PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS FEMININAS DE LUTA OLÍMPICA: PERSPECTIVAS DAS PRATICANTES.

PREVALENCE OF MUSCULOSKELETAL INJURIES IN FEMALE ATHLETES IN OLYMPIC WRESTLING: PRACTITIONERS' PERSPECTIVES.

Julia Souza de Oliveira, Avelino Ribeiro Buongermino

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Fisioterapia, Curso de Fisioterapia
E-mail para contato: juliaa.souzah@gmail.com

RESUMO – O presente estudo teve como objetivo identificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em atletas brasileiras de luta olímpica no estilo livre feminino da categoria sênior nos últimos 12 meses, além de descrever o perfil das lesões. Trata-se de um estudo descritivo, observacional, transversal, com 19 atletas que responderam a um questionário online. Das participantes, 78,95% relataram ao menos uma lesão, sendo o joelho a região mais acometida (53,36%), seguido do ombro (20%). Lesões ligamentares foram as mais prevalentes (33,33%), e a maioria foi considerada grave. A fisioterapia foi o tratamento mais procurado, e a sobrecarga de treino o principal fator de risco. Conclui-se que houve alta prevalência de lesões, destacando-se a importância da prevenção e do acompanhamento fisioterapêutico.

Palavras-chave: Luta olímpica; mulheres; lesão musculoesquelética; fisioterapia; prevalência.

ABSTRACT – The present study aimed to identify the prevalence of musculoskeletal injuries in Brazilian senior female freestyle wrestling athletes over the past 12 months and to describe the injury profile. This is a descriptive, observational, cross-sectional study with 19 athletes who completed an online questionnaire. Of the participants, 78.95% reported at least one injury, with the knee being the most affected region (53.36%), followed by the shoulder (20%). Ligament injuries were the most prevalent (33.33%), and most were considered severe. Physiotherapy was the most sought treatment, and training overload was the main risk factor. It was concluded that there was a high prevalence of injuries, highlighting the importance of prevention and physiotherapeutic follow-up.

Keywords: *Wrestling; women; musculoskeletal injury; physiotherapy; prevalence.*

1 INTRODUÇÃO

A Luta Olímpica, é considerado um dos esportes mais antigos, embora não se tenha uma confirmação precisa sobre a sua data de início (Confederação Brasileira de Wrestling, 2023). A prática esportiva da modalidade exige força para projetar o adversário, bem como rapidez e agilidade para conseguir alcançar as suas pernas, sendo este o principal objetivo do combate. No passado, o esporte contava apenas com a participação de homens na competição, mas esta realidade mudou desde os Jogos Olímpicos de Atenas em 2004, quando promoveram a entrada das mulheres na modalidade (Confederação Brasileira de Wrestling, 2023).

As atletas de níveis nacionais são submetidas diariamente a treinos de alta intensidade com movimentos repetitivos de impacto e, por esta razão, a compreensão dos mecanismos das lesões na luta olímpica é essencial para prevenir e reduzir o risco de lesões; no entanto, nem sempre é fácil na luta devido à complexidade dos movimentos neste esporte (Molnár *et al.*, 2022; Myers *et al.*, 2010). Aplicações de técnicas incorretas e sobrecarga sobre as articulações podem ocorrer diariamente, o que pode gerar de micro lesões até lesões maiores que influenciará diretamente no rendimento esportivo, principalmente em competições (Maffulli *et al.*, 2011). A preparação inadequada ou a perda de concentração também podem resultar em lesões (Maffulli *et al.*, 2011).

Embora a Luta Olímpica não seja um esporte muito famoso e divulgado pela imprensa, o número de atletas e interessados na prática da modalidade vem crescendo no Brasil ao longo dos anos e isso leva a acreditar que o índice de lesões serão cada vez aparentes na modalidade, já que há mais atletas envolvidos. O estudo de Barroso *et al.* (2011), mostrou que 85,3% dos atletas referiam lesões musculoesqueléticas decorrentes da luta em suas carreiras, e todos os lutadores que não haviam sofrido lesões possuíam menos de 24 meses de prática da modalidade, o que sugere que o maior tempo da prática é, consequentemente, maior número de exposições, associado à maior ocorrência de lesões.

