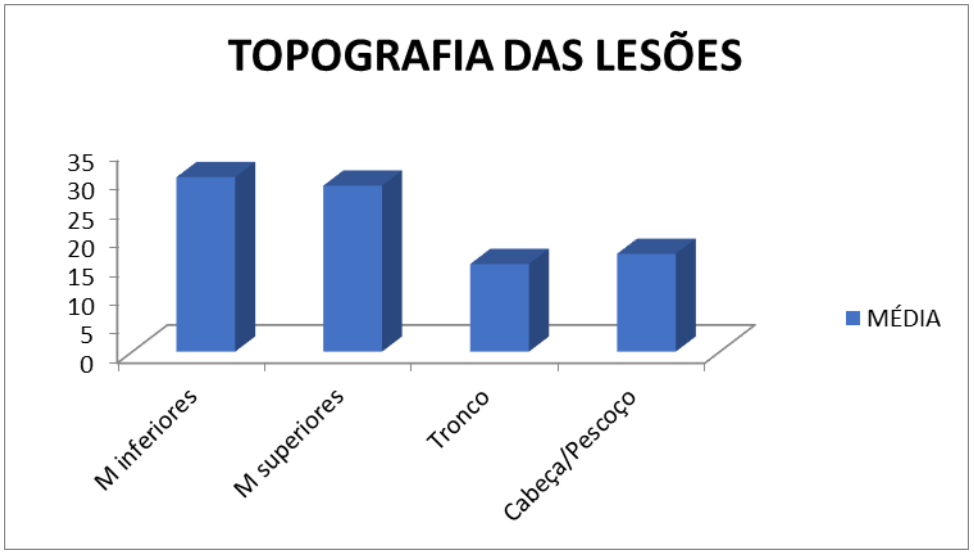
Gráfico 1.1 – Topografia das lesões por estudo



Fonte: Elaborado pelos autores, com base na literatura.

Conforme o gráfico 1.2, a média de membro com maior porcentagem de lesões foi membro inferior (30,2%), seguido por membro superior (28,7%), cabeça/pescoço (16,9%), tronco (16,9%).

Gráfico 1.2 – Média da topografia das lesões

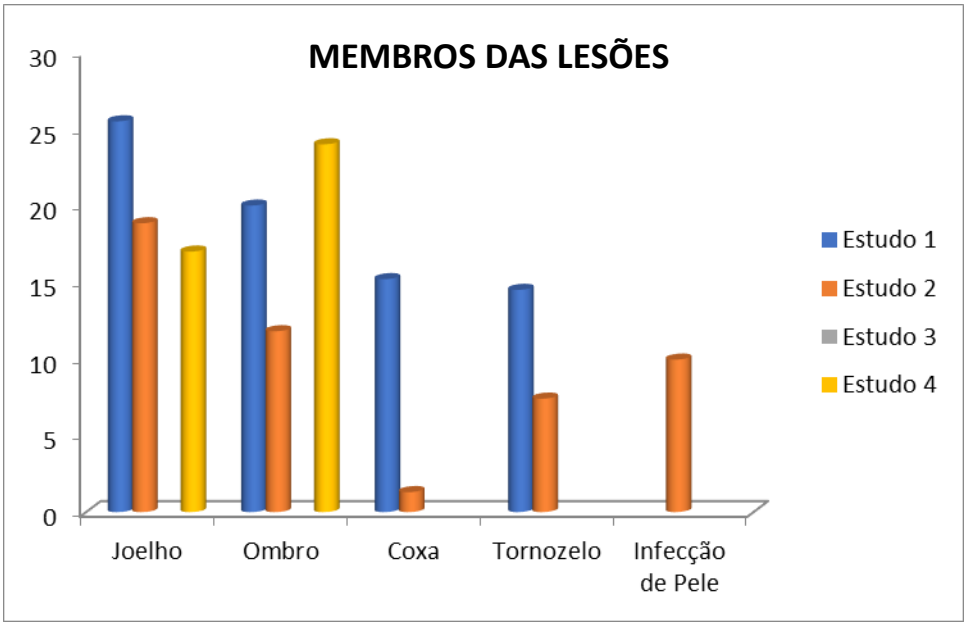


Fonte: Elaborado pelos autores, com base na literatura.

