



**PREVALENCIA DE LESÕES EM ATLETAS DE JIU-JITSU
PREVALENCE OF INJURIES IN JIU-JITSU ATHLETES**

**Nome: IGOR DA SILVA RIBEIRO
LUÍS FELIPE VIANNA DOS SANTOS**

Graduando (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário São Jose.

Orientador: Marcus Paulo Araújo Macieira de Andrade

Titulação Acadêmica: Prof. Dr. em Ciências Cardiovasculares, Universidade Federal Fluminense

RESUMO

A prática do jiu-jitsu vem crescendo cada vez mais, e com isso a demanda vem se tornando cada vez maior e por ser um esporte de alta intensidade, as lesões tendem a ser altas também. É muito comum ver alunos ou atletas se questionando de lesões sendo elas com poucas gravidades e em outros casos a qual o atleta terá que parar aquela atividade por um tempo ou até pela vida toda. Muitos alunos entram nesse esporte por ser muito eficiente para defesa pessoal, pelo esporte ou até mesmo para agregar no seu conhecimento na luta, porem esses alunos na maioria das vezes não são informados das possíveis lesões a qual eles podem adquirir executando a pratica de forma inadequada. O objetivo geral do estudo é analisar dados das prevalências de lesões coletados em artigos científicos entre os anos de 2017 a 2022.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu, Lesão e Prevalências.

ABSTRACT

The practice of Jiu-Jitsu has been growing more and more, and with it the demand has been increasing and because it is a high intensity sport, injuries tend to be high as well. It is very common to see students or athletes questioning themselves about injuries, whether they are minor or in other cases, in which the athlete will have to stop that activity for a while or even for life. Many students enter this sport because it is very efficient for self-defense, for the sport or even to add to their knowledge of fighting, but these students most of the time are not informed of the possible injuries which they can acquire by executing the practice in an inadequate manner. The general objective of the study is to analyze data of the prevalence of injuries collected in scientific articles between the years 2017 and 2022.

Keywords: Jiu-Jitsu, Injury and Prevalence.

INTRODUÇÃO:

Segundo (RONDINELLI,2022), O Jiu-jitsu ou arte suave é um esporte que nasceu na Índia e era praticado por monges e budistas, eles buscavam um método de defesa pessoal, e conforme o budismo foi se expandindo o Jiu-Jitsu também, e com isso seus ensinamentos passaram para a China até atingir o Japão, local onde sua técnica foi popularizada.

No século XIX, alguns mestres saíram do Japão e foram para outros países e cidades, e um deles veio para o Brasil mais precisamente para o Belém do Pará, onde conheceu a Família Gracie. Carlos Gracie o filho mais velho de Gastão Gracie, aos seus 19 anos se mudou de sua terra natal para o Rio de Janeiro com o intuito de lutar e ensinar essa luta. Ele teve tamanho sucesso com essa luta ao ponto de modificar alguns aspectos do Jiu-Jitsu tradicional e com isso criou o Brazilian Jiu-Jitsu uma modalidade com ideias e golpes modificados (RONDINELLI,2022).

Em 1993, o Jiu-Jitsu alcançou uma grande exposição mundial após o título de campeão no UFC 2003 (C. MORIARTY et al., 2019). Após isso, o Jiu-jitsu passou a ser uma modalidade fundamental para os atletas que praticavam MMA (Artes marciais mistas).

Com o crescimento da modalidade, houve muitas procuras de atletas profissionais e também de amadores, e com isso hoje em dia é a arte marcial que mais praticada no Brasil e no mundo, segundo (FRAZÃO, 2022). O Jiu-Jitsu é um esporte que envolve muitas técnicas de alavancas, muitos golpes, muitas torções e muitas quedas. E com isso com isso muitos atletas acabam tendo inúmeras lesões.

De acordo com (PETRISOR et al., 2019) após realizar um estudo a qual foi avaliado 82 praticantes de jiu-jitsu, 64 participantes já se lesionaram durante o treino a maioria entorse ou distensões, já lesões significativa como fraturas lacerações, luxações e foram relativamente comuns. Já no treino de competidores, de 35 atletas que participaram de competições 60% se lesionaram durante as competições, bem semelhantes as lesões sofridas durante o treinamento. Porém, estiveram algumas lesões estiveram números relativamente altos comparados com as lesões do treinamento entre elas estão as lesões no ombro com o equivalente a (28,6%) e dedos e cotovelos (ambos 14,3%). Comparando o gráfico, atletas durante o treinamento e as competições, observamos também que as lesões na cabeça, pescoço e ouvidos são significativamente maiores durante as competições com os treinos.