Justifica-se, portanto, a realização deste estudo diante da escassez de pesquisas nacionais sobre o tema, especialmente envolvendo a luta olímpica feminina, que tem apresentado uma crescente evolução nos últimos anos. Considerando esse cenário, este estudo teve como objetivo

verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em atletas de luta olímpica no estilo livre feminino, bem como analisar o perfil dessas lesões, as regiões do corpo mais afetadas e o impacto que podem ter no desempenho esportivo, considerando a perspectiva das próprias atletas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, observacional, do tipo transversal, realizado com 20 atletas do sexo feminino, pertencentes à categoria sênior (com 20 anos ou mais). As participantes responderam a um questionário *online*, onde uma atleta foi excluída por se enquadrar em nível recreativo competitivo, totalizando 19 atletas incluídas na análise. Foram considerados critérios de inclusão: ter 20 anos ou mais, praticar a modalidade há pelo menos um ano e concordar com a participação mediante aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foram excluídas atletas em nível recreativo, com formulários incompletos ou que desistiram da pesquisa em qualquer etapa.

Procedimentos

A pesquisa foi realizada de modo *online*, em novembro de 2024, e possui a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Santa Cecília, com CAAE 83256924.9.0000.5513 e parecer 7.200.750, seguindo todas as recomendações da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). A divulgação aconteceu por meio das redes sociais privadas dos autores da pesquisa: Instagram® e WhatsApp®. As participantes que demonstraram interesse em contribuir com o estudo foram direcionadas ao questionário *online*, acessado somente após a leitura e o aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo a participação voluntária e a confidencialidade das informações fornecidas.

Foi utilizado um questionário elaborado pelos autores dividido em duas partes. A primeira parte coletou dados para a caracterização da amostra, contemplando as informações: idade, categoria de peso, tempo de prática da modalidade (em anos), frequência semanal de treinamentos e nível competitivo atual. A segunda parte do questionário coletou dados específicos relacionados ao desfecho do estudo. Esse instrumento incluiu perguntas sobre a ocorrência de lesões nos últimos 12 meses, tipo de lesão, localização anatômica e gravidade.

Ainda nessa seção, foi questionado se a participante realizou algum tipo de tratamento, o impacto da lesão em seu desempenho esportivo, e a percepção de risco de recidiva.

Análise estatística

A análise dos dados foi feita por meio do programa Excel. Os dados categóricos nominais coletados foram representados por frequência absoluta (n) e frequência relativa (%) e os dados numéricos foram expressos com mediana e apresentação da mínima e máxima [min-máx].

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Resultados

As participantes deste estudo apresentaram idade mediana de 23 anos, com variações entre 20 e 31 anos, e peso mediano de 57kg, oscilando de 50kg a 76kg (Tabela 1). Já no que diz respeito ao tempo de prática esportiva, observou-se que a maioria possuía seis anos ou mais de experiência, correspondendo a 78,95% (n=15) da amostra. E a frequência de treinamento semanal das atletas mostrou-se também elevada, com 73,69% (n=14) das participantes treinando diariamente, exceto aos finais de semana. Além disso, ainda na tabela 1, mais da metade (n=11; 57,90%) da amostra competia em nível internacional.

