

LESÕES NO JIU-JITSU BRASILEIRO: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE PREVALÊNCIA, FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Autor (a): Matheus do Nascimento Sampaio¹

Orientador: Prof^o Dr. Leandro Paim da Cruz Carvalho²

RESUMO: Este estudo apresenta uma revisão narrativa sobre a prevalência, fatores de risco e estratégias de prevenção de lesões no Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ). A pesquisa foi conduzida por meio de uma busca estruturada nas bases SciELO e PubMed, utilizando descritores relacionados às demandas físicas da modalidade e à prevenção de lesões. Foram selecionados artigos transversais, prospectivos e experimentais que abordavam aspectos epidemiológicos e biomecânicos, analisados posteriormente quanto à qualidade metodológica utilizando a escala de Law *et al* (1998). Os resultados apontam que o BJJ apresenta um número significativo de lesões, envolvendo tanto membros inferiores, especialmente joelhos e tornozelos, quanto superiores, como mãos, dedos, braços e ombros. Esses achados refletem as exigências técnicas da modalidade, que podem gerar sobrecarga nas articulações. Assim, torna-se fundamental adotar uma perspectiva integrada de prevenção, considerando o corpo como um sistema que exige precisão, segurança e adaptação contínua para reduzir os riscos de lesões.

Palavras-Chave: Jiu-Jitsu brasileiro; Epidemiologia de lesões; Prevenção de lesões; Lesões esportivas; Prevenção no esporte.

ABSTRACT: This study presents a narrative review on the prevalence, risk factors, and prevention strategies related to injuries in Brazilian Jiu Jitsu (BJJ). The research was conducted through a structured search in the SciELO and PubMed databases, using descriptors associated with the physical demands of the sport and injury prevention. Cross sectional, prospective, and experimental studies addressing epidemiological and biomechanical aspects were selected and later evaluated for methodological quality using the Law *et al.* (1998) scale. The findings indicate that BJJ presents a significant number of injuries affecting both the lower limbs, especially knees and ankles, and the upper limbs, such as hands, fingers, arms, and shoulders. These results reflect the technical demands of the modality, which may generate joint overload. Therefore, it is essential to adopt an integrated prevention perspective, considering the body as a system that requires precision, safety, and continuous adaptation in order to reduce injury risks.

¹ Graduando do Curso de Educação Física do Departamento de Educação II da Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Endereço Rodovia BR-110, KM 03, 03 Zona Rural, BA, 48000-000, Brasil, Alagoinhas, Bahia/Brasil. E-mail: xxxxxxxxxx

² Doutor em Reabilitação e Desempenho Funcional pela Universidade de Pernambuco (UPE) e professor do Curso de Educação Física do Departamento de Educação II (DEDC II) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Bahia/Brasil. E-mail: leandroopaim@gmail.com

Key-Words: Brazilian Jiu Jitsu; Injury epidemiology; Injury prevention; Sports injuries; Prevention in sports.

INTRODUÇÃO

O Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) evoluiu de um sistema tradicional de autodefesa para um esporte competitivo de reconhecimento mundial, com um número crescente de praticantes em diferentes idades e níveis de graduação (Andreato *et al.*, 2017). A modalidade, caracterizada por técnicas de alavanca, controle e finalização, exige um conjunto complexo de habilidades físicas, cognitivas e fisiológicas, que se refletem em um alto gasto energético e grande demanda de resistência muscular (Andreato *et al.*, 2013; Øvretveit *et al.*, 2018).

Embora a prática proporcione benefícios à saúde física e mental, o BJJ apresenta risco considerável de lesões devido à natureza intensa e ao contato direto entre os oponentes (Hinz *et al.*, 2021). A combinação de movimentos de força e flexibilidade, muitas vezes executados em amplitudes articulares extremas, aumenta a vulnerabilidade dos praticantes a traumas musculoesqueléticos (Borges *et al.*, 2021). Assim, compreender a epidemiologia das lesões na modalidade é essencial para orientar ações de prevenção e garantir um bom desempenho (Santos *et al.*, 2024).

Pesquisas nacionais e internacionais têm identificado que as regiões anatômicas mais afetadas incluem joelhos, ombros e dedos, sendo as lesões frequentemente associadas ao tempo de prática, à graduação, à intensidade e frequência dos treinos (Silva Junior *et al.*, 2018; Costa *et al.*, 2023; Cerdeira, 2013). Além disso, a fadiga induzida pelo esforço repetitivo pode reduzir a estabilidade articular e a capacidade de resposta motora, aumentando o risco de lesões durante situações de combate (Øvretveit *et al.*, 2018).

A literatura aponta que o risco de lesões no Jiu-Jitsu permanece elevado, especialmente em articulações como joelhos e ombros, devido às demandas biomecânicas da modalidade. Estudos mostram que diferentes níveis de praticantes apresentam padrões semelhantes de acometimento, reforçando a influência das características do esporte na sobrecarga musculoesquelética (Silva Júnior *et al.*, 2018; Eustáquio *et al.*, 2021).

Outros estudos identificam que a frequência elevada de treinos, a repetição constante de técnicas e o tempo de prática aumentam significativamente a susceptibilidade a lesões, especialmente em praticantes experientes ou que treinam intensamente. A conjunção entre treinos frequentes, finalizações repetidas e recuperação

insuficiente parece elevar a incidência de lesões musculoesqueléticas (Oliveira *et al.*, 2023; Faria *et al.*, 2022).

