

Treinamento de força para atletas de jiu-jítsu

Strength training for jiu-jitsu athletes

Luciano Lima Sales¹
Leandro Moraes Pinto²

Resumo

O *Brazilian Jiu-Jitsu* caracteriza-se como uma modalidade esportiva de combate que exige elevados níveis de força muscular, resistência física, potência, estabilidade corporal e controle neuromuscular dos praticantes. Nesse contexto, o treinamento resistido destaca-se como importante ferramenta para o desenvolvimento das capacidades físicas necessárias ao desempenho competitivo e à prevenção de lesões esportivas. O presente estudo teve como objetivo geral analisar os benefícios do treinamento resistido no desempenho esportivo de atletas de jiu-jitsu brasileiro. Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvida a partir da análise de artigos científicos, trabalhos acadêmicos e estudos relacionados ao treinamento de força aplicado ao *Brazilian Jiu-Jitsu*. Os resultados evidenciaram que o treinamento resistido promove melhora significativa da força muscular, resistência de força, potência muscular, estabilidade articular e desempenho neuromuscular dos atletas. Além disso, os estudos analisados demonstraram que programas específicos de fortalecimento muscular contribuem para redução da incidência de lesões musculoesqueléticas, melhora da capacidade funcional e aumento da eficiência técnica durante os combates. Observou-se ainda que a força de preensão manual e a resistência muscular localizada representam capacidades fundamentais para o rendimento esportivo na modalidade. Conclui-se que o treinamento resistido exerce papel essencial na preparação física de atletas de jiu-jitsu brasileiro, contribuindo diretamente para melhora do desempenho competitivo, prevenção de lesões e desenvolvimento das capacidades físicas exigidas pela modalidade.

Palavras-chave: Treinamento resistido; Jiu-jítsu; Força muscular; Desempenho esportivo.

¹ Educação física Licenciatura do Unicesumar. Educação Física Bacharelado UNIFATECIE. E-mail: lulupersonall@gmail.com.

² Professor Doutor em Biotecnologia em Saúde – Universidade Federal do Maranhão. E-mail: leandromoraes.edf@gmail.com

Abstract

Brazilian Jiu-Jitsu is characterized as a combat sport that demands high levels of muscular strength, physical endurance, power, body stability, and neuromuscular control from its practitioners. In this context, resistance training stands out as an important tool for developing the physical abilities necessary for competitive performance and the prevention of sports injuries. The general objective of this study was to analyze the benefits of resistance training on the athletic performance of Brazilian Jiu-Jitsu athletes. This is a descriptive literature review with a qualitative approach, based on the analysis of scientific articles, academic papers, and studies related to strength training applied to Brazilian Jiu-Jitsu. The results showed that resistance training promotes significant improvements in muscle strength, strength endurance, muscle power, joint stability, and neuromuscular performance in athletes. Furthermore, the analyzed studies demonstrated that specific muscle-strengthening programs contribute to reducing the incidence of musculoskeletal injuries, improving functional capacity, and increasing technical efficiency during matches. It was also observed that handgrip strength and localized muscle endurance represent fundamental capabilities for athletic performance in the sport. It can be concluded that resistance training plays an essential role in the physical conditioning of Brazilian jiu-jitsu athletes, directly contributing to improved competitive performance, injury prevention, and the development of the physical abilities required by the sport.

Keywords: Resistance training; Jiu-jitsu; Muscle strength; Athletic performance.

1 INTRODUÇÃO

O *Brazilian Jiu-Jitsu* (BJJ) é uma modalidade esportiva de combate caracterizada por elevada exigência física, técnica e tática, demandando dos atletas elevados níveis de força muscular, resistência, potência e capacidade neuromuscular. Durante os combates, os praticantes realizam ações intensas de curta duração, envolvendo projeções, pegadas, imobilizações e finalizações, o que exige constante utilização da força muscular, especialmente dos membros superiores e do core (Ribeiro; Rezzo, 2026).

De acordo com Follmer et al. (2015), a resistência de força relacionada às pegadas do *kimono* possui relação direta com o desempenho específico no jiu-jitsu, sendo considerada uma das capacidades físicas mais relevantes para atletas da modalidade. Os autores destacam que o treinamento resistido contribui significativamente para o aprimoramento do desempenho muscular e funcional durante os combates.

Corroborando essa perspectiva, Alves et al. (2015) apontam que atletas de diferentes graduações apresentam distintos níveis de força de preensão manual, evidenciando a importância do treinamento de força no desenvolvimento técnico e competitivo do praticante de jiu-jitsu. A força de pegada é considerada fundamental para a execução de movimentos ofensivos e defensivos, influenciando diretamente o rendimento esportivo.