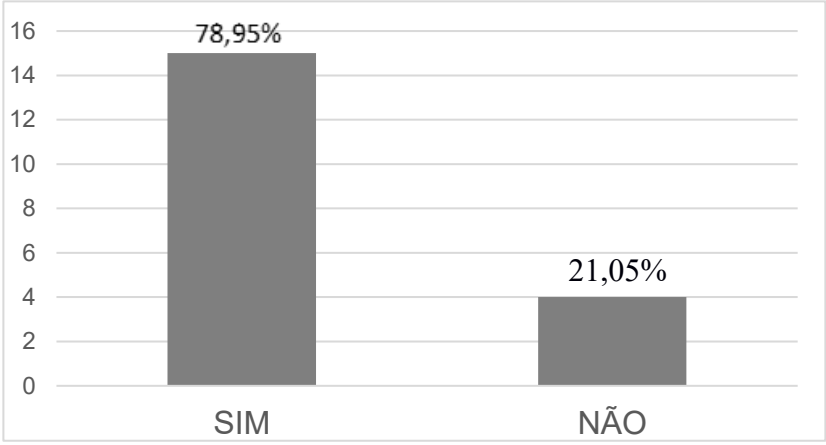
Tabela 1: Caracterização da amostra (n=19)

Variável	**Mediana [min-máx]**	**n (%)**
Idade	23 [20-31]	
Categoria de Peso (kg)	57 [50-76]	
Tempo de prática (anos)		
2 – 5 anos		4 (21,05%)
6 anos ou mais		15 (78,95%)
Dias de treinamento na semana		
Três a quatro vezes por semana		1 (5,26%)
Todos os dias exceto finais de semana		14 (73,69%)
Todos os dias incluindo finais de semana		4 (21,05%)
Nível competitivo		
Nacional		8 (42,10%)
Internacional		11 (57,90%)

Legenda: % = porcentagem (frequência relativa).

Conforme o gráfico 1, das 19 participantes do estudo, 15 (78,95%) relataram ter sofrido pelo menos uma lesão nos últimos doze meses durante a prática esportiva.

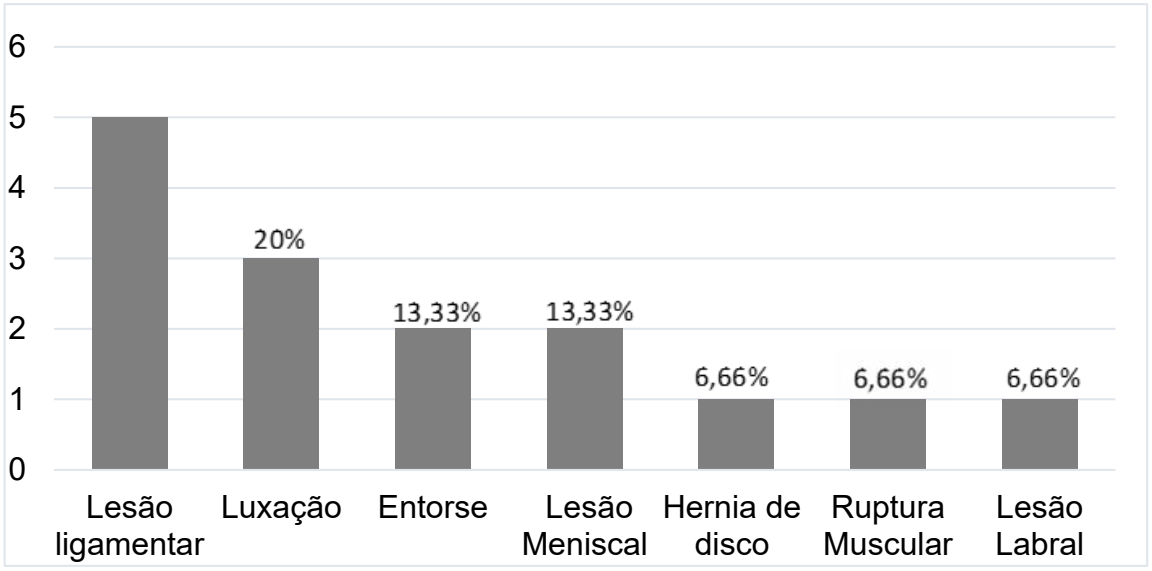
Gráfico 1. Prevalência das lesões em atletas femininas de luta olímpica nos últimos doze meses (n=19)



Legenda: % = porcentagem (frequência relativa).

