



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



Atuação Fisioterapêutica nas Lesões Musculoesqueléticas em Atletas de Jiu Jitsu: Revisão de Literatura

Kaylane Raymara Sousa Ribeiro 1¹, Thiago Correia da Silva Rezzo 2¹



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p667-684>

Artigo recebido em 8 Abril e publicado em 8 de Maio de 2026

REVISÃO INTEGRATIVA

RESUMO

Introdução: O Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) caracteriza-se por exigências biomecânicas severas e uso constante de alavancas articulares, fatores que elevam significativamente a vulnerabilidade do sistema musculoesquelético a lesões traumáticas e por sobrecarga. **Objetivo:** O presente estudo objetivou analisar a atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em atletas de Jiu-Jitsu, identificando as principais afecções que acometem esses praticantes e descrevendo as condutas clínicas específicas empregadas na reabilitação e profilaxia. **Materiais e Método:** Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL) realizada nas bases de dados PubMed, LILACS, BDNF, BVS e SciELO. A busca utilizou descritores controlados e a estratégia PICO, selecionando artigos publicados entre 2016 e 2026, em português, inglês e espanhol. Após análise criteriosa, 12 estudos compuseram a amostra final. **Resultados:** Os achados revelam uma prevalência de lesões de até 91%, com maior incidência nos joelhos, cotovelos, coluna vertebral e mãos. As intervenções fisioterapêuticas de maior eficácia incluíram a crioterapia e fotobiomodulação para controle inflamatório, aquecimento neuromuscular, treinamento proprioceptivo e fortalecimento específico da musculatura estabilizadora. **Contribuição Científica:** O estudo contribui para a literatura ao sistematizar evidências que fundamentam a transição de tratamentos passivos para protocolos de reabilitação funcional baseados no gesto esportivo, preenchendo lacunas sobre a "pré-habilitação" específica para a modalidade. **Conclusão:** Conclui-se que a atuação do fisioterapeuta é indispensável para a longevidade do atleta, sendo a intervenção precoce e a gestão biomecânica da carga determinantes para a eficácia no tempo de recuperação e segurança no retorno funcional ao esporte.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu. Fisioterapia. Lesões Musculoesqueléticas.

Physiotherapeutic Intervention in Musculoskeletal Injuries in Jiu-Jitsu Athletes: Integrative Literature Review

ABSTRACT

Introduction: Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) is characterized by severe biomechanical demands and constant use of joint levers, factors that significantly increase the vulnerability of the musculoskeletal system to traumatic and overload injuries. **Objective:** This study aimed to analyze the physiotherapeutic approach to musculoskeletal injuries in Jiu-Jitsu athletes, identifying the main conditions affecting these practitioners and describing the specific clinical approaches used in rehabilitation and prophylaxis. **Materials and Methods:** This is an Integrative Literature Review (ILR) conducted in the PubMed, LILACS, BDNF, BVS, and SciELO databases. The search used controlled descriptors and the PICO strategy, selecting articles published between 2016 and 2026, in Portuguese, English, and Spanish. After careful analysis, 12 studies comprised the final sample. **Results:** The findings reveal a prevalence of injuries of up to 91%, with a higher incidence in the knees, elbows, spine, and hands. The most effective physiotherapy interventions included cryotherapy and photobiomodulation for inflammatory control, neuromuscular warm-up, proprioceptive training, and specific strengthening of the stabilizing musculature. **Scientific Contribution:** This study contributes to the literature by systematizing evidence that supports the transition from passive treatments to functional rehabilitation protocols based on the sport-specific movement, filling gaps regarding specific "pre-rehabilitation" for the modality. **Conclusion:** It is concluded that the physiotherapist's role is indispensable for the athlete's longevity, with early intervention and biomechanical load management being crucial for the effectiveness of recovery time and safety in the functional return to sport.

Keywords: Jiu-Jitsu. Physiotherapy. Musculoskeletal Injuries.

Instituição afiliada – CENTRO UNIVERSITÁRIO SANTA TERESINHA - CEST

Autor correspondente: *Kaylane Raymara Sousa Ribeiro*, kaylaneraymara@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





INTRODUÇÃO

O Jiu-Jitsu caracteriza-se como uma modalidade de combate fundamentada em estratégias de domínio e finalização do oponente, priorizando a aplicação de alavancas e bloqueios articulares. A dinâmica das lutas, marcada por movimentos ágeis e súbitos, impõe uma severa exigência biomecânica ao sistema musculoesquelético. Segundo Hunker *et al.* (2023), quando essa intensidade é somada a rotinas de treinamento exaustivas e repetitivas, eleva-se a vulnerabilidade a lesões musculoesqueléticas, cenário que se agrava em atletas de elite devido ao desgaste físico contínuo.

