DOI: 10.35621/23587490.v12.n1.p1214-1225

PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE VAQUEJADA

INJURY PREVENTION IN VAQUEJADA ATHLETES

Max Edylian De Brito Filgueira[1]
Aracele Gonçalves Vieira[2]
Ubyraides de Andrade Isidório[3]
Ocilma Barros de Quental[4]

RESUMO: Originária no Nordeste entre os séculos 17 e 18, onde na prática reuniam vaqueiros para separar a boiada, a profissão de peão de vaquejada foi regulamentada no Brasil pela Lei nº 10.220, de 11 de abril de 2001, que considera "atleta profissional ¨o peão de rodeio e vaquejada. Durante a prática esportiva, especificamente no Nordeste, observa-se a inexistência do uso de equipamentos de proteção individual, ampliando chances de desenvolvimento de lesões, desta forma o estudo teve como objetivo apresentar estratégias capazes de reduzir ou minimizar o risco das lesões que ocorrem com mais frequência em atletas de vaquejada durante a prática. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura nas bases SciELO, PubMed, Web of Science e Scopus Elsevier, utilizando descritores previamente definidos. Para a seleção dos artigos foram incluídos materiais com acessos disponíveis gratuitamente, publicados a partir de 2016, em português e inglês. Os resultados apontaram que a falta de equipamentos de segurança e treinamentos específicos são fatores que contribuem para lesões musculoesqueléticas, quedas e impactos. O uso de capacetes, coletes protetores e luvas, além do fortalecimento muscular e acompanhamento fisioterapêutico, são estratégias eficazes na prevenção. Além disso, observou-se que a regulamentação e fiscalização do uso de equipamentos de segurança podem reduzir significativamente os riscos. Conclui-se que a adoção de medidas preventivas, aliada à conscientização e à implementação de normas de segurança, é essencial para proteger os atletas e promover uma prática esportiva mais segura. A colaboração entre organizadores, profissionais de saúde e competidores pode garantir o equilíbrio entre tradição e segurança, assegurando a sustentabilidade da vaquejada como esporte.

Palavras-chaves: Cavalo; Prevenção; Prevalência; Traumatismos em atletas; Vaquejada.

[1] Acadêmico de Medicina do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.
[2] Docente do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.
[3] Docente do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.
[4] Docente do Centro Universitário Santa Maria - UNIFSM.

ABSTRACT: *Originating in the Northeast between the 17th and 18th centuries, where cowboys gathered to separate the cattle, the profession of vaquejada cowboy was regulated in Brazil by Law No. 10,220, of April 11, 2001, which considers a "professional athlete" to be the cowboy of rodeo and vaquejada. During sports practice, specifically in the Northeast, there is a lack of use of personal protective equipment, increasing the chances of developing injuries, thus the study aimed to present strategies capable of reducing or minimizing the risk of injuries that occur most frequently in vaquejada athletes during practice. An integrative review of the literature was carried out in the SciELO, PubMed, Web of Science and Scopus Elsevier databases, using previously defined descriptors. For the selection of articles, materials with free access, published from 2016 onwards, in Portuguese and English, were included. The results indicated that the lack of safety equipment and training Specific factors are factors that contribute to musculoskeletal injuries, falls and impacts. The use of helmets, protective vests and gloves, in addition to muscle strengthening and physiotherapy monitoring, are effective strategies for prevention. In addition, it was observed that regulation and monitoring of the use of safety equipment can significantly reduce risks. It is concluded that the adoption of preventive measures, combined with awareness and implementation of safety standards, is essential to protect athletes and promote safer sports practice. Collaboration between organizers, health professionals and competitors can guarantee the balance between tradition and safety, ensuring the sustainability of vaquejada as a sport.*

Keywords: *Horse; Prevention; Prevalence; Injuries in athletes; Vaquejada.*

INTRODUÇÃO

Considerada um esporte, a *vaquejada* é uma atividade que ocorre na região Nordeste do nosso país, com mais frequência nos estados do Rio Grande do Norte, Pernambuco, Ceará, Paraíba, Bahia e Sergipe. Embora típica dessa região, também podemos encontrá-la no Rio de Janeiro e em Minas Gerais (ABQM, 2017).