METODOLOGIA:

O presente estudo consistirá em uma revisão de literatura do tipo integrativa. A revisão integrativa realiza uma análise ampla da literatura de forma que se possa obter um profundo entendimento de um determinado fenômeno baseando-se em estudos anteriores. Ela é composta por 6 etapas, sendo elas: Elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. A

busca será feita nas bases SCIELO, PUBMED, LILACS e Biblioteca Virtual em saúde (BVS). Para auxiliar e delimitar a busca, serão utilizados os seguintes descritores: Artes marciais, Lesões em Lutas e Prevalência de lesões no Jiu-Jitsu. Serão utilizados como critérios de inclusão, conforme segunda etapa da revisão integrativa: Artigos, com texto completo disponível na íntegra e que foram publicados entre 2017 a 2022. Os critérios de exclusão serão: artigos duplicados, em formatos que não sejam de artigos e que não abordem a temática proposta.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Surgimento do Jiu-Jitsu no Brasil.

A arte milenar chamada Jiu-Jítsu Brasileiro chegou ao Brasil em 1917 pelo Mitsuyo Maeda (1878-1941), um cônsul japonês (DELL VECHIO et al., 2007). O intuito na época era popularizar a prática no Brasil. Conde Koma como era popularmente reconhecido, fez inúmeras apresentações que trouxe a atenção de vários alunos. Em destaque, Carlos Gracie, filho mais velho de Gastão Gracie, foi quem aprendeu a Arte durante anos com konde Koma e posteriormente passou os conhecimentos para seus irmãos, e especialmente com Hélio Gracie, aprimoraram técnicas, e refinaram uma forma de luta modificando seu estilo, enfatizando as técnicas de solo como alavancas, chaves, estrangulamentos e imobilizações (GEHRE et al., 2010).

A arte marcial conhecida nos dias atuais como jiu-jítsu brasileiro (BJJ) tem em sua essência a utilização de projeções, alavancas, imobilização e submissão, e 7

diversas técnicas que levem o adversário ao chão e tenha domínio sobre o oponente. A sua criação é estimada em mais de três mil anos, no tempo em que os monges budistas não utilizavam armas como facas e espadas, por conta de seus princípios religiosos. (KLAUS, 2016).

Após a vitória de Carlos Gracie no UFC em 2003, o Jiu-jitsu se tornou um esporte com mais visibilidade. A eficiência do esporte fez com que ele se tornasse uma das lutas mais procurada na época e nos dias de hoje no mundo, muitos curiosos não sabiam como funcionava e o objetivo desta luta, pois pouco se falava. Carlos Gracie logo após sua vitória criou o então Brazilian Jiu-Jiu (BJJ), ele adaptou o Jiu-Jitsu tradicional que mantinha seu foco nas quedas; Já o BJJ privilegiava a luta no chão, seguidas de golpes e finalizações (RONDINELLI, 2022). Com o passar do tempo os lutadores de MMA viram que o jiu-jitsu era extremamente necessário pois era uma modalidade que tem como objetivo derrotar ou imobilizar o oponente (em competições) através de alavancas, finalizações e alguns golpe o que ajudaria muito eles durante o combate (C. MORIARTY et ai.,2019).

Com isso, o Jiu-Jitsu ficou muito conhecido e passou a ser frequentados por pessoas que procuravam uma maneira de se defender, que queriam aprender o esporte e os lutadores de outras modalidades de modalidades. Em 1993 Federação internacional de Jiu-Jitsu Brasileiro passou de 3 torneios em todo Brasil para 128 torneios no mundo todo. (C. MORIARTY et ai.,2019).