No que diz respeito às características das lesões identificadas entre as participantes, no Gráfico 2 é possível observar uma prevalência em lesões ligamentares, correspondendo a 33,33% (n=5) dos casos. Em seguida, destacaram-se as luxações, com 20% (n=3), lesões meniscais e entorses, ambas com 13,33% (n=2). Também foram relatadas lesão labral, ruptura muscular e hérnia de disco, cada uma representando 6,66% (n=1) da amostra (Gráfico 2).

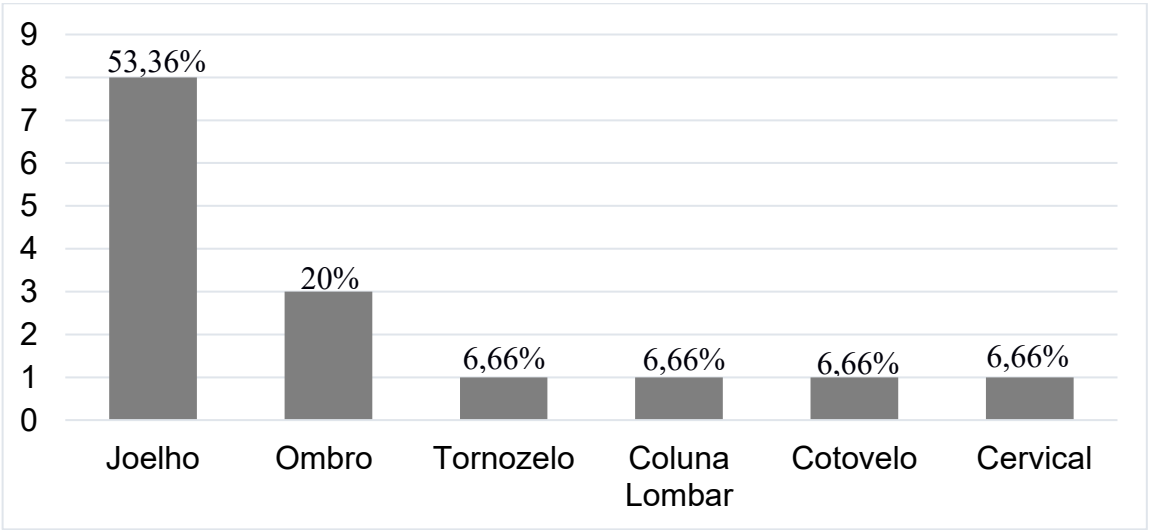
Gráfico 2. Distribuição percentual das lesões por categoria clínica (n=15)



Legenda: % = porcentagem (frequência relativa).

Conforme o gráfico 3, em relação a localização das lesões, foi observado maior prevalência na região do joelho 53,36% (n=8), seguido pelo ombro 20% (n=3).

Gráfico 3. Distribuição percentual das lesões por região anatômica (n=15)



Legenda: % = porcentagem (frequência relativa).

Conforme a Tabela 2, em relação à gravidade das lesões, a maioria dos casos foi classificada como grave, representando 53,36% (n=8) da amostra, enquanto 46,64% (n=7) foram consideradas lesões de gravidade moderada. Quanto ao tratamento adotado, ainda na Tabela 2, predominou a abordagem fisioterapêutica, presente em 52,63% (n=10) dos casos, seguida por tratamento medicamentoso com 42,10% (n=8), e por intervenções cirúrgicas 15,78% (n=3).

Tabela 2: Gravidade das lesões e tratamento realizado (n=15)

Variável	**n (%)**
Gravidade da lesão	
Grave	8 (53,36%)
Moderada	7 (46,64%)
Leve	0 (0%)
Tratamento realizado*	
Medicamentoso	8 (42,10%)
Fisioterapêutico	10 (52,63%)
Cirúrgico	3 (15,78%)

NOTA*: as participantes poderiam marcar mais de uma opção, resultando em um número de respostas superior ao total da amostra.

Legenda: % = porcentagem (frequência relativa).

Conforme a Tabela 3, na percepção das atletas, o risco de novas lesões é moderado em 53,36% (n=8) dos casos, sendo a sobrecarga de treinos o principal fator atribuído às novas lesões (n=9; 60,03%).