Estima-se que a prática surgiu no Nordeste entre os séculos 17 e 18, a partir das tradições a exemplo das festas de apartação, que reuniam vaqueiros para separar as boiadas; as pegadas de boi, em que eram capturados animais que fugiam do rebanho; e as corridas de mourão, em que vaqueiros corriam atrás de bois nas fazendas (BUBLITZ, 2017).

Este esporte se tornou legal através da Lei 13.364/2016, e que atrai muitos participantes reconhecidos como verdadeiros atletas, segundo dados da AVAQ - Associação dos Vaqueiros do Brasil (2017) (AVAQ, 2017).

A competição é praticada em uma pista, medindo 160m de comprimento, com variações em sua largura, sobre um colchão de areia com espessura mínima não inferior a 40 cm, conduzindo o animal até a faixa de pontuação, onde o bovino deve ser deitado (ABQM,2017).

Cada um dos cavalos tem uma função diferenciada durante a competição, sendo um denominado “de puxar”, que tem a função de levar o vaqueiro que vai deitar o bovino na faixa demarcada e outro denominado “de esteira”, que direciona e emparelha o boi durante os 100 primeiros metros da pista. Durante a competição, o cavalo puxador realiza um galope, de aproximadamente oito metros por segundo, que é completado com uma curta arrancada até deitar o boi na faixa de pontuação. Enquanto o cavalo de “esteira” desenvolve apenas o galope a essas mesmas velocidades (CAMPEV,2001).

Conforme a AVAQ - Associação dos Vaqueiros do Brasil (2017), a profissão de peão de vaquejada foi regulamentada no Brasil pela Lei nº 10.220, de 11 de abril de

2001, que considera "atleta profissional ¨o peão de rodeio e vaquejada (BRASIL, 2001).

Nos rodeios de vaquejada em especial no Nordeste, observamos que as maiorias destes atletas não usam equipamentos adequados que talvez seja por falta de conhecimento ou por negligência (DOIMO,2017).

O uso dos Equipamentos de Proteção Individual - EPIs é indispensável. Entre os EPIs mais recomendados, estão: capacete, calça comprida de couro, Botas, caneleiras, luvas, entre outros. O capacete é um equipamento de segurança de uso obrigatório nas provas equestres realizadas no país, no entanto em algumas provas ainda existe a possibilidade de não fazer uso dos EPIs (FERREIRA, 2018).

Em outras, é necessário assinarem termo de responsabilidade pelo o não uso do capacete. Já no documento que regula a prática esportiva da vaquejada, no que se refere ao uso de EPIs, seu Artigo 52, rege que: “São equipamentos de proteção individual e de uso obrigatório por todos os competidores: 1. Capacete devidamente preso para não comprometer a eficácia do acessório de segurança; 2. Camisa; 3. Calça comprida; 4. Botas. Art. 53 - Desde o início, e durante todo o evento, deverá ser disponibilizada equipe de atendimento paramédico e ambulância com toda a estrutura necessária para atendimento de urgência e emergência dos presentes (ABQM,2017).

A lesão no esporte pode ocorrer tanto no momento da competição, quanto no treino, impedindo que o atleta mantenha o ritmo e o desempenho ao treinar e competir. Lesões em membros superiores são bem comuns ao praticar atividade física, levando em consideração as características da modalidade praticada. Boa parte das lesões são decorrentes das atividades, representando entre 10% a 55% nos atletas, podendo ser classificadas de acordo com o tempo, tipo e gravidade do local afetado (GUILHERME, 2018).

As lesões na vaquejada são caracterizadas por alterações no corpo humano, causadas pelo esforço físico que o esporte exige, atrapalhando a performance do atleta, tanto em âmbito esportivo, quanto na vida social. Essas lesões ocorrem pelo excesso de carga gerada nos movimentos, de forma repetitiva, no qual acometem os membros superiores (LOPES, *et al*. 2021).

A maioria dos atletas da vaquejada se dispõem a dar continuidade aos exercícios mesmo com dor, revelando apenas interromper a prática do esporte quando a lesão se tornar grave ou quando existe risco de vida (FERREIRA, 2018).

Considerando que os pesquisadores são adeptos da prática esportiva da vaquejada, associada ao fato de ambos também exercerem atividades na área de saúde, o estudo justifica-se pela possibilidade da apresentação de estratégias que possam ser realizadas para minimizar o risco das lesões nos vaqueiros durante as práticas.