Membros comuns de lesões

O gráfico 1.3 nos dá uma visão geral dos membros mais lesionados pelos atletas nos estudos analisados. Pode-se afirmar que as lesões são mais frequentes no joelho, seguido de ombro, tornozelo, coxa e infecções de pele.

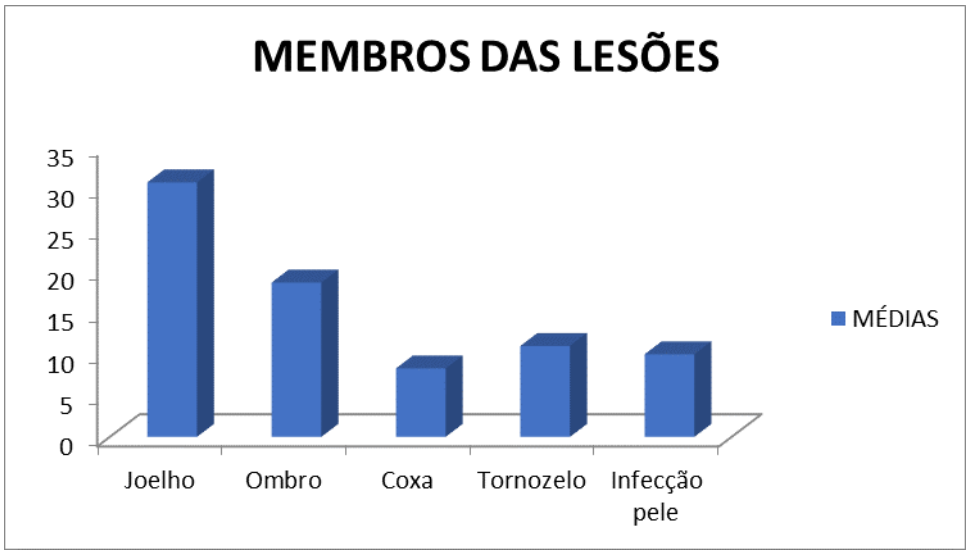
Gráfico 1.3 – Membros das lesões por estudo



Fonte: Elaborado pelos autores, com base na literatura.

A média entre os estudos dos membros mais lesionados, levanta o maior percentual de lesões para o joelho (30,6%), seguido de ombro (18,6%), tornozelo (10,9%), infecção de pele (9,9%) e coxa (8,2%).

Gráfico 1.4 – Média membros das lesões

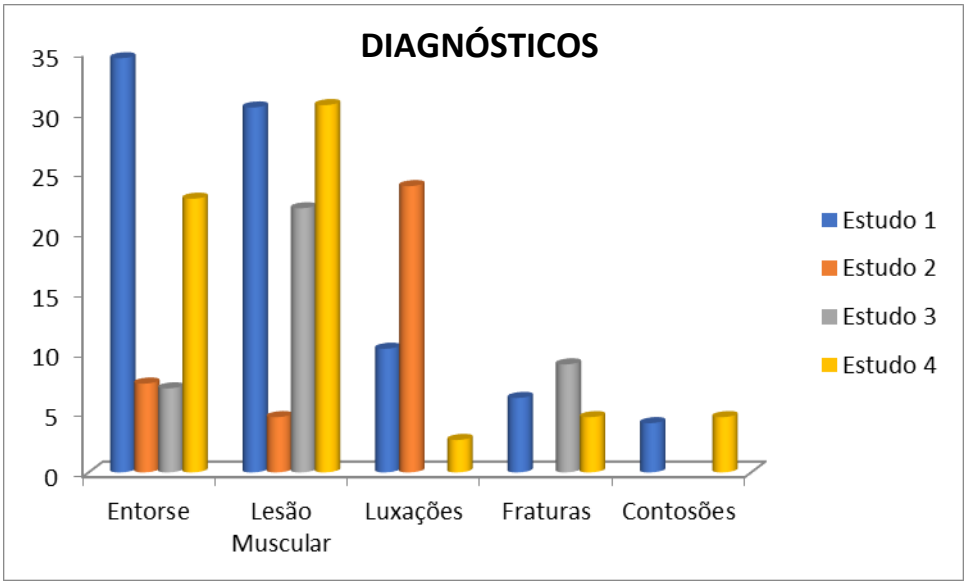


Fonte: Elaborado pelos autores, com base na literatura.

