

Perda de peso no Jiu-Jitsu profissional: Análise de estratégias e seus efeitos na performance

Weight loss in professional Jiu-Jitsu: Analysis of strategies and their effects on performance

Pérdida de peso en el Jiu-Jitsu profesional: Análisis de estrategias y sus efectos en el rendimiento

Recebido: 20/10/2025 | Revisado: 29/10/2025 | Aceitado: 29/10/2025 | Publicado: 01/11/2025

Caio Henrique Vaz Areal

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-4592-6613>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: caio.areal@sempreceub.com

Dayanne da Costa Maynard

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9295-3006>
Centro Universitário de Brasília, Brasil
E-mail: dayanne.maynard@ceub.edu.br

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar as estratégias seguras e eficazes de perda de peso em atletas de Jiu-Jitsu considerando o impacto no desempenho e na saúde. A perda rápida de peso (PRP) é uma prática amplamente utilizada por atletas de jiu-jitsu brasileiro que buscam competir em categorias inferiores. Normalmente, ocorre por meio de restrição calórica, desidratação e uso de roupas térmicas, levando à perda de 3% a 10% do peso corporal em poucos dias. