

A necessidade de acompanhamento fisioterapêutico para atletas e praticantes de Jiu-Jitsu para a prevenção de lesões de ligamento cruzado anterior (LCA) e aumento da performance

Hallef Nascimento Vieira, fisioterapia, Faculdade Integrado de Campo Mourão, Brasil.

Paula Freire Sanches, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil. paula.freire@grupointegrado.br

Elaine Cristina Costa Lopes, Docente do curso de Fisioterapia, Centro Universitário Integrado, Brasil. elaine.costa@grupointegrado.br

INTRODUÇÃO

O presente estudo analisa, por meio de revisão da literatura, a importância do acompanhamento fisioterapêutico em atletas e praticantes de jiu-jitsu, com ênfase na prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior (LCA) e na melhora do desempenho físico. A prática do jiu-jitsu caracteriza-se pelo contato físico intenso e pela execução de movimentos complexos, como projeções, torções articulares, estrangulamentos e imobilizações, os quais impõem elevada demanda biomecânica ao sistema musculoesquelético, favorecendo a ocorrência de lesões ortopédicas com características específicas (Nicolini *et al.*, 2017).

A literatura evidencia elevada prevalência de lesões musculoesqueléticas nessa modalidade, com destaque para o acometimento do joelho, além de regiões como tórax e costelas, sendo mais frequentes em indivíduos iniciantes e em homens acima de 30 anos (Santos *et al.*, 2024). Dentre essas lesões, as que acometem o ligamento cruzado anterior apresentam especial relevância, em virtude de seu impacto funcional, tempo prolongado de reabilitação e risco de recorrência, podendo comprometer o desempenho esportivo e a continuidade da prática.

Nesse contexto, o acompanhamento fisioterapêutico torna-se fundamental, não apenas no processo de reabilitação, mas também na prevenção de lesões, por meio de estratégias voltadas ao fortalecimento muscular, controle neuromuscular, propriocepção e correção de padrões de movimento. Além disso, sua atuação contribui para a melhora do desempenho físico e para a prática esportiva de forma mais segura, tanto em atletas de alto rendimento quanto em praticantes recreacionais.

Apesar da relevância da fisioterapia nesse cenário, ainda se observam lacunas na literatura quanto à análise específica de sua atuação na prevenção de lesões

do LCA em praticantes de jiu-jitsu, especialmente no que se refere à sua relação com o desempenho físico.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a importância do acompanhamento fisioterapêutico em atletas e praticantes de jiu-jitsu na prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior e na melhora do desempenho físico. Como objetivos específicos, busca-se identificar os principais fatores de risco e mecanismos de lesão do LCA, descrever o papel do fisioterapeuta na prevenção, no tratamento e no acompanhamento desses atletas, bem como avaliar os benefícios do acompanhamento fisioterapêutico na reabilitação e na prevenção de novas lesões.

MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, desenvolvido com o objetivo de analisar a importância do acompanhamento fisioterapêutico na prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em praticantes de jiu-jitsu.

A busca dos estudos foi realizada em bases de dados científicas, como Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando descritores relacionados à temática, como “ligamento cruzado anterior”, “fisioterapia”, “prevenção de lesões” e “artes marciais”, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

A seleção dos estudos foi realizada por meio da leitura dos títulos, resumos e textos completos, conforme os critérios previamente estabelecidos.

Como critérios de inclusão, foram considerados artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos anos, nos idiomas português e inglês, que abordassem diretamente a relação entre fisioterapia preventiva e lesões do ligamento cruzado anterior em praticantes de esportes de combate, com ênfase no jiu-jitsu. Foram excluídos estudos duplicados, artigos que não apresentavam relação com o objetivo da pesquisa e aqueles sem acesso ao texto completo.

Os estudos selecionados foram analisados de forma crítica e organizados de acordo com os principais eixos temáticos: incidência e mecanismos de lesão do ligamento cruzado anterior, atuação fisioterapêutica e estratégias de prevenção. A partir dessa organização, buscou-se sintetizar as evidências disponíveis na literatura, contribuindo para a análise crítica e para a construção do conhecimento científico (Marconi; Lakatos, 2017).

REVISÃO DE LITERATURA

O *jiu-jitsu* brasileiro é um esporte de combate caracterizado por elevada exigência física e biomecânica, envolvendo técnicas de luta agarrada, projeções, torções articulares e estratégias de submissão. O crescimento da modalidade tem sido acompanhado por aumento na incidência de lesões musculoesqueléticas, especialmente em decorrência da complexidade dos movimentos e do contato físico intenso (Verli *et al.*, 2023; Del Vecchio *et al.*, 2016).

