



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Lucas Cadmiel Dionízio de Farias

PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE JIU-JÍTSU: UMA ANÁLISE BIBLIOMÉTRICA
DA ÚLTIMA DÉCADA (2014-2024)

João Pessoa

2025

Lucas Cadmiel Dionízio de Farias

**PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE JIU-JÍTSU: UMA ANÁLISE
BIBLIOMÉTRICA DA ÚLTIMA DÉCADA (2014-2024)**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
à disciplina de Seminário de Monografia II
como requisito parcial à obtenção do grau de
Bacharel em Educação Física, no
Departamento de Educação Física da
Universidade Federal da Paraíba.

Orientadora: Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos

João Pessoa

2025

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

F224p Farias, Lucas Cadmiel Dionízio de.

Produção científica sobre jiu-jítsu : uma análise
bibliométrica da última década (2014-2024) / Lucas
Cadmiel Dionízio de Farias. - João Pessoa, 2025.
24 f. : il.

Orientação : Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos.
TCC (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Jiu-Jitsu Brasileiro. 2. Fisiologia do esporte.
3. Desempenho Físico. 4. Saúde. 5. Psicologia do
Esporte. I. Vasconcelos, Wanessa Kelly Vieira de. II.
Título.

UFPB/CCS

CDU 796.853.25(81)

Lucas Cadmiel Dionízio de Farias

**PRODUÇÃO CIENTÍFICA SOBRE JIU-JÍTSU: UMA ANÁLISE BIBLIOMÉTRICA
DA ÚLTIMA DÉCADA (2014-2024)**

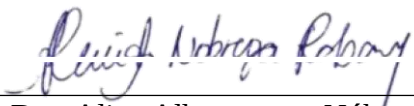
Trabalho de conclusão de curso apresentado à
disciplina de Seminário de Monografia II como
requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em
Educação Física, no Departamento de Educação
Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 29 / 04 / 2025

Banca examinadora

Documento assinado digitalmente
 **WANESSA KELLY VIEIRA DE VASCONCELOS**
Data: 12/05/2025 15:37:20-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ma. Wanessa Kelly Vieira de Vasconcelos (UFPB)
Orientadora


Profa. Dra. Aline Albuquerque Nóbrega Rabay
Membro

Documento assinado digitalmente
 **JANYELITON ALENCAR DE OLIVEIRA**
Data: 09/05/2025 16:02:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Me. Janyeliton Alencar de Oliveira
Membro

João Pessoa

2025

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, porque sem ele nada sou, e nada poderia ser feito, agradecer aos meus pais que me apoiaram em toda minha vida, nunca desistiram de mim e sempre estiveram comigo em todos os momentos difíceis da minha vida, quero também agradecer a minha noiva, que tanto me incentivou mesmo quando eu estava cansado ou desanimado ela estava ao meu lado para me ajudar a continuar, alguns bons amigos que tive o prazer de conhecer na universidade e por último mas não menos importante a minha orientadora, pois sem o suporte e o auxílio prestados por ela esse trabalho não teria sido concluído.

RESUMO

O Jiu-Jitsu Brasileiro (BJJ) é uma arte marcial que tem se destacado no cenário esportivo global, não apenas pelos aspectos técnicos, mas também pelos benefícios físicos e psicológicos que proporciona aos praticantes. Este estudo tem como objetivo analisar a produção científica sobre o BJJ, com foco nas dimensões fisiológicas, psicológicas e biomecânicas envolvidas na prática. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica das publicações nas bases PubMed, Web of Science e Cochrane, com ênfase em estudos entre 2014 e 2024. Foram realizadas então, combinações nos instrumentos de busca das bases de dados utilizando o descritor booleano “OR” e as palavras “Jiu-Jitsu”, “JiuJitsu” e “Brazilian Jiu-Jitsu”. A busca nas bases de dados resultou em um total de 496 registros. Após as exclusões, restaram 289 estudos para análise. Observou-se que a maioria dos estudos foi publicada em inglês, em periódicos internacionais, com predominância de estudos experimentais voltados a aspectos fisiológicos, desempenho esportivo e saúde. Os dados apresentados corroboram a relevância crescente do BJJ como campo de estudo nas ciências do esporte. A prevalência de estudos experimentais mostra um compromisso com a produção de evidências empíricas para apoiar o desempenho e a segurança dos praticantes. Ao mesmo tempo, a diversidade temática e metodológica reflete um campo em amadurecimento, que transita entre diferentes áreas do conhecimento.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu Brasileiro; Fisiologia do esporte; Desempenho Físico; Saúde; Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) is a martial art that has gained prominence in the global sports scene, not only for its technical aspects but also for the physical and psychological benefits it provides to practitioners. This study aims to analyze the scientific production on BJJ, focusing on the physiological, psychological, and biomechanical dimensions involved in the practice. The research was conducted through a literature review of publications in the PubMed, Web of Science, and Cochrane databases, emphasizing studies between 2014 and 2024. Search combinations were performed in the database search tools using the boolean descriptor "OR" and the terms "Jiu-Jitsu," "JiuJitsu," and "Brazilian Jiu-Jitsu." The database search resulted in a total of 496 records. After exclusions, 289 studies remained for analysis. It was observed that most studies were published in English, in international journals, with a predominance of experimental studies focused on physiological aspects, sports performance, and health. The data presented support the growing relevance of BJJ as a field of study in sports sciences. The prevalence of experimental studies demonstrates a commitment to producing empirical evidence to support the performance and safety of practitioners. At the same time, the thematic and methodological diversity reflects a maturing field that navigates different areas of knowledge.