Tabela 3: Percepção das atletas sobre o risco de novas lesões e fatores associados (n=15)

Variável	**n (%)**
Probabilidade de novas lesões	
Baixa	4 (26,64%)
Moderada	8 (53,36%)
Alta	3 (20%)
Principal fator que contribui para essas novas lesões	
Sobrecarga de treino	9 (60,03%)
Tecnica inadequada	4 (26,64%)
Falta de preparo físico	2 (13,33%)

Legenda: % = porcentagem (frequência relativa).

Discussão

Os resultados obtidos neste estudo indicaram uma prevalência de 78,95% de lesões musculoesqueléticas em atletas de luta olímpica no estilo livre feminino no último ano. Mais da metade dessa população relatou possuir seis anos ou mais de prática da modalidade e treinar todos os dias, exceto finais de semana, o que, consequentemente, acarreta maior exposição e pode justificar a alta prevalência observada. A literatura nacional ainda carece de estudos voltados especificamente para essa modalidade; no entanto, os achados do presente trabalho estão em consonância com o estudo brasileiro de Barroso *et al.* (2011) que, utilizando metodologia semelhante, identificou uma prevalência de 76,7% entre as mulheres avaliadas. Os autores observaram, ainda, que os lutadores que não apresentaram lesões possuíam tempo de prática inferior a 24 meses, o que sugere que maior tempo de exposição pode estar relacionado ao aumento do risco de lesões.

Diversas regiões anatômicas estão sujeitas a lesões durante a prática da luta olímpica, em razão da biomecânica complexa do esporte e do contato direto durante o combate. Estudos internacionais (Maffulli *et al*., 2011; Köse A *et al.,* 2024) apontam a predominância de lesões em membros inferiores, o que condiz com os dados encontrados no presente estudo, no qual o joelho foi a área mais afetada. Essa distribuição pode ser explicada pelos movimentos repetitivos, quedas bruscas e trações articulares que as atletas realizam durante as ações de projeção e defesa na luta (Confederação Brasileira de Wrestling, 2023). Entretanto, as lesões ligamentares e as luxações foram, respectivamente, as mais frequentes nessas regiões, diferindo dos achados de Köse *et al.* (2024), que relataram entorses e luxações como os tipos mais prevalentes. Essa divergência nos achados pode estar relacionada ao fato de que o presente estudo foi realizado em uma amostra menor, composta apenas por atletas da categoria sênior, o que pode justificar a variabilidade nos dados.

Outro aspecto relevante neste estudo foi a classificação da gravidade das lesões. De acordo com a percepção das próprias atletas, 53,36% das lesões ocorridas no último ano foram consideradas graves, um percentual significativamente superior ao encontrado por Molnár *et al.* (2022), que identificaram apenas 6,4% de lesões graves durante competições internacionais de luta olímpica. Essa discrepância pode ser atribuída a diversos fatores. Em primeiro lugar, destaca-se que a percepção subjetiva das atletas deve ser valorizada, pois são elas que

vivenciam diretamente os impactos da lesão em seu rendimento nos treinos e nas competições, o que muitas vezes não é captado apenas por diagnósticos médicos objetivos. A forma como cada atleta percebe a gravidade pode estar relacionada à dor, limitação funcional ou perda de desempenho esportivo (Dhillon *et al*., 2017). Além disso, diferenças metodológicas entre os estudos também influenciam os resultados, como o tamanho e o perfil da amostra, uma vez que o estudo de Molnár *et al.* (2022), incluiu um número maior de participantes, de diferentes categorias e gêneros, o que pode alterar significativamente a classificação das lesões. Essa diversidade de variáveis reforça a necessidade de mais estudos específicos sobre a modalidade e o público feminino, a fim de obter um panorama mais preciso e contextualizado.