Diante disso, o objetivo dessa pesquisa foi analisar a produção científica sobre a prevalência, características e principais fatores associados às lesões musculoesqueléticas em praticantes de jiu-jitsu brasileiro.

METODOLOGIA

Tipo de estudo

Esta investigação enquadra-se no formato de revisão narrativa. Nesse tipo de abordagem, conforme discutido por Botelho *et al.* (2011) e Rother (2007), o autor reúne e analisa, de maneira ampla e descritiva, o que já foi produzido sobre o tema, considerando também os caminhos metodológicos adotados por diferentes estudiosos. Esse procedimento permite acompanhar como o conceito evoluiu ao longo do tempo, perceber tendências recorrentes nas publicações e reconhecer pontos ainda pouco explorados, abrindo espaço para novos questionamentos e pesquisas futuras.

Plataformas de busca

A busca pelos estudos foi realizada em bases de dados reconhecidas pela comunidade científica, visando assegurar a relevância e a qualidade das informações levantadas. As plataformas utilizadas foram SciELO e PubMed, que disponibilizam publicações científicas relacionadas à área esportiva e de saúde relacionadas a temática do estudo.

Estratégia de busca

A busca pelos estudos foi conduzida por meio de termos e combinações de palavras que representassem o foco da investigação. Para isso, recorreram-se a expressões como “Jiu-Jitsu brasileiro”, “Brazilian Jiu-Jitsu”, “demandas fisiológicas”, “physiological demands”, “treinamento esportivo”, “sports training”, “desempenho físico”, “physical performance” e “prevenção de lesões” (injury prevention). A seleção

desses descritores teve como propósito ampliar ao máximo o alcance da busca e reunir o maior número possível de publicações pertinentes ao tema.

As combinações de busca foram elaboradas de modo a integrar diferentes perspectivas do tema, sendo utilizadas expressões como “Brazilian Jiu-Jitsu AND physiological demands”, “Brazilian Jiu-Jitsu AND sports training AND physical performance”, “Brazilian Jiu-Jitsu AND injury prevention”, e “Jiu-Jitsu brasileiro AND demandas fisiológicas”. Foram considerados artigos em português e inglês. Essas combinações possibilitaram o levantamento de estudos que abordassem tanto os aspectos fisiológicos e de desempenho físico quanto as estratégias de prevenção de lesões relacionadas à prática do Jiu-Jitsu.

Seleção dos estudos e critérios de inclusão e exclusão

A escolha dos estudos foi feita de acordo com critérios de inclusão e exclusão estabelecidos previamente: foram incluídos trabalhos originais, intervencionais e/ou de observação, que abordavam o Jiu-Jitsu brasileiro e suas relações com o desempenho físico, treinamento e prevenção de lesões, disponíveis em texto completo e publicados em português ou inglês. Foram excluídos estudos repetidos, teses, dissertações, resumos de eventos e pesquisas que não apresentavam relação direta com o tema proposto.

Etapas da leitura dos estudos

O processo de análise dos artigos seguiu diferentes etapas de leitura, com o intuito de garantir uma triagem criteriosa. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos, seguida pela leitura dos resumos e, posteriormente, a leitura integral dos estudos selecionados. Além disso, foi realizada uma busca ativa nas referências dos artigos incluídos, a fim de identificar outras publicações potencialmente relevantes.

Extração dos dados

A extração dos dados foi conduzida de forma manual, utilizando-se um formulário padronizado elaborado para este estudo. Foram coletadas informações referentes ao autor, ano de publicação, país do estudo, tipo de estudo, características dos participantes, intervenção aplicada (como o treinamento resistido), desfechos avaliados e principais

