

FISIOTERAPIA ESPORTIVA NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM PRATICANTES DE KARATÊ-DO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

SPORTS PHYSIOTHERAPY IN INJURY PREVENTION IN KARATE-DO PRACTITIONERS: AN EXPERIENCE REPORT

Ednaldo Alves Lustosa¹

Kemelly da Silva Aguiar²

Francielle Apolinário de Andrade Sousa³

Halline Cardoso Jurema⁴

RESUMO: O karatê, arte marcial de origem japonesa, envolve movimentos de alta intensidade que, embora promovam benefícios físicos e mentais, também expõem os praticantes a risco elevado de lesões musculoesqueléticas. Nesse contexto, a fisioterapia esportiva desempenha papel essencial na prevenção e reabilitação de atletas, otimizando a recuperação e promovendo segurança na prática. O objetivo deste relato de experiência é evidenciar a atuação do fisioterapeuta na prevenção e no tratamento de lesões em praticantes de Karatê-Do, destacando estratégias utilizadas, resultados alcançados e desafios encontrados. A experiência relatada refere-se a mais de 40 anos de prática e ensino das artes marciais, aliada à formação em fisioterapia. As principais lesões observadas incluem entorses, distensões musculares, tendinites e contusões, variando conforme o nível de prática. As estratégias preventivas utilizadas envolvem aquecimentos dinâmicos, alongamentos funcionais, exercícios de mobilidade, propriocepção e fortalecimento específico, além da correção técnica. Nos casos de lesão, os recursos mais empregados foram crioterapia, bandagens funcionais, cinesioterapia e reabilitação funcional individualizada, com resultados positivos na recuperação e redução da reincidência. Conclui-se que a integração entre karatê e fisioterapia potencializa o desempenho e preserva a saúde dos atletas, reforçando a importância de abordagens preventivas e multidisciplinares no contexto esportivo.

1028

Palavras-chave: Fisioterapia Esportiva. Prevenção. Lesões. Karatê-Do.

¹Graduando do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduanda do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Coorientadora. Fisioterapeuta. Especialista em Estética Clínica Avançada (IPGS). Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN). E-

⁴Orientadora. Enfermeira. Mestre em Biotecnologia (UFT). Docente do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: Karate, a Japanese martial art, involves high-intensity movements that, while providing physical and mental benefits, also expose practitioners to a high risk of musculoskeletal injuries. In this context, sports physiotherapy plays an essential role in the prevention and rehabilitation of athletes, optimizing recovery and promoting safety during practice. The objective of this experience report is to highlight the role of physiotherapists in the prevention and treatment of injuries in Karate-Do practitioners, highlighting the strategies used, the results achieved, and the challenges encountered. The experience reported refers to over 40 years of practicing and teaching martial arts, combined with physiotherapy training. The main injuries observed include sprains, muscle strains, tendonitis, and contusions, varying according to the level of practice. The preventive strategies used include dynamic warm-ups, functional stretching, mobility exercises, proprioception, and specific strengthening, in addition to technical correction. In cases of injury, the most commonly used resources were cryotherapy, functional taping, kinesiotherapy, and individualized functional rehabilitation, with positive results in recovery and reduced recurrence. The conclusion is that the integration of karate and physical therapy enhances performance and preserves the health of athletes, reinforcing the importance of preventive and multidisciplinary approaches in sports.

Keywords: Sports Physiotherapy. Prevention. Injuries. Karate-Do.

INTRODUÇÃO

O karatê, arte marcial de origem japonesa, é caracterizado por movimentos rápidos, potentes e repetitivos, envolvendo chutes, socos, bloqueios e esquivas. A prática regular e intensa dessa modalidade esportiva, apesar de seus inúmeros benefícios para a saúde física e mental, expõe os atletas a um risco significativo de desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas. 1029

A fisioterapia esportiva, como especialidade da fisioterapia, desempenha um papel crucial na saúde e no desempenho de atletas, atuando tanto na prevenção primária de lesões quanto no tratamento e reabilitação de atletas lesionados. Através de uma abordagem multidisciplinar e baseada em evidências científicas, a fisioterapia esportiva utiliza diversas técnicas e recursos terapêuticos para otimizar a recuperação, minimizar o tempo de afastamento do esporte e prevenir recorrências.