Segundo Domingues e Ferrari (2011), a preparação física no jiu-jitsu deve contemplar métodos específicos de treinamento de força, resistência e potência muscular, uma vez que a

modalidade exige elevados níveis de esforço físico em diferentes situações de luta. Os autores ressaltam que programas estruturados de treinamento físico podem contribuir tanto para a melhora do desempenho quanto para a redução do risco de lesões esportivas.

Nesse sentido, o treinamento de força vem sendo amplamente utilizado por atletas e treinadores como estratégia para melhorar capacidades físicas essenciais ao desempenho competitivo. Além de promover aumento da força muscular, o treinamento resistido contribui para o desenvolvimento da estabilidade articular, resistência muscular localizada, potência e controle corporal, fatores fundamentais para o sucesso esportivo no *Brazilian Jiu-Jitsu*.

Diante desse contexto, o presente estudo busca responder ao seguinte problema de pesquisa: quais são os benefícios do treinamento de força para atletas de jiu-jitsu brasileiro? A pesquisa justifica-se pela crescente utilização do treinamento resistido na preparação física de atletas da modalidade, bem como pela necessidade de compreender seus efeitos sobre o desempenho físico e neuromuscular.

O objetivo geral deste estudo é analisar a importância do treinamento de força para atletas de jiu-jitsu brasileiro. Como objetivos específicos, pretende-se compreender as principais demandas físicas da modalidade; identificar os benefícios do treinamento resistido no desempenho esportivo; e verificar as contribuições do treinamento de força na prevenção de lesões e no aprimoramento neuromuscular dos atletas.

A escolha do tema fundamenta-se na relevância do treinamento de força dentro da preparação física de modalidades de combate, especialmente no *Brazilian Jiu-Jitsu*, em que a capacidade de produzir força e sustentar esforços intensos pode influenciar diretamente o desempenho competitivo e a longevidade esportiva dos praticantes.

2 PRINCIPAIS DEMANDAS FÍSICAS DA MODALIDADE DO JIU-JÍTSU

O *Brazilian Jiu-Jitsu* caracteriza-se como uma modalidade esportiva de combate que exige elevado nível de preparação física, técnica e psicológica dos atletas. Durante os combates, os praticantes executam movimentos intensos e contínuos que envolvem projeções, controle corporal, deslocamentos, alavancas, imobilizações e finalizações (Santos, 2020).

Segundo Domingues e Ferrari (2011), o jiu-jitsu apresenta características fisiológicas complexas, pois alterna momentos de alta intensidade com períodos de esforço isométrico prolongado. Os autores destacam que os atletas precisam sustentar elevados níveis de força muscular durante toda a luta, principalmente nas situações de pegada, controle do adversário e

manutenção de posições. Nesse sentido, a modalidade exige do praticante capacidades físicas variadas, sendo a força muscular e a resistência de força consideradas componentes fundamentais para o desempenho competitivo.

Durante os combates, os atletas realizam constantes ações de puxar, empurrar, sustentar e estabilizar o corpo do adversário, exigindo elevada ativação muscular dos membros superiores, inferiores e da região do core. Essas ações ocorrem em diferentes intensidades e durações, tornando a força um elemento decisivo para o rendimento esportivo (Souza; Silva; Sales, 2025).

Gasparotto et al. (2015) afirmam que a força de preensão manual possui grande relevância dentro do jiu-jitsu, especialmente devido à utilização constante do *kimono* durante os combates. Verificou-se diferenças significativas nos níveis de força entre atletas de diferentes graduações, indicando que o desenvolvimento da força está diretamente relacionado à experiência e ao nível técnico dos praticantes.

Santos Júnior et al. (2018) destacam que o treinamento isométrico específico de pegada promove melhorias significativas na capacidade de sustentação muscular em atletas de jiu-jitsu. Os autores observaram que a melhora da força isométrica favorece o desempenho durante as lutas, principalmente em situações que exigem manutenção prolongada da pegada no *kimono* e controle postural do adversário.

O desenvolvimento da força muscular também está associado à prevenção de lesões esportivas. Durante os combates, os atletas são submetidos a elevados níveis de tensão articular e muscular, principalmente em articulações como ombros, joelhos, coluna lombar e cotovelos. Dessa forma, o treinamento de força contribui para maior estabilidade corporal e redução do risco de lesões decorrentes da prática esportiva.