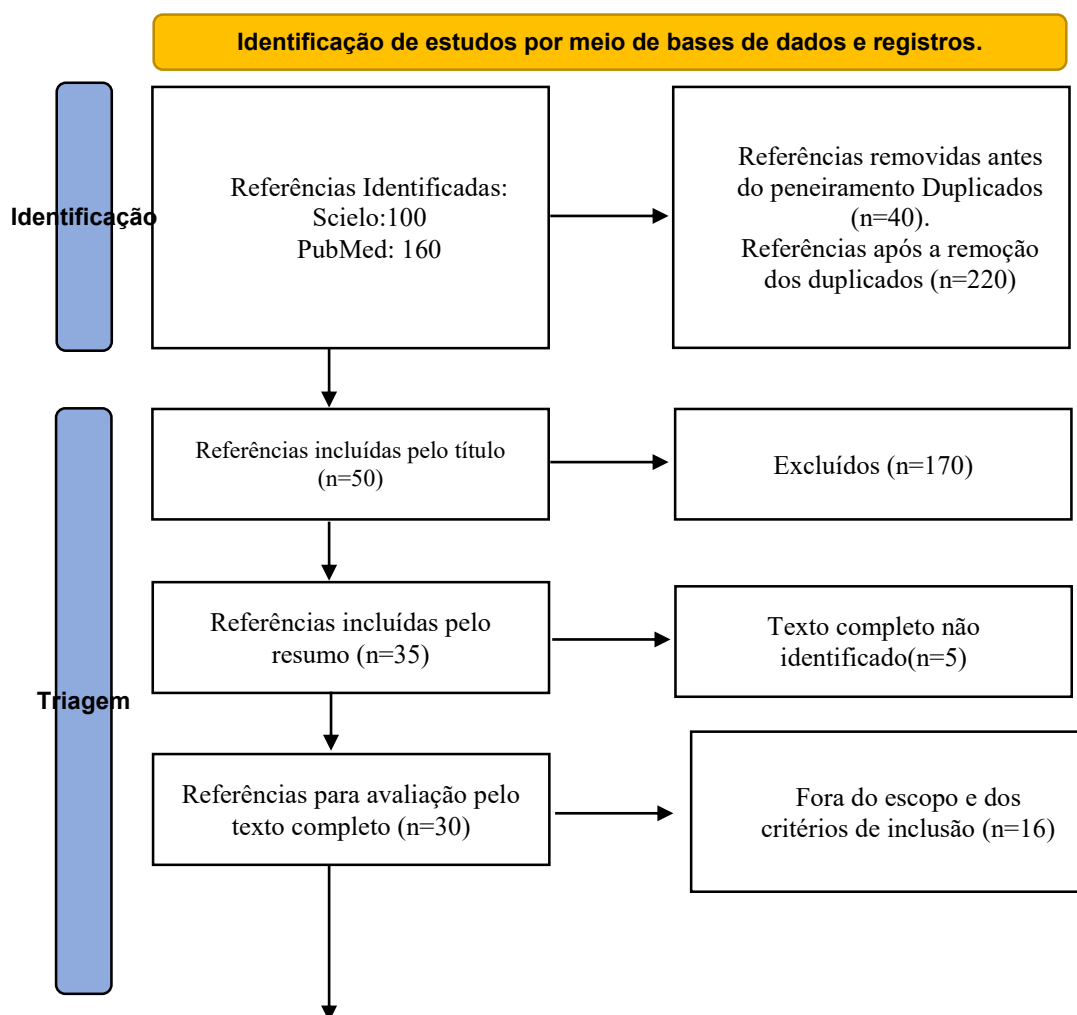
resultados. Esse processo possibilitou a sistematização das informações de maneira organizada e comparável entre os diferentes estudos.

Análise dos estudos

Após a extração das informações, os estudos foram analisados quanto a qualidade metodológica geral, utilizando a escala de Law *et al* (1998), na qual avaliou-se critérios como: aos resultados obtidos e às contribuições apresentadas. Essa análise permitiu identificar padrões, lacunas e perspectivas para futuras investigações, contribuindo para uma compreensão mais ampla das demandas fisiológicas, do desempenho físico e das estratégias de prevenção de lesões no Jiu-Jitsu brasileiro.

RESULTADOS

Figura 1. Fluxograma de busca e seleção de estudos.



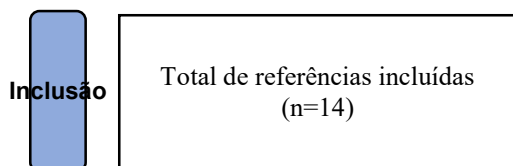


Tabela 1. *Análise de qualidade metodológica dos estudos de escala de Law et al(1998).*

AUTOR/ANO	OBJETIVO	LITERATURA	AMOSTRA	CÁLCULO	AMOSTRAL	CONFIANÇA	MEDIDAS	VALIDADE	DESCRIÇÃO	INTERVENÇÃO	CONTAMINAÇÃO	COINTERVENÇÃO	REPORTE	RESULTADOS	ANÁLISE	ESTATÍSTICA	IMPORTÂNCIA	A CLÍNICA	DROP OUT	CONCLUSÃO	TOTAL
SCOGGIN ET AL. (2014)	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	7	
MCDONALD D ET AL. (2017)	x	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	8	
SILVA JÚNIOR ET AL. (2018)	x	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	8	
ØVRETVEIT T (2018)	x	x	x	-	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	9	
PETRISOR ET AL. (2019)	x	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	7	
MACEDO-FILHO ET AL. (2019)	x	x	x	-	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	9	
BORGES ET AL. (2021)	x	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	8	
EUSTÁQUIO O ET AL. (2021)	x	x	x	-	-	x	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	8	
EUSTÁQUIO O ET AL. (2021)	x	x	x	-	x	x	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	9	
NICOLINI ET AL. (2020)	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	-	-	x	6	

HINZ ET AL. (2021)	x	x	-	-	-	-	-	-	-	-	x	x	x	-	x	6
YU ET AL. (2022)	x	x	-	-	x	x	x	x	-	-	x	x	x	-	x	10
STEGERHO EK ET AL. (2025)	x	x	x	-	-	x	-	-	-	-	x	x	x	-	x	8
LUNKES ET AL. (2024)	x	x	x	-	-	x	-	-	-	-	x	x	x	-	x	8

Perfil dos estudos

Segue abaixo a lista dos estudos identificados por meio das buscas realizadas nas bases de dados acadêmicas (Quadro 1).