Face a isso, destaca-se que ainda há escassez de dados sobre o comportamento e desempenho dos atletas durante competições de vaquejada. Desta maneira, para suprir um pouco dessa carência, em especial numa atividade que é regionalizada, mas que ganha consideração a cada dia, questiona- se "quais as estratégias capazes de reduzir as lesões que ocorrem com mais frequência em atletas de vaquejada"?

MÉTODOS

A presente pesquisa referiu-se a uma revisão integrativa de literatura, pautada a questão norteadora "quais as estratégias capazes de reduzir as lesões que ocorrem com mais frequência em atletas de vaquejada"?

O método de estudo escolhido foi a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos que abordassem o estado da arte de um determinado tema sob a perspectiva teórica ou contextual, essencial para a atualização de conhecimentos.

Para a captação dos dados, foram empregados materiais oriundos do banco de dados PubMed, da biblioteca da Scientific Electronic Library Online (SciELO), Web Of Science e Scopus Elsevie, por meio do acesso a materiais digitalizados e publicados em revistas eletrônicas. Nesta etapa, foram aplicados os seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Traumatismos em Atletas, Cavalo, Prevenção, Prevalência e vaquejada com auxílio dos operadores boleanos AND e OR.

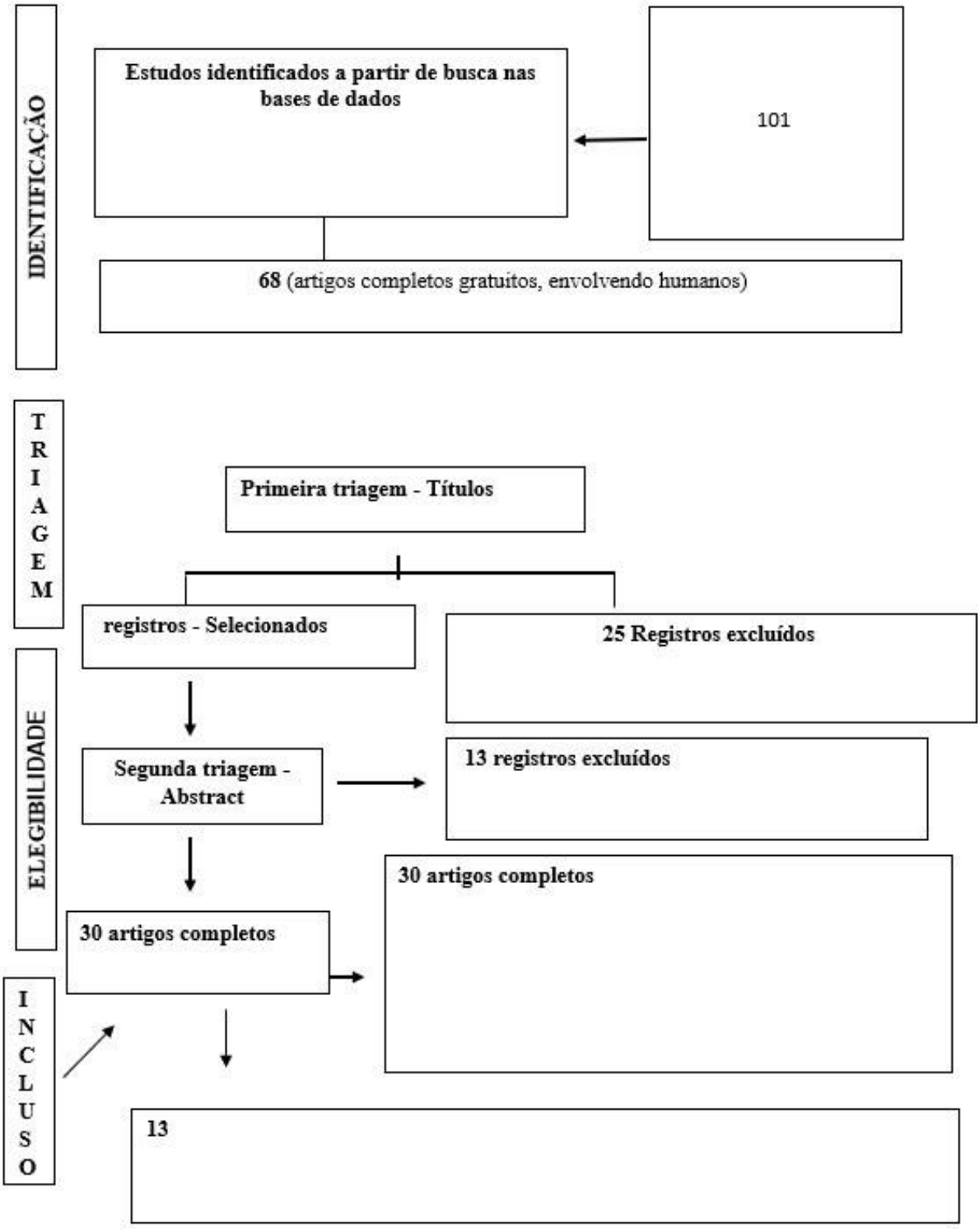
Para a seleção de artigos, utilizaram-se como critérios materiais com acessos disponíveis gratuitamente, publicados a partir de 2016, ano da promulgação da Lei 13.364/2016, que reconheceu e validou o esporte dentro do contexto da legalidade. A exclusão deu-se a partir dos critérios a saber: artigos de revisão, editoriais e textos de opinião.