A experiencia das atletas indicou que o esforço excessivo e a carga elevada de treinamento são os principais fatores desencadeadores de lesões (Köse A *et al.,* 2024), sendo a sobrecarga apontada por 60,03% das participantes como o principal fator predisponente no presente estudo. Além disso, 53,36% consideraram haver um risco moderado para novas lesões, o que demonstra uma consciência corporal e esportiva relevante para a elaboração de estratégias preventivas. Diante dessa realidade, o tratamento fisioterapêutico se destacou como o mais procurado entre as atletas, o que reforça o papel fundamental do fisioterapeuta no processo de reabilitação e na implementação de ações preventivas, conforme destacado por estudos recentes (Dhillon *et al*., 2017; Marshall *et al*., 2012; Niven *et al*., 2007).

Por fim, é importante reconhecer uma limitação significativa deste estudo: o tamanho reduzido da amostra, o que pode restringir a generalização dos resultados. Apesar disso, a pesquisa apresenta um grande potencial ao explorar um tema ainda pouco abordado na literatura nacional: as lesões em mulheres atletas de luta olímpica. Estudos como o de Hoge *et al*. (2021), também destacam a importância de ampliar o número de pesquisas voltadas para esse público, reafirmando a necessidade de se aprofundar o conhecimento sobre as particularidades femininas no contexto esportivo. Neste sentido, reforça-se a urgência de novas investigações que contemplem amostras maiores, diferentes categorias, faixas etárias e gêneros, além da análise de outras variáveis relevantes, com o objetivo de compreender de forma mais ampla os impactos da modalidade sobre a saúde e o bem-estar das praticantes, de modo a contribuir diretamente para o crescimento e reconhecimento da modalidade em nível nacional.

4 CONCLUSÃO

Foi possível concluir que, no presente estudo, houve uma alta prevalência de lesões em atletas femininas de luta olímpica, com destaque para o joelho como região mais afetada. Além disso, a sobrecarga de treino foi relatada como principal fator predisponente a novas lesões.

5 REFERÊNCIAS

Ambegaonkar JP, Jordan M, Wiese KR, Caswell SV. Kinesiophobia in Injured Athletes: A Systematic Review. J Funct Morphol Kinesiol. 2024;9(2):78.

Barroso BG, Silva JMA, Garcia AC, Ramos NCO, Martinelli MO, Resende VB, et al. Lesões musculoesqueléticas em atletas de luta olímpica. Acta Ortop Bras. 2011;19(2):98-101.

Confederação Brasileira de Wrestling (CBW). História do Wrestling [Internet]. Acesso em 24 de novembro de 2023. Disponível em: http://cbw.org.br/modalidades/historia-do-wrestling

Dhillon H, Dhillon S, Dhillon MS. Current concepts in sports injury rehabilitation. Indian J Orthop. 2017;51(6):529-536.

Hoge C, Pirruccio K, Cohen OG, Kelly JD. Increasing trends in wrestling-associated injuries in female patients presenting to US emergency departments. West J Emerg Med. 2021;22(2):410–6.

Köse A, Dölek EB. Kadin Güreşçilerin Yaralanma Bölgelerinin Ve Sebeplerinin Araştirilmasi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2024;22(3):1-9.

Maffulli N, Longo UG, Gougoulias N, Caine D, Denaro V. Sport injuries: a review of outcomes. Br Med Bull. 2011;97:47-80.

Marshall A, Donovan-Hall M, Ryall S. An exploration of athletes' views on their adherence to physiotherapy rehabilitation after sport injury. J Sport Rehabil. 2012;21(1):18-25.

Molnár S, Hunya Z, Gáspár K, Szerb I, Szabó N, Mensch K, et al. Moderate and Severe Injuries at Five International Olympic-Style Wrestling Tournaments during 2016-2019. J Sports Sci Med. 2022 Feb 15;21(1):74-81.

Myers RJ, Linakis SW, Mello MJ, Linakis JG. Competitive Wrestling-related Injuries in School Aged Athletes in U.S. Emergency Departments. West J Emerg Med. 2010 Dec;11(5):442-9.

Niven A. Rehabilitation adherence in sport injury: sport physiotherapists' perceptions. J Sport Rehabil. 2007;16(2):93-110.