

**PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE JIU JITSU**

<sup>1</sup>Guilherme De Oliveira Baptista; <sup>1</sup>Vitor Angelo Negrão Scarduelli; <sup>2</sup>Luiz Roberto Paez Dib.

<sup>1</sup>*Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

O *Jiu Jitsu* é uma arte marcial japonesa que migrou para Brasil graças a Mitsuyo Maeda, que por sua vez ensinou para os filhos de Gastão Gracie. Carlos, o mais velho dos irmãos, ensinou para Hélio Gracie, que por ser fraco fisicamente em função de problemas de saúde, desenvolveu o seu *Jiu Jitsu* mais voltado para técnicas de solo, criando uma nova luta conhecida como *Jiu Jitsu* brasileiro. Este desporto de combate pode ocasionar algumas lesões em função do extremo contato físico entre os praticantes. As principais lesões ocorrem nas articulações, que em maior gravidade inclui as luxações. Neste sentido, o presente estudo de natureza quantitativa, foi investigar qual o nível de lesões nos praticantes da arte suave. Os dados foram coletados em praticantes de *Jiu Jitsu* das cidades de Bandeirantes e Cornélio proprio-PR. Os resultados apontaram que joelho e o ombro são segmentos anatômicos com mais frequência de lesão.

**Palavras-chave:** Jiu Jitsu Brasileiro, Hélio Gracie, Lesão articular.