Principais lesões no Jiu-Jitsu

Ao analisarmos alguns artigos observamos números altíssimos de lesões, num teste feito com 1.287 entrevistados a qual foram feitas algumas perguntas relacionada a histórico de lesões que aquele atleta teve nos últimos 6 meses, cerca de 528(41,0%) responderam que não estiveram nenhuma, enquanto os outros 759(59,0%) responderam que estiveram pelo menos 1 lesão durante esses 6 meses. A maioria das lesões ocorreram através de quedas, ficar esperando muito tempo para finalizar e acidentes durante o aquecimento. Um dos fatores que contribuíram bastante com esse

histórico de lesões foram a idade e o tempo de treino por semana (C.MORIARTY et ai.,2019).

Uma pesquisa realizada com outro grupo, foi comparado as lesões de treinos e lesões de treinamento (PETRISOR et ai.,2019), 82 praticantes de jiu-jitsu e foi dada a eles uma pesquisa e dos 82 praticantes 70 entregaram o resulta. De acordo com resultados coletados nessa pesquisa observamos que os níveis de lesões como entorses, lesões articulares e contusões estiveram números relativamente altos (tabela 2).

As lesões sofridas durante a competição estiveram um número inferior comparado com as de treinamento, porém as lesões foram bem parecidas porem com números inferiores, as distensões e as entorses foram as que mais comuns durante as competições (PETRISOR et ai.,2019).

Tratamento

O tratamento vai vrear de acordo com a lesão sofrida pelo praticante, numa pesquisa feita com 65 entrevistados com lesões, 44 necessitaram de atendimentos médicos, outros precisaram de cirurgia e outros precisaram dar um tempo dos treinos. Muitos atletas pensaram em desistir do esporte, porém continuaram (PETRISOR et ai.,2019).

Os tratamentos mais comuns em casos mais graves são cirurgias, fisioterapia, imobilização e quiropraxia na maioria dos casos. Porém, em casos menos graves são indicados remédios como: Paracetamol, Anti-inflamatório, maconha e analgésicos. Há casos que o médico pede para que o atleta repouse ou tire umas férias dos treinos para que possa se recuperar e essas folga pode dependendo dá gravidade serem de 1 semana a quem sabe 12 meses. Tempo a qual o atleta precisará para ter uma boa reabilitação, na maioria casos a qual esses atletas passaram por cirurgias pensaram em parar com o esporte e os participantes a qual tinham mais 6 meses de treino foram mais

propensos a considerar desistir comparado com os atletas que tinham menos de 4 meses de treino (PETRISOR et al., 2019).

Principais lesões	Lesão de Treinamento (N = 70), n (%)	Lesão de competição (N = 35), n (%)
Lesão cabeça/pescoço/face	45 (64,3)	7 (20,0)
Ouvidos	22 (33,8)	1 (2,9)
Dedos	34 (52,3)	5 (14,3)
Ombros	32 (49,2)	10 (28,6)
Costela	26 (40,0)	3 (8,6)
Cotovelo	25 (38,5)	5 (14,3)
Joelhos	33 (50,8)	3 (8,6)
Tornozelos	24 (36,9)	4 (11,4)
Pé	11 (16,9)	2 (5,7)

Tabela 1: Principais lesões.

Tipos de lesão	Lesão de Treinamento (N = 70), n (%)	Lesão de competição (N = 35), n (%)
Variedade	40 (57,1)	9 (25,7)
Contusão	32 (45,7)	3 (8,6)
Lesão articular não especificada	31 (44,3)	5 (14,3)
Fratura	13 (18,6)	5 (14,3)
Laceração	9 (12,9)	1 (2,9)
Luxação	8 (11,4)	6 (17,1)
Concussão	5 (7,1)	1 (2,9)
Entorse	43 (61,4)	11 (31,4)

Tabela 2: Tipos de lesões.
Os participantes podem selecionar mais de 1 resposta; porcentagens não somam 100%.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Tabela 1