Keywords: Brazilian Jiu-Jitsu; Sports physiology; Physical performance; Health; Sports psychology.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	08
1.1 Objetivos	09
1.1.1 Objetivo Geral	09
1.1.2 Objetivos específicos	09
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
2.1 História do Jiu-Jítsu	10
2.2 Principais características do Jiu-Jítsu	11
2.3 Competições de Jiu-Jítsu	12
2.4 Desempenho esportivo e Jiu-Jítsu	13
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	14
3.1 Caracterização da pesquisa	14
3.2 Base de dados e seleção dos descritores	14
3.3 Critérios de inclusão e exclusão	14
3.4 Procedimentos metodológicos para a busca dos artigos e análise de dados	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	16
4.1 Evolução temporal da produção científica na última década	17
4.2 Principais tipologias de estudo	17
4.3 Revistas com maior frequência de publicações	19
4.4 Autores mais produtivos na área	19
5 CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

O Jiu-Jítsu é uma arte marcial milenar, originada por monges budistas por volta de 500 a.C., como forma de autodefesa fundamentada nos princípios filosóficos e religiosos do budismo, que pregam a não violência e a recusa ao uso de armas. Diante da necessidade de proteção contra constantes investidas de ladrões, esses monges desenvolveram uma técnica baseada na utilização da força do oponente a seu próprio desfavor, evitando o confronto direto. A criação dessa "arte suave" também se justificava pela limitação da força física dos praticantes, decorrente de suas dietas restritivas (Bizzar, 2017).

Dessa forma, com a expansão do budismo, o Jiu-Jítsu se espalhou pela Ásia, chegando ao Japão por volta de 200 a.C. Por ser considerado uma arte completa, passou a atrair lutadores que se especializaram em diferentes áreas da prática, o que acabou dando origem a outras artes marciais (Bizzar, 2017).

No Brasil, a prática foi introduzida por Mitsuyo Maeda, um renomado lutador que transmitiu seus conhecimentos à família Gracie. Hélio Gracie, o irmão mais novo, conhecido por sua saúde frágil e pouca força física, foi o responsável por adaptar a arte às suas limitações. Ele desenvolveu um método no qual indivíduos fisicamente mais fracos poderiam se sobressair por meio do uso eficiente de alavancas, torções e estrangulamentos, dando origem ao Jiu-Jítsu Brasileiro (BJJ) (Gracie; Maguire, 2021).

O BJJ se consolidou, portanto, como uma das artes marciais mais conhecidas quando membros da família Gracie começaram a desafiar e vencer mestres de outras modalidades ao redor do mundo (GRACIE; MAGUIRE, 2021). Esse reconhecimento se intensificou com a criação do *Ultimate Fighting Championship* (UFC) por Rorion Gracie, que ampliou a visibilidade da modalidade no cenário esportivo global. Com o aumento da popularidade, surgiram as primeiras competições formais de Jiu-Jítsu, acompanhadas da criação de federações e regulamentações próprias, o que elevou o nível técnico dos atletas. Atualmente, o esporte conta com grandes campeões reconhecidos mundialmente.

O Brasil, além do destaque no âmbito competitivo, é o país onde se situa grande parte das instituições, pesquisadores e grupos de pesquisa sobre a modalidade. Esse crescimento é destacável e sugere que as publicações ainda não alcançaram uma estagnação. Dessa forma, levando em consideração a pesquisa do Jiu-Jítsu, juntamente com o potencial das lacunas destacadas, sugere-se um crescimento desse conhecimento

acadêmico nos próximos anos (Vicentini; Marques, 2018).

Com o crescente número de praticantes, competições e produções acadêmicas voltadas ao Jiu-Jítsu, torna-se cada vez mais relevante compreender a evolução e o impacto da produção científica na área. A realização de uma análise bibliométrica permite mapear as principais tendências de pesquisa, identificar autores e periódicos de maior influência e oferecer um panorama abrangente do desenvolvimento do conhecimento sobre a modalidade. Os dados podem, então, ser utilizados na representação de tendências atuais de pesquisas e na identificação de temas pertinentes para o desenvolvimento de novos estudos (Su; Lee, 2010).

Tal abordagem contribui para consolidar o Jiu-Jítsu como um campo legítimo de estudo dentro das ciências do esporte, promovendo a disseminação de informações qualificadas e fortalecendo a base científica disponível para atletas, treinadores e pesquisadores. Diante desse cenário, surge a seguinte questão: qual é o panorama das publicações científicas sobre Jiu-Jítsu na última década, em termos de volume, temáticas abordadas e impacto acadêmico?

1.1 Objetivos

1.1.1 Objetivo geral

Analisar o perfil da produção científica sobre o Jiu-Jitsu na última década (2014-2024).

