

A INTEGRAÇÃO ENTRE O JUDÔ E O BRAZILIAN JIU-JITSU NO ALTO RENDIMENTO: CONTRIBUIÇÕES TÉCNICAS, TÁTICAS E FÍSICAS PARA O DESEMPENHO COMPETITIVO

THE INTEGRATION OF JUDO AND BRAZILIAN JIU-JITSU IN HIGH-PERFORMANCE SPORTS: TECHNICAL, TACTICAL, AND PHYSICAL CONTRIBUTIONS TO COMPETITIVE PERFORMANCE

LA INTEGRACIÓN DEL JUDO Y EL JIU-JITSU BRASILEÑO EN EL ALTO RENDIMIENTO: CONTRIBUCIONES TÉCNICAS, TÁCTICAS Y FÍSICAS AL DESEMPEÑO COMPETITIVO

Charles Eduardo Freitas de Souza¹

Bryan Johnnes Alves Silva²

Manoel Joaquim Ramos Neto³

RESUMO: O judô e o Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) compartilham fundamentos de combate, mas apresentam regras e exigências competitivas distintas. O estudo teve como objetivo analisar as contribuições técnicas, táticas e físicas da integração entre as modalidades para o desempenho de atletas de alto rendimento. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. As buscas ocorreram no PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico, de artigos publicados entre 2021 e 2026. A análise indicou que o judô priorizou as pegadas, o desequilíbrio e as projeções, enquanto o BJJ apresentou maior ênfase no controle posicional, nas transições e nas finalizações no solo. As modalidades exigiram força, potência, resistência muscular, preensão manual e recuperação entre esforços intensos, em diferentes proporções. O trabalho integrado apresentou possibilidades de ampliar o repertório de ações e a capacidade de adaptação durante o combate, desde que respeitasse as regras de cada esporte, a especificidade do treinamento e o controle da fadiga. Concluiu-se que a integração possui fundamentos técnicos, táticos e físicos para orientar a preparação de atletas, porém os estudos analisados não comprovaram melhora do desempenho competitivo decorrente de programas conjuntos de judô e BJJ.

Palavras-chave: Alto rendimento. Brazilian Jiu-Jitsu. Judô.

¹ Graduando do Curso de bacharel em Educação Física. Universidade Nilton Lins.

² Graduando do Curso de bacharel em Educação Física. Universidade Nilton Lins.

³ Mestre Profissional em Ciências e Meio Ambiente pela Universidade Federal do Pará. Orientador do Curso de bacharel em Educação Física. Universidade Nilton Lins.

ABSTRACT: Judo and Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) share grappling fundamentals but have distinct rules and competitive demands. This study aimed to analyze the technical, tactical, and physical contributions of integrating the two disciplines to the performance of high-level athletes. An integrative literature review with a qualitative, descriptive approach was conducted. Searches for articles published between 2021 and 2026 were carried out in PubMed, SciELO, LILACS, and Google Scholar. The analysis indicated that judo placed greater emphasis on grips, off-balancing, and throws, whereas BJJ focused more on positional control, transitions, and ground submissions. Both disciplines required strength, power, muscular endurance, grip strength, and recovery between intense efforts, although to different degrees. Integrated training offered opportunities to broaden athletes' range of actions and adaptability during bouts, provided that it respected each sport's rules, training specificity, and fatigue management. The study concluded that integration has technical, tactical, and physical foundations that may inform athlete preparation. However, the studies analyzed did not demonstrate improved competitive performance resulting from combined judo and BJJ training programs.

Keywords: Brazilian Jiu-Jitsu. High performance. Judo.

RESUMEN: El judo y el jiu-jitsu brasileño (BJJ) comparten fundamentos de combate, pero presentan reglas y exigencias competitivas distintas. El estudio tuvo como objetivo analizar las contribuciones técnicas, tácticas y físicas de la integración entre ambas modalidades al rendimiento de atletas de alto nivel. Se realizó una revisión integradora de la literatura, con enfoque cualitativo y carácter descriptivo. Se buscaron artículos publicados entre 2021 y 2026 en PubMed, SciELO, LILACS y Google Académico. El análisis indicó que el judo dio mayor prioridad a los agarres, los desequilibrios y las proyecciones, mientras que el BJJ puso más énfasis en el control posicional, las transiciones y las finalizaciones en el suelo. Ambas modalidades exigieron fuerza, potencia, resistencia muscular, fuerza de agarre y recuperación entre esfuerzos intensos, aunque en distintas proporciones. El entrenamiento integrado ofreció posibilidades de ampliar el repertorio de acciones y la capacidad de adaptación durante el combate, siempre que respetara las reglas de cada deporte, la especificidad del entrenamiento y el control de la fatiga. Se concluyó que la integración cuenta con fundamentos técnicos, tácticos y físicos para orientar la preparación de los atletas; sin embargo, los estudios analizados no demostraron una mejora del rendimiento competitivo derivada de programas conjuntos de judo y BJJ.

