



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CEILÂNDIA



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA-UnB
FACULDADE DE CEILÂNDIA-FCE
CURSO DE FISIOTERAPIA

LUANA MEDEIROS SEGUNDO SILVA

INCIDÊNCIA DE LESÕES
OSTEOMIOARTICULARES EM PRATICANTES DE
JIU-JITSU DO DISTRITO FEDERAL

BRASÍLIA
2021

LUANA MEDEIROS SEGUNDO SILVA

INCIDÊNCIA DE LESÕES
OSTEOMIOARTICULARES EM PRATICANTES DE
JIU-JITSU DO DISTRITO FEDERAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade de Brasília – UnB – Faculdade
de Ceilândia como requisito parcial para
obtenção do título de bacharel em Fisioterapia.
Orientador (a): Prof. Dr. Josevan Cerqueira
Leal

BRASÍLIA
2021

LUANA MEDEIROS SEGUNDO SILVA

INCIDÊNCIA DE LESÕES OSTEOMIOARTICULARES
EM PRATICANTES DE JIU-JITSU DO DISTRITO
FEDERAL

Brasília, 19/05/2021

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Josevan Cerqueira Leal
Faculdade de Ceilândia - Universidade de Brasília-UnB
Orientador

Prof.^a Dr.^a Fernanda Pasinato
Faculdade de Ceilândia - Universidade de Brasília-UnB

Prof. Dr. Sérgio Ricardo Thomaz
Faculdade de Ceilândia - Universidade de Brasília-UnB

Dedicatória

Dedico este trabalho a minha família, em especial a minha avó Josinete.

AGRADECIMENTOS

Inicialmente, agradeço a Deus pelo dom da vida e por todas as bênçãos em minha vida.

Aos meus pais Liana e Cristiano por todo amor, todo o apoio e por sempre me incentivarem.

Ao meu orientador, por toda ajuda e paciência, e por ter me orientado da melhor forma possível nesse processo.

A todos os professores que cruzaram meu caminho, por todos os ensinamentos.

Aos meus amigos que fiz nessa jornada, por todo apoio, incentivo e parceria.

RESUMO

Introdução: O jiu-jitsu é um esporte que se utiliza de técnicas para imobilizar o adversário. O objetivo desse estudo é analisar a incidência de lesão osteomioarticular em praticantes da modalidade no Distrito Federal, conhecer os principais mecanismos de lesão, quais as regiões do corpo mais afetadas, e conhecer o perfil dos praticantes e do treino. **Material e método:** Trata-se de uma pesquisa observacional do tipo coorte prospectivo, realizada com 32 praticantes de jiu-jitsu pelo período de quatro meses. Os participantes preencheram questionários com o perfil do praticante e do treino, e os que se lesionaram, preencheram informações acerca das lesões, diagnóstico, tratamento e retorno à prática esportiva. **Resultados:** A média de idade dos participantes foi 28,78 anos, a maioria era faixa branca ou azul. No período de acompanhamento 25% das pessoas sofreram alguma lesão, sendo o joelho a região mais acometida e os mecanismos mais comuns foram a raspagem e a passagem de guarda. As lesões musculares, articulares, ligamentares e contusão foram os diagnósticos mais presentes e os tratamentos mais utilizados foram o repouso e a medicação. **Conclusão:** Ocorreram lesões a 25% dos indivíduos; o joelho foi o local mais afetado; ocorreram mais lesões durante os treinos; e os diagnósticos mais presentes foram de contusão, lesão articular, lesão muscular e lesão ligamentar. A maioria apresentou algum tipo de sintoma após retornar aos treinos, e o repouso foi o tratamento mais utilizado, seguido da medicação.

Palavras-chave: artes marciais, traumatismos em atletas, exercício físico, ferimentos, esporte

ABSTRACT

Introduction: Jiu-jitsu is a sport which uses techniques to immobilize the opponent. The aim of this study is analyze the incidence of osteomyoarticular injury in practitioners of this modality in Distrito Federal, to know the main injury mechanisms, what are the body part most affected, and to know the practitioners and training profiles. **Material and method:** It is an observational prospective cohort research performed with 32 jiu-jitsu practitioners in four months period. The participants filled out forms containing the practitioners and training profiles, and those who had an injury, filled out information about the injuries, diagnosis, treatment and return to sport. **Results:** The average age of the participants was 28,78 years old; the majority were white or blue belt. In the follow-up period 25% of the people had an injury; the knee was the most injured part, and the most common mechanisms were the sweep and the guard pass. Muscular, joint and ligament injuries, and contusion were the most present diagnosis, and the most used treatments were rest and medication. **Conclusion:** There were injuries in 25% of the individuals; the knee was the most affected part; nearly all injuries occurred during training; and the most present diagnosis were contusion, joint injuries, muscular injuries, and ligament injuries. The majority presented some type of symptom after returning to training, rest was the most used treatment followed by medication.

Keywords: martial arts, athletic injuries, exercise, wounds, sport

RESUMEN

Introducción: El jiu-jitsu es un deporte que se utiliza técnicas de inmovilización del oponente. El propósito de este estudio es analizar la incidencia de lesiones osteomioarticulares en practicantes de esta modalidad en Distrito Federal, conocer los principales mecanismos de lesión, que partes del cuerpo se ven más afectadas y el perfil de los practicantes y del entrenamiento del arte marcial. **Material y método:** Se trata de una investigación observacional del tipo coorte prospectivo, hecha con auxilio de 32 practicantes de jiu-jitsu con duración de cuatro meses. Los participantes escribieron en cuestionarios acerca de su perfil y entrenamiento. Aquellos que sufrieron lesiones rellenaron informaciones acerca de las lesiones, diagnósticos, tratamiento y cuando estaban listos a volver a practicar el deporte. **Resultado:** La edad promedio de los participantes fue 28,78 años, la mayoría todavía tenían cinturón blanco o azul. Durante la investigación 25% de las personas sufrieron algún tipo de lesión; la rodilla es la más afectada y los movimientos más frecuentes fueron transición y pasando la guardia. Las lesiones musculares, articulares, de ligamentos y contusiones fueron los diagnósticos más comunes y los tratamientos más utilizados fueron descanso y medicinas. **Conclusión:** Las lesiones ocurrieron en 25% de los individuos; la rodilla fue la más afectada; ocurrieron más lesiones durante el entrenamiento; y los diagnósticos más frecuentes fueron contusión, lesión muscular, articular y ligamentar. La mayoría presentó algún síntoma al regresar a la práctica, el tratamiento más utilizado fue el descanso y también la medicina.

Palabras claves: artes marciales, traumatismos en atletas, ejercicio físico, deporte, heridas,

LISTA DE TABELAS E FIGURAS

Tabela 1. Perfil dos praticantes de jiu-jitsu	14
Tabela 2. Graduação no jiu-jitsu.....	15
Tabela 3. Tipo de aquecimento.....	15
Tabela 4. Outros esportes	16
Tabela 5. Prevenção de lesões.....	16
Tabela 6. Perfil dos competidores	17
Tabela 7. Perfil das lesões	18
Tabela 8. Após a lesão	19

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. OBJETIVOS	12
3. METODOLOGIA	12
4. RESULTADOS	14
5. DISCUSSÃO	20
6. CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS	25
APÊNDICES	28
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	28
APÊNDICE B – Questionários lesões no jiu-jitsu	30
ANEXOS	33
ANEXO A – Normas da Revista Científica	33
ANEXO B – Parecer do Comitê de Ética	37

1. INTRODUÇÃO

O jiu-jitsu, também conhecido como “arte suave” é uma arte marcial derivada do judô que teve origem no Japão e que chegou no Brasil no início do Século XX. A técnica utiliza-se de alavancas, estrangulamentos, chaves articulares, entre outros, com o intuito de controlar e imobilizar o adversário (Scoggin, Brusovanik, Izuka, Rilland, Geling & Tokumura, 2014). É um esporte de estratégia no qual as habilidades vão além da força física (Reis, Dias, Newlands, Filho-Meziat, & Macedo, 2015).

A técnica permite que uma pessoa menor e mais fraca consiga finalizar um oponente maior e mais forte. Costuma ser comparado com uma partida de xadrez por juntar técnica e estratégia (Scoggin et al., 2014).

É um esporte que traz benefícios físicos e psicossociais para os praticantes. Transmite valores, como disciplina, respeito, companheirismo e solidariedade. Melhora a flexibilidade muscular, o condicionamento físico e a autoestima, e trabalha a força e resistência muscular, agilidade, coordenação motora, equilíbrio (Andrade, Junior, Menezes, & Siqueira, 2017; Da Silva, Da Silva, & Espíndola, 2015; De Abreu, Souza, & Campos, 2014; Lima, Lima, Coelho, Lima, Almeida, Bezerra & Oliveira, 2017). Melhora o bem-estar e diminui sintomas de ansiedade e depressão (De Abreu et al., 2014; Feitosa, 2006; Moore, Dudley, & Woodcock, 2019).

Com a crescente popularização do esporte houve um aumento no número de participantes e conseqüentemente o risco de lesões também aumentou, principalmente as lesões musculoesqueléticas (Kreiwirth, Myer, & Rauh, 2014; Nery, 2014).

Existem alguns fatores intrínsecos e extrínsecos que estão relacionados com as lesões musculoesqueléticas na modalidade. Os extrínsecos estão relacionados com o momento da luta e o estilo de treinos, podemos citar alguns como: a técnica em si, a alta intensidade dos combates, o excesso de treino, as tensões sofridas quando um oponente aplica um golpe, movimentos repetitivos e as posturas forçadas ou estáticas. Já os intrínsecos variam para cada indivíduo e estão relacionados com a idade, a composição corporal, o histórico de lesões, a postura, a flexibilidade muscular, entre outros (Das Graças, Nakamura, Barbosa, Martinez, Reis & Oliveira-Junior, 2017; Junior, Kons, Dellagrana, & Detanico, 2018; Lopes, Oliveira, Neto, Palomares, Barbosa & Cunha, 2018).

Mesmo com uma boa mobilidade, os movimentos e as posições do jiu-jitsu acabam sobrecarregando e forçando outras áreas do corpo (Lopes et al., 2018). Estudos sobre lesões no jiu-jitsu publicados nos últimos sete anos mostraram que as regiões onde se teve maiores índices de lesões foram o joelho, cotovelo, ombro, coluna e as extremidades, mãos, pés e

dedos (Kreiswirth et al., 2014; Junior et al., 2018; Lopes et al., 2018; McDonald, Murdock, McDonald, & Wolf, 2017; Nicolini, Penna, Oliveira, & Cohen, 2021; Pretisor, Fabbro, Madden, Khan, Joslin & Bhandari, 2019). Essas lesões ocorrem principalmente durante uma transição e durante uma chave de braço (Moriarty, Charnoff, & Felix, 2019; Scoggin et al., 2014).