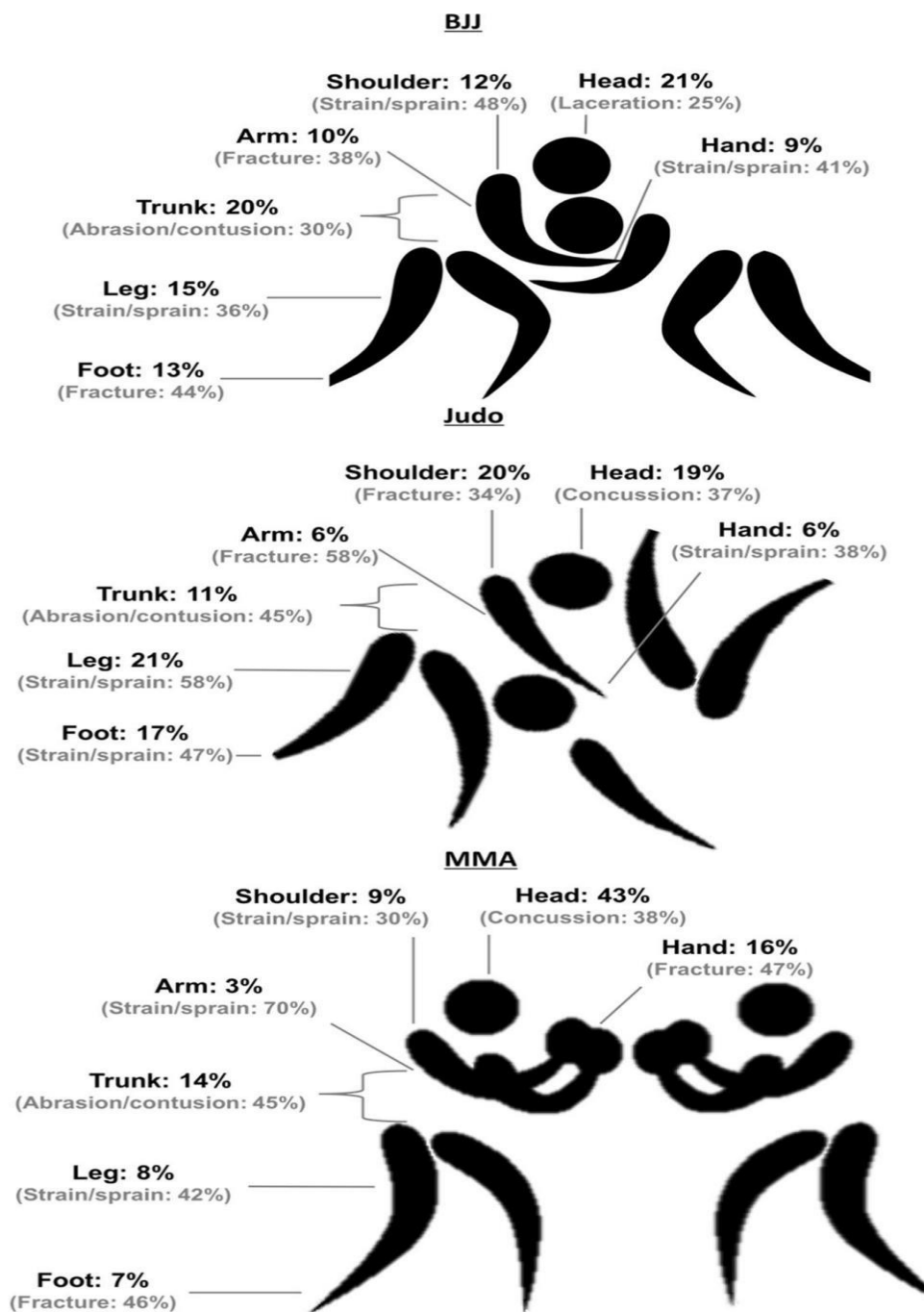


Fig. 1 Proporção de lesões para cada local do corpo e o diagnóstico mais comum para cada região do corpo lesionada, separados por esporte

Fonte: Silva, Jorge Nelson da et al.