2

Palabras clave: Alto rendimiento. Jiu-jitsu brasileño. Judo.

INTRODUÇÃO

As modalidades esportivas de combate exigem dos atletas a combinação entre domínio técnico, capacidade tática, preparação física e tomada rápida de decisão. No alto rendimento, pequenas diferenças na execução dos movimentos, no controle do adversário e na administração do esforço podem influenciar o resultado competitivo (Preissler et al., 2026). O desempenho não

depende apenas do conhecimento de técnicas isoladas, mas da habilidade de aplicá-las no momento adequado, sob pressão e em situações de elevada exigência física. Assim, a força, a potência neuromuscular e a capacidade anaeróbica influenciam o desempenho dos atletas de combate (Blach et al., 2024).

O judô caracteriza-se pela utilização de técnicas de projeção, imobilização, estrangulamento e chave articular, aplicadas conforme as regras da modalidade. No alto rendimento, o judoca precisa controlar as pegadas, provocar o desequilíbrio do adversário e selecionar o momento apropriado para executar ataques e contra-ataques. A preparação também envolve força, potência, velocidade, resistência e capacidade de recuperação entre esforços intensos. O que demanda organização do treinamento e o acompanhamento de indicadores de desempenho físico contribuem para avaliar as condições do atleta e orientar intervenções compatíveis com as exigências do judô competitivo (Kins; Detanico, 2023).

O Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), por sua vez, apresenta maior concentração de ações no solo, incluindo passagens de guarda, raspagens, controles posicionais, imobilizações e finalizações. O desempenho competitivo requer domínio técnico, percepção dos movimentos do oponente e capacidade de construir sequências ofensivas e defensivas durante o combate. A modalidade possui natureza intermitente, alternando ações intensas com períodos de controle posicional, o que exige força isométrica e dinâmica, resistência muscular, potência e condicionamento aeróbico. Logo, tais capacidades estão relacionadas à manutenção da eficiência técnica e à sustentação do desempenho durante as lutas (Tarver; Levy, 2023).

Com base na delimitação apresentada, formula-se o seguinte problema de pesquisa: quais contribuições técnicas, táticas e físicas a integração entre o judô e o Brazilian Jiu-Jitsu pode proporcionar ao desempenho de atletas de alto rendimento?

Parte-se da hipótese de que o treinamento integrado, quando conduzido de maneira planejada e respeitando as exigências regulamentares de cada modalidade, pode ampliar o repertório técnico, melhorar a capacidade de adaptação tática e favorecer componentes físicos relevantes para o desempenho competitivo.

A escolha do tema justifica-se pela crescente busca por métodos de preparação capazes de tornar os atletas mais versáteis e eficientes diante das diferentes situações competitivas. A investigação poderá colaborar com treinadores, preparadores físicos, profissionais de Educação

Física e atletas na elaboração de programas que articulem conhecimentos das duas modalidades sem comprometer suas especificidades. A relevância acadêmica encontra-se na sistematização de informações ainda dispersas sobre as relações entre judô e BJJ, sobretudo quanto à utilização integrada dos seus fundamentos no treinamento de alto rendimento.

O objetivo geral do estudo consiste em analisar as contribuições técnicas, táticas e físicas da integração entre o judô e o Brazilian Jiu-Jitsu para o desempenho competitivo de atletas de alto rendimento. Especificamente, busca-se caracterizar as demandas das duas modalidades; identificar fundamentos técnicos que podem ser transferidos entre elas; compreender as possíveis contribuições táticas do treinamento integrado; descrever as capacidades físicas requeridas nos combates; e discutir os limites e as possibilidades da preparação interdisciplinar no esporte de alto rendimento.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida para analisar as contribuições técnicas, táticas e físicas da integração entre o judô e o Brazilian Jiu-Jitsu no alto rendimento. A população do estudo foi constituída por publicações científicas relacionadas às duas modalidades, enquanto a amostra reuniu os trabalhos que atenderam aos critérios de seleção estabelecidos.