1.1.2 Objetivos específicos

- Identificar o volume das publicações sobre Jiu-Jitsu, bem como a origem de suas publicações nos últimos dez anos.
- Mapear os principais periódicos que publicam sobre o tema.
- Categorizar as principais áreas de estudo relacionadas ao Jiu-Jitsu.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História do Jiu-Jítsu

O Jiu-Jítsu é uma arte marcial milenar que remonta a cerca de 500 a.C., criada por monges budistas, que desenvolveram uma forma de defesa pessoal conhecida como Jujutsu.

Com a expansão do budismo pela Ásia, o Jujutsu chegou ao Japão por volta de 200 a.C., sendo considerado uma arte marcial completa, o que levou à sua divisão em diversas especialidades e ao surgimento de outras modalidades. Durante séculos, o Jiu-Jítsu foi empregado nas guerras por samurais e tropas japonesas, chegando a ser considerado uma arte secreta e, por isso, proibida para estrangeiros (Bizzar, 2017). No entanto, essa realidade mudou com a chegada de Jigoro Kano, criador do Judô Kodokan. Kano adaptou o Jujutsu e deu origem ao Judô, que significa “caminho suave”, transformando-o em um esporte ao invés de uma arte estritamente voltada à defesa pessoal (Gracie e Danaher, 2003).

O Judô, concebido por Jigoro Kano no final do século XIX, emergiu como uma evolução do antigo Jiu-Jitsu, buscando não apenas aprimorar técnicas de combate, mas também promover o desenvolvimento moral e intelectual dos praticantes. Kano enfatizava que o Judô deveria ser mais do que uma simples luta; para ele, era uma filosofia de vida que integrava corpo e mente. Como o próprio autor declarou: “Praticar o Judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão, bem como o corpo a obedecer com justeza. O corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência” (Kano, 2024a). Essa perspectiva transformou o Judô em uma ferramenta educativa, promovendo valores como respeito, disciplina e autocontrole.

No contexto contemporâneo, observa-se um movimento no Jiu-Jitsu que busca resgatar esses princípios humanísticos, dando origem ao conceito de *Jiu-Jitsu humanizado*. Essa abordagem valoriza o desenvolvimento integral do praticante, priorizando aspectos éticos e educacionais sobre a mera competição. Embora o termo “Jiu-Jitsu humanizado” não tenha sido cunhado por Kano, seus ensinamentos inspiram essa visão mais holística das artes marciais. Ele destacava a importância da ajuda mútua e do progresso coletivo ao afirmar: “É somente através da ajuda mútua e das concessões recíprocas que um organismo agrupando indivíduos em número grande ou pequeno pode encontrar sua harmonia plena e realizar verdadeiros progressos” (Kano, 2024b).

Assim, o Judô e o Jiu-Jitsu humanizado compartilham a missão de formar indivíduos mais conscientes, éticos e colaborativos.

Após o falecimento de Kano, observou-se uma perda da essência original do Jiu-Jítsu. Diante disso, mestres passaram a reintegrar técnicas de defesa pessoal, diferenciando o Jiu-Jítsu do Judô e resgatando parte de sua proposta inicial (Bizzar, 2017). O Jiu-Jítsu chegou ao Brasil por meio de Mitsuyo Maeda, que ensinou a arte à família Gracie (Gracie e Maguire, 2021). Carlos Gracie e, posteriormente, seus irmãos incluindo Hélio Gracie, adaptaram a modalidade, dando origem ao que hoje conhecemos como Jiu-Jítsu Brasileiro (BJJ). Hélio, que possuía saúde frágil e baixa força física, desenvolveu técnicas que permitiam a indivíduos mais fracos derrotarem oponentes mais fortes por meio de alavancas, torções e estrangulamentos (Gracie e Maguire, 2021).

O BJJ ganhou projeção internacional quando membros da família Gracie começaram a vencer desafios contra representantes de outras artes marciais (Gracie e Maguire, 2021). Rorion Gracie teve papel fundamental nesse processo ao fundar o UFC, evento que contribuiu significativamente para a difusão do Jiu-Jítsu. Com o aumento do interesse do público, surgiram competições específicas e federações que estabeleceram regras próprias, contribuindo para a profissionalização do esporte. Atualmente, atletas como Roger Gracie, Marcus “Buchecha”, Leandro Lo e Rodolfo Vieira são reconhecidos mundialmente. Em João Pessoa, a modalidade é bem representada por nomes como Tarcísio Jardim e Jefferson dos Santos, conhecido como “Tijolo”, que se destaca na faixa roxa.

2.2 Principais características do Jiu-Jítsu

O Jiu-Jítsu Brasileiro (BJJ) é uma arte marcial caracterizada por quedas, imobilizações e técnicas que exploram ao máximo a amplitude das articulações. A luta pode ser praticada em dois estilos principais: o guardeiro e o passador. Durante o combate, o guardeiro permanece por baixo, utilizando diferentes tipos de guarda com o objetivo de realizar imobilizações ou inversões. A partir dessas posições, o passador busca transpor a guarda do adversário até alcançar uma posição de controle, sempre estabilizando para evitar ser revertido.