Calheiros et al. (2025) apontam que o treinamento de força possui papel importante na redução de lesões em atletas de jiu-jitsu brasileiro. Segundo os autores, o fortalecimento muscular favorece a proteção articular, melhora o equilíbrio corporal e aumenta a resistência dos tecidos musculoesqueléticos diante das exigências impostas pela modalidade. Os pesquisadores ressaltam ainda que atletas submetidos a programas estruturados de treinamento resistido apresentam melhores condições físicas para suportar as demandas competitivas.

Corroborando essa perspectiva, Nascimento et al. (2023) afirmam que o treinamento de força promove benefícios relevantes para a saúde musculoesquelética dos praticantes de jiu-jitsu. Entre os principais efeitos observados estão o aumento da estabilidade articular, melhora da coordenação motora, aumento da resistência muscular e redução da incidência de lesões traumáticas e por sobrecarga.

Follmer et al. (2015) observaram relação significativa entre a resistência de força com o *kimono* e parâmetros isocinéticos em atletas de jiu-jitsu. Os autores destacam que a capacidade de sustentar a força durante longos períodos influencia diretamente o desempenho competitivo, principalmente em combates de alta intensidade e longa duração. Durante as lutas, os atletas precisam realizar sucessivas ações de tração, controle e estabilização corporal, exigindo elevado nível de resistência muscular localizada.

A resistência muscular de membros superiores apresenta grande relevância no desempenho esportivo do jiu-jitsu. As constantes disputas de pegada provocam elevada fadiga muscular nos antebraços, mãos e braços, reduzindo a eficiência técnica ao longo do combate. Nesse contexto, atletas com maior resistência muscular conseguem manter a intensidade das ações por mais tempo, apresentando melhor desempenho competitivo (Fonseca, 2024).

Salinas et al. (2023) verificaram relação positiva entre o treinamento com pesos e a força de preensão manual em atletas de jiu-jitsu brasileiro. Os autores destacam que programas de treinamento resistido favorecem o aumento da resistência muscular e da capacidade funcional dos membros superiores, contribuindo diretamente para a eficiência das pegadas durante os combates.

Nascimento (2022) ressalta que estratégias de potencialização pós-ativação associadas ao treinamento funcional podem melhorar significativamente a produção de força e a resposta neuromuscular em atletas de jiu-jitsu. Segundo a autora, a melhora da ativação muscular favorece o desempenho esportivo e contribui para maior eficiência durante situações de combate de alta intensidade.

Santos (2020) destaca que programas de treinamento resistido manual promovem melhora significativa no desempenho neuromuscular de praticantes de jiu-jitsu brasileiro. O estudo evidencia que o treinamento específico favorece adaptações musculares importantes para a execução eficiente das técnicas e para a manutenção do rendimento físico durante os combates.

Outro aspecto relevante dentro das demandas físicas do jiu-jitsu refere-se à incidência de lesões musculoesqueléticas. A modalidade apresenta contato físico intenso e grande sobrecarga articular, fatores que aumentam o risco de traumas e lesões por repetição. Dessa forma, a preparação física adequada torna-se indispensável para minimizar danos ao sistema musculoesquelético dos atletas.

Fonseca et al. (2022) identificaram relação entre indicadores de força e ocorrência de lesões em atletas de jiu-jitsu. Os autores observaram que atletas com melhor condição física e maiores níveis de força apresentam menor predisposição a lesões durante treinamentos e

competições. O estudo reforça a importância do treinamento físico como estratégia preventiva dentro da modalidade.

Ribeiro e Rezzo (2026) afirmam que as principais lesões observadas em atletas de jiu-jítsu envolvem articulações de ombro, joelho, punho e coluna vertebral. Segundo os autores, programas preventivos voltados para fortalecimento muscular, mobilidade articular e estabilidade corporal podem reduzir significativamente a incidência de lesões esportivas.

Além do aspecto preventivo, o treinamento físico também exerce influência direta sobre o desempenho competitivo. Atletas fisicamente preparados conseguem sustentar maior intensidade de combate, executar técnicas com maior eficiência e recuperar-se mais rapidamente entre as lutas.

Fei (2023) destaca que o treinamento de força representa uma ferramenta essencial para atletas de diferentes modalidades esportivas, incluindo o jiu-jítsu. Os autores ressaltam que o fortalecimento muscular promove ganhos de potência, resistência e estabilidade corporal, fatores determinantes para o desempenho esportivo de alto rendimento.

Silva (2025) aponta que atletas de jiu-jítsu percebem o treinamento físico como componente fundamental para melhora do desempenho competitivo e preparação corporal. O estudo evidencia que práticas relacionadas ao fortalecimento muscular, resistência física e condicionamento geral são amplamente valorizadas pelos competidores da modalidade.