A fisioterapia esportiva desempenha um papel fundamental na prevenção de lesões em atletas de karatê, através da implementação de programas de treinamento específicos que visam melhorar a flexibilidade, força e estabilidade articular" (SILVA JUNIOR et al., 2018)

Considerando as demandas físicas específicas do karatê e a importância da integridade física para o desempenho dos atletas, torna-se relevante investigar a atuação da fisioterapia esportiva na prevenção e tratamento de lesões nessa população. Uma revisão bibliográfica

abrangente pode fornecer um panorama do conhecimento científico existente sobre o tema, identificar as principais estratégias utilizadas e apontar lacunas na literatura

As lesões decorrentes de modalidades de luta podem ocorrer tanto em atletas profissionais quanto em praticantes recreativos, uma vez que ambos realizam movimentos rotacionais que exigem estabilidade das articulações (SILVA JUNIOR et al., 2018).

Dante da relevância desse cuidado, este relato de experiência tem como objetivo evidenciar a atuação do fisioterapeuta na prevenção e no tratamento de lesões em praticantes de Karatê-Dô, analisando as abordagens terapêuticas utilizadas, os benefícios alcançados e os desafios encontrados no contexto da fisioterapia esportiva.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O percurso de prática e ensino das artes marciais atravessa mais de quatro décadas, com dedicação especial ao Karatê-Do. A vivência contínua nos tatames, desde a juventude, proporcionou contato intenso com atletas, alunos e mestres que compartilham a mesma paixão. Essa imersão levou ao alcance do grau de Mestre, faixa preta 7º Dan, e possibilitou a construção de uma trajetória marcada pela observação atenta das exigências físicas do corpo humano, bem como da importância da prevenção e do cuidado com lesões. Essa experiência, somada ao compromisso com o ensino, despertou o interesse pela Fisioterapia, buscada aos 57 anos como forma de aprofundar o entendimento da biomecânica e de desenvolver estratégias para proteger e recuperar os praticantes de karatê.

A escolha pela Fisioterapia representou uma união entre duas vocações: o cuidado com o ser humano e o amor pelas artes marciais. Esse percurso contribuiu para ampliar a visão como mestre, permitindo maior segurança e qualidade nos treinamentos, além de um olhar técnico-científico para a prevenção de lesões. Entre as ocorrências mais comuns no tatame, destacam-se entorses de tornozelo e joelho, distensões musculares em isquiotibiais e adutores, bem como contusões em membros superiores e inferiores, especialmente em praticantes de níveis mais avançados. Nota-se que as lesões variam conforme o estágio de prática: iniciantes tendem a sofrer com estiramentos leves e sobrecargas articulares, intermediários apresentam maior incidência de tendinites e dores musculares, enquanto atletas de alto rendimento enfrentam lesões traumáticas mais complexas, como entorses e rupturas ligamentares.

Para a prevenção, são priorizados aquecimentos dinâmicos, alongamentos funcionais, exercícios de mobilidade articular e fortalecimento específico dos músculos estabilizadores, sobretudo de joelhos e tornozelos. A correta execução técnica também é valorizada como recurso

fundamental para evitar lesões. A formação em Fisioterapia possibilitou ainda a introdução de exercícios de propriocepção, treino funcional e adaptações individualizadas, respeitando as particularidades de cada corpo.

Nos casos de lesão, a avaliação inicial considera o tipo de trauma e suas repercussões na mobilidade e na função. O tratamento envolve recursos como crioterapia, bandagens funcionais e cinesioterapia, além de encaminhamento médico quando necessário. Os resultados obtidos evidenciam recuperação mais rápida, maior consciência corporal e redução significativa da reincidência de lesões quando há adesão ao plano fisioterapêutico. Um exemplo marcante foi a reabilitação de um atleta que, após entorse grave no joelho, conseguiu retornar às competições e conquistar a medalha de ouro em um campeonato brasileiro.