A prática do BJJ requer o uso do kimono, também conhecido como “gi”, vestimenta tradicional das artes marciais composta por uma jaqueta, calças e uma faixa (obi). Produzido em algodão resistente, o kimono é essencial para suportar os treinos e

competições intensas. De acordo com Gracie (2011), "o kimono não é apenas um uniforme, mas uma ferramenta essencial no jiu-jitsu, permitindo a execução de diversas técnicas de pegada, controle e finalização". Kimura (2008) complementa que "o uso do kimono promove o respeito às tradições da arte marcial e cria um ambiente de igualdade entre os praticantes, independentemente de suas origens ou níveis de habilidade". Assim, o kimono transcende sua função prática, carregando valores simbólicos e culturais da modalidade.

2.3 Competições de Jiu-Jítsu

As competições de Jiu-Jitsu, especialmente as organizadas pela *International Brazilian Jiu-Jitsu Federation* (IBJJF), seguem um conjunto de regras padronizadas que visam garantir a segurança e a justiça nas disputas. As lutas são divididas por faixa etária, peso e graduação dos atletas, e podem ocorrer com o uso do kimono (*Gi*) ou sem ele (*No-Gi*). O sistema de pontuação da IBJJF atribui valores específicos para determinadas ações técnicas: 2 pontos para raspagens, quedas e joelho na barriga; 3 pontos para passagem de guarda; e 4 pontos para montada e pegada de costas com ganchos. Além disso, vantagens são concedidas para ações quase concluídas, e punições são aplicadas por passividade ou infrações às regras (IBJJF, 2024).

No cenário competitivo, diversos atletas se destacaram por suas conquistas e habilidades técnicas. Roger Gracie é amplamente reconhecido como um dos maiores competidores de todos os tempos, com 10 títulos mundiais na faixa-preta e um estilo caracterizado pela eficiência e precisão (Graciemag, 2023). Outro nome de destaque é Marcus "Bucheche" Almeida, recordista com 13 títulos mundiais na faixa-preta, conhecido por sua agilidade e força impressionantes (Graciemag, 2023). Entre os atletas contemporâneos, Tainan Dalpra tem se destacado com conquistas como o bicampeonato mundial e o título europeu, sendo classificado como número 1 na categoria médio de quimono no ranking IBJJF de 2022-2023.

A presença de atletas internacionais também tem crescido no Jiu-Jitsu competitivo. Adam Wardziński, por exemplo, tornou-se o primeiro europeu a conquistar títulos mundiais nas competições masculinas da IBJJF na categoria pesado, evidenciando a expansão global do esporte. Além disso, a participação de celebridades como o rapper Tinnie Tempah e o ator Tom Hardy em torneios de Jiu-Jitsu tem contribuído para a popularização da modalidade, demonstrando que o esporte transcende barreiras culturais.

e atrain praticantes de diversas origens (Talksport, 2024).

2.4 Desempenho esportivo e Jiu-Jítsu

O desempenho esportivo no Jiu-Jitsu brasileiro envolve uma combinação de capacidades físicas, técnicas e psicológicas que são desenvolvidas ao longo da prática sistematizada. Estudos demonstram que atletas mais experientes possuem menor percentual de gordura corporal, maior força nos membros superiores e uma capacidade cardiorrespiratória mais eficiente, o que favorece a performance durante os combates (Silva et al., 2019). Além disso, a força de preensão palmar, fundamental para manter o domínio do quimono do oponente, é considerada um indicador de desempenho crucial no esporte (Crocetta et al., 2020). Isso evidencia que a preparação física adequada é um dos pilares que sustentam a evolução técnica e tática do atleta.

A flexibilidade também aparece como uma variável determinante, visto que muitas técnicas do Jiu-Jitsu exigem amplitude de movimento nas articulações dos quadris, ombros e coluna lombar. Atletas que apresentam maior flexibilidade tendem a executar transições e defesas com maior eficiência e menor risco de lesão (Barone et al., 2023). Além disso, a resistência de força isométrica, especialmente em situações de pegada prolongada, como durante a guarda ou a passagem de guarda, é essencial e pode ser um diferencial entre vencer ou perder um combate. Estudos demonstram que a fadiga muscular localizada pode comprometer o desempenho técnico, reforçando a importância de treinos específicos voltados à resistência isométrica (Silva et al., 2017).

Outro fator associado ao desempenho é o tempo de reação e a tomada de decisão sob pressão. Atletas de alto rendimento no Jiu-Jitsu geralmente apresentam melhores tempos de resposta, o que está diretamente relacionado ao volume e à qualidade do treinamento, bem como à experiência acumulada em competições (Silva et al., 2019). Tais habilidades cognitivas, embora muitas vezes subestimadas, são tão importantes quanto as capacidades físicas. O equilíbrio entre preparação física, controle emocional e inteligência tática é o que permite ao atleta se adaptar às diversas situações de luta, tornando o Jiu-Jitsu não apenas uma disputa de força, mas um verdadeiro “xadrez corporal”.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Caracterização da pesquisa

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, de caráter exploratório, do tipo bibliométrico. De acordo com Fonseca (2002), os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados, centrando-se na objetividade, recorrendo à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno e as relações entre as suas variáveis.

Já o estudo bibliométrico, segundo Baptista e Campos (2016), é uma pesquisa que tem como objetivo quantificar os processos de comunicação escrita e empregar indicadores de medição de sua produção científica.

