

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

ESTRATÉGIAS DE RECUPERAÇÃO EM ATLETAS DE JIU-JITSU BRASILEIRO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Pâmela Cristina Lourenço Siqueira (cristina.lourenco@ufvjm.edu.br)

Flávia Gomes De Azevedo (flavia.gomes@ufvjm.edu.br)

Jonatas Ferreira Da Silva Santos (jonatas.santos@ufvjm.edu.br)

Introdução: A alta demanda física do Jiu-Jitsu Brasileiro (em inglês, Brazilian Jiu-Jitsu - BJJ) e a frequência de lutas durante uma competição exige estratégias de recuperação eficazes. Apesar da diversidade de métodos empregados, a evidência científica sobre sua eficácia específica nesta modalidade ainda é emergente. Objetivo: Sintetizar as principais estratégias de recuperação utilizadas no BJJ e avaliar suas bases científicas. Métodos: Revisão narrativa de estudos envolvendo atletas de BJJ apoiada em bases de dados como PubMed, SportDiscus e Web of Science, com análise de intervenções agudas e de médio prazo. Resultados: A imersão em água fria (3×3 min a 10 °C) demonstrou-se uma intervenção aguda, com evidência robusta, restaurando a força de pegada e reduzindo o lactato em lutas simuladas. Além disso, a liberação miofascial instrumental por meio da pistola Hypervolt®, nos membros superiores dos atletas (bíceps braquial, peitoral e flexores de punho), indica recuperação muscular imediata e tardia. Estratégias comportamentais, como o monitoramento da carga interna e ajustes na carga externa são estratégias amplamente relatadas. Contudo, intervenções como a oxigenoterapia hiperbárica não demonstraram superioridade fisiológica em relação à recuperação passiva, impactando apenas a percepção subjetiva.

Conclusão: Para a recuperação imediata entre lutas, a imersão em água fria é a estratégia mais bem respaldada. Já a liberação miofascial se mostrou efetiva para diminuição da dor muscular tardia, mas não para recuperação muscular. Para a recuperação de médio e longo prazo, a gestão da carga de treino, e o sono adequado parecem ser mais determinantes do que modalidades passivas avançadas, cujos efeitos são frequentemente mais associados a percepção do que fisiológicos.

Palavras-chave: modalidades esportivas de combate; recuperação pós-exercício; crioterapia; gestão da carga de treino.