Entretanto, há alguns desafios a serem pontuados, entre eles há a falta de disciplina de muitos praticantes fora do tatame, o hábito de treinar constantemente no limite físico e a carência de investimentos em acompanhamento fisioterapêutico, especialmente para atletas amadores. Apesar disso, o diálogo entre Karatê-Do e Fisioterapia revelou-se transformador. Enquanto a arte marcial trouxe princípios como disciplina, paciência e respeito, a Fisioterapia acrescentou rigor técnico e científico, ampliando a capacidade de orientação preventiva e de cuidado integral com o corpo.

1031

Na visão do mestre e fisioterapeuta, atuar nessa interface exige não apenas domínio das técnicas fisioterapêuticas, mas também profundo entendimento da cultura das artes marciais e de sua filosofia, que integra corpo e mente. Como perspectiva futura, destaca-se o desejo de maior integração entre federações, associações, academias e profissionais da saúde, com o intuito de estruturar programas acessíveis de prevenção de lesões e fomentar pesquisas específicas sobre artes marciais.

A experiência evidencia que ensinar karatê não se limita à formação de campeões, mas envolve também a formação de indivíduos conscientes de que a preservação do corpo e da mente deve caminhar lado a lado com o desempenho. O equilíbrio entre técnica e cuidado é apontado como essência para o futuro da prática e do ensino das artes marciais.

DISCUSSÃO

A prática do karatê impõe elevadas exigências biomecânicas ao corpo dos atletas, tornando-os suscetíveis a uma variedade de lesões, como entorses, distensões musculares, tendinites, contusões e lesões articulares, especialmente nos membros inferiores, superiores e coluna vertebral. Essas lesões podem impactar negativamente o desempenho atlético, levar ao

afastamento dos treinos e competições e, em casos mais graves, comprometer a carreira esportiva (SILVA JUNIOR et al., 2018).

A fisioterapia esportiva, com seus conhecimentos em biomecânica, fisiologia do exercício, avaliação musculoesquelética e técnicas de intervenção terapêutica, pode contribuir significativamente para a saúde dos atletas de karatê. A prevenção de lesões através de programas de treinamento específicos, o diagnóstico preciso das condições musculoesqueléticas e a aplicação de protocolos de tratamento individualizados são aspectos fundamentais da atuação do fisioterapeuta esportivo (FALEIRO et al., 2019).

O Karatê, também conhecido como a arte das mãos vazias, é representado pelas duas vertentes mais praticadas no mundo, o Katá e Kumitê. O Katá é definido como uma luta imaginária com movimentos de ataque e defesa pré-definidos; o Kumitê é o combate real com a presença de adversário. Nos últimos anos, esse esporte tem crescido显著mente assim como o número de lesões em seus desportistas. Apesar dos poucos estudos referentes a essa modalidade, o karatê apresenta uma incidência importante de lesões (FROSI; MAZO, 2011).

O karatê é uma prática esportiva com grande prevalência de lesões de alta complexidade e apresenta como característica os golpes de grande impacto durante os combates, possuindo um público-alvo maior com atletas do sexo masculino (SANTANA et al., 2024).

1032

Segundo Faleiro et al., (2019) nos treinos, as lesões são decorrentes de traumas diretos ou por esforço repetitivo associados em atividades atléticas e pode variar de trauma agudo ou crônicos. Atletas de karatê de alto nível técnico estão susceptíveis a lesões musculoesqueléticas, em segmentos de membros inferiores e superiores durante atividades de ataque e contra-ataque nas lutas, além de lesões por traumas recebidos na altura do rosto e do tronco, proveniente de chutes e socos desferidos pelo adversário.

A atuação do fisioterapeuta junto a atletas na prevenção e tratamento de lesões em atletas tem sido crescente na atualidade, tendo em vista, perceber que as práticas e abordagens inseridas por esta área podem contribuir para melhora do quadro álgico, redução do impacto da tensão muscular, como também aumentar a amplitude do movimento, fornecendo condições adaptativas e regenerativas ao quadro agudo e crônico que possa ocorrer (SARAGIOTTO; DI PIETRO; LOPES, 2014).