Tendo em vista essa crescente popularização do esporte, é importante conhecer quais as lesões mais incidentes e quais os mecanismos de lesão, para que possam ser elaboradas estratégias de prevenção. A fisioterapia se faz muito importante dentro do esporte pois atuará tanto na prevenção quando na reabilitação dos praticantes. Existe uma escassez de estudos sobre a incidência de lesões no jiu-jitsu e não foram identificados estudos com praticantes da modalidade no Distrito Federal.

2. OBJETIVOS

O objetivo primário do estudo é analisar a incidência de lesões osteomioarticulares em praticantes de jiu-jitsu do Distrito Federal durante o período de quatro meses.

Os objetivos secundários são: descrever o perfil dos praticantes de Jiu-jitsu do Distrito Federal, descrever o perfil de treino, e descrever o perfil das lesões.

3. METODOLOGIA

Desenho do estudo

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa observacional do tipo coorte prospectivo, realizada entre 29 de outubro de 2019 e 10 de março de 2020, aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ceilândia da Universidade de Brasília - CEP/FCE (CAAE N. 76503517.3.0000.8093).

Amostra

A amostra se deu por conveniência. Foram incluídos no estudo homens e mulheres praticantes de jiu-jitsu com idade a partir de 18 anos e que residiam no Distrito Federal e excluídos aqueles que tiveram alguma lesão fora do período pesquisado e que tiveram alguma lesão fora da prática do Jiu-jitsu. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE)

Local do estudo

Os dados foram colhidos em quatro academias de jiu-jitsu do Distrito Federal

Variáveis do estudo

Por meio dos questionários foram colhidos: nomes idade, sexo, altura, peso, membro dominante, tempo de prática, se era competidor, se praticava algum outro esporte e a frequência semanal, por quem era preparado o treino e se era acompanhado pelo treinador, a frequência semanal do treino, quantas horas de treino por dia, se era com ou sem kimono, se era acompanhado por algum profissional da saúde e a frequência, se realiza aquecimento e qual atividade, se fazia algum tipo de atividade para prevenção de lesões e se possuía alguma alteração musculoesquelética. Informações a respeito das competições, para os competidores: quantas competições participava no ano, quantas lutas por competição, categoria de peso, se era profissional ou amador.

Variáveis relacionadas a lesão: local do corpo, se foi em treino ou competição, posição no momento da lesão, mecanismo de lesão, categoria de peso do adversário, tempo que ficou sem treinar, se deixou de participar de alguma competição, diagnóstico da lesão, quem fez o diagnóstico, qual tratamento utilizado e se teve algum sintoma após o retorno a prática.

Instrumentos e medidas

Para a coleta foram elaborados três questionários, o primeiro que foi aplicado para todos os praticantes com o intuito de caracterizar o perfil do atleta e do treinamento; o segundo a respeito da lesão esportiva, para aqueles que se lesionaram; e o terceiro no retorno à prática esportiva, após a lesão.

Procedimentos gerais

A pesquisa se iniciou em 29 de outubro de 2019 e conforme iam sendo realizadas as visitas nas academias, iam sendo explicados os objetivos da pesquisa e como ela seria conduzida. Depois de aceitarem participar, todos assinaram o TCLE e preencheram o primeiro questionário, onde foram obtidos os dados pessoais, o perfil dos participantes, perfil dos treinos e atividades de prevenção.

Eram realizadas visitas semanais nas academias e se algum participante se lesionasse no período era preenchido o segundo questionário com o local da lesão, o mecanismo e em que momento. E quando o participante retornasse a prática era preenchido o terceiro

questionário com o tempo que ficou sem treinar, o diagnóstico, quem realizou o diagnóstico, o método utilizado para o tratamento e se apresentou algum sintoma após o retorno à prática.

A pesquisa teve duração de quatro meses e foi finalizada no dia 10 de março de 2020.

Análise dos dados e métodos estatísticos

A análise descritiva foi realizada calculando média, desvio padrão, frequência e porcentagem, utilizando a plataforma Microsoft Excel 365.

4. RESULTADOS

O questionário foi respondido por 32 participantes entre homens e mulheres praticantes de jiu-jitsu no Distrito Federal, sendo 24 (75%) homens e oito (25%) mulheres, com média de idade de $28,78 \pm 6,89$ anos, variando de 18 a 42 anos. O tempo de prática foi $3,99 \pm 4,63$ anos, variando de dois meses a 18 anos e oito meses. A frequência semanal de treinos foi de $3,48 \pm 1,13$ dias, variando de um a seis dias e os atletas treinavam em média $1,82 \pm 1,15$ horas por dia, variando de uma a 6,5 horas. A frequência semanal de outros esportes foi de $3,40 \pm 1,36$ dias, variando de dois a cinco dias (Tabela 1).

Dentre os entrevistados, 23 (71,88%) afirmaram praticar o jiu-jitsu apenas com kimono (gi), outros oito (25%) praticam com e sem kimono, (gi e no gi) e apenas um (3,13%) respondeu que realiza a prática sem kimono (no gi). A maioria dos praticantes declarou ter dominância direita (90,62%).

Tabela 1: Perfil dos praticantes de jiu-jitsu e frequência de treino

Variáveis	Média	Desvio padrão
<i>Idade (anos)</i>	28,78	6,89
<i>Peso (kg)</i>	81,08	15,55
<i>Altura (cm)</i>	174	8,71
<i>Tempo de prática (anos)</i>	3,99	4,63
<i>Frequência semanal (dias)</i>	3,48	1,13
<i>Tempo treino por dia (horas)</i>	1,82	1,15
<i>Frequência semanal de outros esportes (dias)</i>	3,40	1,36

A tabela 2 descreve a distribuição dos participantes de acordo com a graduação no Jiu-jitsu.

Tabela 2: Distribuição de acordo com a graduação

Graduação	Nº	Porcentagem
<i>Branca</i>	13	40,63%
<i>Azul</i>	12	37,50%
<i>Roxa</i>	3	9,38%
<i>Marrom</i>	2	6,25%
<i>Preta</i>	2	6,25%

A respeito do aquecimento, todos os praticantes afirmaram realizar pelo menos um tipo de aquecimento antes do treino, sendo o mais comum as posições básicas, que seira a repetição de posições específicas do esporte. Outros dois (6,25%) que foram citados foram polichinelo e ginástica natural, citados por um participante cada (Tabela 3).

Tabela 3: Tipo de aquecimento realizado

Aquecimento	Nº	Porcentagem
<i>Corrida</i>	25	78,13%
<i>Alongamentos</i>	26	81,25%
<i>Posições básicas</i>	29	90,63%
<i>Outros</i>	2	6,25%

Em relação a preparação do treino, a grande maioria, 26 (81,25%) afirmou que era um professor faixa preta quem preparava, oito pessoas (25%) treinavam sem a presença de um professor e seis (18,75%) por um professor de educação física. Com base nisso, 23 (71,88%) disseram que o treinador acompanha todo o tempo o treino, seis (18,75%) só uma parte, e três (9,38%) não são acompanhados.

Vinte e duas (68,75%) pessoas relataram praticar outros esportes além do jiu-jitsu (Tabela 4).

Tabela 4: Frequências absolutas e relativas dos participantes quanto a prática de outras atividades ou modalidades além do Jiu-jitsu

Outros esportes	Nº	Porcentagem
<i>Musculação</i>	9	34,62%
<i>Judô</i>	1	3,85%
<i>Muay thai</i>	4	15,38%
<i>Boxe</i>	1	3,85%
<i>Pilates</i>	1	3,85%
<i>Crossfit</i>	1	3,85%
<i>MMA</i>	2	7,69%
<i>Corrida</i>	2	7,69%
<i>Dança</i>	1	3,85%
<i>Natação</i>	2	7,69%
<i>Futebol</i>	1	3,85%
<i>Ciclismo</i>	1	3,85%

Apenas oito (25%) afirmaram fazer algum tipo de acompanhamento com profissionais de saúde. Dentre os profissionais, foram citados: nutrólogo, ortopedista, nutricionista, médico, psicólogo, endocrinologista, profissional de educação física e acompanhamento para check up (sem relatar o tipo de profissional). As frequências variam de uma vez por semana a duas vezes por ano.

Sobre a prevenção de lesões, 20 (62,50%) pessoas afirmaram realizar algum tipo de prevenção, sendo cinco atividades diferentes mencionadas (tabela 5).

Tabela 5: Atividades realizadas para prevenção de lesões

Prevenção	Nº	Porcentagem (%)
<i>Musculação</i>	14	43,75%
<i>Aquecimento com elástico</i>	1	3,13%

<i>Pilates</i>	1	3,13%
<i>Alongamento</i>	5	15,63%
<i>Treino funcional</i>	1	3,13%
<i>Nenhum</i>	12	37,50%

Dos praticantes entrevistados, 11 (34,38%) afirmaram serem competidores e apenas um (9,09%) como profissional (Tabela 6). As categorias de peso descritas na tabela abaixo são com base na classificação da Federação Internacional de jiu-jitsu Brasileiro (IBJJF). A média de competições por ano foi de $3,36 \pm 2,41$ competições, variando de um a nove competições e a média de lutas por competição foi de $2,54 \pm 0,52$ lutas, variando de duas a três lutas.

Tabela 6: Categoria de peso dos praticantes competidores

Competidores	Nº	Porcentagem (%)
<i>Categoria de peso masculino</i>	--	--
<i>Pluma</i>	1	9,09 %
<i>Pena</i>	1	9,09 %
<i>Leve</i>	1	9,09 %
<i>Médio</i>	3	27,27%
<i>Meio-pesado</i>	1	9,09 %
<i>Pesadíssimo</i>	2	18,18%
<i>Categoria de peso feminino</i>	--	--
<i>Leve</i>	1	9,09 %
<i>Pena</i>	1	9,09 %

Também foi perguntado se os participantes possuíam algum tipo de alteração musculoesquelética, 11 (34,38%) praticantes relataram o total de 16 lesões prévias. A região mais prevalente foi o joelho, com nove (56,25%) lesões, seguida do ombro e da coluna lombar com duas (12,50%) lesões cada.