Nesse contexto, o joelho destaca-se como uma das articulações mais acometidas, devido à sua participação em movimentos de rotação, estabilização e suporte de carga durante a prática esportiva. A sobrecarga mecânica associada a movimentos bruscos, mudanças de direção e bloqueios articulares aumenta a suscetibilidade a lesões, com destaque para a ruptura do ligamento cruzado anterior (Pierezan *et al.*, 2017).

A lesão do ligamento cruzado anterior é uma das mais frequentes e relevantes no contexto esportivo, sobretudo em indivíduos jovens e fisicamente ativos. Sua ocorrência está relacionada à aplicação de forças superiores à capacidade de resistência do ligamento, podendo resultar em comprometimento significativo da estabilidade articular, da funcionalidade e do desempenho esportivo (Pinheiro, 2015; Reis *et al.*, 2019).

Em praticantes de *jiu-jitsu*, a elevada prevalência de lesões no joelho está associada às características específicas da modalidade, como o uso de alavancas articulares, rotações forçadas e bloqueios em extensão, que geram estresse articular significativo. Técnicas como chaves articulares e projeções aumentam o torque rotacional e a sobrecarga sobre a articulação, constituindo fatores determinantes para a ocorrência de lesões do LCA (Eustaquio *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, a fisioterapia esportiva assume papel fundamental tanto na prevenção quanto no tratamento dessas lesões, atuando por meio de intervenções baseadas em evidências científicas. Estratégias como fortalecimento muscular, controle neuromuscular, propriocepção e estabilidade do core têm demonstrado eficácia na redução da incidência de lesões e na melhora do desempenho físico (Lustosa *et al.*, 2025; Rosa Júnior *et al.*, 2025).

Além das abordagens preventivas, recursos terapêuticos como a crioterapia são amplamente utilizados na fase aguda das lesões, contribuindo para a redução do edema, alívio da dor e controle do processo inflamatório (Reis *et al.*, 2019). Associadas a programas de reabilitação individualizados, essas intervenções favorecem o retorno seguro à prática esportiva e reduzem o risco de recorrência.

Dessa forma, observa-se que a atuação fisioterapêutica não se restringe à reabilitação, mas desempenha papel essencial na prevenção de lesões e na otimização do desempenho esportivo. A integração entre avaliação funcional, intervenção precoce e programas de prevenção contribui para a redução da incidência de lesões do LCA e para a manutenção da prática esportiva de forma segura (Brilhante; Suzart, 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura evidencia a relevância do acompanhamento fisioterapêutico em atletas e praticantes de jiu-jitsu, tanto no processo de reabilitação quanto na prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior. A atuação do fisioterapeuta contribui de forma significativa para o fortalecimento muscular, correção de desequilíbrios e aprimoramento do controle neuromuscular, fatores fundamentais para a redução do risco de lesões.

Além disso, observa-se que o acompanhamento fisioterapêutico favorece a melhora do desempenho físico e a continuidade da prática esportiva de forma segura, sendo essencial tanto para atletas de alto rendimento quanto para praticantes recreacionais, contribuindo para a longevidade esportiva e para a qualidade de vida.

Evidências indicam que a incidência de lesões de joelho no jiu-jitsu é superior à observada em outros esportes com características semelhantes, o que reforça a necessidade de desenvolvimento e aplicação de protocolos específicos de prevenção e treinamento (Eustaquio *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a integração entre os conhecimentos da modalidade esportiva e da fisioterapia possibilita uma abordagem mais abrangente, contemplando simultaneamente aspectos relacionados ao desempenho e à saúde. Intervenções bem estruturadas, associadas ao fortalecimento muscular, à propriocepção e à correção técnica, demonstram potencial na redução da reincidência de lesões e na promoção de recuperação funcional mais eficiente (Lustosa *et al.*, 2025).

Como continuidade do estudo, propõe-se o desenvolvimento de etapas de análise prática, com aplicação de instrumentos de avaliação em praticantes de jiu-jitsu, visando investigar fatores de risco, padrões de movimento e aspectos funcionais relacionados à ocorrência de lesões do ligamento cruzado anterior. Destaca-se que essa etapa será conduzida em conformidade com os preceitos éticos vigentes, mediante submissão e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, garantindo a segurança e a confidencialidade dos participantes. Espera-se, com isso, contribuir para a elaboração de estratégias preventivas mais eficazes e direcionadas às demandas específicas dessa população.