3.2 Base de dados e seleção dos descritores

A presente pesquisa utilizou as seguintes bases de dados: PubMed, Web of Science e Cochrane para realizar a busca dos artigos relacionados ao Jiu-Jitsu. Trata-se de importantes bases de dados que indexam publicações científicas de todo o mundo.

Foram realizadas então, combinações nos instrumentos de busca das bases de dados utilizando o descritor booleano “OR” e as palavras “Jiu-Jitsu”, “JiuJitsu” e “Brazilian Jiu-Jitsu”.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos no presente estudo, artigos publicados na língua inglesa, portuguesa e espanhola, nos últimos 10 anos (2014-2024), sobre o tema Jiu-Jitsu.

Os artigos repetidos em diferentes bases de dados, que não se relacionavam com a questão do estudo ou que, após ampla busca, não foram obtidos na íntegra, foram excluídos.

3.4 Procedimentos metodológicos para a busca dos artigos e análise de dados

A busca foi realizada nas bases de dados utilizando o descritor booleano “OR”, constituindo a seguinte estratégia: ((“Jiu-Jitsu”) OR (“JiuJitsu”) OR (“Brazilian Jiu-Jitsu”)), com o filtro temporal de 10 anos (2014-2024).

Após a leitura do título e resumo os estudos selecionados foram registrados e analisados em relação a 7 categorias: 1) Título; 2) Principal tema do estudo; 3) Tipo de estudo; 4) Tipo e tamanho da amostra; 5) Principais autores; 6) Periódicos com mais publicações; 7) Recorte temporal das publicações.

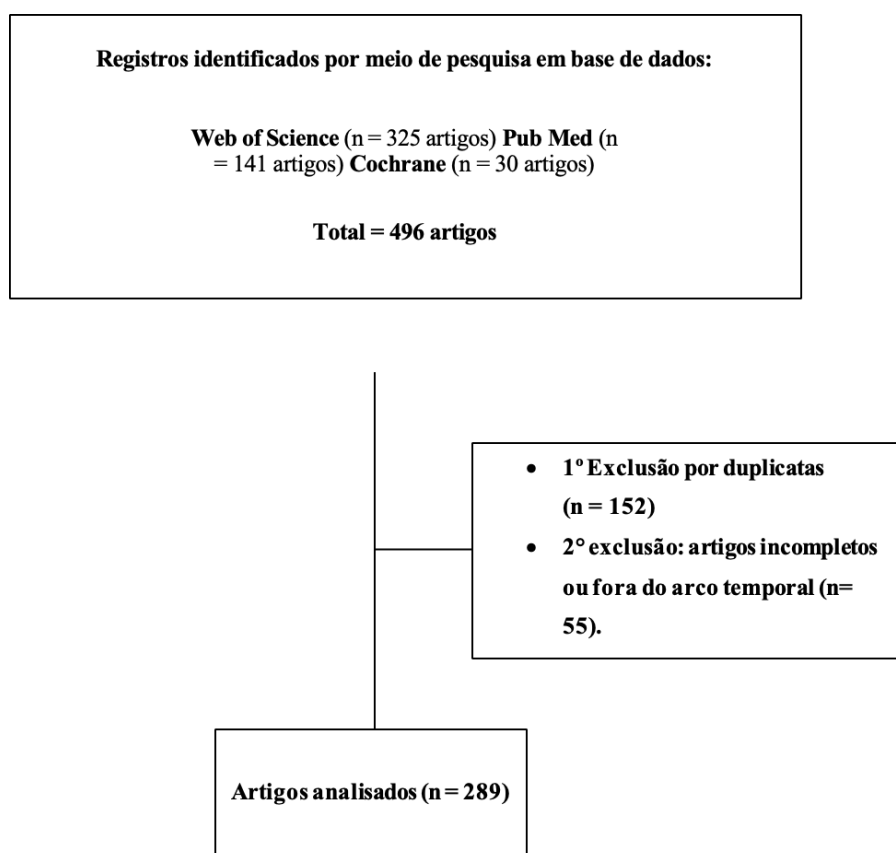
As análises foram efetuadas a partir da distribuição de frequências (absolutas e relativas) por meio da planilha de dados Excel e pelo *software* Bibliometrix.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir, são apresentados os resultados obtidos a partir da análise bibliométrica das publicações científicas sobre Jiu-Jitsu ao longo da última década. Esta análise permitiu identificar e descrever as principais características da produção acadêmica na área, incluindo os tipos de estudo realizados, os objetivos mais recorrentes, os perfis de amostra, a evolução temporal das publicações, os autores mais produtivos e os periódicos que mais publicaram sobre o tema. A sistematização desses dados oferece uma visão abrangente do estado atual da pesquisa sobre Jiu-Jitsu e fornece subsídios importantes para futuras investigações na área.

A Figura 1 apresenta o fluxograma do processo de identificação, seleção e triagem dos estudos incluídos nesta análise bibliométrica. A busca nas bases de dados Web of Science, PubMed e Cochrane resultou em um total de 496 registros. Após as exclusões, restaram 289 estudos para análise.