Diagnósticos frequentes

Os diagnósticos mais comuns na Luta Olímpica são: entorses, lesões musculares, luxações, fraturas e contusões, conforme gráfico 1.5.

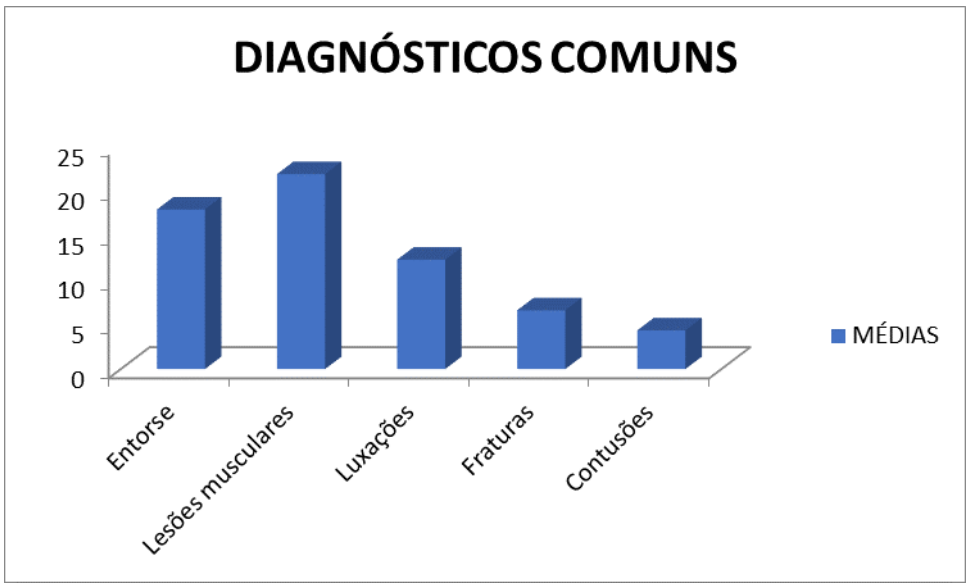
Gráfico 1.5 – Diagnósticos das lesões por estudo



Fonte: Elaborado pelos autores, com base na literatura.

A média dos diagnósticos comuns entre os estudos resultou em um ranking de: lesões musculares (21,9%), entorse (17,9%), luxações (12,3%), fraturas (6,6%) e contusões (4,3%), conforme gráfico 1.6.

Gráfico 1.6 – Média dos diagnósticos comuns das lesões



Fonte: Elaborado pelos autores, com base na literatura.

Um dos estudos utilizados (Lesão do Ligamento Cruzado anterior em lutadores de colegial: relato de 6 casos em uma temporada – Lightfoot AJ, et al. publicado no Jornal Ortopédico de Iowa, volume 25), analisou casos de 6 lutadores do colegial que lesionaram o ligamento cruzado anterior em uma temporada. Verificou que das 6 lesões:

- 5 ocorreram com a rotação tibial externa com estresse no joelho;
- 5 lutadores tinham pé plantado firmemente no chão no inicio da lesão;
- 5 ocorreram durante a queda do lutador e 1 quando o lutador estava em desvantagem.

Com base neste estudo de uma lesão especifica, firmamos que é muito importante identificar as principais lesões, tendo como base a literatura, incentivando novos estudos que analisem a causa de cada lesão e os cuidados necessários para preveni-las em atletas de Luta Olímpica.