No período do acompanhamento, oito pessoas (25%) sofreram algum tipo de lesão, sendo que uma dessas sofreu duas lesões em momentos diferentes, e duas lesões que ocorreram no mesmo momento, totalizando dez lesões. Das lesões pesquisadas, apenas uma ocorreu durante uma competição, uma durante o aquecimento e as outras oito foram durante o treino. Três pessoas que haviam respondido já ter algum tipo de alteração musculoesquelética sofreram uma lesão e uma das pessoas relatou que a lesão foi reincidente. Metade das pessoas que sofreram lesão, relataram fazer algum tipo de atividade preventiva. Nenhuma das oito pessoas que disseram realizar algum tipo de acompanhamento com profissional da saúde sofreu lesão.

Das lesões que ocorreram durante o treino ou competição (90%), três pessoas lesionaram durante uma passagem de guarda, sendo três (30%) lesões no joelho e uma (10%) lesão na costela. Três (30%) foram durante uma raspagem, onde mão, joelho e clavícula tiveram uma lesão cada. E duas (20%) lesões ocorreram durante uma defesa de chave articular, sendo que uma foi no cotovelo e outra no pé.

O joelho foi a região mais afetada, com quatro lesões (40%), e as posições em que as lesões mais ocorreram foram a raspagem e a passagem de guarda, três (30%) respostas em cada. Não foram reportadas lesões nos momentos de imobilização, estrangulamento ou queda (Tabela 7).

Tabela 7: Mecanismos e locais das lesões acompanhadas

Lesão	Nº	Porcentagem (%)
Momento	--	--
<i>Rolamento</i>	2	20%
<i>Raspagem</i>	3	30%
<i>Chave articular</i>	2	20%
<i>Passagem de guarda</i>	3	30%
Peso do adversário	--	--
<i>Superior</i>	3	30%
<i>Igual</i>	2	20%
<i>Inferior</i>	4	40%
<i>Não se aplica</i>	1	10%

<i>Local da lesão</i>	--	--
<i>Cotovelo</i>	1	10%
<i>Tendão calcâneo</i>	1	10%
<i>Joelho</i>	4	40%
<i>Costela</i>	1	10%
<i>Mão</i>	1	10%
<i>Clavícula</i>	1	10%
<i>Ombro</i>	1	10%

Das 10 lesões citadas anteriormente, conseguimos ter a continuidade de apenas oito para a última parte da pesquisa que envolvia o momento pós lesão, ou o retorno à prática esportiva. O tempo afastado foi de $13,57 \pm 10,87$, variando de zero a 33 dias.

Duas pessoas deixaram de participar de alguma competição em decorrência da lesão. As lesões mais incidentes foram a contusão, luxação, lesão articular e lesão ligamentar, com duas ocorrências cada (25%). Uma das lesões teve dois diagnósticos (Tabela 8).

Em três casos (37,50%) a própria pessoa relatou a característica da lesão, em dois casos (25%) foi feito o diagnóstico por um médico, e foi relatado que o diagnóstico foi realizado por técnico de enfermagem e fisioterapeuta em cada um dos outros casos (12,5%). Em outro caso (12,5%) não foi especificado quem diagnosticou a lesão.

Das oito pessoas acompanhadas no momento após a lesão, cinco (62,50%) apresentaram algum tipo de sintoma ao retornar a prática, sendo a dor o sintoma mais comum. Também foi citada fragilidade articular e dificuldade em flexionar o joelho

Tabela 8: Perfil do diagnóstico e tratamento coletados

Pós lesão	Nº	Porcentagem (%)
<i>Diagnóstico</i>	--	--
<i>Contusão</i>	2	25%
<i>Lesão muscular</i>	1	12,5%
<i>Luxação</i>	2	25%
<i>Lesão articular</i>	2	25%
<i>Lesão ligamentar</i>	2	25%

<i>Tratamento</i>	--	--
<i>Repouso</i>	5	62,5%
<i>Medicação</i>	4	50%
<i>Imobilização</i>	2	25%
<i>Compressa fria</i>	1	12,5%

5. DISCUSSÃO

No presente estudo foi encontrada uma população predominantemente masculina (75%), o que também foi achado em outros estudos cinco que analisaram o perfil dos indivíduos. A idade média de 28,78 anos foi próxima do que foi encontrado nas outras pesquisas (McDonald et al., 2017; Moriarty et al., Nicolini et al., 2021; 2019; Pretisor et al., 2019; Rodrigues, 2016).

O tempo de prática médio foi de 3,99 anos. Moriarty et al. (2019) e Rodrigues (2016) disseram que as médias de tempo foram de 7,5 e 5,08 anos, respectivamente. Enquanto De Melo (2019) apenas informou que a maioria tinha um tempo de prática de mais de dois anos e Pretisor et al. (2019) encontraram dois intervalos de tempo com números iguais de participantes, sendo de um a três anos e de mais de oito anos de prática.

Três estudos encontraram que a maioria eram faixa branca e azul, o que corrobora com os nossos achados (McDonald et al., 2017; Nicolini et al., 2021; Pretisor et al., 2019). Já em De Melo (2019), a faixa branca foi a mais predominante e no estudo de Rodrigues (2016) foi a faixa azul.

A frequência semanal também foi investigada, e encontramos uma média de 3,48 dias de treino por semana e 1,82 horas de treino por dia. McDonald et al. (2017) encontraram uma média de 3,7 dias por semana e de 7,63 horas de treino semanais, enquanto Pretisor et al. (2019) obtiveram uma maioria de três a cinco horas de treino por semana e Rodrigues (2016) e De Melo (2019) encontraram resultados parecidos entre si, com mais casos de cinco vezes na semana e uma hora e 30 minutos cada treino. Já Nicolini et al. (2021) obtiveram uma média de 3,56 treinos por semana.

Dos 34,38% participantes que afirmaram serem competidores, a maioria eram amadores e participavam de um média de 3,36 competições por ano, com uma média de 2,54 lutas por competição. Mcdonald et al. (2017) encontraram uma frequência média de 2,18

competições por ano; e Nicolini et al. (2021) de duas competições por ano como mais prevalente.

Nos nossos achados, o perfil dos competidores variou bastante, a categoria de peso que obteve mais respostas foi de peso médio, semelhante ao achado de McDonald et al. (2017) que relatou mais participantes do peso leve, seguido do médio. Não foi perguntado sobre o perfil da luta, porém o estudo de Lima et al. (2017) comparou a biomecânica entre atletas considerados passadores (aqueles que lutam dentro da guarda) e os guardeiros (aqueles que lutam fazendo a guarda) e não encontrou nenhuma diferença significativa entre os dois estilos de luta.

Todos os indivíduos relataram realizar pelo menos um tipo de aquecimento, sendo a prática de posições básicas o tipo de aquecimento mais encontrado, seguido de alongamento e corrida. De Melo (2019) encontrou um resultado similar, onde todos realizam aquecimento, sendo os mais comuns a corrida e repetir posições específica do esporte. O estudo realizado por Rodrigues (2016) condiz com o que foi citado, segundo ele 94% dos participantes realizavam algum aquecimento, onde as repetições específicas da modalidade foi o mais citado, seguido de corrida e abdominal, ambos com o mesmo número de relatos.

No presente estudo, 68,75% das pessoas afirmaram realizar a prática de outros esportes, e a musculação foi a outra atividade mais praticada com 34,62% de respostas. Outro estudo (Rodrigues, 2016) encontrou que 74,3% praticam outro esporte e que os com maior número eram a musculação e o surfe. No presente estudo também foi visto que a frequência semanal média dos outros esportes é de 3,4 dias por semana.

Mais da metade (62,50%) dos indivíduos entrevistados afirmaram realizar algum tipo de atividade para prevenção de lesões, a mais citada foi a musculação (43,75%). Um ponto interessante de se observar é que quando perguntados se praticavam algum outro esporte, apenas nove pessoas responderam musculação, diferente da prevenção, onde 14 responderam. Ou seja, a musculação foi considerada como esporte, atividade preventiva, e como esporte e atividade preventiva.

Em seu estudo, De Melo perguntou aos participantes se eles realizavam alguma atividade para amparar o desempenho no jiu-jitsu e foi visto que quase metade deles realizam alguma atividade, sendo musculação a mais presente.

Apenas uma das pessoas que respondeu ter alguma alteração musculoesquelética teve uma lesão recorrente.

Os mecanismos mais lesivos foram a passagem de guarda e a raspagem, ambos com 30% dos casos, afetando principalmente o joelho. Os estudos de Rodrigues (2016) e de

Scoggin et al. (2014) encontraram a chave de braço como o mecanismo mais lesivo. Oliveira, Oliveira & Silva (2010) acharam a chave de articulação (34,09%), seguido de raspagem e projeção (25%). Já Moriarty et al. (2019) encontraram as transições (58,5%) como o mais lesivo.

A região mais acometida foi o joelho com 40%. E nos estudos, as regiões que mais foram encontradas lesões foram o joelho, ombro e dedos (Das Graças et al., 2017; Dos Santos, Da Silva, Do Nascimento, Gomes, Ferreira & Caho, 2018; Junior et al., 2018; McDonald et al., 2017; Moriarty et al., 2019; Nicolini, et al., 2021; Oliveira et al., 2010; Pretisor et al., 2019; Rodrigues, 2016; Scoggin et al 2014). Dois estudos (Scoggin et al., 2014; Mcdonald et al., 2017) também encontraram o cotovelo entre as regiões mais atingidas, e um (Pretisor et al 2019) encontrou a cervical. No estudo de Da Silva e Pires (2020) quanto ao jiu-jitsu a região mais acometida foi o ombro (23,7%) e os dedos (21,1%), já no judô o joelho (27,5%) e o ombro (19,6%) foram os locais com mais lesões.

Na pesquisa, 90% das lesões encontradas ocorreram durante o treino, e peso do adversário na maioria das vezes foi inferior (40%) ou superior (30%). Da Silva e Pires (2020) fizeram uma comparação entre o judô e o jiu-jitsu e foi visto que em 80% dos casos de lesão no jiu-jitsu ocorreram durante o treino, enquanto no judô foram 68%; e a maioria dos atletas ou era do mesmo peso ou mais pesado. Nicolini et al. (2021) e Pretisor et al. (2019) encontraram resultados semelhantes, onde a maioria das lesões ocorreram durante os treinos. Pretisor et al. (2019) descreveram também que as lesões mais graves também aconteceram nos treinos (90,8%).