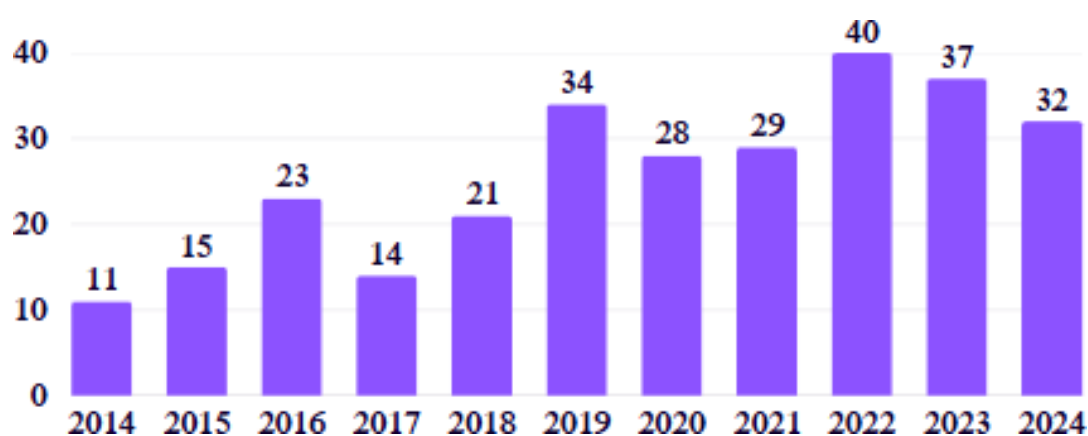
Figura 1 – Fluxograma da seleção dos Estudos para a análise



4.1 Evolução temporal da produção científica na última década

A presente análise revelou um panorama robusto e em expansão da produção científica sobre o Jiu-Jitsu na última década. Com a consolidação da modalidade não apenas como prática esportiva, mas também como objeto de investigação científica, observando um aumento significativo na quantidade e diversidade de estudos como pode ser observado no gráfico abaixo.

Gráfico 1 – Distribuição anual da produção científica no período de 10 anos



Fonte: Dados da pesquisa 2025.

O número de publicações sobre Jiu-Jitsu apresentou uma curva de crescimento constante entre os anos de 2014 e 2024. A partir de 2018, esse crescimento se intensificou, com picos notáveis em 2019, 2022, 2023 e 2024. Tal aumento tende a acompanhar o processo de globalização do esporte, além da sua inserção em centros acadêmicos, demonstrando as suas contribuições para a saúde, performance e formação de atletas (Vicentini; Marques, 2018).

4.2 Principais tipologias de estudo

A maioria das publicações sobre Jiu-Jitsu nos últimos anos foi de natureza experimental, seguida pelos estudos descritivos e observacionais. Isso revela um foco em mensurações fisiológicas, biomecânicas e psicológicas que visam compreender melhor o desempenho e os impactos da prática do esporte nos praticantes. Tal resultado corrobora

o estudo de Andrade *et al.* (2023) que identificou que, apesar da ampliação e diversificação das publicações da área, os temas mais encontrados na análise bibliométrica foram estudos que se relacionam com aptidão e valência física relacionadas ao Jiu-Jítsu.

Tabela 1 – Distribuição dos tipos de estudo

Tipos de Estudo	Quantidades
Experimental	75
Descritivo	68
Revisões	22
Observacional	16
Transversal	18
Relato de Caso	19
Análises	19
Demais Estudos	52

No que diz respeito aos objetivos das pesquisas analisadas, foi possível observar uma recorrência de investigações voltadas à avaliação das respostas fisiológicas, hormonais e neuromusculares em praticantes de Jiu-Jítsu (Araújo *et al.*, 2017; Branco *et al.*, 2021; Lima, *et al.*, 2023; Silva, *et al.* 2014; Rufino *et al.*, 2024), especialmente em situações de combate ou treinos. É possível encontrar ainda estudos que buscaram analisar a prevalência de lesões (Eustáquio *et al.*, 2021; Moriarty *et al.*, 2019), análise da composição corporal e perfil antropométrico (Ovretveit *et al.*, 2018; Pessoa *et al.*, 2021), assim como abordagens voltadas a aspectos psicológicos (Bueno *et al.*, 2023; Oliveira *et al.*, 2022). Por fim, ainda podemos identificar estudo que se dedicou à validação de testes específicos, abrangendo desempenhos técnico e táticos dos praticantes dessa modalidade (Santos *et al.*, 2024).

Em relação às amostras utilizadas, identificou-se uma grande variação nos perfis e tamanhos dos grupos estudados. Foram encontrados estudos com grandes amostras populacionais, chegando a incluir até 1.287 praticantes (Moriarty *et al.*, 20219), permitindo uma maior generalização dos resultados. Por outro lado, houve também estudos com quantidade amostral reduzida (Araújo *et al.*, 2017; Branco *et al.*, 2021; Rufino *et al.*, 2024). A diversidade dos perfis amostrais foi outro aspecto relevante, abrangendo desde atletas de elite até praticantes amadores, além de incluir populações específicas como mulheres, crianças e pessoas portadoras de deficiência, contribuindo

para uma compreensão mais ampla e inclusiva do cenário esportivo do Jiu-Jítsu.