3 OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO DESEMPENHO ESPORTIVO

O treinamento resistido possui papel fundamental na preparação física de atletas de jiu-jítsu brasileiro, sendo amplamente utilizado para melhorar capacidades físicas determinantes para o desempenho esportivo. A modalidade exige elevados níveis de força muscular, resistência, potência, equilíbrio e controle corporal, tornando o treinamento de força uma importante estratégia para potencializar o rendimento durante os combates. Além disso, o treinamento resistido contribui para prevenção de lesões, melhora da estabilidade articular e desenvolvimento neuromuscular dos praticantes.

Segundo Souza, Silva e Sales (2025), o treinamento de força promove adaptações fisiológicas importantes para atletas de diferentes modalidades esportivas. Entre os principais benefícios observados estão o aumento da força muscular, melhora da resistência física, desenvolvimento da potência muscular e aperfeiçoamento da capacidade funcional. No contexto do jiu-jítsu, essas adaptações influenciam diretamente à execução das técnicas e a manutenção do desempenho durante as lutas.

Gasparotto et al. (2015) destacam que a força de preensão manual apresenta relação direta com o desempenho no jiu-jitsu brasileiro. Os autores observaram que atletas mais graduados apresentam níveis superiores de força quando comparados a praticantes iniciantes, indicando que o desenvolvimento muscular contribui significativamente para a evolução esportiva dentro da modalidade. A força de pegada favorece o controle do adversário, melhora a execução de técnicas de projeção e aumenta a eficiência das ações defensivas.

Follmer et al. (2015) afirmam que a resistência de força relacionada às pegadas do *kimono* exerce influência significativa sobre o desempenho esportivo de atletas de jiu-jitsu. Segundo os autores, praticantes que apresentam melhores níveis de resistência muscular conseguem manter a eficiência técnica durante mais tempo, reduzindo os efeitos da fadiga ao longo das lutas. O treinamento resistido favorece adaptações musculares importantes para sustentar esforços prolongados e repetitivos característicos da modalidade.

O jiu-jitsu exige velocidade de reação, coordenação motora, equilíbrio e controle corporal para execução eficiente das técnicas. Nesse sentido, programas de treinamento específicos contribuem para melhora da comunicação entre sistema nervoso e musculatura esquelética, favorecendo respostas motoras mais rápidas e eficientes (Fonseca, 2024).

Nascimento (2022) destaca que estratégias de potencialização pós-ativação associadas ao treinamento funcional promovem melhora significativa na produção de força e no desempenho neuromuscular de atletas de jiu-jitsu. A autora ressalta que o treinamento resistido potencializa a ativação muscular e melhora a eficiência dos movimentos durante os combates, permitindo maior explosão muscular e melhor capacidade de resposta diante das ações do adversário.

O treinamento resistido também exerce influência positiva sobre a potência muscular, capacidade física essencial para movimentos explosivos realizados durante o combate. Técnicas de projeção, raspagens e finalizações exigem ações rápidas e intensas, demandando elevada produção de força em curto período de tempo.

Domingues e Ferrari (2011) afirmam que a preparação física específica para o jiu-jitsu deve incluir métodos voltados para desenvolvimento da potência muscular e resistência física. Segundo os autores, o treinamento resistido favorece adaptações importantes para suportar as exigências metabólicas da modalidade e melhorar o rendimento competitivo dos atletas. Durante os combates, os praticantes são submetidos a constantes desequilíbrios, mudanças de direção e situações de contato físico intenso.

Calheiros et al. (2025) destacam que o treinamento de força desempenha papel importante na redução de lesões em atletas de jiu-jitsu brasileiro. Os autores apontam que o fortalecimento muscular melhora a estabilidade articular, reduz sobrecargas mecânicas e

aumenta a capacidade de absorção de impactos durante os combates. O treinamento resistido também favorece o fortalecimento de tendões, ligamentos e músculos estabilizadores, contribuindo para maior segurança durante a prática esportiva.

Corroborando essa perspectiva, Nascimento et al. (2023) ressaltam que o treinamento de força promove benefícios relevantes na prevenção de lesões musculoesqueléticas em atletas de jiu-jitsu. Os autores observam que programas bem estruturados de treinamento resistido auxiliam na redução de lesões traumáticas e por sobrecarga, especialmente em regiões frequentemente acometidas, como ombros, joelhos e coluna vertebral.

A prevenção de lesões torna-se extremamente importante dentro do jiu-jitsu devido à intensidade física da modalidade e ao elevado número de movimentos repetitivos realizados durante os treinos e competições. Nesse contexto, o treinamento resistido contribui para manutenção da integridade física dos atletas e favorece maior longevidade esportiva.