4

As buscas foram realizadas nas bases PubMed, SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Foram utilizados, de maneira isolada e combinada, os descritores: “Judô”, “Brazilian Jiu-Jitsu”, “alto rendimento”, “desempenho esportivo”, “treinamento físico”, “aspectos técnicos” e “aspectos táticos”, bem como seus correspondentes em inglês: “Judo”, “Brazilian Jiu-Jitsu”, “high performance”, “sports performance”, “physical training”, “technical aspects” e “tactical aspects”. Os termos foram combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos científicos publicados entre 2021 e 2026, disponíveis integralmente em português, inglês ou espanhol e relacionados ao desempenho técnico, tático ou físico de atletas de judô e BJJ. Excluíram-se publicações duplicadas, estudos sem acesso ao texto completo e pesquisas que não apresentavam relação direta com o objetivo proposto. A amostragem foi não probabilística e intencional, formada pelos estudos selecionados após a aplicação dos critérios.

A seleção ocorreu por meio da leitura dos títulos e resumos, seguida da análise integral das publicações consideradas pertinentes. As informações foram registradas em um instrumento elaborado pelos pesquisadores, contendo autoria, ano de publicação, modalidade investigada, características da população, métodos utilizados e resultados relacionados ao desempenho competitivo.

Os dados foram submetidos à análise temática e organizados em três categorias: contribuições técnicas, contribuições táticas e contribuições físicas. Posteriormente, os resultados do judô e do BJJ foram comparados, buscando identificar aproximações, diferenças e possibilidades de integração no treinamento de atletas de alto rendimento.

Por utilizar exclusivamente dados secundários disponíveis em fontes públicas, a pesquisa não envolveu contato direto com seres humanos e, por esse motivo, não necessitou de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Foram respeitados os princípios de integridade científica, autoria e correta indicação das fontes consultadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Características e demandas técnicas do judô e do Brazilian Jiu-Jitsu

5

O judô e o Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) são modalidades de combate de domínio, nas quais os atletas procuram controlar o corpo do adversário por meio de pegadas, deslocamentos, projeções, imobilizações e técnicas de finalização. Embora compartilhem determinados fundamentos, as diferenças regulamentares produziram formas próprias de organização do combate. As duas modalidades exigem força, potência, resistência muscular e competência motora para superar a oposição exercida pelo adversário (Błach et al., 2024).

Segundo Penglase (2025), a formação do BJJ possui relação histórica com o judô Kodokan, posteriormente reelaborado no ambiente cultural e esportivo brasileiro. O desenvolvimento da modalidade modificou métodos de treinamento, estratégias competitivas e formas de utilização das técnicas de solo, atribuindo-lhe identidade própria. A relação histórica permite reconhecer fundamentos comuns, mas não elimina as diferenças construídas ao longo da consolidação esportiva do judô e do BJJ.

No judô competitivo, o combate ocorre predominantemente em pé, com prioridade para o controle das pegadas, o desequilíbrio e a execução de projeções. As ações no solo são

permitidas, porém precisam apresentar progressão rápida em direção às imobilizações ou finalizações. O judoca deve alternar movimentos ofensivos e defensivos, reagir às mudanças de direção e aproveitar breves oportunidades de ataque. Tais características aproximam a modalidade de um perfil motor orientado para força, velocidade, equilíbrio e potência (Błach et al., 2024).

Da Costa et al. (2024) caracterizam o BJJ como uma modalidade de luta agarrada que reúne projeções, imobilizações, controles posicionais e finalizações sob um sistema próprio de regras e pontuação. A maior parte do combate desenvolve-se no solo, envolvendo raspagens, passagens de guarda, montadas e controle das costas. O atleta precisa interpretar os movimentos do adversário, preservar posições favoráveis e construir sequências entre defesa, ataque e transição.

As diferenças regulamentares influenciam o ritmo e a organização das ações. No judô, a busca pela projeção e o menor tempo disponível para a luta no solo aumentam a necessidade de movimentos rápidos e explosivos. No BJJ, as disputas posicionais mais prolongadas exigem controle corporal, manutenção das pegadas e resistência durante as transições. Judocas apresentam maior equilíbrio estático, rapidez de reação, força de preensão, força explosiva e agilidade, enquanto atletas de BJJ demonstram melhor flexibilidade do tronco, resistência abdominal e sustentação isométrica no quimono (Błach et al., 2024).

Segundo Da Costa et al. (2024), a força dinâmica e a potência muscular estão relacionadas ao nível competitivo dos atletas de BJJ. A revisão sistemática com metanálise conduzida pelos autores identificou resultados superiores entre atletas de elite quando comparados aos não pertencentes à elite. A força auxilia na manutenção das posições, na resistência às ações do adversário e na execução dos movimentos ofensivos, enquanto a potência favorece respostas rápidas durante projeções, raspagens e transições.