4.3 Revistas com maior frequência de publicações

A diversidade dos periódicos demonstra que o Jiu-Jítsu tem sido discutido em revistas de alta especialização técnicas, mas ao mesmo tempo, também é discutido em publicações voltadas a contextos interdisciplinares e antropológicos reforçando o caráter multifacetado da modalidade, conforme pode ser observado na tabela abaixo.

Tabela 2 – Revista com maior frequência de publicações

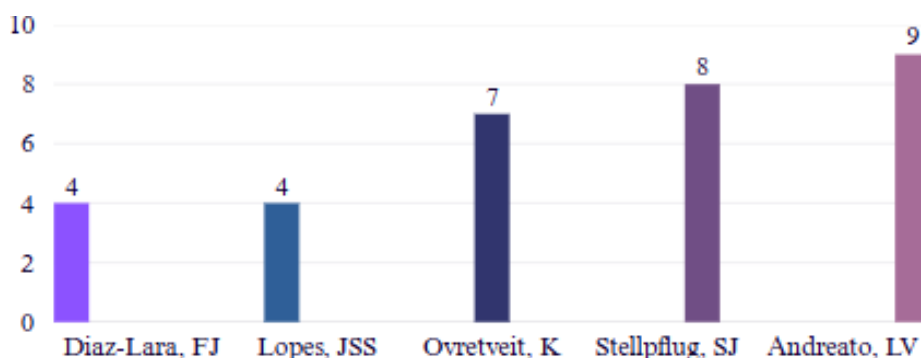
Revistas	Quantidade de Publicações
INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH	7
ARCHIVES OF BUDO	14
IDO MOVEMENT FOR CULTURE-JOURNAL OF MARTIAL ARTS	12
JOURNAL OF STRENGTH AND CONDITIONING RESEARCH	10
RBNE-REVISTA BRASILEIRA DE NUTRICAÇÃO ESPORTIVA	15
SCIENCE & SPORT	5
SPORT SCIENCES FOR HEALTH	9

Ainda, é importante destacar a presença de periódicos brasileiros entre os mais recorrentes indicando a relevância nacional do tema e o protagonismo do Brasil na produção científica sobre o esporte, conforme pode ser visto na tabela abaixo.

4.4 Autores mais produtivos na área

O levantamento dos autores mais recorrentes revelou nomes com significativa contribuição para o avanço da área indicando ainda, a existência de grupos ou centro de pesquisas voltados para essa temática, contribuindo para a continuidade dos estudos e aprofundamento das investigações.

Gráfico 2 – Produção científica dos principais autores da área



Fonte: Dados da pesquisa 2025.

Os dados apresentados corroboram a relevância crescente do Jiu-Jítsu como campo de estudo nas ciências do esporte. A prevalência de estudos experimentais mostra um compromisso com a produção de evidências empíricas para apoiar o desempenho e a segurança dos praticantes. Ao mesmo tempo, a diversidade temática e metodológica reflete um campo em amadurecimento, que transita entre diferentes áreas do conhecimento.

Outro dado relevante foi a liderança do Brasil na produção científica sobre o Jiu-Jitsu, o que reforça a importância do país não apenas como berço da modalidade, mas também como protagonista na sua investigação acadêmica. Ainda assim, a presença crescente de estudos realizados em outros países aponta para uma internacionalização da pesquisa, com potencial para troca de saberes e construção de colaborações multicêntricas.

Além disso, os resultados apontam para uma consolidação do esporte no meio acadêmico, com autores e periódicos especializados desempenhando papel central na difusão do conhecimento. Tais informações podem orientar novos estudos, identificar lacunas ainda pouco exploradas bem como fomentar colaborações científicas entre centros de pesquisa.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que o campo de estudos sobre o Brazilian Jiu-Jitsu está em expansão, mas ainda carece de aprofundamento teórico e metodológico. Recomenda-se o estímulo à realização de estudos com delineamentos mais robustos, como ensaios clínicos e revisões sistemáticas, bem como a ampliação dos temas abordados, contemplando aspectos psicológicos, sociais, pedagógicos e de inclusão.