Após a definição dos estudos, extraíram-se os dados a priori através de leitura flutuante dos artigos, seguida da seleção e leitura na íntegra. Foram analisados primeiro os títulos e os resumos dos materiais para verificar se respondiam à pergunta norteadora.

Para a apresentação dos resultados, utilizaram-se tabelas para melhor elucidação das informações.

A análise de dados deste trabalho teve como base o referencial teórico através da revisão de literatura, capaz de identificar, avaliar e sintetizar os estudos já realizados anteriormente por outros autores, podendo assim fazer uma seleção criteriosa e fidedigna dos dados que foram utilizados. Essa construção foi norteada pelas seguintes etapas: identificação do tema, amostragem da literatura, categorização dos estudos, avaliação dos estudos selecionados, interpretação dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos artigos.



RESULTADOS

Quadro 1 - Resultados da busca sobre a prevenção de lesões em atletas de vaquejada.

AUTOR/ANO	TÍTULO	PRINCIPAIS ACHADOS
Ritter *et al*., 2024.	Equestrian-associated injuries of the hand: a retrospective analysis of injury mechanisms and patterns.	Lesões associadas à equitação ocorrem com mais frequência durante o manejo do cavalo do que durante a cavalgada, resultando em amputações por avulsão graves devido à tração da estocada ou do freio, exigindo tratamento microcirúrgico complexo.
Pinto *et al*., 2023.	Horseback Riding-Related Injuries in Portugal and Prevention Strategies.	A maioria das primeiras e segundas lesões foram musculoesqueléticas, ocorreram por queda do cavalo durante o treino e afetaram principalmente os membros inferiores. Foi necessária reabilitação em quase 50% dos casos. A ocorrência de lesões foi significativamente associada ao número de dias de treino por semana, anos de experiência, altura e peso do cavaleiro e prática de outro desporto.
O'connor *et al*., 2020.	Injuries outside of horseracing: is it time to focus on injury prevention of jockeys outside of races?	Lesões em jóqueis profissionais, embora não sejam tão frequentes fora das corridas, tendem a ser sérias e podem afetar os jóqueis financeiramente e impactar sua disponibilidade para correr. Priorizar estratégias de prevenção de ferimentos para maximizar a disponibilidade dos jóqueis para correr é importante.
Gates; lin, 2020.	Head and Spinal Injuries in Equestrian Sports: Update on Epidemiology, Clinical Outcomes, and Injury Prevention	Esportes equestres representam uma variedade de atividades envolvendo um cavalo e um cavaleiro. Devido à natureza imprevisível dos cavalos, sua altura e altas velocidades potenciais envolvidas, atletas equestres correm risco de lesões na cabeça e na coluna.
Clark *et al*., 2020.	Proposed injury thresholds for concussion in equestrian sports.	Os capacetes equestres são projetados para passar nos padrões de certificação com base em testes de queda linear em superfícies de aço rígidas. No entanto, as concussões em esportes equestres

		ocorrem mais comumente quando um cavaleiro é jogado de um cavalo e atinge obliquamente uma superfície flexível, como grama ou areia.
Santos; filho, 2022.	Percepção de dor e prevalência de lesões musculares de membros superiores em praticantes de vaquejada	A modalidade esportiva causa riscos aos atletas desde o afastamento parcial ou total da profissão, até a incapacidade de realizar ao menos as atividades da vida diária, dependendo do grau e do local lesionado. A fisioterapia esportiva visa estabelecer tratamentos com protocolos de métodos e técnicas específicas.
Guilherme, 2018.	Perfil de lesões em praticantes do esporte vaquejada: uma revisão sistemática.	Os mecanismos causadores de lesões foram os esforços repetitivos, estiramento muscular, câimbras e rotação brusca, os resultados disponíveis na literatura ainda não trazem soluções consistentes em relação ao melhor delineamento dos programas de treinamento e os benefícios por eles promovidos por ser um esporte pouco estudado.