Quadro 1- *Estudos selecionados, com informação de autores, ano de publicação e título.*

Autor(a)/ Ano	Objetivos/ Metodologia	Intervenção	Amostra	Variáveis avaliadas	Conclusão
Scoggin <i>et al.</i> (2014)	Objetivo: Estimar a incidência de lesões em competições de BJJ e (2) identificar e descrever os tipos e mecanismos de lesões associadas ao BJJ competitivo. Metodologia: Dados sobre lesões foram obtidos de registros de cobertura médica no local em 8 torneios estaduais de BJJ no Havá, EUA, entre 2005 e 2011.	Não houve.	Dados de cobertura médica em 8 torneios de BJJ (2005-2011). 5022 exposições (participações em lutas).	Incidência de lesões, tipo de lesão (ortopédica, costochondral, laceração), mecanismo de lesão.	Atletas de jiu-jitsu têm menor risco de lesões que os de outras artes marciais, sendo as ortopédicas mais comuns e o cotovelo a região mais vulnerável, exigindo maior atenção preventiva.

McDonald <i>et al.</i> (2017)	Objetivo: determinar a prevalência de lesões sofridas durante o treinamento de BJJ. Metodologia: Estudo transversal, questionário retrospectivo.	Não houve.	130 praticantes de BJJ.	Informações demográficas, nível de faixa, classe de peso, horas de treinamento, experiência em competição e dados de prevalência de lesões	No geral, as lesões mais comuns ocorreram nas mãos, dedos, pés e dedos dos pés. Este achado indica que os atletas eram mais propensos a sofrer lesões distais do que proximais.
Silva Junior <i>et al.</i> (2018)	Objetivo: Identificar a prevalência de lesões e comparar entre diferentes níveis competitivos (iniciante vs. avançado). Metodologia: Estudo transversal, questionário.	Não houve.	108 atletas de BJJ.	Prevalência, local, mecanismo, gravidade da lesão, nível competitivo.	O estudo concluiu que atletas de jiu-jitsu sofrem muitas lesões, principalmente em joelhos e ombros; entre iniciantes, elas ocorrem mais nos treinos, enquanto nos avançados, são mais comuns em competições.
Øvretveit (2018)	Objetivo descrever as características antropométricas e fisiológicas de atletas de jiu-jitsu brasileiro Metodologia: Análise de composição corporal (bioimpedância multifrequencial);	Não houve.	42 atletas de BJJ.	Idade, altura, massa corporal e experiência em treinamento.	O estudo concluiu que atletas de BJJ mais experientes apresentam melhor força relativa, menor percentual de gordura e melhor condicionamento físico geral, indicando que o desempenho na modalidade está ligado

<p>Petrisor <i>et al.</i> (2019)</p>	<p>Objetivo: Determinar a incidência de lesões e os fatores de risco associados durante o treinamento de BJJ. Metodologia: Estudo prospectivo.</p>	<p>Não houve.</p>	<p>70 praticantes de BJJ.</p>	<p>Incidência de lesões, local da lesão, mecanismo, tempo de prática, graduação.</p>	<p>A incidência de lesões no Jiu-Jitsu Brasileiro é muito alta, afetando 9 em cada 10 praticantes durante o treinamento. As lesões mais comuns são entorses e distensões, localizadas principalmente nos dedos, membros superiores e pescoço.</p>
<p>Macedo-Filho <i>et al.</i> (2019)</p>	<p>Objetivo: determinar a prevalência de lesões e distúrbios do sistema estomatognático e fatores associados entre praticantes de jiu-jitsu brasileiro. Metodologia: Estudo transversal, questionário.</p>	<p>Não houve.</p>	<p>179 atletas de BJJ.</p>	<p>Prevalência de lesões orofaciais, uso de protetor bucal, tipo de lesão.</p>	<p>Atletas de jiu-jitsu mais experientes apresentaram maior ocorrência de lesões orofaciais, como lacerações e escoriações, e tendem a usar protetor bucal.</p>
<p>Borges <i>et al.</i> (2021)</p>	<p>Objetivo: determinar a ocorrência e características de lesões musculoesqueléticas e osteoarticulares em atletas de Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ). Metodologia: Foi aplicado um questionário fechado para 146 atletas de BJJ.</p>	<p>Não houve.</p>	<p>146 atletas de BJJ.</p>	<p>Prevalência, local, mecanismo, fatores de risco (idade, tempo de prática, graduação).</p>	<p>As lesões mais comuns foram no joelho e luxação de dedos. Observou-se que mais horas de treino semanal reduzem o risco de lesões, mas atletas mais velhos têm maior frequência de lesões. A maioria dos incidentes ocorreu durante os treinos e foi de natureza grave.</p>

Eustáquio <i>et al.</i> (2021)	Objetivo: Avaliar as características epidemiológicas e clínicas das lesões de joelho em praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ). Metodologia: Estudo transversal	Não houve.	198 atletas de BJJ.	Idade, sexo, ocorrência e tipo de lesões ortopédicas.	Alta prevalência de lesões no joelho em lutadores de BJJ, em comparação a outros esportes que também realizam movimentos rotacionais.
Eustáquio <i>et al.</i> (2021)	Objetivo: analisar a prevalência e as características das lesões ortopédicas em praticantes de Jiu-Jitsu Brasileiro, relacionando-as ao perfil técnico-tático dos lutadores e ao seu nível de experiência (iniciante ou avançado).	Não houve.	198 praticantes de BJJ.	Idade, tempo de prática, nível de formação, perfil tático e tempo e frequência das lesões.	prevalência de lesões em atletas avançados, nos joelhos e ombros, destacando a necessidade de protocolos de prevenção voltados aos lutadores de guarda. lutadores de guarda.
Nicolini <i>et al.</i> (2020)	Objetivo: identificar a epidemiologia das lesões ortopédicas em praticantes de jiu-jitsu. Metodologia: Estudo transversal, questionário.	Não houve.	120 atletas de BJJ.	Prevalência, local, mecanismo, tipo de lesão.	Dedos, ombros e joelhos foram as articulações mais acometidas pelas lesões ortopédicas. Lesões ortopédicas são bastante prevalentes entre praticantes de jiu-jitsu, muitas vezes afastando os atletas da modalidade. Nível de evidência IV, série de casos / estudo transversal.