As categorias competitivas também interferem nas características corporais e funcionais dos lutadores. Atletas leves e pesados podem apresentar diferenças na composição corporal, na mobilidade, na frequência cardíaca e na maneira de conduzir o combate. A preparação técnica e física precisa considerar a massa corporal, o estilo de luta e as estratégias adotadas por cada competidor, evitando a utilização dos mesmos parâmetros para atletas com perfis distintos (Verli et al., 2023).

Para Verli et al. (2023), a força de preensão manual representa uma variável relevante para avaliar praticantes de esportes de combate, pois o movimento de agarrar é utilizado repetidamente durante as lutas. No judô, as pegadas permitem controlar a postura, provocar o desequilíbrio e preparar as projeções. No BJJ com quimono, são empregadas para limitar os deslocamentos, estabilizar posições e organizar ataques ou defesas. A resistência isométrica dos membros superiores também contribui para a manutenção do controle durante ações prolongadas.

As exigências técnicas e mecânicas estão relacionadas aos padrões de sobrecarga musculoesquelética. Entre os judocas, a ênfase nas pegadas, projeções e movimentos realizados em pé aumenta a solicitação dos membros superiores, do pescoço e da coluna. No BJJ, as disputas no solo e as técnicas articulares ampliam a participação dos joelhos, tornozelos e pés. A coluna lombar, os joelhos e os punhos ou mãos aparecem entre as regiões frequentemente afetadas nas duas modalidades (Lunkes et al., 2024). Entre os praticantes de BJJ, o joelho foi a região com maior ocorrência de lesões, enquanto parte expressiva dos casos aconteceu durante os treinamentos (Borges et al., 2021).

Rawat et al. (2022) afirmam que o judô possui estrutura institucional, esportiva e educacional consolidada, enquanto o BJJ se expandiu por meio de academias, competições internacionais e comunidades de aprendizagem organizadas por faixas. Embora compartilhem fundamentos de domínio corporal, as modalidades apresentam prioridades próprias: o judô valoriza a rapidez na construção da pegada, o desequilíbrio e a projeção; o BJJ enfatiza a progressão posicional, o controle no solo e a finalização. A compreensão das aproximações e diferenças orienta a seleção de conteúdos para o treinamento integrado sem descaracterizar as exigências competitivas de cada esporte.

A Tabela 1 apresenta uma comparação entre as características e as demandas técnicas do judô e do Brazilian Jiu-Jitsu, considerando origem, fase predominante do combate, objetivos, ações recorrentes, perfil motor, função das pegadas, regiões corporais solicitadas e direcionamento do treinamento.

Tabela 1 - Características e demandas técnicas do judô e do Brazilian Jiu-Jitsu

Aspectos analisados	Judô	Brazilian Jiu-Jitsu	Autores
Origem e desenvolvimento	Modalidade japonesa sistematizada por Jigoro Kano, com estrutura esportiva e educacional consolidada	Modalidade desenvolvida no Brasil, historicamente relacionada ao judô Kodokan	Penglase (2025); Rawat et al. (2022)
Fase predominante	Combate em pé	Combate no solo	Blach et al. (2024); Lunkes et al. (2024)
Objetivo técnico	Desequilibrar, projetar e controlar rapidamente o adversário	Progredir entre posições, controlar o adversário e buscar a finalização	Blach et al. (2024); Da Costa et al. (2024)
Ações recorrentes	Pegadas, deslocamentos, entradas, projeções, imobilizações e transições para o solo	Projeções, raspagens, passagens de guarda, controles posicionais e finalizações	Blach et al. (2024); Da Costa et al. (2024)
Organização das ações	Movimentos rápidos e explosivos direcionados à obtenção imediata da vantagem	Ações progressivas que alternam controle, transições, defesa e ataque	Blach et al. (2024)
Demandas técnico-táticas	Rapidez de reação, domínio das pegadas, equilíbrio, precisão e escolha do momento de ataque	Controle posicional, leitura do adversário, continuidade das ações e adaptação	Blach et al. (2024); Da Costa et al. (2024)
Perfil motor predominante	Força-velocidade, com participação do equilíbrio, da potência e da agilidade	Resistência-força, com participação da resistência isométrica e da flexibilidade	Blach et al. (2024)
Função das pegadas	Controlar a postura, produzir o desequilíbrio e preparar as projeções	Conter deslocamentos, estabilizar posições e organizar ataques e defesas	Verli et al. (2023); Blach et al. (2024)
Regiões mais solicitadas	Membros superiores, pescoço e coluna	Membros superiores, joelhos, tornozelos e pés	Borges et al. (2021); Lunkes et al. (2024)
Direcionamento do treinamento	Velocidade de reação, potência, equilíbrio, agilidade e projeções	Resistência muscular, força de preensão, mobilidade e controle no solo	Blach et al. (2024); Verli et al. (2023); Da Costa et al. (2024)