Ao analisarmos os gráficos das lesões por estudo, observamos controvérsias em alguns resultados, que são explicadas devido ao estilo de Luta Olímpica que o estudo contemplou. Em ambos os estilos da luta, o objetivo principal do esporte é encostar as costas (escapulas) do adversário no chão por 3 segundos, porém

algumas regras mudam conforme o estilo. Os estudos 1, 2 e 4 analisaram atletas de Estilo livre, onde no ataque o uso das pernas é liberado e o estudo 3 avaliou atletas do estilo Greco-romano, que não permite o ataque abaixo da linha da cintura, nem a utilização das pernas para derrubar ou travar o adversário. Logo, pode-se explicar a diferença dos resultados divergentes, estudos realizados em atletas do Estilo Livre terão maior incidência de lesões em membros inferiores e em estudos com atletas do estilo Greco-Romano as lesões serão mais reiteradas em membros superiores.

5. Conclusão

Mesmo com a diferença nos protocolos utilizados e da população analisada (lutadores de estilo Livre e estilo Greco-Romana), os resultados foram expressivos e podemos concluir que a modalidade é muito frágil com relação à prevenção de lesões dos praticantes de Luta Olímpica.

Nesta pesquisa encontramos os seguintes resultados, respeitando a categorização imposta no início do estudo:

1. Topografia:
    - Membros inferiores: 30,2%
    - Membros superiores: 28,7%
    - Tronco: 16,9%
    - Cabeça/pescoço: 16,9%
2. Membros:
    - Joelho: 30,6%
    - Ombro: 18,6%
    - Tornozelo: 10,9%
    - Infecção de pele: 9,9%
    - Coxa: 8,2%
3. Diagnósticos Comuns:
    - Lesões musculares: 21,9%
    - Entorses: 17,9%
    - Luxações: 12,3%

- Fraturas: 6,6%
- Contusões: 4,3%

Como todos os esportes de contato, na Luta Olímpica os atletas estão vulneráveis a lesões como: lesões musculares, entorses, luxações, fraturas e contusões.

As infecções de pele foram citadas como lesões, devido ao elevado número de afetados. Essas infecções derivam de bactérias, fungos, impetigo e herpes, que costumam alojar-se nos tatames e no próprio corpo do lutados, como a modalidade exige muito contato físico e com o tatame, os lutadores ficam vulneráveis a estas infecções de pele. Não houve incidência nas respostas sobre o conhecimento da Fisioterapia Oriental (Seitai e Shiatsu) portanto não consideramos avaliar devido à ausência total de respostas.

Este estudo abre perspectiva para novos trabalhos, com objetivos de munir os preparadores de Luta Olímpica quanto à prevenção destas lesões, diminuindo assim as ocorrências de lesões entre os praticantes evitando que o mesmo fique sem a prática da modalidade durante a recuperação da lesão.

REFERÊNCIAS

Agel J, Ransone J, Dick R, Oppliger R, Marshall SW. Descriptive Epidemiology of Collegiate Men's Wrestling Injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 Through 2003–2004. **Journal of Athletic Training 2007;42(2):303–310**

Akbarnejad A, Sayyah M. **Frequency of sports trauma in elite national level Greco-Roman Wrestling competitions**. Kowsar 2012.

BARR KP, Griggs M, Cadby T. *Lumbar stabilization: core concepts and current literature, part 1.* **Am J Phys Med Rehabil**;2005.

Barroso BG, Silva JMA, Garcia AC, Ramos NCO, Martinelli MO, Resende VR, Júnior AD, Santili C. Musculoskeletal. Injuries in Wrestling Athletes. **Acta Ortop Bras. 2011;19(2):98-101.**

CHOU, R.; Qaseem, A.; Snow, V. et al. *"Diagnosis and treatmento flow back pain: a joint clinical practice guide line from the American College of Psysicians and the*

American Pain Society". **AnnalsofInt Med**. 2007.

Kolber MJ, Beekhuizen K. *Lumbar stabilization: an evidencebased approach for the athlete with low back pain.* **Strength and Conditioning Journal** 2007.

Lightfoot AJ, McKinley T, Doyle M, Amendola A. ACL Tears in collegiate wrestlers: report of six cases in one. **The Iowa Orthopaedic Journal, Volume 25 (S/D).**

Pasque CB, Hewett TE. A Prospective Study of High School Wrestling Injuries. **The American Journal of Sports Medicine, Vol. 28, Nº 4.**

United World Wrestling | Official Website