Hinz <i>et al.</i> (2021)	<p>Objetivo: Quantificar a incidência de lesões relacionadas ao BJJ em 3 anos e detectar padrões comuns de lesões, bem como fatores de risco entre os praticantes de BJJ.</p> <p>Metodologia: Estudo epidemiológico descritivo/questionário retrospectivo.</p>	Não houve.	1140 atletas de BJJ.	Incidência de lesões, local, mecanismo, fatores de risco, tempo de afastamento.	A incidência de lesões foi alta entre os atletas de Jiu-Jitsu pesquisados, com 2 em cada 3 atletas relatando pelo menos 1 lesão em um período de 3 anos que causou uma ausência de 2 semanas do treinamento. A maioria das lesões ocorreu durante o sparring e acreditamos que um alto potencial para redução de lesões reside em conscientizar sobre padrões e locais comuns de lesões em atletas.
Yu <i>et al.</i> (2022)	<p>Objetivo: Estudar o efeito do treinamento proprioceptivo do tornozelo na prevenção de lesões em atletas de artes marciais.</p> <p>Metodologia: Estudo experimental.</p>	Treinamento Proprioceptivo.	16 atletas de artes marciais.	Incidência de lesões no tornozelo, equilíbrio, propriocepção.	O treinamento proprioceptivo do tornozelo é eficaz na redução da incidência de lesões no tornozelo em atletas de artes marciais.
Stegerhoek <i>et al.</i> (2025)	<p>Objetivo: descrever a incidência e as características das lesões em praticantes de Jiu-Jitsu.</p> <p>Metodologia: Estudo transversal, questionário online.</p>	Não houve.	881 praticantes de BJJ.	Prevalência, local, mecanismo, fatores de risco (idade, tempo de prática, graduação).	incidência de 5,5 lesões por 1.000 horas de treino e 55,9 por 1.000 lutas, sugerindo que a prevenção deve focar no treino de sparring livre e que pesquisas futuras acompanhem os praticantes para entender melhor as causas das lesões.

Lunkes <i>et al.</i> (2024)	<p>Objetivo: Avaliar a prevalência de dor musculoesquelética em atletas de Judô e Jiu-Jitsu.</p> <p>Metodologia: Estudo transversal.</p>	Não houve.	71 atletas de BJJ e Judô.	Idade, modalidade esportiva e sexo.	Mulheres de judô relataram mais dor em cotovelos e punhos, e as de jiu-jitsu em tornozelos e joelhos. Lombar, joelhos e punhos foram as regiões mais afetadas em ambos os sexos, indicando a necessidade de prevenção e tratamento específicos.
-----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------	---------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: próprio autor, a partir dos estudos selecionados (2025).

DISCUSSÃO

Esse estudo de Revisão de Literatura se propôs a realizar uma análise da prevalência, fatores de risco e estratégias de prevenção de lesões no Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ), estabelecendo um panorama evidente e claro da alta demanda física e da inerente vulnerabilidade musculoesquelética associada a esta modalidade de combate.

Lesão de membros inferiores

Os dados dos estudos incluídos nesta revisão apontam de maneira consistente que os membros inferiores, especialmente o joelho, estão entre as regiões anatômicas mais vulneráveis aos mecanismos lesivos do BJJ. Essa tendência aparece tanto em investigações epidemiológicas quanto em análises mais específicas do perfil técnico-tático dos praticantes.

Silva Júnior *et al.* (2018) apontam o joelho como uma das articulações mais frequentemente afetadas, de forma independente ao nível de experiência do atleta praticante. Esse achado indica que o risco de lesões não se limita aos iniciantes e permanece presente mesmo entre atletas mais avançados, que já dominam técnicas sofisticadas. A mesma direção é observada em Eustáquio *et al.* (2021), cujo estudo sobre lesões ortopédicas em diferentes perfis de lutadores mostrou que aqueles que utilizam

majoritariamente o jogo de guarda estão mais sujeitos a problemas no joelho, devido às demandas de rotação e sustentação assimétrica características dessa posição.

A prevalência de lesões nos membros inferiores também foi observada em estudos feitos por Nicolini *et al.* (2020) e Borges *et al.* (2021), que observaram uma ocorrência significativa de distensões, entorses e lesões ligamentares, com destaque para a articulação do joelho, seguida pelos tornozelos. Esse padrão é compatível com as demandas biomecânicas do BJJ, que envolve movimentos de potência, pivotagem, sustentação de carga em posição de base e mecanismos de escape que exigem rotação acentuada.

Outra perspectiva relevante surge no estudo de Hinz *et al.* (2021), que avaliou mais de mil atletas e observou que dois terços já haviam se lesionado, sendo grande parte durante o sparring. Isso demonstra que o ambiente de treino, e não apenas a competição, é um cenário crítico para o desenvolvimento de lesões nos membros inferiores, possivelmente devido ao alto volume de repetições e à intensidade variável das sessões.