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A sistematização permite identificar fundamentos compartilhados e particularidades relacionadas às regras e à dinâmica competitiva de cada modalidade, com base nos estudos de Borges et al. (2021), Błach et al. (2024), Verli et al. (2023), Da Costa et al. (2024), Lunkes et al. (2024), Penglase (2025) e Park, Choi e Na (2026). Os dados reunidos mostram que o judô apresenta maior concentração de ações em pé, movimentos explosivos, desequilíbrios e projeções, associados a um perfil de força-velocidade. O BJJ dedica maior tempo ao combate no solo, ao controle posicional e às transições, exigindo resistência muscular, força isométrica e flexibilidade. Apesar das diferenças, as modalidades compartilham pegadas, projeções, imobilizações e finalizações, o que demonstra a possibilidade de intercâmbio técnico no treinamento, desde que sejam respeitadas as regras e as exigências competitivas próprias de cada esporte.

Contribuições técnico-táticas da integração entre judô e Brazilian Jiu-Jitsu

Błach et al. (2024) afirmam que o judô e o Brazilian Jiu-Jitsu pertencem ao grupo das modalidades de *grappling* e compartilham diversos princípios biomecânicos relacionados ao controle corporal, às alavancas, ao equilíbrio, ao desequilíbrio do adversário e à eficiência dos movimentos durante o combate. Apesar das diferenças existentes entre os regulamentos e os objetivos competitivos de cada modalidade, os autores demonstram que ambas exigem elevado nível de coordenação motora, força, velocidade de reação e domínio técnico, permitindo que os conhecimentos adquiridos em uma modalidade sejam transferidos para a outra.

Miarka et al. (2024) verificaram que atletas competidores apresentam desempenho significativamente superior em testes específicos de Brazilian Jiu-Jitsu quando comparados aos praticantes não competidores. O estudo demonstrou que variáveis como número de quedas executadas, frequência cardíaca durante o esforço, percepção subjetiva de esforço e qualidade técnica diferenciam atletas mais experientes daqueles com menor nível competitivo. Os autores ressaltam que o BJJFitness Test reproduz situações reais de combate e evidencia a importância do treinamento específico das quedas e das transições, reforçando que o aperfeiçoamento das técnicas tradicionalmente desenvolvidas no judô favorece maior eficiência técnico-tática durante as competições de Brazilian Jiu-Jitsu.

Dos Santos et al. (2024) observaram que atletas vencedoras permanecem significativamente mais tempo em posições de controle lateral, montada e ataque quando comparadas às derrotadas. Paralelamente, competidoras derrotadas permanecem mais tempo em ações defensivas e em movimentos de baixa intensidade, demonstrando menor capacidade de controlar o ritmo da luta. Os autores explicam que a análise de tempo-movimento constitui importante ferramenta para compreender as demandas técnico-táticas do Brazilian Jiu-Jitsu, permitindo identificar quais fases do combate exercem maior influência sobre os resultados competitivos. Nesse cenário, o domínio das técnicas de projeção e controle oriundas do judô contribui para que o atleta estabeleça posições dominantes logo após a queda, aumentando as oportunidades de pontuação e finalização.

Tropin et al. (2024) demonstraram que a preparação física direcionada ao Brazilian Jiu-Jitsu deve contemplar métodos capazes de sustentar a execução das ações técnico-táticas durante todo o combate. Em estudo realizado com atletas de elite, a inclusão de exercícios estático-dinâmicos promoveu melhorias significativas na força da musculatura do tronco e da cintura escapular, aumentando o desempenho em testes relacionados às pegadas, à sustentação corporal e à resistência muscular. Os autores concluíram que tais adaptações físicas favorecem diretamente a execução das técnicas de projeção, estabilização e controle corporal, competências igualmente exigidas nas ações desenvolvidas no judô e fundamentais para a continuidade das transições no Brazilian Jiu-Jitsu.

Da Costa et al. (2024) verificaram, em revisão sistemática com metanálise, que atletas de elite apresentam níveis superiores de força dinâmica e potência muscular quando comparados aos praticantes não pertencentes ao alto rendimento. Segundo os autores, essas capacidades físicas influenciam diretamente a eficiência das ações explosivas, como projeções, raspagens, passagens de guarda e estabilizações, tornando-se componentes indispensáveis para o desempenho competitivo. Os resultados reforçam que a integração entre os métodos de treinamento do judô e do Brazilian Jiu-Jitsu potencializa o desenvolvimento das capacidades neuromusculares necessárias para responder às elevadas exigências fisiológicas impostas pelos combates.