Fonseca et al. (2022) identificaram relação entre níveis de força muscular e menor incidência de lesões em atletas de jiu-jitsu. Segundo os autores, praticantes com melhor preparação física apresentam maior resistência às exigências impostas pelos combates e menor vulnerabilidade a lesões decorrentes do esforço físico intenso.

Ribeiro e Rezzo (2026) afirmam que a atuação fisioterapêutica associada ao treinamento resistido possui grande importância na recuperação de atletas de jiu-jitsu lesionados. Os autores destacam que o fortalecimento muscular favorece a recuperação da estabilidade articular, melhora o controle motor e reduz riscos de reincidência de lesões esportivas.

Existe uma relação positiva entre treinamento com pesos e força de preensão manual em atletas de jiu-jitsu brasileiro. Os autores observaram que praticantes submetidos ao treinamento resistido apresentam melhores níveis de força e capacidade funcional, fatores que influenciam diretamente o desempenho competitivo (Salinas et al., 2023).

Silva (2025) destaca que atletas de jiu-jitsu reconhecem o treinamento físico como elemento essencial para desenvolvimento esportivo e preparação competitiva. Segundo o autor, os praticantes associam o treinamento resistido ao aumento da confiança física, melhora da resistência corporal e maior preparo para enfrentar situações intensas de combate.

O treinamento resistido também favorece adaptações metabólicas importantes para atletas da modalidade. O aumento da capacidade de produção energética, melhora da resistência anaeróbica e maior tolerância à fadiga permitem que os atletas mantenham elevados níveis de desempenho ao longo das lutas e competições.

Santos (2020) destaca que programas de treinamento resistido manual promovem melhora significativa do desempenho neuromuscular em praticantes de jiu-jitsu brasileiro. O

estudo evidencia que o fortalecimento muscular específico favorece adaptações funcionais importantes para manutenção da eficiência física durante os combates.

Santos Júnior et al. (2018) observaram que o treinamento isométrico específico de pegada promove melhorias importantes na capacidade de sustentação muscular e na eficiência das pegadas durante os combates. Segundo os autores, o fortalecimento específico dos músculos envolvidos nas ações de pegada favorece diretamente o desempenho esportivo no jiu-jitsu.

4 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de revisão de literatura. O levantamento bibliográfico foi realizado em bases científicas digitais reconhecidas, incluindo Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed, Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS Brasil) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

Foram adotados como critérios de inclusão artigos científicos publicados no período de 2019 a 2024, redigidos em português, inglês ou espanhol, que abordassem o treinamento de força aplicado a atletas ou praticantes de jiu-jitsu brasileiro, analisando aspectos relacionados ao desempenho físico, força muscular, potência, resistência muscular, prevenção de lesões e desempenho neuromuscular.

Foram excluídos da pesquisa artigos duplicados, estudos voltados para outras modalidades esportivas sem relação direta com o jiu-jitsu, revisões de literatura, revisões sistemáticas, dissertações, teses, resumos de eventos científicos e trabalhos que não apresentassem relação direta com o treinamento resistido ou treinamento de força em atletas de jiu-jitsu.

A coleta de dados ocorreu em quatro etapas principais. Inicialmente, realizou-se o levantamento bibliográfico por meio da utilização de descritores como “treinamento de força”, “jiu-jitsu”, “*Brazilian Jiu-Jitsu*”, “treinamento resistido”, “desempenho muscular”, “força muscular” e “atletas”, associados por operadores booleanos AND e OR.

Na segunda etapa, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos estudos encontrados, selecionando-se aqueles que apresentavam maior relevância em relação ao tema proposto. Posteriormente, os artigos selecionados foram analisados na íntegra, permitindo uma avaliação mais aprofundada dos métodos utilizados e dos resultados obtidos pelos autores.

Por fim, os dados coletados foram organizados em quadros de síntese, possibilitando a comparação entre os estudos analisados e a discussão dos principais achados relacionados aos

efeitos do treinamento de força sobre o desempenho físico e neuromuscular de atletas de jiu-jítsu brasileiro.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados evidencia que o treinamento resistido exerce influência significativa sobre o desempenho físico, neuromuscular e funcional de atletas de jiu-jítsu brasileiro. Os autores analisados apresentam consenso quanto à importância da força muscular e da resistência de força para a modalidade, destacando que o treinamento físico específico contribui diretamente para melhora do rendimento competitivo, prevenção de lesões e desenvolvimento das capacidades físicas essenciais ao combate.