Por outro lado, Lunkes *et al.* (2024) acrescentam que a dor musculoesquelética em tornozelos e joelhos é altamente prevalente entre praticantes de Jiu-Jitsu, sugerindo a presença de sobrecarga crônica, que pode preceder lesões agudas. Esses achados reforçam que o risco não se limita aos episódios traumáticos, mas também resulta de acúmulo de microlesões decorrentes da repetição sistemática de movimentos específicos.

No campo preventivo, Ding *et al.* (2022) demonstram que protocolos de aquecimento estruturados podem reduzir significativamente o risco de lesões nos membros inferiores, enquanto Yu *et al.* (2022) destaca a eficácia do treinamento proprioceptivo, especialmente para a prevenção de lesões no tornozelo, articulando medidas práticas que podem ser incorporadas às rotinas de treino.

Com base no conjunto de estudos examinados, percebe-se que os membros inferiores, especialmente o joelho, sofrem a ação simultânea de forças rotacionais, compressivas e de cisalhamento, o que ajuda a explicar a alta incidência de lesões nessa região. Esse panorama evidencia a importância de intervenções preventivas que combinem fortalecimento, estabilidade e aprimoramento do controle neuromuscular, além de ajustes técnico-táticos que diminuam a exposição dos atletas a situações consideradas mais arriscadas.

Lesões de membros superiores

As lesões de membros superiores também se apresentam de forma expressiva nos estudos analisados, configurando um padrão de vulnerabilidade que acompanha as exigências técnicas do BJJ, especialmente nas lutas de solo, nas transições e nas finalizações.

O estudo de Scoggin *et al.* (2014), baseado na análise de competições oficiais, identificou o cotovelo como a articulação mais acometida, sobretudo por mecanismos de hiperextensão provocados por chaves articulares. Entre esses movimentos, o “armbar” se destaca por estar frequentemente relacionado a lesões no cotovelo, mostrando como a execução de determinadas técnicas pode elevar o risco de dano articular.

No ambiente de treino, McDonald *et al.* (2017) observaram alta prevalência de lesões em mãos e dedos, estrutura fundamental para pegadas, controle do quimono e defesa de posições. As lesões digitais são amplamente relatadas como resultado de torções, hiperextensões e trações constantes, o que é coerente com o padrão observado também por Petrisor *et al.* (2019), que identificaram mãos, dedos e braço como regiões frequentemente acometidas durante o treino regular.

Os estudos de Nicolini *et al.* (2020) e Borges *et al.* (2021) reforçam essa tendência ao identificar ombro, dedos e cotovelo como áreas de alta incidência, muitas vezes com lesões graves que exigem afastamento prolongado. O ombro, em particular, é uma articulação que sofre com deslocamentos, luxações e lesões por tração decorrentes de transições rápidas e tentativas de defesa de estrangulamentos.

Outro aspecto que merece destaque, é à sobrecarga funcional. Lunkes *et al.* (2024) destacam que punhos e cotovelos são áreas recorrentes de dor e desconforto, indicando que a sobrecarga crônica pode anteceder lesões mais sérias. Já Øvretveit (2018) demonstra que força e resistência dos membros superiores são determinantes para o desempenho, o que, quando insuficientes, pode favorecer compensações e aumentar o risco de lesões.

Assim, os membros superiores, especialmente ombro, cotovelo, mãos e dedos, caracterizam regiões altamente expostas às exigências da modalidade, demandando intervenções preventivas de fortalecimento, técnica segura e gestão da carga de treino.

Relação Integrada Entre Lesões nos Membros Inferiores e Superiores

A leitura articulada dos estudos não deixa dúvidas de que as lesões no Jiu-Jitsu Brasileiro devem ser compreendidas dentro de uma perspectiva sistêmica. Membros superiores e inferiores não operam de forma independente, ao invés disso, constroem entre si uma relação de complementaridade que influencia diretamente o risco de lesões. A modalidade exige do praticante uma integração muito fina entre estabilidade, força, mobilidade e resistência, de modo que qualquer falha em um segmento tende a repercutir em outro.

Esse caráter integrado se torna perceptível quando se observa que grande parte das lesões ocorre durante o sparring, conforme apontam Hinz *et al.* (2021) e Stegerhoek *et al.* (2025). Esse tipo de treino, marcado por variações rápidas e imprevisíveis, demanda que o atleta mobilize pernas e braços de forma simultânea e coordenada.

Nesse contexto, muitas das situações que levam a lesões surgem justamente quando essa coordenação falha, um movimento defensivo tardio, o uso excessivo de força em uma articulação já fadigada ou a incapacidade de estabilizar o corpo ao sofrer uma raspagem, por exemplo, podem desencadear lesões tanto em membros inferiores quanto superiores.

A importância das capacidades físicas gerais, demonstrada nos estudos de Andreato *et al.* (2016; 2017) e Øvretveit (2018), também reforça essa visão integrada. Atletas com menor condicionamento tendem a compensar seus movimentos, sobrecarregando ombros ao tentar sustentar posições de defesa ou sobrecarregando joelhos ao realizar transições com pouca estabilidade. Essa compensação constante, especialmente quando associada a treinos intensos e repetitivos, contribui para o desenvolvimento de lesões em diferentes articulações ao mesmo tempo.