Dois estudos (Oliveira et al., 2010; Junior et al., 2018) fizeram uma comparação entre atletas experientes e iniciantes, e observaram que os atletas iniciantes (faixas branca e azul) tiveram mais lesões durante o treino, enquanto os mais avançados (faixas roxa, marrom e preta) tiveram mais lesões durante as competições, a possibilidade levantada por ambos os estudos para explicar isso é que em faixas mais avançadas o nível de competição e a técnica são maiores, além dos atletas mais avançados terem uma carga de treino maior. Mcdonald et al. (2017) explicam que nas competições os atletas estão buscando uma vitória por finalização, tendendo a colocar mais força na aplicação dos golpes, o que é mais improvável de acontecer no treinamento, em que os atletas podem evitar colocar a mesma força para não lesionar os colegas de treino.

Entretanto, um dos estudos (Nicolini et al., 2021) que corrobora com os achados do presente estudo de que ocorreram mais lesões durante o treinamento explica que isso se dá ao

fato da carga de treino e a exposição serem maiores do que em competições, onde as lutas costumam durar apenas alguns minutos.

A média de dias afastado foi de 13,57, o que se assemelha ao estudo de Rodrigues (2016) que teve uma média de 13,9 dias de afastamento. Machado et al. (2012) observaram que em 72% dos casos ficaram afastados pelo menos um dia, o que diverge de Da Silva e Pires (2020) que acharam que 60% dos casos não se afastaram. Em outro estudo (Pretisor et al., 2019), pouco mais da metade (55,4%) dos casos foram aconselhados por um médico a fazerem repouso, e 38,5% ficaram menos de um mês afastados.

No presente estudo, contusão, luxação, lesão articular e lesão ligamentar foram as lesões mais relatadas, o que condiz com os estudos de Oliveira et al. (2010), Das Graças et al. (2017) e Machado, Machado & De Marchi (2012) que encontraram, respectivamente, luxação, lesão articular e lesões ligamentares no joelho. Da Silva e Pires (2020) em sua comparação do jiu-jitsu com o judô, encontraram luxação e lesão muscular no jiu-jitsu, que juntos equivaleram a 50% das lesões na modalidade; e luxação e lesão ligamentar, foram os que mais prevalentes no judô.

A respeito da realização do diagnóstico, 37,5% foram feitos pela própria pessoa e metade por um profissional da saúde. Nicolini et al. (2021) e Pretisor et al. (2019), observaram que 65% e 67,7% das pessoas, respectivamente, buscaram tratamento médico, sendo que dessas, em ambos os estudos, a maioria necessitou de tratamento fisioterapêutico, seguido de medicação prescrita. Em Nicolini et al. (2021) 21% se auto trataram e o mais comum foi a automedicação. Pretisor et al. (2019) tiveram 64,6% de casos de automedicação. Já McDonald et al. (2017) fizeram uma comparação entre as lesões que foram autodiagnosticadas e as diagnosticadas por um médico. Entre as autodiagnosticadas, a maioria foram dores e a região com maior número de lesões foram nos dedos das mãos. E no diagnóstico médico as lesões mais comuns foram infecções de pele, seguido de ruptura de menisco.

Em mais da metade dos casos, o repouso e a medicação foram os tipos de tratamento mais prevalentes, em nenhum caso foi utilizado o tratamento fisioterapêutico e 62,50% apresentaram algum tipo de sintoma ao retornar à prática. Dos Santos et al. (2018) explicam que a falta de tratamento pode levar a problemas crônicos e ao comprometimento de estruturas adjacentes; e que 71% dos atletas de jiu-jitsu costumam treinar com dor, o que, junto com a falta de tratamento e o retorno precoce ao esporte pode estar associado ao risco de lesão. Com isso, a atuação da fisioterapia para o tratamento de lesões nessa modalidade se faz muito importante, visto que, nesses casos, atuará na reabilitação funcional e no retorno à

prática esportiva, proporcionando um melhor desempenho ao atleta (Silva, Bittencourt, Tirado, Sampaio, & Fonseca, 2011).

Não foi pesquisada se há relação da presença do treinador com o surgimento de lesões. Também não foi pesquisada se há alguma relação de alterações musculoesqueléticas já existentes com o surgimento de novas lesões. O estudo tem como limitação a sua interrupção ocasionada pela pandemia do novo coronavírus, em decorrência disso, em março de 2020 as academias do Distrito Federal foram fechadas, afetando o tamanho da amostra e o período de acompanhamento. Houve também uma perda amostral.

5. CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a maioria dos participantes deste estudo eram homens, com idade média de 28,78 anos, faixas brancas ou azuis, praticantes com kimono (gi) e com o tempo médio de prática de 3,99 anos.

Todos relataram realizar pelo menos um tipo de aquecimento, a maioria relatou que os treinos eram preparados e acompanhados por um professor faixa preta, e que praticavam outros esportes. Mais da metade das pessoas realizam algum tipo de atividade para prevenção de lesões e 75% não tinham acompanhamento com profissionais de saúde.

Ocorreram lesões a 25% dos indivíduos; o joelho foi o local mais afetado; ocorreram mais lesões durante os treinos; e os diagnósticos mais presentes foram de contusão, luxação, lesão articular e lesão ligamentar. Grande parte dos praticantes apresentou algum tipo de sintoma após retornar aos treinos, e o repouso foi o tratamento mais utilizado, seguido da medicação.

REFERÊNCIAS

- Andrade, J.R., Junior, N.R., Menezes, R.R., & Siqueira, T.D. (2017). A arte marcial do jiu-jitsu como fator preponderante para educação e o autoconhecimento. *BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia*, 8(3), 2176-9141. Recuperado de: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/4194/3519>
- Das Graças, D., Nakamura, L., Barbosa, F., Martinez, P. F., Reis, F. A., & De Oliveira-Junior, S. A. (2017). Could current factors be associated with retrospective sports injuries in Brazilian jiu-jitsu? A cross-sectional study. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 9, 16. <https://doi.org/10.1186/s13102-017-0080-2>
- Da Silva, L. S., & Pires, M. F. (2020). *Comparação das principais lesões em praticantes de judô e jiu-jitsu* (Trabalho de conclusão de curso). Centro universitário de Brasília – UniCEUB, Brasília, DF, Brasil.
- Da Silva, T. E. L.; Da Silva, M. G. G.; & Espíndola, W. C. F. (2015). Os benefícios do jiu-jitsu para a saúde: um incentivo para a prática esportiva. *Revista científica da FASETE*, 186-192. Recuperado de: https://www.unirios.edu.br/revistarios/media/revistas/2015/9/os_beneficios_do_jiu_jitsu_para_a_saude.pdf
- De Abreu, A. A., Souza, P. F., & Campos, R. de C. L. (2015). A legitimização dos benefícios do Jiu-jitsu em uma organização do terceiro setor: um estudo de caso no Tatame do Bem. *ForScience*, 2(2), 18-23. Recuperado de: <http://www.forscience.ifmg.edu.br/forscience/index.php/forscience/article/view/114https://doi.org/10.29069/forscience.2014v2n2.e114>
- De Melo, F. G. R. (2019). *Incidência de lesões articulares em atletas de jiu-jitsu* (Trabalho de conclusão de curso). Faculdade de educação e meio ambiente – FAEMA, Ariquemes, RO, Brasil.
- Dos Santos, J. S. F., Da Silva, D. R., Do Nascimento, A. S., Gomes, C. dos S., Ferreira, T. B., & Cacho, R. de O. (2018). Perfil de atletas, presença e risco de lesões: 1º open de jiu-jitsu da cidade de Santa Cruz/RN. *Revista extensão & sociedade*, 8(2), 2178-6054. Recuperado de: <https://periodicos.ufrn.br/extensoesociedade/issue/view/683/Extens%C3%A3o%20%26%20Sociedade%20-%20v.8%2C%20n.2>
- Feitosa, A. L. (2006). *Benefícios do jiu jitsu* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, PR, Brasil.
- Junior, J. N. S.; Kons, R. L.; Dellagrana, R. A.; & Detanico, D. (2018). Injury prevalence in Brazilian jiu-jitsu athletes: comparison between different competitive levels. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 20 (3), 280-289. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n3p280>
- Kreiswirth, E. M., Myer, G. D., & Rauh, M. J. (2014). Incidence of injury among male Brazilian jiu-jitsu fighters at the World Jiu-Jitsu No-Gi Championship 2009. *Journal of athletic training*, 49(1), 89–94. Recuperado de:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3917302/>. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-49.1.11>

Lima, P. O., Lima, A. A., Coelho, A. C., Lima, Y. L., Almeida, G. P., Bezerra, M. A., & De Oliveira, R. R. (2017). Biomechanical differences in brazilian jiu-jitsu athletes: the role of combat style. *International journal of sports physical therapy*, 12(1), 67–74. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5294948/pdf/ijsp-12-67.pdf>

Lopes, O. P. S.; Alves, L. D. B.; Felipe, P. N. F.; Neto, P. da S. P.; & de Souza, S. F. M. (2018). Prevalência de lesões e avaliação funcional do movimento entre praticantes de Jiu Jitsu. *Motricidade*, 14(1), 369-375. Recuperado de: <https://search.proquest.com/openview/e78b764963d2959ae1cbc28df85b392e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=616555>

Machado, A. P., Machado, G. P., & De Marchi, T. (2012). A prevalência de lesões no Jiu-Jitsu de acordo com relatos dos atletas participantes dos campeonatos mundiais em 2006. *Conscientiae Saúde*, 11(1), 1983-9324. <https://doi.org/10.5585/conssaude.v11n1.3033>

McDonald, A. R., Murdock, F. A., Jr, McDonald, J. A., & Wolf, C. J. (2017). Prevalence of Injuries during Brazilian Jiu-Jitsu Training. *Sports (Basel, Switzerland)*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.3390/sports5020039>

Moore, B., Dudley, D., & Woodcock, S. (2019). The effects of martial arts participation on mental and psychosocial health outcomes: a randomised controlled trial of a secondary school-based mental health promotion program. *BMC psychology*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0329-5>

Moriarty, C.; Charnoff, J.; & Felix, E. R. (2019). Injury rate and pattern among Brazilian jiu-jitsu practitioners: A survey study. *Physical Therapy in Sport*, 39, 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2019.06.012>

Nery, L. C. (2014). *Prevalência de lesões musculoesqueléticas em competidores de jiu-jitsu: estudo transversal* (Dissertação de mestrado). Universidade Cidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Nicolini, A. P., Penna, N. A., De Oliveira, G. T., & Cohen, M. (2021). Epidemiology of orthopedic injuries in jiu-jitsu athletes. *Acta Ortopédica Brasileira*, 29(1), 49-53. <https://doi.org/10.1590/1413-785220212901236466>

Oliveira, E. G.; Oliveira, R. R. C.; & Silva, K. A. F. (2010). Prevalência e incidência de lesões em atletas participantes do campeonato open de jiu-jitsu da cidade de Catalão-GO realizado em agosto de 2010. *Saúde CESUC*, 1(1). Recuperado de: http://www.portalcatalao.com/painel_clientes/cesuc/painel/arquivos/upload/temp/9b90e7c5e4d2c4776663cdf225f8ab9.pdf

Petrisor, B. A., Del Fabbro, G., Madden, K., Khan, M., Joslin, J., & Bhandari, M. (2019). Injury in Brazilian Jiu-Jitsu Training. *Sports health*, 11(5), 432–439. <https://doi.org/10.1177/1941738119849112>

Reis, F. J. J., Dias, M. D., Newlands, F., Filho-Meziat, N., & Macedo, A. R. (2015). Chronic low back pain and disability in Brazilian jiu-jitsu athletes. *Physical Therapy in Sport, 16*(4), 340-343. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2015.02.005>

Rodrigues, G. T. (2016). *Incidência de lesões em praticantes de jiu-jitsu em Florianópolis* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, Florianópolis, SC, Brasil.