Preissler et al. (2026) compararam os perfis antropométricos e físicos de atletas de elite do judô e do Brazilian Jiu-Jitsu e identificaram características funcionais semelhantes entre as

modalidades, principalmente no que se refere à força, potência e desempenho físico específico. Embora existam diferenças relacionadas às demandas competitivas de cada esporte, os autores observaram que ambas compartilham adaptações fisiológicas importantes, justificando a utilização de métodos integrados de treinamento para otimizar o rendimento esportivo e ampliar a eficiência das ações técnico-táticas.

Borges et al. (2021) ressaltam que o aprimoramento técnico também desempenha papel importante na prevenção de lesões. Ao analisarem 146 atletas brasileiros de Brazilian Jiu-Jitsu, os autores identificaram elevada frequência de lesões musculoesqueléticas, com predominância de acometimentos no joelho e luxações dos dedos, ocorrendo principalmente durante as sessões de treinamento. O estudo destaca que o conhecimento dos mecanismos envolvidos nas projeções, quedas, controles e transições permite aperfeiçoar o planejamento das cargas de treinamento e desenvolver estratégias preventivas mais eficientes, reduzindo a exposição dos atletas a movimentos executados de forma inadequada.

Rawat et al. (2022) acrescentam que praticantes de judô e Brazilian Jiu-Jitsu apresentam características psicológicas semelhantes relacionadas ao comprometimento esportivo, ao otimismo e à satisfação com a prática das modalidades. Segundo os autores, o treinamento contínuo favorece o desenvolvimento de competências cognitivas importantes para o enfrentamento das demandas competitivas, contribuindo para maior estabilidade emocional durante os combates. Sob outra perspectiva, Tarver e Levy (2023) demonstram que a motivação para permanência no Brazilian Jiu-Jitsu está associada ao desenvolvimento técnico, ao sentimento de competência e à evolução do desempenho, aspectos que tendem a ser potencializados quando o atleta expande seu repertório motor por meio da integração com outras modalidades de *grappling*.

Em conjunto, as evidências científicas demonstram que a integração entre judô e Brazilian Jiu-Jitsu proporciona benefícios que ultrapassam a simples incorporação de novas técnicas. O compartilhamento de princípios biomecânicos, o aperfeiçoamento das projeções, a melhoria das transições entre luta em pé e solo, o desenvolvimento das capacidades físicas específicas, a ampliação da inteligência tática e a redução do risco de lesões tornam o treinamento integrado uma estratégia para otimizar o desempenho esportivo em atletas de

diferentes níveis competitivos (Błach et al., 2024; Da Costa et al., 2024; Preissler et al., 2026; Tropin et al., 2024; Miarka et al., 2024).

Capacidades físicas, limites e possibilidades do treinamento integrado no alto rendimento

O judô e o Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) exigem força, resistência muscular e capacidade de repetir esforços intensos, mas atribuem pesos diferentes a essas capacidades durante o combate. No judô, a rapidez das entradas e das projeções amplia a importância da potência e da recuperação entre ataques. No BJJ, as disputas posicionais prolongadas exigem resistência para sustentar pegadas, controlar o adversário e continuar as ações no solo. Assim, a preparação integrada pode trabalhar capacidades compartilhadas, desde que preserve tempo suficiente para o desenvolvimento das exigências específicas de cada modalidade. A necessidade de combinar esforços intensos e recuperação foi destacada na revisão sobre as adaptações cardiovasculares de judocas (Rossi et al., 2025).

Segundo Correa Junior et al. (2024), praticantes experientes de modalidades de combate de domínio apresentaram maior tolerância ao exercício intenso de preensão manual do que indivíduos sem experiência nessas modalidades. A resistência das pegadas constitui uma possibilidade de trabalho comum ao judô e ao BJJ com quimono: no primeiro, auxilia a preparação das projeções; no segundo, favorece a manutenção do controle posicional. O resultado, contudo, diz respeito à tolerância ao esforço de preensão e não demonstra que treinar simultaneamente as duas modalidades melhora o rendimento competitivo.

A organização dos períodos de esforço e descanso também precisa acompanhar o objetivo da sessão. Treinos intervalados podem desenvolver o condicionamento necessário para repetir ações intensas, enquanto a escolha inadequada dos intervalos pode reduzir a qualidade das execuções técnicas à medida que a fadiga aumenta. Em pesquisa com judocas universitários, diferentes relações entre trabalho e recuperação produziram respostas físicas e fisiológicas que devem ser consideradas no planejamento do treinamento. A aplicação desses resultados a atletas de alto rendimento requer cautela, pois a população estudada não corresponde necessariamente à de competidores de elite (Zhang et al., 2024).