Além disso, a dor musculoesquelética investigada por Lunkes *et al.* (2024) indica que tanto membros superiores quanto inferiores sofrem com microtraumas acumulados, os quais podem alterar padrões de movimento e gerar um ciclo de risco, proteger uma articulação dolorida frequentemente significa expor outra a maior carga. De maneira semelhante, os achados de Macedo-Filho *et al.* (2019) sobre danos orofaciais mostram que o corpo é impactado de formas diversas, reforçando a noção de que o Jiu-Jitsu envolve um conjunto de tensões distribuídas.

O estudo de Silva Júnior *et al.* (2018) mostrou que o joelho aparece entre as articulações mais afetadas, independentemente do nível de experiência do praticante. Isso

indica que o problema não é exclusivo de quem está começando: mesmo atletas experientes, já familiarizados com técnicas avançadas, continuam expostos a esse tipo de lesão. Esse quadro também aparece no trabalho de Eustáquio *et al.* (2021), que analisou diferentes estilos de luta e observou que quem joga majoritariamente na guarda tem um risco ainda maior de machucar o joelho, já que essa posição exige rotações constantes e uma sustentação assimétrica que pressiona bastante a articulação.

Do ponto de vista preventivo, estudos como os de Ding *et al.* (2022) e Yu *et al.* (2022) evidenciam que intervenções amplas, voltadas ao fortalecimento global, à melhora da propriocepção e à preparação neuromuscular, à preparação neuromuscular, afetando simultaneamente diferentes articulações. Isso demonstra que a prevenção no Jiu-Jitsu deve ser pensada como um conjunto integrado de ações, e não como um modelo fragmentado voltado apenas a uma lesão ou região corporal.

Assim, os estudos analisados convergem para a mesma compreensão de que a prevenção de lesões no Jiu-Jitsu depende de considerar o corpo como um sistema integrado, no qual membros superiores e inferiores atuam de forma complementar. Esse equilíbrio é fundamental para que o praticante execute as técnicas com precisão, dissipe forças com segurança e se adapte às demandas imprevisíveis do combate.

Diante disso, fica evidente que uma abordagem integrada que considere condicionamento físico, técnica refinada e gestão equilibrada do treino, surge, portanto, como o caminho mais eficaz para reduzir a incidência de lesões e promover longevidade na prática do Jiu-Jitsu.

CONCLUSÃO

A análise da literatura dessa pesquisa mostrou que o Jiu-Jitsu Brasileiro está associado a um número considerável de lesões, afetando tanto os membros inferiores, como joelhos e tornozelos, quanto os membros superiores, nas mãos, dedos, braços e ombros. Essas evidências revelam as exigências técnicas da modalidade, que podem gerar sobrecarga nas articulações. Por fim, ainda existem lacunas de conhecimento relacionados a essa temática, mostrando-se necessárias pesquisas futuras para aprofundar a compreensão e fortalecer as táticas de cuidado e prevenção.

REFERÊNCIAS

ANDREATO, L. V.; GOMES, T. M.; FRANCHINI, E.; SUKARNE, T.; MOREIRA, A. Physical and physiological profiles of Brazilian Jiu-Jitsu athletes: a systematic review. **Sports Medicine - Open**, v. 3, n. 1, p. 1-11, 2017.

ANDREATO, L. V.; SUKARNE, T.; GOMES, T. M.; FRANCHINI, E. Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian Jiu-Jitsu competition. **Asian Journal of Sports Medicine**, v. 4, n. 2, p. 137-143, 2013.

BORGES, M. A. O.; SILVA, R. L.; SOUZA, F. H.; PEREIRA, T. Prevalência, características e fatores associados às lesões musculoesqueléticas em atletas de Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ). **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, v. 14, n. 2, p. 13-18, 2021.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

CERDEIRA, R. Epidemiologia das lesões esportivas: análise das principais regiões acometidas e fatores de risco. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 19, n. 3, p. 212-218, 2013.

COSTA, D. J.; VIEIRA, L. F.; SOUZA, R. P. Análise fisiológica e epidemiológica de lutadores de Jiu-Jitsu: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, n. 1, p. 65-74, 2023.

DING, L.; LUO, J.; SMITH, DM.; MACKAY, M.; FU, H.; DAVIS, M.; HU, Y. Eficácia de programas de intervenção de aquecimento para prevenir lesões esportivas em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática e meta-análise. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 10, p. 6336, 2022.

EUSTAQUIO, J. M. J.; RABELO, A. L.; DEBIEUX, P.; KALEKA, C. C.; BARBOSA NETO, O. PREVALÊNCIA DE LESÕES DO JOELHO NO JIU-JITSU BRASILEIRO: ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO. **Acta Ortopédica Brasileira**, v. 29, p. 327-330, 2021.

FARIA, A. M. P.; SANTOS, F. N. A. dos; LAGARES, L. S.; SILVA, M. S. de P.; MACEDO, R. C.; SANTOS, S. R. M.; ALMEIDA, L. A. B.; SANTOS, C. P. C. Prevalence of musculoskeletal injuries in jiu-jitsu fighters: a systematic review. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. e17111326345, 2022.