Scoggin, J. F., Brusovanik, G., Izuka, B. H., Zandee van Rilland, E., Geling, O., & Tokumura, S. (2014). Assessment of Injuries During Brazilian Jiu-Jitsu Competition. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2*(2). <https://doi.org/10.1177/2325967114522184>

Silva, A. A., Bittencourt, L. M. M., Tirado, M. G., Sampaio, R. F., & Fonseca, S.T. (2011). Análise do perfil, funções e habilidades do fisioterapeuta com atuação na área esportiva nas modalidades de futebol e voleibol no Brasil. *Revista Brasileira de Fisioterapia, 15*(3), 219-26. <https://doi.org/10.1590/S1413-35552011000300008>.

APÊNDICES

APÊNDICE A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Convidamos o(a) Senhor(a) a participar do projeto de pesquisa Caracterização de lesões de praticantes de jiu-jitsu do Distrito Federal, sob a responsabilidade da pesquisadora Luana Medeiros Segundo Silva, sob orientação do Prof. Dr. Osmair Gomes de Macedo. O projeto visa estabelecer as lesões em atletas de jiu-jitsu do Distrito Federal.

Os objetivos dessa pesquisa são verificar quais as lesões mais frequentes de atletas praticantes de jiu-jitsu. Acreditamos que conhecendo melhor as lesões do jiu-jitsu poderemos desenvolver melhores estratégias para prevenir lesões desse esporte.

O(a) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo(a).

A sua participação se dará por meio de resposta a um questionário cujo tempo de aplicação será de aproximadamente 10 minutos. Essa entrevista inicial ocorrerá na academia ou clube que você frequenta e será administrada para coleta dos seus dados pessoais e o perfil de treino. Em um segundo momento, será aplicado um novo questionário caso você tenha sofrido alguma lesão decorrente do esporte. Por último, caso tenha ocorrido alguma lesão, uma terceira parte do questionário será aplicada quando houver um tratamento ou retorno a prática esportiva.

Não há riscos decorrente da sua participação.

Se você aceitar participar, estará contribuindo para que profissionais da saúde estabeleçam estratégias para prevenir lesões. Assim, você e outros atletas poderão se beneficiar com os resultados desse estudo.

O(a) Senhor(a) pode se recusar a responder (ou participar de qualquer procedimento) qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o(a) senhor(a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Não há despesas pessoais para o participante em qualquer fase do estudo, incluindo os gastos com as avaliações. Também não há compensação financeira relacionada a sua participação, que será voluntária. Se existir qualquer despesa adicional relacionada diretamente à pesquisa

(tais como, passagem para o local da pesquisa, alimentação no local da pesquisa ou exames para realização da pesquisa) a mesma será absorvida pelo orçamento da pesquisa.

Os resultados da pesquisa serão divulgados na Universidade de Brasília-UnB podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais serão utilizados somente para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do pesquisador por um período de cinco anos, após isso serão destruídos.

Se o(a) Senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para o Professor Doutor Osmair Gomes de Macedo, da Faculdade de Ceilândia da Universidade de Brasília, nos telefones (61) 3042-2179 e (61) 99687-2997, disponível inclusive para ligação a cobrar. Ou escreva para o e-mail: osmair@unb.br

Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ceilândia (CEP/FCE) da Universidade de Brasília.

O CEP é composto por profissionais de diferentes áreas cuja função é defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do participante da pesquisa podem ser esclarecidas pelo telefone (61) 3107-8434 ou do e-mail cep.fce@gmail.com, horário de atendimento das 14h:00 às 18h:00, de segunda a sexta-feira. O CEP/FCE se localiza na Faculdade de Ceilândia, Sala AT07/66 – Prédio da Unidade de Ensino e Docência (UED) – Universidade de Brasília - Centro Metropolitano, conjunto A lote 01, Brasília - DF. CEP: 72220-900.

Caso concorde em participar, pedimos que assine este documento que foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o Senhor (a).

Nome / assinatura

Pesquisador Responsável
Luana Medeiros Segundo Silva

Brasília, ____ de _____ de _____.

APÊNDICE B

Questionários lesões no jiu-jitsu

DADOS PESSOAIS.	
Nome: _____	Sexo ()M ()F
Data de Nascimento: ___/___/___	Peso: _____ Kg Altura: _____ cm
Membro dominante: ()Direito ()Esquerdo ()Ambos	
Telefone: _____	Endereço: _____
Cidade: _____	
Academia: _____	

Perfil do atleta e do treinamento:

1. A) Há quanto tempo pratica jiu-jitsu? Resposta: _____ anos _____ meses.
 B) É competidor? () Não () Sim. Média de competições que participa no ano: _____
 C) Média de lutas por competição: _____ Categoria de peso: _____
 D) Categoria: () Amador () Profissional

**Considera-se profissional o vínculo com clubes, ou recepção de bolsa atleta.*

2. Graduação atual: _____
3. Atualmente pratica algum outro esporte?
 () Não () Sim. Qual? _____ Quantas vezes na semana: _____
4. O seu treino é preparado por quem? (Pode haver mais de uma opção)
 () Professor de educação física. () Fisioterapeuta
 () Você próprio prepara o seu treino () Outro atleta prepara o seu treino
 () Professor Faixa preta
5. O seu treino é acompanhado pelo treinador? () Todo o treino () Parte do treino () Não
 acompanha
6. Quantos dias por semana você treina jiu-jitsu? **Resposta:** _____ dias.
7. Quantas horas por dia você treina jiu-jitsu? **Respostas** _____ horas.
8. Você costuma treinar: () Gi () No Gi
9. Você é acompanhado por algum profissional da saúde?
 () Não () Sim. Qual: _____ frequência _____

10. Realiza aquecimento antes do treino/ competição? () Não () Sim. Qual tipo de atividade?
(marcar mais de uma opção caso haja)

- () Corrida () Alongamentos () Posições básicas (Ex: Fuga de quadril)
() Outros; quais? _____

11. Realiza algum tipo de atividade para prevenção de lesões?

- () Não () Sim. Qual? _____

12. Possui alguma alteração músculo esquelética? () Não () Sim. Qual? _____

LESÃO __

Data: __/__/____

a) Local do corpo lesionado: _____.

Ocorreu durante: () Treino () Competição

b) Apresentou algum sintoma após retornar a prática deste esporte? () Sim () Não

c) No momento da lesão sua posição era de: () 100kg () Guarda () Montada () Durante o aquecimento () Outro: _____

d) A lesão ocorreu: () Atacando () Defendendo

e) A lesão foi durante uma:

- () Imobilização () Estrangulamento (..) Rolamento (..) Raspagem
() Chave articular () Queda () Passagem de guarda
() Outro: _____

f) O adversário era de categoria de peso: () Superior () Igual () Inferior () Não
recorde

Nome: _____

LESÃO __ (APÓS TRATAMENTO/RETORNO A PRÁTICA ESPORTIVA)

I. Tempo sem treinar _____ dias.

II. Deixou de participar de alguma competição? () Não () Sim

III. Diagnóstico para a lesão:

- () Contusão () Corte () Entorse () Tendinite
() Lesão muscular () Luxação () Lesão articular () Fratura

() Não houve diagnostico ()Outro; Qual ?_____O
diagnóstico foi realizado por médico? () Sim () Não. Se não quem realizou o diagnóstico?

IV. Método utilizado para o tratamento:

- () Repouso ()Medicação ()Imobilização
() Fisioterapia ()Cirurgia
()Outro:_____

V. Apresentou algum sintoma após retornar a prática deste esporte? () Sim () Não. Se sim,
qual?_____

ANEXOS

1. PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

UNB - FACULDADE DE
CEILÂNDIA DA UNIVERSIDADE
DE BRASÍLIA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: CARACTERIZAÇÃO DE LESÕES, FUNÇÃO MUSCULAR E EQUILÍBRIO EM ATLETAS DO DISTRITO FEDERAL.

Pesquisador: Osmair Gomes de Macedo

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 76503517.3.0000.8093

Instituição Proponente: Faculdade de Ceilândia - FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.339.029

Apresentação do Projeto:

A prática da atividade física proporciona benefícios para a saúde e melhora da qualidade de vida, porém pode deixar as pessoas vulneráveis a lesões do aparelho locomotor devido a repetição gesto esportivo. A repetição do gesto esportivo também pode enfatizar a função de alguns grupos musculares em relação ao seu grupo muscular antagonista. O equilíbrio ou capacidade funcional para ficar em pé ou para recuperar o equilíbrio após perturbações externas ou mudanças de posturas, pode estar alterado pós-lesão. Nesse sentido, o conhecimento da prevalência de lesões em uma modalidade esportiva é fundamental para se planejar estratégias de prevenção e se faz necessário verificar se a função dos músculos que envolvem as articulações do quadril, joelho e tornozelo e o equilíbrio de atletas do Distrito Federal. Os objetivos são verificar a prevalência de lesões, a função muscular de membros inferiores e o equilíbrio de atletas do Distrito Federal. A amostra será composta por atletas de diversas modalidades esportivas. Para investigação da prevalência de lesões e caracterização da amostra será utilizado um questionário desenvolvido na Universidade de Brasília - Faculdade de Ceilândia. Para a avaliação desempenho muscular dos membros inferiores será utilizado o dinamômetro isocinético Biodex System 4 Pro® (Biodex Medical Systems Inc., Shirley, NY, USA). O equilíbrio corporal estático será avaliado por meio da Biodex Balance System – BBS (Biodex Medical Systems Inc., Shirley, NY, USA). Com a realização desta pesquisa, espera-se estabelecer as lesões mais prevalentes dentre os atletas do DF, a função muscular dos membros inferiores e o equilíbrio dessa população.