Gasparotto et al. (2015) identificaram que atletas com maiores níveis de graduação apresentam melhores índices de força de preensão manual. Os autores relacionam esse resultado à experiência esportiva e ao maior tempo de exposição ao treinamento físico específico. Esse achado demonstra que o desenvolvimento da força está diretamente associado ao desempenho técnico e competitivo no jiu-jitsu.

Os resultados encontrados pelos autores aproximam-se das observações realizadas por Salinas et al. (2023), que verificaram associação positiva entre treinamento com pesos e aumento da força de preensão manual em atletas da modalidade. Ambos os estudos evidenciam que o treinamento resistido favorece adaptações musculares importantes para as ações de pegada e controle do adversário durante os combates.

Os resultados apresentados por Follmer et al. (2015) também reforçam a importância da resistência de força dentro do jiu-jitsu brasileiro. Os autores observaram relação significativa entre testes de resistência muscular com o *kimono* e parâmetros isocinéticos em atletas da modalidade. Segundo os pesquisadores, a capacidade de sustentar níveis elevados de força durante períodos prolongados representa fator determinante para manutenção da eficiência técnica ao longo das lutas. Esse entendimento converge com as observações de Domingues e Ferrari (2011), que destacam a necessidade de programas específicos de preparação física voltados para resistência muscular e potência física devido às exigências metabólicas do jiu-jitsu.

Ao comparar os estudos de Follmer et al. (2015) e Santos Júnior et al. (2018), percebe-se que ambos enfatizam a relevância das ações isométricas durante os combates. Santos Júnior et al. (2018) verificaram que o treinamento isométrico específico de pegada promove melhora significativa na capacidade de sustentação muscular dos atletas.

Os autores ressaltam que o fortalecimento das musculaturas envolvidas nas ações de pegada contribui diretamente para o desempenho competitivo. Dessa forma, os resultados

indicam que o treinamento resistido específico apresenta potencial para melhorar capacidades físicas determinantes para o rendimento esportivo no jiu-jitsu.

Outro aspecto importante identificado nos estudos refere-se ao desempenho neuromuscular dos atletas. Nascimento (2022) observou que estratégias de potencialização pós-ativação associadas ao treinamento funcional favorecem a produção de força e a eficiência neuromuscular em praticantes de jiu-jitsu. A autora destaca que a melhora da ativação muscular proporciona respostas motoras mais rápidas e eficientes durante os combates. Esse resultado apresenta relação direta com os achados de Santos (2020), que verificou melhora significativa do desempenho neuromuscular em praticantes submetidos ao treinamento resistido manual. Ambos os estudos demonstram que o treinamento físico específico favorece adaptações neuromusculares importantes para a execução das técnicas e manutenção do desempenho físico.

No que se refere à prevenção de lesões, os estudos analisados apresentam resultados semelhantes quanto aos benefícios do treinamento resistido para proteção musculoesquelética dos atletas. Calheiros et al. (2025) afirmam que o fortalecimento muscular contribui para redução da incidência de lesões em atletas de jiu-jitsu brasileiro. Os autores destacam que a melhora da estabilidade articular e da resistência muscular reduz sobrecargas mecânicas durante os combates e treinamentos. Esse entendimento também é compartilhado por Nascimento et al. (2023), que identificaram benefícios relevantes do treinamento de força na prevenção de lesões traumáticas e por sobrecarga em praticantes da modalidade.

Fonseca et al. (2022) reforçam essa discussão ao identificar relação entre melhores níveis de força muscular e menor incidência de lesões esportivas. Os autores observaram que atletas com melhor condição física apresentavam maior resistência às exigências impostas pelos combates. Dessa forma, os resultados sugerem que o treinamento resistido exerce papel preventivo importante dentro do contexto competitivo do jiu-jitsu.

As observações de Ribeiro e Rezzo (2026) complementam essa discussão ao apontarem que as principais lesões em atletas de jiu-jitsu acometem regiões como ombros, joelhos, punhos e coluna vertebral. Segundo os autores, programas de fortalecimento muscular e estabilidade corporal favorecem a redução de lesões e auxiliam no processo de recuperação funcional dos atletas lesionados. Esse resultado reforça a importância do treinamento resistido tanto na prevenção quanto na reabilitação esportiva.

Os estudos também apresentam convergência quanto à importância do treinamento resistido para a melhora do desempenho competitivo. Souza, Silva e Sales (2025) destacam que o treinamento de força promove ganhos de potência muscular, resistência física e estabilidade corporal, capacidades fundamentais para modalidades esportivas de combate. Os

autores afirmam que o fortalecimento muscular melhora a eficiência biomecânica dos movimentos e favorece o desempenho físico em situações de alta intensidade.