Fonte: Dados da pesquisa, (2025).

DISCUSSÃO

A vaquejada, reconhecida como uma prática esportiva e cultural no Brasil, especialmente na região Nordeste, envolve desafios físicos significativos para os atletas. A natureza do esporte, que exige força, agilidade e resistência dos vaqueiros, aumenta o risco de lesões musculoesqueléticas, sendo essencial a adoção de estratégias de prevenção para garantir a segurança dos participantes (Santos; Filho, 2022).

Dentre os principais fatores de risco para lesões em vaqueiros, destacam-se a alta intensidade dos movimentos, a exposição a impactos durante as quedas e o contato direto com os animais. Além disso, a prática repetitiva de ações como puxar o rabo do boi e equilibrar-se no cavalo pode sobrecarregar articulações e músculos, tornando essencial um preparo físico adequado (Ritter *et al*., 2024).

Estudos indicam que a ausência de treinamentos específicos e a falta de equipamentos de proteção podem contribuir para o aumento da incidência de lesões. Assim, programas de condicionamento físico voltados para o fortalecimento muscular e a melhoria da flexibilidade são fundamentais para preparar os atletas para os desafios da modalidade, reduzindo a probabilidade de contusões e distensões (Pinto *et al*., 2023).

O uso de equipamentos de segurança, como capacetes, coletes protetores e luvas, também desempenha um papel crucial na mitigação de riscos. Embora a cultura da vaquejada tradicionalmente não enfatize tais medidas, a modernização do esporte e sua regulamentação tornam cada vez mais necessária a implementação de normas de segurança (Ryan *et al*., 2020).

Além da preparação física e do uso de equipamentos, a adoção de práticas ergonômicas durante a competição pode minimizar os impactos sobre o corpo dos atletas. Ajustes na postura ao montar o cavalo, técnicas corretas de segurar e puxar o rabo do boi e a escolha de cavalos treinados para a atividade são fatores que podem influenciar diretamente na prevenção de lesões (Clark *et al*., 2020).

Outro ponto relevante é a importância do descanso adequado e da recuperação pós-competição. A rotina intensa de treinos e eventos pode levar à fadiga excessiva, aumentando o risco de lesões por sobrecarga. Dessa forma, a implementação de períodos de descanso e de recuperação ativa, como alongamentos e massagens terapêuticas, pode favorecer a longevidade esportiva dos vaqueiros (Guilherme, 2018).

A introdução de exames médicos periódicos para os vaqueiros também pode contribuir significativamente para a prevenção de lesões. Diagnósticos precoces de condições musculares ou ósseas podem evitar complicações futuras e permitir a intervenção médica antes que pequenos problemas se tornem lesões graves (Gates; Lin, 2020).

A incorporação de treinamentos específicos sobre quedas seguras pode ser uma estratégia eficaz para reduzir os danos em casos de acidentes. Ensinar técnicas de queda e rolamento pode diminuir a incidência de fraturas e contusões graves, proporcionando maior segurança aos vaqueiros durante a prática do esporte (O'connor *et al*., 2020).

Por fim, é fundamental que as entidades organizadoras da vaquejada promovam iniciativas de conscientização e capacitação contínua para os participantes. A realização de workshops, palestras e cursos sobre prevenção de lesões e segurança no esporte pode fortalecer a cultura de cuidado com a saúde dos atletas, garantindo que a vaquejada continue sendo praticada de maneira responsável e segura.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, conclui-se que a prevenção de lesões em atletas de vaquejada deve ser tratada como uma prioridade, considerando os desafios físicos impostos pela modalidade. Medidas como treinamentos adequados, uso de equipamentos de segurança, acompanhamento profissional e regulamentações mais rigorosas são fundamentais para minimizar os riscos e promover a integridade física dos praticantes.