Magno et al. (2022) compararam as respostas a um modelo de treinamento específico de BJJ com as de uma luta simulada e observaram aproximações nas exigências produzidas pelas

duas situações. O achado reforça a utilidade de exercícios que reproduzam movimentos e intensidades próximos aos da competição. Em uma preparação integrada, projeções e entradas praticadas por atletas de BJJ podem complementar o treinamento em pé, enquanto exercícios de controle e transição no solo podem ampliar as situações vivenciadas por judocas. A seleção dessas atividades deve considerar as regras de cada esporte; o estudo avaliou um modelo específico de BJJ e não testou os efeitos de um programa conjunto de judô e BJJ.

A avaliação física representa outro limite para a integração. Uma melhora em força ou condicionamento geral não significa, por si só, maior eficiência nas ações decisivas de cada modalidade. No BJJ com quimono, um teste específico para a fase de quedas foi desenvolvido para acompanhar a aptidão dos atletas nessa parte do combate. Instrumentos desse tipo podem ajudar treinadores a verificar se a inclusão de conteúdos do judô está acompanhada de melhora na execução das ações em pé, sem abandonar a avaliação das demandas do combate no solo (Wąsacz et al., 2024).

Segundo Ojeda-Aravena et al. (2025), atletas competitivos de BJJ podem apresentar assimetrias na composição corporal entre membros, embora os resultados do estudo piloto, realizado com uma amostra pequena, não permitam estabelecer consequências diretas para o desempenho. Na preparação integrada, a avaliação individual pode orientar ajustes de carga, fortalecimento e recuperação, especialmente quando o atleta acumula sessões de projeções e de luta no solo.

Dessa forma, o treinamento integrado apresenta possibilidades para desenvolver a resistência das pegadas, o condicionamento para esforços repetidos, a execução de ações em pé e a continuidade do combate no solo. Seus principais limites são a diferença entre os regulamentos, o tempo necessário para aperfeiçoar técnicas próprias de cada modalidade, a fadiga acumulada e a ausência de estudos que testem diretamente programas conjuntos em atletas de elite. A integração deve ser planejada conforme a modalidade principal, a fase de preparação e as respostas individuais do atleta, com acompanhamento técnico e físico ao longo das sessões.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise caracterizou as demandas do judô e do Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) no alto rendimento. O judô apresentou maior ênfase no combate em pé, no controle das pegadas, no desequilíbrio e nas projeções. O BJJ concentrou suas ações no solo, com prioridade para o controle posicional, as transições e as finalizações. Embora compartilhem fundamentos, as regras competitivas estabeleceram exigências próprias para cada modalidade.

Entre os fundamentos técnicos que podem ser trabalhados de forma integrada, destacaram-se as pegadas, as projeções, as imobilizações e a continuidade das ações após a queda. No plano tático, a prática de situações presentes nas duas modalidades pode ampliar as possibilidades de ataque, defesa e adaptação aos movimentos do adversário. A aplicação dessas ações, contudo, depende de sua adequação ao regulamento e ao objetivo competitivo do atleta.

As capacidades físicas requeridas nos combates incluíram força, potência, resistência muscular, preensão manual e recuperação entre esforços intensos. O treinamento integrado apresentou possibilidades de trabalhar essas capacidades, mas exigiu planejamento da carga, atenção à fadiga e tempo suficiente para aperfeiçoar as técnicas específicas do judô ou do BJJ. Tais fatores delimitaram as possibilidades da preparação interdisciplinar no esporte de alto rendimento.

14

Dessa forma, o objetivo geral foi atendido ao analisar as possíveis contribuições técnicas, táticas e físicas da integração para o desempenho competitivo. Os estudos examinados forneceram fundamentos para planejar essa preparação, porém não demonstraram que o treinamento conjunto melhorou os resultados de atletas de elite em competição. Logo, são necessárias pesquisas que avaliem diretamente programas integrados para verificar seus efeitos sobre o desempenho.

REFERÊNCIAS

AREAL, Caio Henrique Vaz; DA COSTA MAYNARD, Dayanne. Perda de peso no Jiu-Jitsu profissional: Análise de estratégias e seus efeitos na performance. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 11, p. e02141149872-e02141149872, 2025.

BŁACH, Wiesław; WĄSACZ, Wojciech; RYDZIK, Łukasz; AMBROŻY, Tadeusz. In search of motor efficiency in grappling sports: a comparative analysis of judo and Brazilian Jiu-Jitsu

(BJJ) athletes. In: **Applicable Research in Judo: Proceedings Book**. 2024. p. 99–108. Anais da European Judo Union.

BORGES, Moisés Augusto de Oliveira et al. Prevalência, características e fatores associados às lesões esportivas em atletas de jiu-jitsu brasileiro. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 2, p. 146–162, 2021. DOI: 10.6018/cpd.443501.