TABELA 2: CARACTERÍSTICAS DAS LESÕES

Características das lesões	Lesão de Treinamento (N = 70), n (%)	Lesão de competição (N = 35), n (%)
Qualquer lesão	64 (91,4)	21 (60,0)
Lesão na cabeça/pescoço/face	45 (64,3)	7 (20,0)
Pescoço	33 (50,8)	3 (8,6)
Ouídos	22 (33,8)	1 (2,9)
Enfrentar	16 (24,6)	3 (8,6)
Boca	10 (15,4)	2 (5,7)
Crânio	7 (10,8)	1 (2,9)
Nariz	6 (9,2)	1 (2,9)
Olhos	5 (7,7)	1 (2,9)
Lesão de membro superior	52 (74,3)	15 (42,9)
Dedos	34 (52,3)	5 (14,3)
Ombro	32 (49,2)	10 (28,6)
Cotovelo	25 (38,5)	5 (14,3)
Pulso	18 (27,7)	2 (5,7)
Antebraço	4 (6,2)	2 (5,7)
Palma	3 (4,6)	1 (2,9)
Braço	2 (3,1)	1 (2,9)
Lesão no núcleo	34 (48,6)	6 (17,1)
Costelas	26 (40,0)	3 (8,6)
Peito	7 (10,8)	2 (5,7)
Pélvis	6 (9,2)	0
Abdômen	5 (7,7)	2 (5,7)
Coluna	5 (7,7)	1 (2,9)
Lesão de membro inferior	50 (71,4)	10 (28,6)
Joelho	33 (50,8)	3 (8,6)
Tornozelo	24 (36,9)	4 (11,4)
Dedos do pé	21 (32,3)	4 (11,4)
Virilha	12 (18,5)	1 (2,9)
Pé	11 (16,9)	2 (5,7)
Quadril	11 (16,9)	1 (2,9)
Coxa	2 (3,1)	1 (2,9)
Mediopé	2 (3,1)	1 (2,9)
Tipo de lesão		
Entorse	43 (61,4)	11 (31,4)
Variedade	40 (57,1)	9 (25,7)
Contusão	32 (45,7)	3 (8,6)

TABELA 3 CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES PARA ATLETAS DE JIU JITSU RECREATIVO E COMPETITIVO

Variável Demográfica	Atletas recreativos (N = 35), n (%)	Atletas Competitivos (N = 35), n (%)	Todos os Atletas, (N = 70), n (%)
Anos de idade			
18-25	8 (22,9)	12 (34,3)	20 (28,6)
25-29	4 (11,4)	5 (14,3)	9 (12,9)
30-34	6 (17,1)	5 (14,3)	11 (15,7)
35-39	7 (20,0)	5 (14,3)	12 (17,1)
40-44	5 (14,3)	4 (11,4)	9 (12,9)
45-49	3 (8,6)	2 (5,7)	5 (7,1)
50-54	1 (2,9)	0	1 (1,4)
55+	1 (2,9)	2 (5,7)	3 (4,3)
Sexo			
Macho	30 (85,7)	33 (94,3)	63 (90,0)
Fêmea	5 (14,3)	2 (5,7)	7 (10,0)
Faixa de classificação			
Faixa branca (0-6 meses)	10 (28,6)	0	10 (14,3)
Faixa branca (6+ meses)	9 (25,7)	7 (20,0)	16 (22,9)
faixa azul	11 (31,4)	19 (54,3)	30 (42,9)
faixa roxa	3 (8,6)	4 (11,4)	7 (10,0)
cinto marrom	0	3 (8,6)	3 (4,3)
Cinto preto	2 (5,7)	2 (5,7)	4 (5,7)
Anos de treinamento			
0-1	10 (28,6)	3 (8,6)	13 (18,6)
1-3	10 (28,6)	6 (17,1)	16 (22,9)
3-5	4 (11,4)	8 (22,9)	12 (17,1)
5-7	5 (14,3)	8 (22,9)	13 (18,6)
8+	6 (17,1)	10 (28,6)	16 (22,9)
Horas gastas treinando por semana			
0-2	2 (5,7)	0	2 (2,9)
3-5	24 (68,6)	17 (48,6)	41 (58,6)
6-8	9 (25,7)	11 (31,4)	20 (28,6)
9-11	0	2 (5,7)	2 (2,9)
12+	0	5 (14,3)	5 (7,1)
Ferido em treino	30 (85,7)	34 (97,1)	64 (91,4)
Ferido na competição	0	21 (60,0)	21 (60,0)

Na tabela 1, foram comparadas as lesões de Jiu-jitsu com as de Judô e MMA. Os resultados são bem claros, o Jiu-jitsu consegue ser bem mais lesivo que as outras modalidades de lutas. Por ser um esporte de muito contato e impacto, teve uma alta taxa de contusões na cabeça, apresentando também uma grande proporção de torções nos braços, fraturas nas mãos, contusões e entorses no tronco e tensões nas pernas.