Com raízes que remontam ao século XIX, o Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) alcançou projeção global após o surgimento do UFC em 1993, mantendo uma trajetória de ascensão contínua, notadamente nos Estados Unidos, em que o sistema de graduação por faixas marca a evolução dos lutadores (Nicolini *et al.*, 2020). Apesar da vasta literatura epidemiológica sobre danos físicos em modalidades como caratê, judô, MMA e taekwondo, as evidências científicas focadas especificamente no BJJ permanecem escassas. Contudo, dados indicam que a frequência de agravos musculoesqueléticos nessa arte marcial se assemelha à de outros esportes de combate, sendo as articulações do cotovelo e do joelho, além de outras regiões predispostas a entorses, as mais atingidas (Brito; Aedo-Muñoz; Miarka, 2020).

Segundo Eustáquio *et al.* (2021), as lesões nesse esporte foram classificadas em diferentes tipos, incluindo contusão, dor inespecíficas (como tendinopatias), luxação, lesão muscular, entorse e fraturas. Em relação à localização das lesões, são levadas em conta todas as regiões dos membros superiores e inferiores, assim como a coluna cervical, a lombar, as costelas e o pescoço. Segundo estudos, as lesões musculoesqueléticas correspondem à cerca de 80% das lesões esportivas. Dessa forma, o aumento deste dano está diretamente ligado ao crescimento da prática esportiva entre a população, abrangendo até as faixas etárias mais extremas (Nicolini *et al.*, 2020).

Pesquisas conduzidas sobre o perfil de lesões no BJJ brasileiro revelam que a prática esportiva, independentemente de ser recreativa ou competitiva, apresenta riscos elevados. Conforme demonstrado por Hinz *et al.* (2021), nove em cada dez atletas relataram algum tipo de agravo musculoesquelético, com mais da metade da amostra

(59,2%) sofrendo novas lesões em um período semestral.

Segundo Arruda *et al.* (2024), a gênese das lesões em modalidades de contato direto, como o Jiu-Jitsu, está primordialmente atrelada a variáveis físicas e biomecânicas, manifestadas pela imposição de força excessiva e manobras em ângulos antianatômicos. No âmbito das lesões musculoesqueléticas, o conceito abrange patologias que comprometem o tecido muscular, bem como a integridade de ossos, articulações, tendões e ligamentos. Santana (2022) ressalta que cada quadro clínico possui especificidades próprias, resultando em sofrimento e perda de performance, com repercussões que incluem o físico e atingem as esferas econômica e biopsicossocial do praticante. Nesse sentido, identificar as lesões mais recorrentes e entender as características dos atletas, além de investir em estratégias de prevenção e tratamento, torna-se uma abordagem imperiosa para elevar o nível de desempenho e garantir a continuidade do esportista em sua carreira.

Diante da complexidade biomecânica inerente ao Jiu-Jitsu, a intervenção fisioterapêutica além de reabilitadora, atua na profilaxia e na otimização da performance atlética. A atuação do fisioterapeuta fundamenta-se na análise cinesiológica sistemática das cadeias cinéticas envolvidas nos gestos esportivos, permitindo a identificação de déficits de mobilidade e desequilíbrios musculares que frequentemente precedem o dano tecidual. Por meio de protocolos baseados em controle sensoriomotor, fortalecimento específico e exercícios de estabilização segmentar, a fisioterapia busca mitigar o impacto das forças de tração e torção sobre as estruturas osteomioarticulares (Lima; Simas; Júnior, 2018).

O presente estudo tem como objetivo geral analisar a atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em atletas de Jiu-Jitsu, pautando-se na identificação das principais lesões que acometem esses praticantes. A partir desse mapeamento, busca-se classificar as condutas fisioterapêuticas empregadas nos tratamentos específicos da modalidade, visando analisar a eficácia de tais intervenções no tempo de recuperação e no retorno funcional desses atletas ao esporte.

Estruturalmente, este artigo está organizado em seções subsequentes que detalham o percurso investigativo. Inicialmente, apresentam-se os Materiais e Métodos, seção na qual são descritos os critérios de seleção, as bases de dados consultadas e a



estratégia de busca adotada para a composição desta revisão integrativa. Em seguida, os Resultados e Discussão expõem a síntese dos dados extraídos da literatura, confrontando as diferentes evidências científicas sobre as intervenções fisioterapêuticas e seus impactos na recuperação dos atletas. Por fim, a Conclusão sintetiza os principais achados, as limitações do estudo e as implicações práticas para a atuação do fisioterapeuta no cenário do Jiu-Jitsu, sugerindo direções para futuras pesquisas na área.

METODOLOGIA

Esta é uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), com um enfoque descritivo, sobre a atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em atletas de jiu-jitsu, fundamentada em artigos científicos disponibilizados em bases de dados. A RIL é uma técnica de pesquisa literária que busca condensar o saber de diversos estudos em um campo específico através de um procedimento meticuloso e rigoroso, embasado cientificamente (Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

A busca e escolha dos artigos foram feitas nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed), da Literatura Latino-Americana e Caribenha em Ciências da Saúde (LILACS), da Base de Dados em Enfermagem (BDENF), através da Biblioteca Virtual da Saúde (BVS), além do repositório de periódicos Scientific Electronic Library Online (SciELO). A seleção dos artigos foi feita através do cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) sendo estes: Jiu-Jitsu; Fisioterapia; Lesões Musculoesqueléticas; e Traumatismos em Atletas.

A estratégia utilizada foi a PICo, que é a sigla para problema/população (P), interesse (I), contexto (C) e conforme indicado no quadro 1.

Quadro 1 - Implementação da tática PICo

Estratégia	Definição	Aplicação
P	Problema	Atletas de Jiu-Jitsu com lesões musculoesqueléticas
I	Interesse	Atuação/Intervenção Fisioterapêutica
Co	Contexto	Reabilitação, prevenção e retorno ao esporte

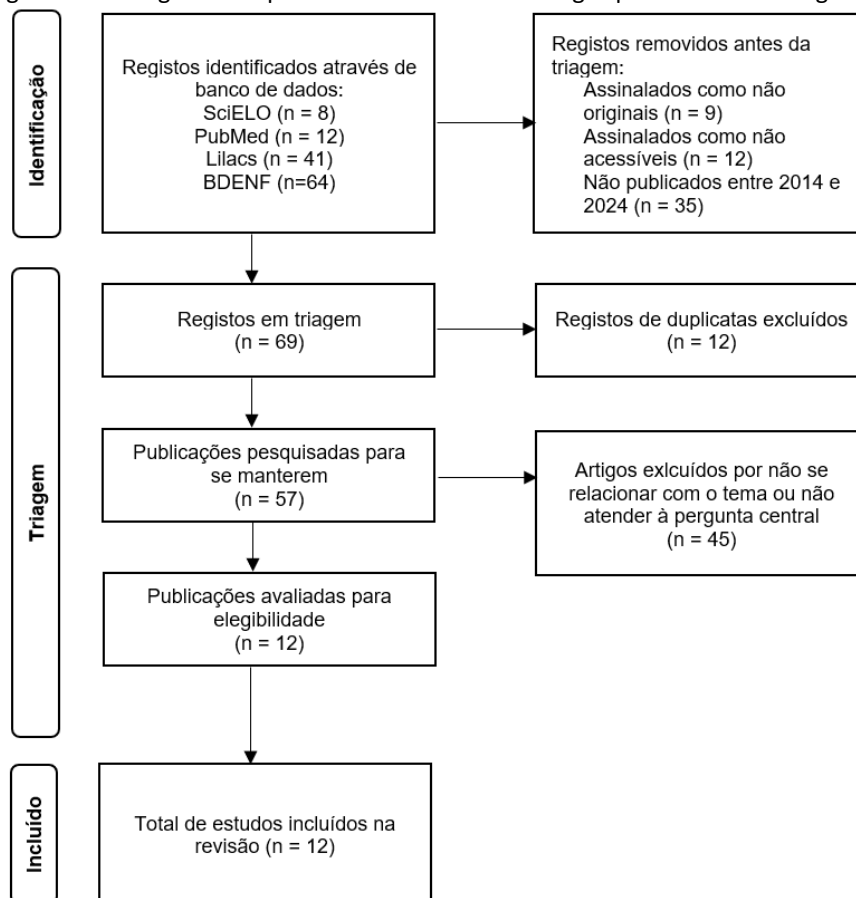
Fonte: Elaborado pelo Autor (2026).

Foram adotados como critérios de inclusão estudos em português, inglês e

espanhol de caráter científico, indexados em periódicos, publicados entre 2016 à 2026, classificados como artigo, artigo de revisão ou relato de caso. Como critérios de exclusão, desconsideraram-se pesquisas publicadas antes de 2016, aquelas sem acesso livre ou com conteúdo incompleto, bem como os estudos que não apresentavam pertinência direta com o objeto investigado.

A primeira busca em diversas bases de dados revelou artigos pertinentes para a revisão: 8 na SciELO, 12 na PubMed, 41 na Lilacs/BVS e 64 na BDEF. Uma análise aprofundada dessas pesquisas resultou na eliminação de 113 publicações, seja por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos ou por serem redundantes entre as bases pesquisadas, foram adicionados para o debate conforme apresentado no fluxograma a seguir (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma do processo de escolha dos artigos para a revisão integrativa



Fonte: Elaborado pelo Autor (2026).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A sistematização dos achados identificados nos 12 estudos selecionados é apresentada na Tabela 1, a qual sintetiza os principais aspectos metodológicos e conclusões acerca da atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em atletas de Jiu-Jitsu.

Tabela 1 - Resultados dos Artigos

Autor (ano)	Título	Objetivo	Tipo de Estudo	Principais Resultados
Bastos (2026)	A Importância da Fisioterapia na Prevenção de Lesões Traumatológicas no Jiu-Jitsu.	Analisar e sintetizar a evidência científica sobre a eficácia das intervenções fisioterapêuticas na prevenção de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu.	Revisão sistemática	Confirmou-se uma alta prevalência de lesões (até 91%), com joelhos e tórax sendo as áreas mais afetadas. As estratégias preventivas mais eficazes identificadas foram: aquecimento neuromuscular (8-10 min), treinamento proprioceptivo (superior ao alongamento estático) e fortalecimento muscular específico para aumentar a estabilidade articular.
Brilhante; Suzart (2024)	Intervenção Fisioterapêutica no Jiu-Jitsu: Uma Revisão Narrativa.	Compreender a importância da fisioterapia na recuperação musculoesquelética e na prevenção de lesões decorrentes da prática do Jiu-Jitsu.	Revisão narrativa de literatura	Os achados revelam a eficácia da fisioterapia através de abordagens como crioterapia (auxiliando na analgesia e redução de edema), estratégias de reabilitação personalizadas (focadas em estabilização e fortalecimento) e programas preventivos que utilizam métodos como o Pilates para estabilidade corporal.
Cuvello <i>et al.</i> , (2023)	Ocorrência de lesões em atletas de Jiu-jitsu e diferentes tipos de tratamentos: uma revisão da literatura.	Investigar os locais de maior ocorrência de lesões e os tipos de tratamentos descritos na literatura para atletas de Jiu-Jitsu.	Revisão narrativa de literatura	Os locais de lesão são variados, com destaque para cotovelos, joelhos, tornozelos e pescoço. Entre os tratamentos identificados estão a fisioterapia conservadora, eletroacupuntura,

				hidroterapia, ultrassom e fotobiomodulação, variando conforme o tipo de lesão.
Graças <i>et al.</i> , (2017)	Será que fatores atuais podem estar associados a lesões esportivas retrospectivas no jiu-jitsu brasileiro? Um estudo transversal.	Analisar fatores internos (como flexibilidade) e descrever a ocorrência de lesões musculoesqueléticas retrospectivas em diferentes faixas etárias de praticantes.	Estudo transversal	Foram registrados 247 casos de lesões (1,27 por participante), sendo as lesões articulares as mais comuns em todas as categorias. O grupo Master apresentou maior ocorrência de alterações clínicas e lesões; em adolescentes, o gênero feminino e o tempo de exposição foram os principais preditores de lesão.
Hunker <i>et al.</i> (2023)	Lesões comuns em praticantes de Jiu-Jitsu brasileiro.	Avaliar a natureza das lesões que afetam os praticantes de BJJ em contextos de competição, treino e condicionamento físico.	Revisão narrativa da literatura	A maioria dos participantes eram homens (78,6%) e competidores amadores. As lesões mais comuns ocorreram nos dedos/mão (78,6%) e no joelho (61,5%). Das 156 lesões totais relatadas, 85,3% ocorreram durante a prática ou treino, e não em competição.
Lima (2018)	Efeitos da Fisioterapia Preventiva em Atletas: Uma Revisão Bibliográfica.	Analisar os efeitos e a importância da fisioterapia preventiva na redução da incidência de lesões em atletas.	Revisão bibliográfica de caráter qualitativo	Os resultados demonstram que programas de treinamento neuromuscular, exercícios de propriocepção e o fortalecimento muscular específico são extremamente eficazes na redução do risco de lesões traumato-ortopédicas. O estudo destaca a redução significativa de lesões de ligamento cruzado anterior (LCA) e entorses em atletas que seguem protocolos preventivos, reforçando que a atuação do fisioterapeuta deve ir além da reabilitação, focando na correção de desequilíbrios

				biomecânicos para evitar o afastamento do esporte.
Lunkes <i>et al.</i> , (2024)	Prevalência de dor musculoesquelética nos segmentos corporais em atletas de Judô e Jiu-jitsu.	Explorar as regiões anatômicas mais afetadas pela dor e lesões, visando refinar estratégias preventivas e intervenções de fisioterapia.	Estudo observacional transversal	As regiões mais afetadas nos últimos 12 meses foram a coluna lombar (90%), joelhos (90%) e punhos/mãos (60%). No Jiu-Jitsu feminino, o tornozelo/pé apresentou maior índice de dor em comparação ao masculino, e os joelhos foram os maiores responsáveis pela limitação das atividades.
Mendonça (2024)	Características do Treinamento Resistido frente às Lesões dos Membros Inferiores em Praticantes de Jiu-Jitsu: uma revisão de literatura.	Investigar a relação entre o treinamento resistido para membros inferiores e a prevenção de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu.	Revisão integrativa de literatura	O treinamento resistido mostrou-se fundamental para melhorar força e resistência, fortalecendo músculos estabilizadores e tecidos conectivos, o que reduz o risco de lesões musculoesqueléticas, desde que haja periodização e especificidade.
Pitirkin <i>et al.</i> , (2020)	Tecnologias de otimização do estado funcional do aparelho musculoligamentar da coluna vertebral em jovens atletas praticantes de jiu-jitsu.	Estimar a eficácia de programas de reabilitação, incluindo o uso do aparelho "Corden", no estado funcional da coluna vertebral em jovens atletas de Jiu-Jitsu	Estudo comparativo	Ambos os grupos mostraram melhora no tônus muscular, mas o grupo que utilizou o simulador Corden em combinação com reflexoterapia apresentou mudanças estatisticamente mais significativas na prevenção de lesões na parte cervical da coluna.
Rezende <i>et al.</i> , (2021)	Lesão por armlock em atleta amador de jiu-jitsu: relato de caso.	Apresentar a evolução de uma lesão por chave de braço (armlock) submetida a tratamento conservador e o resultado funcional após quatro anos.	Relato de caso	O tratamento conservador (analgesia, gelo, imobilização temporária e fortalecimento progressivo da musculatura flexo-pronadora) resultou em alívio completo da dor e retorno gradual ao esporte, com bom resultado funcional sem instabilidade residual após quatro anos de seguimento.

<p>Silva <i>et al.</i>, (2016)</p>	<p>Reabilitação Pós Reconstrução de LCA em Praticante de Jiu-Jitsu: Relato de Caso</p>	<p>Relatar o protocolo de tratamento fisioterapêutico após reconstrução de LCA em um praticante de Jiu-Jitsu</p>	<p>Relato de caso</p>	<p>A conduta baseada em terapia manual, fortalecimento de membros inferiores, treinos de estabilidade e gestos específicos do esporte foi efetiva, permitindo o retorno funcional do atleta ao esporte com sucesso e estabilidade articular satisfatória.</p>
<p>Soares; Azevedo (2023)</p>	<p>Atuação da Fisioterapia nas Lesões Agudas Relacionadas ao Esporte: Uma Revisão Integrativa.</p>	<p>Identificar quais recursos são utilizados pela fisioterapia no tratamento das lesões agudas relacionadas ao esporte e quais os seus benefícios para o atleta.</p>	<p>Revisão integrativa da literatura</p>	<p>O estudo conclui que a fisioterapia é importante logo após a lesão (fase aguda), sendo fundamental para o controle do processo inflamatório e da dor. Os achados indicam que o joelho e o tornozelo são as articulações mais afetadas em diversas modalidades. A intervenção precoce acelera a recuperação, bem como é determinante para minimizar sequelas e garantir um retorno mais seguro à performance, tanto para atletas profissionais quanto amadores.</p>

Fonte: Elaborado pelo Autor (2026)

A análise dos dados epidemiológicos compilados na presente revisão revela uma prevalência alarmante de agravos musculoesqueléticos no Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ), evidenciando que a natureza de contato e a mecânica de finalizações expõem o praticante a riscos contínuos. Conforme reportado por Bastos (2026), as taxas de lesões podem atingir até 91% dos atletas, um dado que converge com os achados de Hunker *et al.* (2023), que demonstram que a grande maioria desses incidentes ocorre durante o ambiente de treino e prática, e não necessariamente em competição oficial. Logo, a alta incidência sugere que o desgaste cumulativo e a exposição prolongada a cargas biomecânicas excessivas são fatores determinantes para a gênese das patologias, exigindo um olhar vigilante da fisioterapia para além da reabilitação, estendendo-se

para a monitorização das rotinas de treinamento.

No que tange à topografia das lesões, observa-se uma predominância de acometimentos em articulações periféricas e na coluna vertebral, embora existam nuances entre os estudos. Lunkes *et al.* (2024) identificaram que a coluna lombar e os joelhos são as regiões mais afetadas, apresentando uma prevalência de dor de 90% nos atletas avaliados. Em contrapartida, Hunker *et al.* (2023) apontam os dedos e as mãos como os locais mais frequentemente lesionados, seguidos pelos joelhos. Os resultados em divergência podem ser atribuídos às diferentes metodologias de coleta, enquanto alguns estudos focam em danos teciduais agudos, outros, como o de Lunkes *et al.* (2024), utilizam o Questionário Nórdico para avaliar a percepção de dor musculoesquelética, que muitas vezes é crônica e subnotificada.

A atuação fisioterapêutica na fase aguda apresenta-se como um divisor de águas para o prognóstico do atleta, visando o controle imediato dos processos inflamatórios. Soares e Azevedo (2023) enfatizam que a intervenção precoce é imperiosa para minimizar sequelas e acelerar o retorno à performance, utilizando recursos que modulam a dor e o edema. Corroborando essa perspectiva, Brilhante e Suzart (2024) destacam a eficácia da crioterapia como uma ferramenta de analgesia primária, permitindo que o processo de reabilitação funcional seja iniciado com menor resistência tecidual. Infere-se, portanto, que a agilidade na resposta fisioterapêutica reduz o tempo de afastamento, fator essencial tanto para atletas amadores quanto profissionais.

A biomecânica específica do Jiu-Jitsu, marcada pelo uso de alavancas articulares como o *armlock*, exige condutas terapêuticas altamente especializadas. Rezende *et al.* (2021) discutem o sucesso do tratamento conservador em lesões agudas de cotovelo decorrentes dessa manobra, demonstrando que a associação de repouso relativo, imobilização temporária e o fortalecimento progressivo da musculatura flexo-pronadora permite um retorno funcional satisfatório sem a necessidade de intervenção cirúrgica. Assim, esse achado é fundamental, pois valida a competência da fisioterapia em gerir lesões de alta complexidade mecânica através de protocolos baseados em evidências clínicas e estabilização muscular.

Concomitantemente, a literatura evidencia o joelho como uma das articulações mais vulneráveis a danos severos, notadamente as rupturas de Ligamento Cruzado



Anterior (LCA). Silva *et al.* (2016) detalham, por meio de um relato de caso, que a reabilitação pós-cirúrgica no BJJ deve transcender o fortalecimento convencional, incorporando treinos de estabilidade e a simulação de gestos específicos do esporte. A convergência entre o fortalecimento de membros inferiores e a especificidade do tatame é o que garante, segundo os autores, a segurança para o retorno ao esporte. O enfoque em questão é reforçado por Mendonça (2024), que aponta o treinamento resistido periodizado como o alicerce para a proteção dos tecidos conectivos contra as forças rotacionais típicas da modalidade.

A análise do perfil etário revela que a vulnerabilidade às lesões não é uniforme, sendo influenciada pelo tempo de exposição e pelo envelhecimento biológico. Graças *et al.* (2017) observaram que o grupo Master apresenta uma maior ocorrência de lesões retrospectivas e alterações clínicas quando comparado a adolescentes e adultos jovens. A evidência é de extrema relevância para a prática clínica, pois indica que o fisioterapeuta deve adaptar suas estratégias preventivas de acordo com a faixa etária, focando na recuperação da flexibilidade e na manutenção da força de preensão manual, que tende a declinar e predispor o atleta sênior a novos agravos.

Além dos métodos manuais e exercícios, a incorporação de tecnologias avançadas tem se mostrado promissora na otimização da recuperação. Nesse viés, Cuvello *et al.* (2023) listam o uso de fotobiomodulação (laser de baixa intensidade) e ultrassom como recursos eficazes no manejo de tendinopatias e lesões ligamentares no Jiu-Jitsu. De forma complementar, Pitirkin *et al.* (2020) exploraram o uso de tecnologias de otimização espinhal, como o aparelho Corden associado à reflexoterapia, demonstrando resultados superiores na melhora do tônus muscular paravertebral em jovens atletas. Portanto, a busca por inovação tecnológica reflete uma tendência na fisioterapia esportiva de buscar ferramentas que potencializem os efeitos biológicos da reabilitação convencional.

A prevenção de lesões emerge como um tema relevante e convergente na literatura recente, deslocando o foco da reabilitação reativa para a "pré-habilitação". Lima (2018) argumenta que programas de treinamento neuromuscular e exercícios de propriocepção são capazes de reduzir drasticamente a incidência de entorses e rupturas ligamentares ao corrigir desequilíbrios biomecânicos pré-existentes. Bastos (2026)

corroborar essa visão ao sugerir protocolos específicos de aquecimento neuromuscular de curta duração (8 a 10 minutos) que superam o alongamento estático tradicional na prevenção de traumas ortopédicos, evidenciando que intervenções simples e bem direcionadas possuem alto impacto na saúde do atleta.

No entanto, observa-se uma lacuna crítica no que diz respeito à padronização de protocolos preventivos específicos para o Jiu-Jitsu, visto que, enquanto Lima (2018) foca em atletas de forma generalista, Mendonça (2024) destaca a necessidade de que o treinamento resistido seja específico para as demandas de membros inferiores no BJJ. A divergência reside menos nos benefícios dos exercícios e mais na falta de consenso sobre qual a dosagem e frequência ideal para que essas intervenções não gerem um sobre-treinamento (*overtraining*), o que elevaria o risco de lesão. A atuação fisioterapêutica deve, portanto, equilibrar o fortalecimento necessário com a recuperação tecidual adequada.

Ademais, a saúde da coluna vertebral merece destaque especial devido às posturas de flexão extrema e compressão axial durante as lutas: Pitirkin *et al.* (2020) ressaltam que as cargas de potência e impacto sobre a coluna cervical e lombar são constantes, validando a alta prevalência de dor lombar (90%) reportada por Lunkes *et al.* (2024). A convergência entre esses estudos reforça a necessidade de programas de estabilização segmentar e exercícios de mobilidade de coluna como parte integrante da preparação física e fisioterapêutica, visando proteger os discos intervertebrais e o aparato ligamentar contra degenerações precoces.

Ao analisar as condutas terapêuticas, nota-se uma transição de modelos puramente passivos para abordagens mais ativas e integrativas, ao passo que Brillhante e Suzart (2024) mencionam o uso do método Pilates como uma estratégia para ganho de estabilidade corporal, dialogando com a proposta de Silva *et al.* (2016) sobre o uso de gestos esportivos na reabilitação. Assim, esta mudança de paradigma é fundamental: o fisioterapeuta deixa de ser unicamente o aplicador de recursos eletroterápicos e passa a atuar como um gestor do movimento, integrando força, equilíbrio e técnica para garantir que o sistema musculoesquelético suporte as alavancas antianatômicas do Jiu-Jitsu.

As implicações econômicas e psicossociais das lesões também são tangenciadas,

embora de forma menos exaustiva, como pontuado na introdução e reforçado pelos achados de Soares e Azevedo (2023), em que a lesão afasta o praticante de sua rede social e, em muitos casos, de sua fonte de renda. A eficácia da fisioterapia no tempo de recuperação, analisada criticamente nos resultados de Rezende *et al.* (2021) e Silva *et al.* (2016), demonstra que a recuperação funcional plena é o único critério aceitável para o retorno ao tatame (*return to play*), sob o risco de recidivas que podem ser mais graves que a lesão primária.

Diante da vasta gama de tratamentos identificados por Cuvello *et al.* (2023), desde a hidroterapia até a eletroacupuntura, torna-se evidente que a fisioterapia no Jiu-Jitsu é multifatorial, contudo, é preciso cautela para não sobrepor intervenções sem evidência científica robusta. A divergência metodológica entre os estudos, variando de relatos de caso (Rezende *et al.*, 2021) a revisões sistemáticas (Bastos, 2026), indica que, embora existam muitos dados sobre a ocorrência das lesões, ainda há necessidade de ensaios clínicos controlados que comparem diferentes modalidades fisioterapêuticas de forma isolada para determinar a "padrão-ouro" de tratamento.

Em suma, a discussão baseada nesses estudos permite concluir que a atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas de atletas de Jiu-Jitsu é indispensável e deve ser pautada na tríade: controle inflamatório agudo, reabilitação funcional baseada em gestual esportivo e prevenção através do fortalecimento neuromuscular. O desafio futuro reside na uniformização dessas práticas para elevar a longevidade e a segurança de todos os praticantes da "arte suave".

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu a análise sistemática da atuação fisioterapêutica nas lesões musculoesqueléticas em atletas de Jiu-Jitsu, cumprindo o objetivo de identificar as principais afecções e as condutas clínicas mais eficientes. Evidenciou-se que a modalidade impõe uma demanda biomecânica crítica, resultando em uma elevada prevalência de lesões, especialmente em articulações como joelhos, cotovelos e coluna vertebral.

Os achados demonstram que a intervenção fisioterapêutica é bem-sucedida quando fundamentada em uma abordagem multifatorial. Na fase aguda, a literatura



ratifica a eficácia do controle inflamatório por meio de recursos como crioterapia e fotobiomodulação. Contudo, o diferencial para o retorno funcional seguro reside na transição para terapias ativas, incluindo o fortalecimento neuromuscular específico, o treinamento de estabilidade e a simulação de gestos esportivos do tatame. A pré-habilitação, por meio de aquecimentos neuromusculares e controle de carga, atua como a estratégia mais robusta para a redução de danos teciduais.

Apesar da relevância dos dados compilados, esta revisão identificou limitações importantes, como a heterogeneidade metodológica entre os estudos selecionados, que variam de relatos de caso isolados a revisões narrativas dificultando a generalização de um padrão de tratamento. Observou-se, ainda, uma escassez de ensaios clínicos controlados que isolem variáveis específicas do Jiu-Jitsu em comparação a outras artes marciais.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas foquem no desenvolvimento e na validação de protocolos preventivos padronizados e estudos longitudinais que acompanhem o impacto da fisioterapia na longevidade da carreira dos atletas. A atuação do fisioterapeuta consolida-se como um recurso reabilitador, bem como um pilar de gestão de performance, essencial para mitigar os riscos inerentes à prática.

REFERÊNCIAS

- ARRUDA, Gustavo Henrique de Oliveira *et al.* Bem-estar, ocorrência de lesões e aspectos ambientais entre praticantes de jiu-jitsu. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 29, n. 313, 2024. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/7156/2122?inline=1>. Acesso em: 13 mar. 2026.
- BASTOS, Lívia Macedo. A importância da fisioterapia na prevenção de lesões traumato-ortopédicas no jiu-jitsu. **Revista Qalyacademics**, v. 4, n. 1, p. 5-20, 17 fev. 2026. ISSN 2965976-0. Disponível em: <https://www.editorauniv.com.br/post/a-importancia-da-fisioterapia-na-prevencao-de-lesoes-traumato-ortopedicas-no-jiu-jitsu>. Acesso em: 11 mar. 2026.
- BRILHANTE, Geysa Lorrana Barros; SUZART, Keise Suelle dos Santos. Intervenção fisioterapêutica no jiu-jitsu: uma revisão narrativa. **Facere Scientia**, Feira de Santana, v. 04, n. 02, out. 2024. Disponível em: <https://facerescientia.com.br/wp-content/uploads/2024/11/INTERVENCAO-FISIOTERAPEUTICA-NO-JIU-JITSU-UMA-REVISAO-NARRATIVA-.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2026.
- BRITO, Ciro José; AEDO-MUÑOZ, Esteban; MIARKA, Bianca. Judo performance:



kinanthropometric importance for technical tactical and biomechanics. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 22, p. e76584, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/94vd7cPRTFfLjQMYwCtjJNj/>. Acesso em: 10 mar. 2026.

CUVELLO, Laura Cristina Ferreira *et al.* Ocorrência de Lesões em Atletas de Jiu-Jitsu e Diferentes Tipos de Tratamentos: Uma Revisão da Literatura. **Revista Uniitalo Em Pesquisa**. ISSN: 2236-9074, v. 13, n. 3, 2023. Disponível em: <https://revista-nova.italo.br/index.php/arquivos/article/view/6>. Acesso em: 10 mar. 2026.

EUSTAQUIO, José Martins Juliano *et al.* Does the fight profile interfere with orthopedic injuries in Brazilian jiu-jitsu?. **Open access journal of sports medicine**, p. 171-178, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2147/OAJSM.S337912>. Acesso em: 10 mar. 2026.

GRAÇAS, Dayana *et al.* Could current factors be associated with retrospective sports injuries in Brazilian jiu-jitsu? A cross-sectional study. **BMC sports science, medicine and rehabilitation**, v. 9, n. 1, p. 16, 2017. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13102-017-0080-2>. Acesso em: 10 mar. 2026.

HINZ, Maximilian *et al.* Injury patterns, risk factors, and return to sport in Brazilian jiu jitsu: a cross-sectional survey of 1140 athletes. **Orthopaedic journal of sports medicine**, v. 9, n. 12, p. 23259671211062568, 2021. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/23259671211062568>. Acesso em: 12 mar. 2026.

HUNKER, James J. *et al.* Injuries common to the Brazilian jiu-jitsu practitioner. **Cureus**, v. 15, n. 4, 2023. Disponível em: <https://www.cureus.com/articles/147354-injuries-common-to-the-brazilian-jiu-jitsu-practitioner.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2026.

LIMA, Markus Vinícius; SIMAS, Heloisa Elena; JUNIOR, Moacir Pereira. Prevalência de lesões em praticantes de Jiu-Jitsu de Florianópolis. **RBPFEF-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 12, n. 80, p. 1124-1129, 2018. Disponível em: <https://www.rbpfef.com.br/index.php/rbpfef/article/view/1588>. Acesso em: 29 mar. 2026.

LIMA, Bruno Iosephe Roberto dos Santos. **Efeitos da fisioterapia preventiva em atletas: uma revisão bibliográfica**. Orientadora: Thais Josy Castro Freire de Assis. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/12530>. Acesso em: 14 mar. 2026.

LUNKES, Luciana Crepali *et al.* Prevalência de dor musculoesquelética nos segmentos corporais em atletas de Judô e Jiu-jitsu. **BrJP**, v. 7, p. e20240010, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/sSSWQSSvCqyzX43B78jKVvg/?lang=pt>. Acesso em: 10 mar. 2026.

MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 28, p. e20170204, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/HZD4WwnbqL8t7YZpdWSjypj/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 14 mar. 2026.

MENDONÇA, Gustavo Elizário. **Características do treinamento resistido frente às lesões dos membros inferiores em praticantes de Jiu-jitsu: uma revisão de literatura**. 2024. Monografia



(Especialização em Avanços Clínicos em Fisioterapia) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1843/78557>. Acesso em: 14 mar. 2026.

NICOLINI, Alexandre Pedro *et al.* Epidemiologia das lesões ortopédicas em atletas praticantes de Jiu Jitsu. [S. l.]: **SciELO Preprints**, 2020. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/1526/2411>. Acesso em: 12 mar. 2026.

PITIRKIN, Filipp Yu *et al.* Optimization technologies of spine muscular-ligamentous apparatus functional state in young athletes, who go in for jiu-jitsu. **Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports**, v. 15, n. 2 (eng), p. 93-99, 2020. Disponível em: <https://cyberleninka.ru/article/n/optimization-technologies-of-spine-muscular-ligamentous-apparatus-functional-state-in-young-athletes-who-go-in-for-jiu-jitsu>. Acesso em: 10 mar. 2026.

REZENDE, Luis Guilherme Rosifini Alves *et al.* Lesão por armlock em atleta amador de jiu-jitsu: relato de caso. **Archives Of Health Investigation**, v. 10, n. 3, p. 450-453, 2021. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ARCHI/article/view/5335>. Acesso em: 10 mar. 2026.

SANTANNA, João Paulo Cortez *et al.* Lesão muscular: Fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v. 57, n. 01, p. 001-013, 2022. Disponível em: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/s-0041-1731417>. Acesso em: 10 mar. 2026.

SILVA, Erika Maria Sousa *et al.* Reabilitação pós reconstrução de LCA em praticante de Jiu-Jitsu: relato de caso. **Revista Encontros Universitários da UFC**, Fortaleza, v. 1, n. 1, 2016. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/56299>. Acesso em: 14 mar. 2026.

SOARES, Mayara Silva; AZEVEDO, Leonardo Malta. Atuação da fisioterapia nas lesões agudas relacionadas ao esporte: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 9, n. 10, p. 5885-5893, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12371>. Acesso em: 10 mar. 2026.