CORREA JUNIOR, Rubens et al. Does grappling combat sports experience influence exercise tolerance of handgrip muscles in the severe-intensity domain? **Sports**, v. 12, n. 3, artigo 66, 2024. DOI: 10.3390/sports12030066.

DA COSTA, Lucas Oliveira Fernandes et al. Dynamic strength and muscle power in elite and non-elite Brazilian jiu-jitsu (BJJ) athletes: a systematic review with meta-analysis. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 52, p. 291–303, 2024.

DOS SANTOS, Marco Antonio Ferreira et al. The dynamics of victory: Exploring the movement patterns of female Brazilian jiu-jitsu athletes in winning and losing combats through time-motion analysis. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 51, p. 1543–1549, 2024.

KINS, Rafael Lima; DETANICO, Daniele. **Judô adaptado: organização, indicadores de desempenho e proposta de avaliação física**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2023.

LUNKES, Luciana Crepali et al. Prevalência de dor musculoesquelética nos segmentos corporais em atletas de judô e jiu-jitsu. **Brazilian Journal of Pain**, v. 7, e20240010, 2024. DOI: 10.5935/2595-0118.20240010.

15

MAGNO, A. P. et al. Brazilian jiu-jitsu specific training model highly emulates simulated match demands. **Science & Sports**, v. 37, p. 766–775, 2022. DOI: 10.1016/j.scispo.2021.10.004.

MIARKA, Bianca. Evaluation of the bjjfitness test: Differences between competitors and non-competitors in brazilian jiu-jitsu. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 60, p. 981–989, 2024.

OJEDA-ARAVENA, Alex et al. Analysis of magnitude and direction of body composition asymmetries in male Brazilian Jiu-Jitsu athletes: pilot study. **Sports**, v. 13, n. 2, artigo 54, 2025. DOI: 10.3390/sports13020054.

PARK, Kyong Jun; CHOI, Jong Kyun; NA, Hyung Jong. AI-enabled digital trust, ethics, and safety-risk signal analysis in contact-based sport communities: ESG-oriented text mining and sentiment classification of judo and Brazilian Jiu-Jitsu platform discourse. **Electronics**, v. 15, n. 14, artigo 3207, 2026. DOI: 10.3390/electronics15143207.

PENGLASE, Ben. The invisibility of race in Brazilian jiu-jitsu: the Gracies versus capoeira and judo. **Martial Arts Studies**, n. 17, 2025.

PREISSLER, Artur Avelino Birk et al. Comparison of Anthropometric and Physical Performance Profiles in Elite Judo and Jiu-Jitsu Athletes. **Sports (2075-4663)**, v. 14, n. 5, p. 207, 2026.

RAWAT, Kanupriya; PUJSZO, Ryszard; WOJDAT, Marta; ZAJĄC, Magdalena. A comparative analysis of the sense of optimism and life satisfaction among judo and brazilian jiu jitsu fighters. **Journal of Education, Health and Sport**, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 34-47, 2022. DOI: 10.12775/JEHS.2022.12.02.004. Disponível em: <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/37374>. Acesso em: 15 sep. 2026.

ROSSI, C. et al. Cardiovascular adaptations in judo: a narrative review. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 7, artigo 1607549, 2025. DOI: 10.3389/fspor.2025.1607549.

TARVER, Terrance L.; LEVY, Jacob J. Brazilian Jiu Jitsu players' motivations to train. **Frontiers in Psychology**, v. 14, p. 1240351, 2023.

TROPIN, Yurui et al. Using static-dynamic exercises to improve strength performance in elite brazilian jiu-jitsu athletes. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 24, n. 5, p. 1152-1161, 2024.

VERLI, Márcio Vinícius de Abreu et al. Perfil hematológico, bioquímico, urinálise, antropométrico, composição corporal e condicionamento físico de atletas de brazilian jiu-jitsu de alto rendimento de duas diferentes categorias de luta. **Revista Panorâmica**, v. 40, n. 121, p. 2238-9210, 2023.

WAŚACZ, Wojciech et al. The development of the Special Brazilian Jiu-Jitsu Fitness Test: Takedown Zone (SBJJFT-TZ), Gi formula. **Applied Sciences**, v. 14, n. 11, artigo 4711, 2024. DOI: 10.3390/app14114711.

ZHANG, Zhiyong et al. Effects of different work-to-rest ratios of high-intensity interval training on physical performance and physiological responses in male college judo athletes. **Journal of Exercise Science & Fitness**, v. 22, n. 3, p. 245-253, 2024. DOI: 10.1016/j.jesf.2024.03.009.