No Judô, as tensões e entorses nas pernas e pés são bem maiores comparados com as do MMA, apresentando uma considerável proporção de contusões e abrasões de tronco, e também uma alta quantidade de fraturas nos ombros e entorses nas mãos.

No Jiu-jitsu, podemos observar que o nível de fraturas e entorses nas articulações tem uma grande proporção, principalmente nas mãos, ombros, pernas e pés. Por ser um esporte que visa golpes de imobilizações e finalizações, essas articulações tendem a sofrerem muitos impactos, torções, entorses e fraturas.

Comparando os gráficos podemos observar que ambas as modalidades de lutas são completamente lesivas. Porém, analisando separadamente cada uma delas, podemos observar que o Jiu-Jitsu teve um maior percentual de fraturas, entorses, tensões e lacerações de ombros, pernas, pés e mãos, comparado com as outras lutas, Judô e MMA.

Tabela 1: Proporção de lesões para cada local do corpo e o diagnóstico mais comum para cada região do corpo lesionada, separados por esportes.

Fonte: O Jornal de Prevenção Primária

Na tabela 2, foi observado que os atletas tiveram um número maior de lesões durante os treinos, comparado com os números de lesões sofridas no decorrer das competições. Notou-se também que durante os treinos os atletas tiveram um alto número de lesões nos ouvidos, pescoço, cabeça e face.

Analisando as lesões de membros superiores de 70 atletas, 52 apresentaram algum tipo de lesão nessa região. As lesões mais comuns são as de cotovelos, ombros e dedos, que por sinal tem uma grande diferença quando comparamos com a parte competitiva. Por ser um esporte o qual usa muito a pegada e alavancas, ocorrem muitas tensões, fraturas, luxações nos dedos, ombros e cotovelos, sendo encontrados também no pulso, antebraço, palma e braço.

Já nos membros inferiores, podemos observar que o joelho, tornozelo, dedos e pés, virilha e quadril obtiveram um alto número de lesões. Dos 70 alunos avaliados, 50 já tiveram lesão em alguma dessas áreas, principalmente durante os treinos. Nas competições essas mesmas articulações ou grupamentos musculares sofreram um nível bem abaixo de lesões.

Os tipos lesões foram entorses, variedades e contusões. Nas entorses obtiveram um numero de 43 atletas lesionados (61,4), e na variedade obtiveram um numero de 40 atletas lesionados (57,1), e na contusão 32 atletas lesionados (45,7).

Tabela 2: Características das lesões

Fonte: PETRISOR et ai.,2019

Na tabela 3, houve uma comparação de atletas recreativos e atletas competitivos. Foram coletados dados desses atletas, que possuíam uma idade entre 18 e até mais de 55 anos. Como mostrado, a grande maioria deles são competidores. Ao total foram contabilizados 63 homens, sendo 33 competitivos e 30 recreativos. Já entre as mulheres, foram contabilizadas 7 alunas, sendo 5 recreativas e 2 competitivas.

As faixas e classificações são dadas com o tempo e a experiência dos alunos. Inicia-se na faixa branca, com 4 graus passará para a faixa azul. Com mais 4 graus passará para a faixa roxa, conseguindo mais 4 graus na roxa passará para a faixa marrom, e logo após a faixa preta.

Podemos verificar também as horas gastas nos treinos por semana. No gráfico observamos que os atletas competidores ficam mais horas treinando, em torno de 3 a mais de 12 horas semanais, enquanto os alunos recreativos ficam em torno de 2 a 8 horas semanais.

Com base no gráfico, vemos que tanto os alunos recreativos quanto os alunos competitivos obtiveram um alto índice de lesões. Porém, os alunos competitivos no momento das competições tiveram um índice baixo comparado as lesões sofridas durante o treino.

Tabela 3: CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES PARA ATLETAS DE JIU JITSU RECREATIVO E COMPETITIVO.

Fonte: PETRISOR et al.,2019

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Jiu-Jitsu, também conhecido como “Arte suave”, é uma modalidade de luta que vem crescendo cada vez mais por sua eficiência e por ser uma luta na qual a força não é o fator mais importante. Muitos alunos procuram essa luta para praticar um esporte físico, para aprimorar seus conhecimentos na luta e também por muitas vezes por uma questão de segurança (defesa pessoal). Observando os dados coletados nos artigos, podemos chegar à conclusão de que a maior parte dos atletas competitivos e recreativos de Jiu-Jitsu tende a se lesionarem muito durante os treinos. E esses alunos muitas das vezes não são informados das possíveis lesões que podem ter durante a prática dessa modalidade. Com isso, muitos alunos após sofrerem suas primeiras lesões saem do esporte e nunca mais retornam para praticar novamente do mesmo. É notório que a carga horária de treino desses atletas competidores tende a ser muito extensa, e com isso a prática de movimentos repetitivos, mal orientados e negligenciados, acaba acarretando em lesões durante o treino. Esses esforços repetitivos também podem levar esses atletas ao over training. Para que esses alunos pegassem o gosto pelo esporte e apresentassem menos lesões, é interessante/ideal o professor ter uma conversa antes, explicando os possíveis riscos de lesões e também elaborar um plano de treino, o qual gere uma demanda de desgaste articular menor e com mais eficiência.

Podemos verificar também que a grande maioria dos professores de Jiu-Jitsu não possuem muitos conhecimentos sobre o corpo humano. É interessante que esses professores passem por uma faculdade de educação física para adquirir e aperfeiçoar esses conhecimentos, e com isso saber como é o corpo através da anatomia, fisiologia e a biomecânica. Isso, provavelmente, iria reduzir bastante os níveis de lesões já que o mesmo terá mais entendimento sobre as articulações, sabendo como melhorar a postura de seus alunos, por exemplo, e saberá instruir não somente as técnicas voltadas para a luta, enriquecendo muito as suas aulas.

REFERÊNCIAS

RONDINELLI, Paula. "Jiu Jitsu"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/jiu-jitsu.htm>. Acesso em 03 de outubro de 2022.

Silva, Jorge Nelson da et al. Prevalência de lesões em atletas de Brazilian jiu-jitsu: comparação entre diferentes níveis competitivos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* [online]. 2018, v. 20, n. 3 [Acessado 03 Outubro 2022] , pp. 280-289. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n3p280>>. ISSN 1980-0037. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n3p280>.

EUSTAQUIO, JOSÉ MARTINS JULIANO et al. PREVALÊNCIA DE LESÕES DO JOELHO NO JIU-JITSU BRASILEIRO: ESTUDO EPIDEMIOLÓGICO. *Acta Ortopédica Brasileira* [online]. 2021, v. 29, n. 6 [Acessado 03 Outubro 2022] , pp. 327-330. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-785220212906240726>>. Epub 15 Nov 2021. ISSN 1809-4406. <https://doi.org/10.1590/1413-785220212906240726>.

Moriarty C, Charnoff J, Felix ER. Injury rate and pattern among Brazilian jiu-jitsu practitioners: A survey study. *Phys Ther Sport*. 2019 Sep;39:107-113. doi: 10.1016/j.ptsp.2019.06.012. Epub 2019 Jun 24. PMID: 31288212.

Fração, G. **Artes Marciais**. 2022. Disponível em: < <https://clubepaineiras.org.br/artes-marciais/>> Acesso em 7out. 2022

DELL VECHIO, F. B et al. Análise morfo-funcional de praticantes de Brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e das quantificações motoras na modalidade. *Movimento e Percepção*, 2007; v.7 p.28-34.

GEHRE, J.A.V, et al. Aptidão física de alunos do ensino médio praticantes e não praticantes de jiu-jitsu. *Revista Brasileira de Ciência em Movimento*, 2010;18(2):76-83.

KLAUS, Júlia. A filosofia disciplinada do jiu-jitsu. Disponível em: <http://www.betaredacao.com.br/filosofia-disciplinada-do-jiu-jitsu/> Acesso em: 22 de outubro de 2020.

Silva Junior, J. N. da ., Kons, R. L., Dellagrana, R. A., & Detanico, D.. (2018). Injury prevalence in Brazilian jiu-jitsu athletes: comparison between different competitive levels. *Revista Brasileira De Cineantropometria & Desempenho Humano*, 20(3), 280–289. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2018v20n3p280>