PALAVRAS-CHAVE: Jiu-jitsu. Ligamento cruzado anterior. Fisioterapia. Prevenção de lesões.

REFERÊNCIAS

BRILHANTE, Geysa Lorrana Barros; SUZART, Keise Suelle dos Santos. **Intervenção fisioterapêutica no jiu-jitsu: uma revisão narrativa.** *Facere Scientia*, v. 4, n. 2, out. 2024. ISSN 2764-877X.

DEL VECCHIO FB, GONDIM DF, ARRUDA AC. Functional Movement Screening Performance of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes From Brazil: Differences Considering Practice Time and Combat Style. *J Strength Cond Res*. 2016 Aug;30(8):2341-7. doi: 10.1519/JSC.0000000000001324. PMID: 26808855.

EUSTAQUIO, José Martins Juliano; BARBOSA NETO, Octávio; RABELO, Amanda Laruzo; DEBIEUX, Pedro; KALEKA, Camila Cohen. Knee injuries prevalence in Brazilian jiu-jitsu: epidemiological study. *Acta Ortopédica Brasileira*, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-785220212906240726>

LUSTOSA, Ednaldo Alves; AGUIAR, Kemyly da Silva; SOUSA, Francielle Apolinário de Andrade; JUREMA, Halline Cardoso. **Fisioterapia esportiva na prevenção de lesões em praticantes de karatê-do: um relato de experiência.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 11, n. 10, out. 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i10.21360. ISSN: 2675-3375. MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

NICOLINI, Alexandre Pedro; PENNA, Nathália Abolis; OLIVEIRA, Gabriel Taniguti de; COHEN, Moisés. **Epidemiologia das lesões ortopédicas em atletas praticantes de jiu-jitsu.** *Acta Ortopédica Brasileira*, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 1-5, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aob>. Acesso em: 6 abr. 2026.

PIEREZAN, Bruna; WEBBER, Bruna; VIDMAR, Marlon Francys; MARTINS, César Antônio de Quadros; ALMEIDA, Carlos Rafael de. **Análise do perfil oxidativo de diferentes amostras biológicas de pacientes com lesão de ligamento cruzado anterior.** *Fisioterapia e Pesquisa*, v. 24, n. 2, jun. 2017. DOI: 10.1590/1809-2950/17409924022017.

PINHEIRO, Ana Alexandra da Costa. Lesão do ligamento cruzado anterior: apresentação clínica, diagnóstico e tratamento. *Revista Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia*, v. 23, n. 4, p. 320-329, 2015.

REIS, Drielly Tífany Ferreira; PEREIRA, Rafaela Rodrigues; SOUSA, Thainara Vasconcelos de; RODRIGUES, Gabriela Meira de Moura; MONTEIRO, Eliane Maria de Oliveira; ASSUNÇÃO, Elivânia Rodrigues de Souza; SOUZA, Rafael Assunção Gomes de. **O tratamento fisioterapêutico através da crioterapia em lesões de ligamento cruzado anterior em mulheres praticantes de Jiu-Jitsu.** *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v. 2, n. 1, p. 440-446, jan./fev. 2019.

ROSA JÚNIOR, Adilton Luís Araújo da; TRINDADE, Deyvid Antônio Sousa; OLIVEIRA, Elias Guimarães de; SILVA, Felipe Dumont e; SOUZA, Luiz Otávio de; SANTOS, Erson Sara Pereira; SOARES, Higor Henrique Pinheiro; PEREZ NETO, Sebastião; CASEIRO FILHO, Luis Carlos; GIRASOL, Carlos Eduardo. **Epidemiologia das lesões e suas implicações em praticantes de jiu-jitsu: uma revisão sistemática integrativa.** *Revista Brasileira de Ortopedia*, v. 59, n. 3, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1055/s-0044-1785662>

SILVA, Wellinton da Silva e. **Fisioterapia preventiva na lesão do ligamento cruzado anterior (LCA): uma revisão de literatura.** *Ciências da Saúde*, v. 29, ed. 152, nov. 2025. DOI: 10.69849/revistaf/ar10202511200952.

VERLI, Márcio Vinícius de Abreu; MACEDO, Leonardo Santos; MAGALHÃES NETO, Aníbal Monteiro de; GONÇALVES, Luis Carlos Oliveira. O jiu-jitsu e o jiu-jitsu brasileiro: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Interdisciplinar, Barra do Garças**, MT, v. 15, n. 2, 2023. ISSN 1984-431X.