Endereço: UNB - Prédio da Unidade de Ensino e Docência (UED), Centro Metropolitano, conj. A, lote 01, Sala AT07/66
Bairro: CEILÂNDIA SUL (CEILÂNDIA) **CEP:** 72.220-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3376-0437 **E-mail:** cep.fce@gmail.com

UNB - FACULDADE DE
CEILÂNDIA DA UNIVERSIDADE
DE BRASÍLIA



Continuação do Parecer: 2.339.029

Objetivo da Pesquisa:

Na primeira etapa do presente estudo, os objetivos do estudo são:

- verificar por meio de pesquisa de campo a incidência e a prevalência de lesões osteomiarculares em atletas do Distrito Federal;
- verificar se há correlação das lesões com o sexo, a idade, o tempo de prática da modalidade e a frequência dos treinamentos/competições;
- verificar ainda se houve diagnóstico clínico bem como se houve tratamento fisioterapêutico.

Na segunda etapa, os objetivos do trabalho são:

- avaliar o torque, o trabalho total, a potência média, índice de fadiga a relação agonista/antagonista dos músculos, flexores, extensores, adutores, abdutores e rotadores mediais e laterais do quadril, dos músculos flexores e extensores joelho, dos músculos eversores, inversores, flexores dorsais e flexores plantares do tornozelo de atletas do Distrito Federal;

Na terceira etapa, os objetivos do trabalho são:

- avaliar o equilíbrio estático e dinâmico de atletas do Distrito Federal.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

No projeto original:

Riscos

Na avaliação da força muscular pode haver um pequeno desconforto (dor) muscular que será diminuído com exercícios de aquecimento e de alongamento, além de período de descanso entre as medidas. Na avaliação do equilíbrio há um pequeno risco de queda no apoio unipodal, minimizado pelas barras de apoio do aparelho.

Benefícios

Os resultados dessa pesquisa auxiliarão os profissionais da saúde a estabelecerem estratégias para prevenir lesões. Assim, tanto os profissionais da saúde, quanto os praticantes de artes marciais e de balé poderão se beneficiar com os resultados desse estudo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um projeto de iniciação científica e de trabalho de conclusão de curso de alunos da graduação do curso de fisioterapia da Faculdade de Ceilândia - Universidade de Brasília, sob a orientação do professor Osmair Gomes de Macedo com a participação dos docentes Ana Clara Bonini Rocha, João Paulo Chieriegato Matheus, Josevan Cerqueira Leal e Patrícia Azevedo Garcia.O

Endereço: UNB - Prédio da Unidade de Ensino e Docência (UED), Centro Metropolitano, conj. A, lote 01, Sala AT07/66
Bairro: CEILÂNDIA SUL (CEILÂNDIA) **CEP:** 72.220-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3376-0437 **E-mail:** cep.fce@gmail.com

**UNB - FACULDADE DE
CEILÂNDIA DA UNIVERSIDADE
DE BRASÍLIA**



Continuação do Parecer: 2.339.029

projeto propõem-se a incluir 600 atletas.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos de apresentação obrigatória estão adequadamente apresentados.

Recomendações:

Não há recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem pendências.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Cabe ressaltar que compete ao pesquisador responsável: desenvolver o projeto conforme delineado; elaborar e apresentar os relatórios parciais e final; apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa; encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_881111.pdf	13/10/2017 15:31:00		Aceito
Outros	Carta_Pendida_Equilibrio_Assinada.PDF	13/10/2017 15:30:20	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Termo_Concordancia_Equilibrio_Assinado.pdf	11/10/2017 15:50:42	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Termo_Coparticipante_Futebol_Assinado.pdf	11/10/2017 15:46:49	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Termo_Coparticipante_Bale_Assinado.pdf	11/10/2017 15:46:04	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Cronograma	Cronograma_equilibrio_CEP.doc	11/10/2017 15:42:17	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Termo_assentimento_equilibrio.doc	11/10/2017 15:39:55	Osmair Gomes de Macedo	Aceito

Endereço: UNB - Prédio da Unidade de Ensino e Docência (UED), Centro Metropolitano, conj. A, lote 01, Sala AT07/66
Bairro: CEILÂNDIA SUL (CEILÂNDIA) **CEP:** 72.220-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3376-0437 **E-mail:** cep.fce@gmail.com

UNB - FACULDADE DE
CEILÂNDIA DA UNIVERSIDADE
DE BRASÍLIA



Continuação do Parecer: 2.339.029

TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Equilibrio.doc	11/10/2017 15:36:56	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Lattes_Ana.pdf	11/09/2017 15:15:21	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Lattes_Patricia.pdf	11/09/2017 15:08:46	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Lattes_Joao.pdf	11/09/2017 15:08:18	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Lattes_Josevan.pdf	11/09/2017 15:07:47	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Lattes_Osmair.pdf	11/09/2017 15:06:45	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Termo_Responsabilidade_Assinado.PDF	11/09/2017 11:37:51	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Outros	Carta_Encaminhamento_Assinada.PDF	11/09/2017 11:36:30	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Orçamento	Orcamento_Equilibrio.doc	11/09/2017 11:33:40	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Equilibrio_CEP_FCE.doc	11/09/2017 11:31:28	Osmair Gomes de Macedo	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRosto_Assinada.PDF	11/09/2017 11:30:42	Osmair Gomes de Macedo	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASÍLIA, 19 de Outubro de 2017

Assinado por:

Dayani Galato

(Coordenador)

Endereço: UNB - Prédio da Unidade de Ensino e Docência (UED), Centro Metropolitano, conj. A, lote 01, Sala AT07/66
Bairro: CEILÂNDIA SUL (CEILÂNDIA) **CEP:** 72.220-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3376-0437 **E-mail:** cep.fce@gmail.com

2. NORMAS DA REVISTA ESCOLHIDA POR ESTUDANTE E ORIENTADOR(A).

18/04/2021

Submissões | Desafios

Normas para autores

Registo

Acesso



Sobre

Arquivos

Actual

Nº 41 Junio 2021

Nº 42 Octubre 2021

Submissões

Normas para autores

Notícias

Pesquisar

Home / Submissões

[Acesso](#) ou [Registar-se](#) para submeter um artigo.

Condições para Submissão

Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.

- ✓ O artigo não foi previamente publicado ou submetido a outra revista (ou uma explicação foi dada em Comentários ao Editor).
- ✓ O arquivo enviado é válido para versão 2003 formato Microsoft Word, o que não é possível identificar os autores.
- ✓ A identificação do autor é feita nos metadados. E desta forma, se refletem todos os dados dos autores, nomes completos, afiliações acadêmicas e e-mails, também, título, resumo e palavras-chave em ambas as línguas (espanhol e inglês).
- ✓ Se submeter-se a uma seção do jornal peer-reviewed, você deve se certificar de que o on (Garantir um Blind Review) foram seguidas.
- ✓ Foram adicionados aos endereços referências da web em que foi possível.

18/04/2021

Submissões | Desafios

✓	O texto está em espaço simples; o tamanho da fonte é de 12 pontos; itálico usado em lugar de sublinhar (exceto em endereços URL); e todas as ilustrações, figuras e tabelas no final do texto não estão em seu devido lugar, no texto, indicando a localização aproximada onde devem ir.
✓	O manuscrito tem um máximo de 7.500 palavras, incluindo resumo, todas as seções e referências. Se a extensão for maior, ele apresenta a solicitação e autorização do Conselho Editorial.
✓	O processo de publicação é acompanhada pela carta aos Desafios do editor, assinada por todos os autores (ver regras de publicação, seção "Manuscript Submission")
✓	O texto segue o estilo e requisitos bibliográficos descritos em Diretrizes para Autores / s, o que pode ser encontrado na seção Sobre a Revista. São as páginas e linhas devidamente numeradas para facilitar a revisão e edição.
✓	Foram revistos os 20 erros mais comuns em um artigo no referências APA Padrões.
✓	Três usuários têm sido propostos nos Comentários para / o editor / a que está na parte inferior desta página. São médicos e especialistas na área sobre a questão no artigo, com exceção da instituição a que o autor / s e externa ao Comité Científico dos desafios de revistas. Você deve incluir o nome, instituição e e-mail de contato de revisores propostas.
✓	Incluir o título, resumo e palavras-chave em Português e Inglês. Por isso, na etapa "3. Digite metadados", o título inseri-lo em Português e, entre parênteses, a seção Resumo inglês.En, insira-o em Português, introdução e inseri-lo em Inglês. As palavras-chave portuguésy escrevê-los em suportes em Inglês.

Instruções para Autores

Reglas generales de publicación

1. Los autores deben demostrar que sus manuscritos son su trabajo original.
2. Los autores deben certificar que el manuscrito no ha sido publicado previamente en otro lugar.
3. Los autores deben certificar que el manuscrito no está siendo considerado para publicación en otro lugar.
4. Los autores deben participar en el proceso de revisión por pares; es decir, es responsable de responder a los comentarios, sugerencias y comentarios del revisor del manuscrito.
5. Los autores deben proporcionar retracciones o correcciones de errores.
6. Todos los autores citados en el documento deben haber contribuido significativamente a las

18/04/2021

Submissões | Desafios

formas de investigación.

7. Los autores deben declarar que toda la información en el documento es verdadera y auténtica.
8. Los autores deben notificar a los editores sobre cualquier conflicto de intereses.
9. Los autores deben identificar todas las fuentes utilizadas en la creación de su manuscrito.
10. Los autores deben informar cualquier error que encuentre en su artículo publicado en los Editores.

Envío de manuscritos

Actualmente, solo acepta manuscritos enviados a Desafíos para su evaluación a través de desafíos de la plataforma web, revocando el envío en papel o por correo electrónico, y sigue correctamente el lanzamiento.

Para enviar un manuscrito a los desafíos, debe registrarse y acceder a la plataforma, así como realizar un seguimiento del estado de su manuscrito.

Todos los artículos presentados para su consideración deben ir acompañados de impugnaciones a una carta al editor, firmada por los autores, que debe indicar:

- El manuscrito es original y no ha sido publicado previamente, en su totalidad o en parte, o en otro idioma y no se considera su publicación en otro lugar.
- Si ha habido financiación relacionada con el trabajo reflejado en el manuscrito, como se indica en el texto.
- Que todos los autores hayan leído el texto, sean corresponsables y que todos compartan la autoría.
- Que han cumplido con los principios éticos y deontológicos en relación con los participantes en el referido estudio.
- Dicha correspondencia con respecto al manuscrito presentado se realizará con el nombre del autor correspondiente, dirección completa, número de teléfono y dirección de correo electrónico, y esta persona será responsable de contactar a otros autores para la revisión y aprobación final del artículo.
- Las razones principales y las razones por las cuales los autores creen que el manuscrito debe publicarse en desafíos.