Dessa forma, espera-se que esta pesquisa contribua para o mapeamento do conhecimento já produzido e sirva de base para novos estudos que promovam o avanço científico no contexto do Jiu-Jitsu, valorizando essa prática esportiva como objeto legítimo de investigação acadêmica.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. S.; SILVA, V. R.; MOREIRA, J. F. F.; TRIANI, F. S. O Jiu-jítsu como tema da produção científica nos periódicos científicos da educação física brasileira. **Cadernos de Aplicação**, v. 35, n. 1, 2023.
- ANDREATO, L. V. *et al.* Respostas fisiológicas, desempenho físico, análise técnico-tática e percepções subjetivas em simulação de competição de Jiu-Jitsu Brasileiro. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 409–418, 2015.
- ANDREATO, L. V. Respostas fisiológicas e análise técnico-tática em atletas de Jiu-Jitsu submetidos à luta fragmentada e simulação de competição. 2014. 143 f. **Dissertação** (Mestrado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.
- ARAÚJO, L. F. de. Effects of LED therapy and cryotherapy recovery methods on maximal isometric handgrip strength and blood lactate removal in Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) practitioners. **Science & Sports**, v. 32, n. 4, p. 209–215, 2017.
- BAPTISTA, M. N.; CAMPOS, D. C. Metodologias de pesquisa em ciências: análises quantitativa e qualitativa. 2. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2016.
- BARONE, R. *et al.* Avaliação da flexibilidade, força de preensão palmar, força muscular e capacidade respiratória em atletas de Jiu-Jitsu. **Dialnet**, 2023.
- BIZZAR, K. B. **História do Jiu Jitsu Brasileiro: do Jujutsu ao Jiu Jitsu Brasileiro**. Rio de Janeiro: Autografia, 2017.
- BRANCO, B. H. M. Effects of a Brazilian jiu-jitsu training session on physiological, biochemical, hormonal and perceptive responses. **Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports**, v. 12, n. 1, 2021.
- BUENO, J. C. A. Effect of rapid weight loss on mood states and burnout of Brazilian jiu-jitsu athletes during a competitive process. **Frontiers in Psychology**, v. 14, 2023.
- CROCETTA, T. B. *et al.* Avaliação da flexibilidade, força de preensão palmar, força muscular e capacidade respiratória em atletas de Jiu-Jitsu. **Dialnet**, 2020.
- FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002.
- GRACIE, R.; DANAHER, J. **Mastering Jujitsu**. Champaign: Human Kinetics, 2003.
- GRACIE, R. G.; MAGUIRE, P. G. **Respire: uma vida em movimento**. Rio de Janeiro: HarperCollins Brasil, 2021.
- GRACIEMAG. Quem são os 10 maiores competidores do Jiu-Jitsu?. 19 jul. 2023. Disponível em: <https://www.graciemag.com/quem-sao-os-10-maiores-competidores-do-jiu-jitsu-masculino-perguntamos-para-a-inteligencia-artificial/>. Acesso em: 12 maio 2025.

IBJJF. Rules. Disponível em: <https://ibjjf.com/rules>. Acesso em: 12 maio 2025.

KANO, J. "Praticar o Judô é educar a mente a pensar com velocidade e exatidão...". *Pensador*. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/NTM0NDcz/>. Acesso em: 12 maio 2025.

KANO, J. "É somente através da ajuda mútua e das concessões recíprocas...". Citações In. Disponível em: <https://citacoes.in/autores/jigoro-kano/>. Acesso em: 12 maio 2025.

LIMA, V. Effect of Carbohydrate Consumption on Fatigue and Muscle Damage in Jiu-Jitsu Athletes. **Clinical Trials Veeva**, 2023. [S.l.: s.n.].

MORIARTY, C. Exploring Choke Holds in Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: A Demographic Study. **Cureus Journal of Medical Science**, v. 11, n. 9, 2019.

NICOLAY, C. W.; WALKER, A. L. Grip strength and endurance: influences of anthropometric variation, hand dominance, and gender. **International Journal of Industrial Ergonomics**, v. 35, n. 7, p. 605–618, 2005.

OLIVEIRA, J. S.; FIGUEIREDO, P. H. Importância da força de preensão manual no desempenho de atletas de jiu-jitsu. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 40, n. 2, p. 123–130, 2018.

OLIVEIRA, L. F. G. de. Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.837274.

OVRETVEIT, K. Anthropometric and Physiological Characteristics of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 32, n. 4, p. 1090–1096, 2018.

PESSOA, D. M. Energetics contribution during no-gi Brazilian jiu-jitsu sparring and its association with regional body composition. **Plos One**, v. 16, n. 6, e0252536, 2021.

QUEIROGA, M. R. T. *et al.* Perfil de aptidão física relacionado à saúde de praticantes de Jiu-Jítsu. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 4, p. 55–62, 2012.

RUFINO, H. V. O. Physiological and Perceptual Responses of a Guard Passing Test and a Simulated Brazilian Jiu-Jitsu Combat: A Pilot Study. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 38, n. 10, 2024

SILVA, B. V. C. da. Neuromuscular Responses to Simulated Brazilian Jiu-Jitsu Fights. **Journal of Human Kinetics**, v. 43, p. 157–165, 2014.

SILVA, B. V. C. *et al.* Desempenho da resistência de força isométrica após simulação de luta em atletas de Brazilian Jiu-Jitsu. **Repositório Institucional da Universidade Federal do Ceará**, 2017.

SILVA, J. E. da; CASTILHO, F. P.; MINE, C. E. C. Avaliação de atletas de Jiu-Jitsu.

Universidade de Taubaté, 2019.

SU, H.; LEE, P. Mapping Knowledge Structure by Keyword Co-Occurrence: a first look at journal papers in technology foresight. **Scientometrics**, v. 85, n. 1, p. 65–79, 2010.

TALKSPORT. Rapper Tinnie Tempah wins gold at Brazilian jiu-jitsu tournament Tom Hardy conquered two years ago. 31 ago. 2024. Disponível em: <https://talksport.com/sport/mma/2029161/tinnie-tempah-wins-gold-bjj-tournament-tom-hardy/>. Acesso em: 12 maio 2025.

VICENTINI, L.; MARQUES, R. F. R. A produção científica sobre o Jiu-Jítsu: análise dos artigos, teses e dissertações publicados entre 1996 e 2016. **Movimento**, v. 24, n. 4, p. 1335–1352, 2018.