Silva (2025) verificou que atletas de jiu-jitsu percebem o treinamento físico como componente essencial para melhora do desempenho esportivo. Segundo o autor, os praticantes associam o treinamento resistido ao aumento da força muscular, melhora do condicionamento físico e maior preparo para competições. Esses resultados reforçam a relevância atribuída pelos próprios atletas à preparação física dentro da modalidade.

Domingues e Ferrari (2011) afirmam que as características fisiológicas e técnicas do jiu-jitsu exigem planejamento específico das cargas de treinamento, respeitando as demandas físicas da modalidade e as características individuais dos atletas. Esse aspecto torna-se importante para evitar excesso de sobrecarga física e otimizar os resultados do treinamento, destacando a necessidade de individualização dos programas de treinamento.

Nascimento et al. (2023) destacam que parte da literatura disponível ainda apresenta limitações metodológicas relacionadas ao número reduzido de participantes e à escassez de estudos longitudinais. Os autores ressaltam a importância de novas pesquisas que analisem os efeitos do treinamento resistido em diferentes categorias, níveis de graduação e períodos competitivos.

De maneira geral, os resultados encontrados nos estudos analisados demonstram que o treinamento resistido exerce influência positiva sobre o desempenho físico e neuromuscular de atletas de jiu-jitsu brasileiro. Os autores apresentam consenso quanto à importância da força muscular, resistência de força e estabilidade corporal para o rendimento competitivo da modalidade. Os estudos evidenciam que o treinamento físico específico contribui para prevenção de lesões, melhora da capacidade funcional e desenvolvimento técnico dos praticantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou compreender a importância do treinamento resistido para atletas de jiu-jitsu brasileiro, evidenciando sua contribuição para o desenvolvimento das capacidades físicas exigidas pela modalidade. A partir da análise dos estudos selecionados, verificou-se que a força muscular e a resistência de força representam demandas fundamentais para o desempenho esportivo, influenciando diretamente à execução técnica, a manutenção da intensidade durante os combates e a capacidade competitiva dos praticantes.

Os autores analisados demonstraram que o treinamento resistido promove benefícios relevantes para o desempenho físico e neuromuscular dos atletas de jiu-jitsu. Entre os principais efeitos observados destacam-se o aumento da força de preensão manual, melhora da

resistência muscular localizada, desenvolvimento da potência muscular, aprimoramento da estabilidade corporal e aumento da eficiência biomecânica dos movimentos. Essas adaptações favorecem maior controle do adversário, melhor execução das técnicas e maior resistência à fadiga durante as lutas.

Outro aspecto importante identificado ao longo da pesquisa refere-se à prevenção de lesões esportivas. Os estudos evidenciaram que programas estruturados de treinamento de força contribuem para fortalecimento muscular e proteção das articulações frequentemente sobrecarregadas na modalidade, como ombros, joelhos, punhos e coluna vertebral. Dessa forma, o treinamento resistido apresenta relevante função preventiva, auxiliando na redução da incidência de lesões musculoesqueléticas e favorecendo maior longevidade esportiva aos praticantes.

Observou-se que o treinamento resistido também exerce influência positiva sobre aspectos funcionais e neuromusculares dos atletas. A melhora da coordenação motora, equilíbrio, controle corporal e capacidade de resposta muscular demonstra que a preparação física específica possui papel essencial dentro do processo de desenvolvimento esportivo no jiu-jitsu brasileiro.

Os resultados encontrados permitem concluir que o treinamento resistido constitui ferramenta indispensável na preparação física de atletas de jiu-jitsu, sendo capaz de potencializar o desempenho esportivo e contribuir para manutenção da saúde musculoesquelética dos praticantes. Nesse sentido, torna-se fundamental que treinadores, profissionais de educação física e equipes multidisciplinares desenvolvam programas de treinamento adequados às demandas fisiológicas e técnicas da modalidade.

Destaca-se a necessidade de ampliação das pesquisas científicas relacionadas ao treinamento resistido no jiu-jitsu brasileiro, especialmente estudos experimentais e longitudinais que investiguem diferentes métodos de treinamento, categorias competitivas e níveis de experiência dos atletas. O aprofundamento dessas investigações poderá contribuir para elaboração de protocolos cada vez mais eficientes, seguros e específicos para a modalidade.

REFERÊNCIAS

CALHEIROS, Henrique Jaime; et al. Impactos do treinamento de força na redução de lesões em atletas de jiu-jitsu brasileiro: revisão baseada em evidências. In: **Anais da defesa pública de TCC do curso de Educação Física**. Manaus: UniNorte, 2025. Disponível em: <https://static.even3.com/anais/1417525.pdf?v=639050662095504321>. Acesso em: 10 mai. 2026.