Reglas específicas para publicación

1. "Retos" publica trabajos realizados con rigor metodológico y que contribuyen al progreso de cualquier campo de actividad científico-físico-deportiva, en cualquiera de las siguientes secciones:

- Científico: trabajo de investigación básica y / o aplicada.
- Difusión y / o experiencias de enseñanza empírica. Intercambio de propuestas y experiencias desarrolladas.
- Revisiones de literatura (que también pueden ser propuestas o solicitadas por miembros del Comité Científico y el Equipo Editorial de la revista) con preferencia por textos que estén comprometidos con temas críticos de investigación y que discutan temas controvertidos.

Debe tenerse en cuenta que, de acuerdo con los criterios de calidad de las revistas asumidas por nuestra publicación desde 2006, el porcentaje de artículos en revisiones de literatura en relación con el total publicado por número no puede exceder el 25%; en otras palabras, el 75% deben ser

18/04/2021

Submissões | Desafios

artículos originales que comuniquen los resultados de búsqueda. Del mismo modo, al menos el 80% de los autores deben ser externos al Equipo Editorial y virtualmente removidos de la organización editorial de la revista.

2. Las obras deben ser originales e inéditas., no admitiéndose aquellos que han sido publicados total o parcialmente, ni aquellos que están en proceso de publicación o que están siendo evaluados por otra revista. Se supone que todas las personas que aparecen como autores han dado su consentimiento y que cualquier persona citada como fuente de comunicación personal da su consentimiento a dicha cita. Los autores son responsables de las posibles irregularidades o plagio de sus textos. Por esta razón, es un requisito enviar adjunto al artículo una declaración fechada y firmada por el primer autor, declarando, expresamente, que el artículo presentado es original, inédito, no ha sido publicado y que no está en proceso de evaluación. otras revistas y otras publicaciones. De esta misma manera, El autor de este artículo tiene la propiedad legítima del uso sobre todos los derechos de propiedad intelectual e industrial correspondientes a este manuscrito. Asimismo, se aceptan las reglas de publicación de la revista y se solicita que el artículo sea evaluado por el Equipo Editorial y el Comité Científico de «Retos» para su publicación. Se deben indicar tres posibles evaluadores que sean especialistas en el tema al que se refiere el artículo, diferentes de la institución a la que pertenece el autor / es y externos al Comité Científico de la revista Retos. Es necesario incluir el nombre, la institución y el correo electrónico de contacto de los evaluadores propuestos. Se aceptan las reglas de publicación de la revista y se solicita que el artículo sea evaluado por el Equipo Editorial y por el Comité Científico de «Retos» para su publicación. Se deben indicar tres posibles evaluadores que sean especialistas en el tema al que se refiere el artículo, diferentes de la institución a la que pertenece el autor / es y externos al Comité Científico de la revista Retos. Es necesario incluir el nombre, la institución y el correo electrónico de contacto de los evaluadores propuestos. Se aceptan las reglas de publicación de la revista y se solicita que el artículo sea evaluado por el Equipo Editorial y por el Comité Científico de «Retos» para su publicación. Se deben indicar tres posibles evaluadores que sean especialistas en el tema al que se refiere el artículo, diferentes de la institución a la que pertenece el autor / es y externos al Comité Científico de la revista Retos. Es necesario incluir el nombre, la institución y el correo electrónico de contacto de los evaluadores propuestos.

3. Deverão ser escritos em linguagem clara e direta, sem notas de rodapé, estando mecanografados em folhas DIN A4 apenas no anverso da página, com letra tipo Times New Roman e tamanho 12, espaçamento simples entre linhas, com margens superior, inferior, direita e esquerda de 3cm, numeração na parte superior direita da folha e incluir linhas de página. Os títulos, as seções e subseções serão em negrito e nunca em maiúsculas. Utilizar 0,5cm para o início de cada parágrafo. Os trabalhos elaborados em formato Word para PC terão uma extensão máxima de 7.500 palavras (incluindo título, resumos, palavras-chave e referências), o que poderá equivaler a 14/15 páginas de texto (quando são incluídas figuras, tabelas, anexos, apêndices e ilustrações). Excepcionalmente, e mediante prévia solicitação e autorização da Equipe Editorial, um artigo poderá apresentar extensão superior ao limite estabelecido.

4. Os manuscritos apresentarão as seguintes **partes**:

A. A primeira página incluirá: **título** (no idioma original do artigo e em inglês, em minúsculas, sem itálico e sem negrito – quando o idioma original for o inglês, francês ou português, estas partes deverão também estar em castelhano), um **resumo** (no idioma original do artigo e em inglês, em minúsculas, sem itálico e sem negrito – quando o idioma original for o inglês, francês ou português, o resumo também deverá estar em castelhano) com extensão mínima de 150 palavras e máxima de 250, que deverá refletir o objetivo do estudo, o método, os resultados mais destacados e as conclusões principais. Ao final de cada resumo, serão descritas de cinco a oito **palavras-chave** (no idioma original do artigo e em inglês, em minúsculas, sem itálico e sem negrito – quando o idioma original for o inglês, francês ou português, estas também deverão estar em castelhano), que representem o conteúdo do trabalho e que devem ser extraídas de tesouros ou linguagens documentárias específicas ao âmbito da Atividade Física e do Esporte. O trabalho poderá ser escrito e submetido em castelhano, inglês, francês e português.

B. A partir da **segunda página** será incluído o **texto** completo do artigo. No caso da utilização de siglas, estas deverão ser explicadas entre parênteses na primeira vez em que apareçam no texto.

5. As figuras e tabelas serão incluídas ao final do manuscrito e numeradas por ordem, com as correspondentes indicações e referências dentro do texto. Para a sua elaboração, serão adotadas as normas de publicação da APA (*Publication Manual of the American Psychological Association*, 2009, 6ª edição). No caso da utilização de abreviaturas, estas deverão ser explicadas na legenda da tabela ou da figura. As tabelas deverão ser numeradas e ter um título na parte superior. As figuras deverão ser numeradas e ter um título na parte inferior. No caso de não serem originais, mesmo sendo do mesmo autor, deverá ser indicada a sua procedência e respectiva referência. As tabelas e figuras serão numeradas consecutivamente no texto segundo a sua posição (tabela 1 ou figura 1), respeitando uma numeração correlata para cada tipo. Serão organizadas pelos autores da maneira como devem aparecer no texto, evitando cores sempre que seja possível. Seu tamanho terá uma base entre 7 e 14cm e deverão ter legíveis suas letras e símbolos, aproveitando o máximo do espaço utilizado. A maneira aproximada para se calcular o espaço ocupado pelas tabelas e figuras é entender que duas figuras de 14 x 20cm ocupam uma página e meia de texto com espaçamento simples ou equivalem a uma página impressa de «Retos».

6. No caso de fotografias, seu tamanho terá uma base entre 7 e 14cm e uma altura máxima de 20cm. Deverá ser enviada em arquivo individual, em formato JPG ou similar, já que podem ocorrer problemas com a publicação de imagens obtidas da *Internet* ou enviadas em arquivos de imagem que não tenham boa resolução para impressão e, nestes casos, não serão publicadas. Recomenda-se que as fotografias sejam originais. As fotografias recebem o mesmo tratamento das figuras. Por esta razão o autor deve estar atento às normas de publicação estabelecidas. Nas fotografias em que apareçam pessoas, devem ser adotadas as medidas necessárias para que estas não possam ser identificadas.

A Equipe Editorial se reserva o direito de reduzir o número de tabelas, figuras e fotografias

propostas pelo autor, caso estas sejam consideradas irrelevantes para a compreensão do texto. Neste caso, o autor será notificado da decisão.

7. A estrutura do texto variará segundo a seção destinada.

A. De caráter científico: trabalhos de pesquisas básicas e/ou aplicadas. Consistirá de uma *introdução*, que será breve e incluirá a intenção do trabalho: panorama geral do tema ou problema abordado, estado da questão ou revisão de literatura, lacuna do conhecimento, objetivos e justificativa. *Material e método*: deve ser exposto o material utilizado no trabalho, suas características, critérios de seleção e técnicas empregadas, ferramentas, procedimentos e delimitações da metodologia utilizada, facilitando os dados necessários, bibliográficos ou de fontes diretas, para que a experiência relatada possa ser reproduzida pelo leitor (para que se dê conta: de como, para que e com que estratégia foi possível responder à pergunta de pesquisa ou como se alcançaram os objetivos). *Resultados*: são relatadas, e não interpretadas, as observações efetuadas por intermédio do material e do método empregados. Estes dados podem ser publicados detalhados no texto ou em forma de tabelas e figuras, gráficos, esquemas, mapas etc. sempre e quando estejam devidamente justificados seus usos. *Discussão*: os autores expõem suas opiniões sobre os resultados encontrados, possível interpretação dos mesmos, aplicação dos resultados obtidos por outros autores em publicações similares, sugestões para futuros trabalhos acerca do tema etc. *Conclusões. Agradecimentos. Referências.*

B. Divulgação e/ou experiências didáticas empíricas. Intercâmbio de propostas e experiências desenvolvidas. O texto se dividirá em todas aquelas seções que os autores considerem necessárias para uma perfeita compreensão do tema tratado. Como referência, o texto poderá conter as seguintes partes: *apresentação-introdução, contexto, questão didática-experiência, resultados mais relevantes (diferenciando as vantagens e a problemática surgida), decisões de ação para a próxima aplicação, conclusões, referências e possíveis anexos e apêndices.*

C. Revisões de literatura. O texto se dividirá em todas aquelas seções que os autores considerem necessárias para uma perfeita compreensão do tema tratado. A título de exemplo, o texto poderá conter as seguintes partes: *introdução, antecedentes, estado atual do tema, conclusões, aplicações práticas, futuras linhas de pesquisa, agradecimentos, referências e tabelas/gráficos.*

8. A preparação dos manuscritos deve estar de acordo com as normas de publicação da APA (*Publication Manual of the American Psychological Association*, 2009, 6ª edição)

Normas da APA; os 20 erros mais frequentes em um artigo.

- 1) Como mencionado no texto para dois ou mais autores entre parênteses antes da última gravação "e" não "e" ou "e".
- 2) Não usado "et al." mas "et al." que nunca vai em itálico.
- 3) Os sobrenomes dos autores citados são sempre capitalizadas e citava apenas o primeiro de seus nomes (não o nome ou inicial), a menos que o autor original escrevê-los separados por um hífen. As

iniciais dos autores só colocar na lista final de referências, e não no texto.