A Fisioterapia é a ciência da saúde que estuda o movimento humano, com o intuito de avaliar, tratar e prevenir lesões e distúrbios nos órgãos ou sistemas do corpo humano. A Fisioterapia Desportiva, atua na prevenção e reabilitação de atletas, sejam profissionais ou

amadores, possibilitando um melhor desempenho e o tratamento do atleta após lesão temporária ou permanente (SALDANHA et al., 2020).

Os planos de tratamento na fisioterapia desportiva, são realizados de forma individual, pensando nas necessidades de cada atleta, contudo, seu objetivo é correção postural, melhorar o condicionamento físico, resistência muscular, ganho de força, melhorar a condição cardiorrespiratória e controle de lesões. A fisioterapia preventiva, busca minimizar os riscos de lesões, para isso, é necessário que o profissional realize o acompanhamento do atleta para identificar fatores ocasionadores, prever possíveis danos e prever o mesmo de tais contusões, para minimizar os riscos (SARAGIOTTO; DI PIETRO; LOPES, 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência relatada evidencia que a prática do Karatê-Do exige elevada demanda física e, consequentemente, um risco significativo de lesões musculoesqueléticas em diferentes níveis de treinamento. Nesse cenário, a fisioterapia esportiva demonstra-se fundamental tanto na prevenção quanto na reabilitação, oferecendo estratégias que promovem segurança, eficiência e longevidade na prática esportiva.

A integração entre os conhecimentos da arte marcial e da fisioterapia possibilitou uma atuação mais abrangente, contemplando não apenas o desempenho técnico, mas também a preservação da saúde do praticante. Observou-se que intervenções fisioterapêuticas bem estruturadas, associadas ao fortalecimento muscular, à propriocepção e ao ensino da técnica correta, contribuem para reduzir a reincidência de lesões e acelerar a recuperação funcional.

Apesar dos resultados positivos, destacam-se desafios, como a adesão dos atletas às práticas preventivas fora do tatame e a limitação de recursos para acompanhamento fisioterapêutico, principalmente em contextos amadores. Ainda assim, o diálogo entre Karatê-Do e Fisioterapia se mostra transformador, reforçando que ensinar artes marciais vai além da formação de campeões, abrangendo também a formação de indivíduos conscientes sobre o cuidado com o corpo e a mente. Conclui-se que a atuação integrada do fisioterapeuta no Karatê-Do é essencial para a promoção da saúde, prevenção de lesões e desenvolvimento pleno dos praticantes.

REFERÊNCIAS

CALLEGARI, Bianca. Fisioterapia e prevenção de lesões esportivas. *Fisioterapia Brasil*, v. 15, n. 3, p. 222-226, 2014.

FALEIRO, Augusto César et al. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em atletas de karatê do estado do pará. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, v. 11, n. 1, 2019.

FROSI, Tiago Oviedo; MAZO, Janice Zarpellon. Repensando a história do karate contada no Brasil. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, p. 297-312, 2011.

SALDANHA, Jackeline Batista et. al. Benefícios da fisioterapia esportiva aplicada a prevenção e reabilitação de atletas. *Anais da XVIII Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia*, v. 8, n.1, 2020.

SANTANA, Ermita Emilia Alves et al. Lesões nas lutas: overview de revisões sistemáticas. *RENEF*, v. 15, n. 24, p. 12-48, 2024.

SARAGIOTTO, Bruno T.; DI PIERRO, Carla; LOPES, Alexandre D. Fatores de risco e prevenção de lesões em atletas de elite: estudo descritivo da opinião de fisioterapeutas, médicos e treinadores. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, v. 18, p. 137-143, 2014.

SILVA JUNIOR, Jorge Nelson da et al. Injury prevalence in Brazilian jiu-jitsu athletes: comparison between different competitive levels. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 20, p. 280-289, 2018.