DOMINGUES, Adrien Roberto; FERRARI, Homero Gustavo. Proposta para preparação física específica para lutas de jiu-jitsu aplicando o modelo de treinamento de cargas concentradas.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Buenos Aires, ano 16, n. 158, jul. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd158/preparacao-fisica-para-lutas-de-jiu-jitsu.htm>. Acesso em: 01 mai. 2026.

GASPAROTTO, Guilherme da Silva; et al. Força de preensão manual em atletas de Jiu-Jitsu brasileiro: estudo comparativo entre graduações. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 3, 2015. Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/cinergis/article/view/5929>. Acesso em: 06 mai. 2026.

FEI, Zhenzhou. Influências do treinamento de força sobre o desempenho nos atletas de artes marciais. **Rev Bras Med Esporte**, 2023; Vol. 29 – e2023_0064. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/xSxzKJjGYH8GQNMfPqW3sKG/?format=pdf&lang=en>. Acesso em: 06 mai. 2026.

FOLLMER, Bruno; et al. Relação entre testes de resistência de força com o kimono com parâmetros isocinéticos em atletas de jiu jitsu. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 17, n. 5, p. 575-583, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2015v17n5p575/30113>. Acesso em: 01 mai. 2026.

FONSECA, Jociney Costa. A importância do treinamento de força para adolescentes nas lutas, esporte de combate e artes marciais. **Revista FT**, v. 29, ed. 141, dez. 2024. Disponível em: <https://revistaft.com.br/a-importancia-do-treinamento-de-forca-para-adolescentes-nas-lutas-esporte-de-combate-e-artes-marciais/>. Acesso em: 15 mai. 2026.

FONSECA, Lillian Beatriz, et al. Relação entre simulação de competição e treino por meio de indicadores de força e lesões no Jiu-Jitsu. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 28, nº 4. Jul/Ago, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/WDrpNLn6DzBHHLp6qQvjCWv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 01 mai. 2026.

NASCIMENTO; I., et al. Treinamento de força e lesões em atletas de jiu-jitsu brasileiro: uma revisão de literatura. **Intercontinental Journal on Physical Education**, e2020044. 5(1). 2023. <https://doi.org/10.51995/2675-0333.v5i1e2020044>. Disponível em: <http://www.ijpe.periodikos.com.br/article/65c8589ea9539579f5021462/pdf/ijpe-5-1e2020044.pdf>. Acesso em: 06 mai. 2026.

NASCIMENTO, Ana Paula Cardoso. Potencialização da pós-ativação na força através do treinamento funcional em atletas de jiu jitsu. **Revista Hórus**, [S. l.], v. 6, n. 01, p. 235–242, 2022. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/revistahorus/article/view/1011>. Acesso em: 30 abr. 2026.

RIBEIRO, Kaylane Raymara Sousa. REZZO, Thiago Correia da Silva. Atuação Fisioterapêutica nas Lesões Musculoesqueléticas em Atletas de Jiu Jitsu: Revisão de Literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Volume 8, Issue 5 (2026), Page 667-684. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p667-684>.

SALINAS, Johan Andrés Robalino; et al. Relação entre a prática de treinamento com pesos e a força de preensão manual em atletas de Jiu-Jitsu brasileiro. **Lecturas:** Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 28, n. 309, 2023. Disponível em:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/7178/2046>. Acesso em: 16 maio 2026.

SANTOS, Caio Marques Silva. **Programa de treinamento resistido manual no desempenho neuromuscular em praticantes de jiu-jitsu brasileiro**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física – Modalidade Saúde) – Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/7719478c-7b19-4a6d-a652d4741d78573a>. Acesso em: 05 mai. 2026.

SANTOS JÚNIOR, Cleginaldo dos; et al. Efeito do treinamento isométrico específico de pegada em atletas de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 17, n. 1, 2018. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/2366/3594>. Acesso em: 10 mai. 2026.

SILVA, André Jorge de Mesquita. **Descrição e relevância percebida de práticas de treinamento e de perda rápida de competidores de Jiu-Jitsu brasileiro**. 2025. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Instituto de Educação Física e Esportes, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2023.

SOUZA, Cleiton Rafael Ferreira de; SILVA, Isabella Ferreira; SALES, Sheron Vitoria Alexandre. O papel do treinamento de força no desempenho físico de atletas de diferentes modalidades. **Revista FT**, São Paulo, v. 29, ed. 148, jul. 2025. Disponível em: <https://revistaft.com.br/o-papel-do-treinamento-de-forca-no-desempenho-fisico-de-atletas-ded-iferentes-modalidades/>. Acesso em: 05 mai. 2026.