4) No prazo de um compromisso entre parênteses cada "et al." Ele sempre é precedida de coma. No texto, fora parênteses "et al." não precedido coma. Também, a primeira vez que citar uma referência de três a sete, todos eles são citados. A partir da segunda consulta, o nome do primeiro e "et al." Está definido.

5) Quando um trabalho é citado oito ou mais autores, a partir da primeira vez que é mencionado no texto torna-se o nome do primeiro e "et al." Nas referências lista final, no entanto, a primeira 6 são citados, e elipses são colocados última lista do autor.

6) No texto (e não em tabelas ou expressões matemáticas), a partir do número de zero a nove é escrito com letras, não números. Por exemplo, não escreva "4-18 anos", mas "de quatro a 18 anos".

7) "kg.", "M.", "H.", etc, sendo abreviaturas sempre acabam horas.

8) Quando a unidade é zero, isso não definida, e para indicar o ponto decimal é utilizado, não coma. Por exemplo: "p <0,005", mas "p <.005" não está escrito.

9) Evite usar abreviaturas conhecidas apenas sem abusar do seu número no texto. Certifique-se da primeira vez que escrevo uma abreviatura é porque antes já indicadas no texto o que significa.

10) Quando citado em parêntese duas obras do mesmo autor, os anos são separadas por uma vírgula, e não por um "y".

11) No cabeçalho das tabelas, que chega pela primeira vez Tabela X (não Tabela X). Após parada completa, e a próxima linha do título da tabela. Tudo está alinhado à esquerda, sem itálico ou negrito. O mesmo acontece nas figuras, mas de acordo com estes.

12) Na lista final de referências, se só eles são dois, antes do último autor escreve sempre "e" não "e" ou "e".

13) A lista final de referências após a edição da revista e, antes da emissão, não vai a qualquer espaço. A revista e seu número (entre parênteses) são escritos em itálico, o problema e o número de páginas não.

14) Não abuse do uso das palavras em itálico, assim como as expressões latinas. Os itálicos são usados apenas na primeira vez que as palavras especiais mencionado em outro idioma, o nome de um instrumento (questionário) ou um título como: Guia Oficial de basquete Spalding.

15) Não deve sublinhar o texto em qualquer lugar.

16) A lista final de referências, ao adicionar uma referência a uma revista eletrônica, no final da referência deve escrever: "Retirado de" (sem data) e no link que conduz ao artigo correspondente.

17) mil unidades não possuem ponto. Por exemplo; não escrever "2011", mas de "2011".

18) "p" (significado) é sempre em letras minúsculas e itálico.

19) Por favor, indique as páginas exatas de uma citação ou referência separadas por um hífen. Para inserir vários números de páginas de um compromisso, você deve digitar "pp." e não "p". ou "p.p.". Quando a página é apenas mencionada, torna-se "p". e não há espaço ou o número da página relevante.

20) Para escrever nomeações de menos de 40 palavras no texto, coloque a citação entre aspas duplas. Forneça o autor, ano e página citação específica no texto, e incluir uma referência completa na lista final de referências. Pontuação, como pontos, vírgulas e ponto e vírgula, deve aparecer após a citação, entre parênteses. Pontos de interrogação e pontos de exclamação devem aparecer entre

18/04/2021

Submissões | Desafios

aspas são parte da citação, mas após a citação, entre parênteses, se eles são parte do texto você.
Exemplos:

* Prova de curto, a ênfase no conteúdo, um autor.

"Eu queria morrer para ficar longe de si mesmo, a não ser ele, para encontrar tranquilidade no coração vazio, para ficar aberto por meio do milagre do pensamento puro" (Hesse, 1990, p.12).

* Prueba corta, énfasis en el contenido, más de tres a cinco autores.

"En todos los niveles, la familia es la institución más importante a través de la cual toca el sistema de clases" (Worsley, et al., 1979, p.147).

* Prueba corta, énfasis en el contenido, seis o más autores.

"En todos los niveles, la familia es la institución más importante a través de la cual toca el sistema de clases" (Worsley, et al., 1979, p.147).

* Prueba corta, énfasis en el autor.

Rivas (1985) dijo: "Cuando un hombre razona sobre el principio de libertad y ve que su cuerpo está sujeto a patrones de comportamiento, es intolerable cuando comienza a rebelarse" (p.175).

Declaração de Direito Autoral

Autores que publicam nesta revista concordam com os seguintes termos:

1. Autores mantêm os direitos autorais e assegurar a revista o direito de ser a primeira publicação da obra como licenciado sob a Licença Creative Commons Attribution que permite que outros para compartilhar o trabalho com o crédito de autoria do trabalho e publicação inicial nesta revista.
2. Os autores podem estabelecer acordos adicionais separados para a distribuição não-exclusiva da versão do trabalho publicado na revista (por exemplo, a um repositório institucional, ou publicá-lo em um livro), com reconhecimento de autoria e publicação inicial nesta revista.
3. É permitido e os autores são incentivados a divulgar o seu trabalho por via electrónica (por exemplo, em repositórios institucionais ou no seu próprio site), antes e durante o processo de envio, pois pode gerar alterações produtivas, bem como a uma intimação mais cedo e mais do trabalho publicado (Veja O Efeito do Acesso Livre) (em Inglês).

Esta revista é a "política de acesso aberto" de Boai (1), apoiando os direitos dos usuários de "ler, baixar, copiar, distribuir, imprimir, pesquisar, ou link para os textos completos dos artigos". (1)
<http://legacy.earlham.edu/~peters/fos/boaifaq.htm#openaccess>

Política de Privacidade

18/04/2021

Submissões | Desafios

In accordance with the provisions of Article 5 from Organic Law 15/1999, dated 13th December, concerning the Protection of Personal Data, we wish to inform you that personal information provided to the journals to which FECYT provides access is included in a file belonging to the journal "Retos". It is possible to check each journal's purpose in the section "about/contact".

We also inform you that FECYT acts as data processor for each of the files owned by the journals. Thereof, FECYT facilitates the exercise of your rights of access, rectification, cancellation and opposition, according to the terms described in Spanish Law on the Protection of Personal Data, by contacting the Spanish Foundation for Science and Technology headquarters located at C/ Pintor Velázquez nº 5 - Edificio Museo Nacional de Ciencia y Tecnología, 28100 Alcobendas (Madrid).

[Disclaimer and privacy policy available following this link](#)

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não estará disponível para qualquer outra finalidade ou outra pessoa.

Esta revista está hospedando o Código de Conduta Ética Comitê de Publicações COPE/[Committee on Publication Ethics, COPE](#)

Publicação e autoria

1. Todos os documentos estão sujeitos a avaliação rigorosa dos colaboradores que são especialistas no assunto do manuscrito em particular.
2. Os fatores que são considerados na avaliação são a relevância, solidez, a relevância e originalidade.
3. As opções possíveis incluem a aceitação, aceitação com modificações ou rejeição.
4. Se os autores são encorajados a rever e reenviar o manuscrito, não há garantia de que o manuscrito revisto é aceito.
5. Itens que não rejeitou ser reexaminada.
6. A aceitação do trabalho é limitada pelas exigências legais em matéria de difamação, violação de direitos autorais e plágio. Nenhuma investigação pode ser incluído em mais de uma publicação.

Responsabilidades dos autores

1. Os autores devem certificar que os seus manuscritos são o seu trabalho original.
2. Os autores devem certificar que o manuscrito não foi publicado anteriormente em outro lugar.
3. Os autores devem certificar que o manuscrito não está sendo considerado para publicação em outro lugar.
4. Os autores devem participar do processo de revisão por pares; ou seja, é responsável por responder a comentários, sugestões e comentários do revisor do manuscrito.
5. Os autores são obrigados a fornecer retracções ou correções de erros.
6. Todos os autores citados no documento devem ter contribuído de forma significativa para formas de pesquisa.
7. Os autores devem declarar que toda a informação no documento são verdadeiras e autênticas.

18/04/2021

Submissões | Desafios

8. Os autores devem notificar os editores de qualquer conflito de interesses.
9. Os autores devem identificar todas as fontes utilizadas na criação do seu manuscrito.
10. Os autores devem relatar quaisquer bugs que você encontra em seu artigo publicado no Editores.

Responsabilidades dos Revisores

1. Os revisores devem manter todas as informações relativas a documentos confidenciais e tratá-los como informação privilegiada.
2. As revisões devem ser feitas de forma objectiva, sem crítica pessoal do autor.
3. Os revisores devem expressar suas opiniões claramente com argumentos de apoio.
4. Os revisores devem identificar obra publicada relevante que não tenha sido mencionado pelos autores.
5. Os revisores devem também chamar a atenção para o editor-chefe sobre qualquer semelhança substancial ou sobreposição entre o manuscrito em questão e qualquer outro documento publicado de que tenham conhecimento.
6. Os revisores não deve rever manuscritos que têm conflitos de interesses resultante da concorrência, em colaboração, ou outros relacionamentos ou ligações com qualquer um dos autores, empresas ou instituições em relação aos manuscritos.

Responsabilidades dos Editores

1. Editores têm plena responsabilidade e autoridade para rejeitar ou aceitar um item.
2. Os editores são responsáveis pelo conteúdo e qualidade total da publicação.
3. Os editores devem ter sempre em conta as necessidades dos autores e leitores, quando se trata de melhorar a publicação.
4. Os editores devem garantir a qualidade do trabalho e da integridade do registro acadêmico.
5. Os editores devem publicar páginas de errata ou fazer correções, se necessário.
6. Os editores devem ter uma ideia clara das fontes de financiamento da investigação.
7. Os editores devem basear suas decisões exclusivamente sobre a importância do manuscrito, originalidade, clareza e relevância para o alcance da publicação.
8. Os editores não devem reverter sua decisão de não revogar os editores anteriores, sem motivo grave e justificado.
9. Publishers deve preservar o anonimato dos colaboradores.
10. Os editores devem garantir que todo o material de pesquisa que publicam está em conformidade com os padrões éticos aceites internacionalmente.
11. Os editores devem aceitar um manuscrito onde razoavelmente seguro.
12. Os editores devem agir se eles suspeitam que a má conduta, se um artigo é publicado ou não, e fazer todos os esforços razoáveis para persistir na obtenção de uma solução.
13. Os editores não deveriam rejeitar com base em suspeitas obras devem ter prova de má conduta.
14. Os editores não devem permitir que os conflitos de interesses entre os funcionários, autores, revisores e os membros do conselho.

[Enviar Submissão](#)