HINZ, M.; KLEIM, BD.; BERTHOLD, DP.; GEYER, S.; LAMBERT, C.; IMHOFF, AB.; MEHL, J. Padrões de lesão, fatores de risco e retorno ao esporte no jiu-jitsu brasileiro: um estudo transversal com 1140 atletas. **Orthopaedic journal of sports medicine**, v. 9, n. 12, p. 23259671211062568, 2021.

LAW, M. et al. Guidelines for critical review of qualitative studies. **McMaster University occupational therapy evidence-based practice research Group**, v. 1, 1998.

LUNKES, L. C.; REIS, A. N. C.; CANESTRI, R.; VILELLA, R. C. Prevalência de dor musculoesquelética nos segmentos corporais em atletas de Judô e Jiu-jitsu. **BrJP**, v. 7, p. e20240010, 2024.

MACÊDO-FILHO, R. A.; LEAL, T.R.; CARDOSO, A.M.R; SARMENTO, D.J.S.; VERLI, F.D.; MARINHO, S. A. Lesões do sistema estomatognático em atletas de jiu-jitsu brasileiro. **Scientific reports**, v. 9, n. 1, p. 8236, 2019.

NICOLINI, A. P. N.; PENNA, N.A.; OLIVEIRA, G. T.; COHEN, M. Epidemiologia Das Lesões Ortopédicas Em Atletas Praticantes De Jiu Jitsu. **Revista Acta Ortopédica Brasileira**, 2020.

OLIVEIRA, G. T. de; COHEN, M.; et al. Prevalence and Profile of Musculoskeletal Injuries in High-Performance Professional Brazilian Jiu-Jitsu Athletes. **The Open Sports Sciences Journal**, v. 16, e1875399X2212230, 2023.

ØVRETVEIT, K.; JONES, M.; PEREIRA, A.; LEE, S. Acute physiological and perceptual responses to Brazilian Jiu-Jitsu sparring and their relationship with maximal oxygen uptake ($\dot{V}O_{2max}$). **Journal of Sports Sciences**, v. 36, n. 20, p. 2351-2358, 2018.

PETRISOR, B. A; FABBRO, G. D; MADDEN, K.; KHAN, M.; JOSLIN, J.; BHANDARI, M. Lesões no treinamento de jiu-jitsu brasileiro. **Saúde esportiva**, v. 11, n. 5, p. 432-439, 2019.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 20, n. 2, p. 5-6, 2007.

SANTOS, S. P.; LIMA, F. A.; OLIVEIRA, R. Epidemiology of injuries and their implications in Jiu-Jitsu athletes: a systematic review. **PMC/MDPI**, 2024.

SCOGGIN III, J. F.; BRUSOVANIK, G.; IZUKA, B. H.; ZANDEE VAN RILLAND, E.; GELING, O.; TOKUMURA, S. Assessment of injuries during Brazilian jiu-jitsu competition. **Orthopaedic journal of sports medicine**, v. 2, n. 2, p. 2325967114522184, 2014.

SILVA JUNIOR, J. N.; ALMEIDA, R. C.; PEREIRA, T. Injury prevalence in Brazilian Jiu-Jitsu athletes: comparison between different levels of experience. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 4, p. 391-397, 2018.

STEGERHOEK, P.M.; BRAJOVIC, B.; KUIJER, P.; MEHRAB, M. Prevalência de lesões entre praticantes de Jiu-Jitsu brasileiro em todo o mundo: um estudo transversal com 881 participantes. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, v. 11, n. 1, 2025.

YU, NING. Efeito do treinamento de propriocepção do tornozelo na prevenção de lesões no tornozelo em atletas de artes marciais. **BioMed research international**, v. 2022, n. 1, p. 8867724, 2022.



UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO – CAMPUS II/ALAGOINHAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FOLHA DE APROVAÇÃO

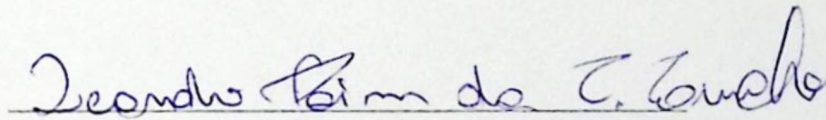
MATHEUS DO NASCIMENTO SAMPAIO

**LESÕES NO JIU-JITSU BRASILEIRO: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE
PREVALÊNCIA, FATORES DE RISCO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus II, Alagoinhas,
Departamento de Educação, como requisito parcial para a obtenção do grau de **Bacharel** em Educação Física.

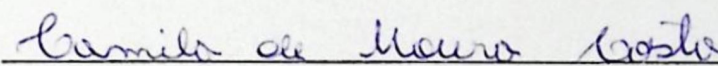
Alagoinhas, 10/12/2025.

Banca Examinadora



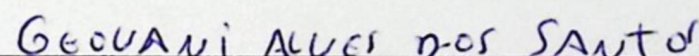
Prof. Leandro Paim da Cruz Carvalho

Professor do Curso de Graduação em Educação Física - DEDC - Campus II
Matrícula 92130301
(Professor(a) Orientador(a))



Profª. Camila de Moura Costa

Professor do Curso de Graduação em Educação Física - DEDC - Campus II
Matrícula 92101066
(Professor(a) Convidado(a) 1)



Prof. Geovani Santos Alves

Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco
(Professor(a) Convidado(a) 2)