Além disso, a conscientização e a educação sobre boas práticas esportivas desempenham um papel crucial na segurança dos vaqueiros. Programas educativos e campanhas de prevenção podem contribuir significativamente para a redução de acidentes, tornando a vaquejada uma prática mais segura e sustentável.

Portanto, a continuidade desse esporte depende do compromisso de todos os envolvidos na sua organização e prática. A implementação de estratégias preventivas, aliada ao suporte de pesquisas científicas e profissionais da saúde, garantirá não apenas a preservação da tradição da vaquejada, mas também a proteção e o bem-estar de seus atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABQM. Regulamento Geral de Vaquejada do Ano 2005. In: Associação Brasileira de Criadores de Cavalo Quarto de Milha. v. 8. São Paulo: ABQM, 2005.Acesso em: 08 out, 2017; ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA VAQUEJADA. A vaquejada. Disponível em: Acesso em: 20 de mar. 2023.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA VAQUEJADA. A vaquejada. Disponível em: Acesso em: 20 de mar. 2023.

BRASIL. Lei federal nº 10.220 de 11 de abril de 2001. Institui normas gerais relativas à atividade de peão de rodeio, equiparando-o a atleta profissional. Diário Oficial da União - Seção 1 - Eletrônico -12/4/2001, Pág.3 (Publicação Original).

BUBLITZ, Bárbara Grigorieff. Vaquejadas: tortura ou patrimônio cultural? Disponível em:<<https://barbaragbublitz.jusbrasil.com.br/artigos/435540986/vaquejadastorturaoupatrimonio-cultural?ref=topic_feed>>. Acesso em: 26 de março. 2017.

CAMPEV. Regulamento do Campeonato Pernambucano de Vaquejada. In: Congresso Nacional da República do Brasil. Casa Civil, Subchefia para assuntos jurídicos, Lei n. 10.220, 11 de abril de 2001. Brasília, 2001Acesso em 1 abr. 2023.

CLARK, J. M. *et al*. Proposed injury thresholds for concussion in equestrian sports. Journal of Science and Medicine in Sport, v. 23, n. 3, p. 222-236, mar. 2020.

DOIMO, L. A.; JIMENEZ, M. V. O. Lesões referidas em atletas de montaria em touros/Related injuries in athletes ofbull long head of the biceps. Am J Sports Med, v. 13, p. 337-341, 12-de junho de 2017.

FERREIRA, F. F. Prevalência de Lesões Musculares e Ortopédicas em Atletas de Vaquejada nos Circuitos PBVAQ e Estrelas do Brejo no Estado da Paraíba. p. 17, 2018.

GATES, J. K.; LIN, C. Y. Head and Spinal Injuries in Equestrian Sports. Current Sports Medicine Reports, v. 19, n. 1, p. 17-23, jan. 2020.

GUILHERME, A. H. V. Perfil de lesões em praticantes do esporte vaquejada: Uma revisão sistemática. Sistemas unificado, p.25, 2018.

GUILHERME, V. H. A., DO, P. D. L. E. P., & VAQUEJADA, E. FACULDADE VALE DO SALGADO-FVS BACHAREL EM FISIOTERAPIA, 2018.

LOPES, T. A. F.; SOUZA, A. M. L.; BISNETA, A. C. S. R. Ó. M.; MAURICIO, M. C. R.; CABRAL, S. P.; VIEIRA, M. C. K. e MONTE, A. F. Lesão do tendão bicipital distal em atleta de vaquejada: caso clínico e revisão de literatura. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 5, p. 52583-52596, 2021.

O'CONNOR, S. *et al*. Injuries outside of horseracing: is it time to focus on injury prevention of jockeys outside of races? The Physician and Sportsmedicine, p. 1-6, 28 abr. 2020.

PINTO, L. V. *et al*. Horseback Riding-Related Injuries in Portugal and Prevention Strategies. Journal of Sport Rehabilitation, p. 1-6, 2023.

RITTER, B. *et al*. Equestrian-associated injuries of the hand: a retrospective analysis of injury mechanisms and patterns. Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery, 17 out. 2024.

RYAN, K. D. *et al*. Medicine in the Sport of Horse Racing. Current Sports Medicine Reports, v. 19, n. 9, p. 373-379, set. 2020.

SANTOS, L.; FILHO, S. PERCEPÇÃO DE DOR E PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULARES DE MEMBROS SUPERIORES EM PRATICANTES DE VAQUEJADA. Diálogos em Saúde, v. 5, n. 1, 2022.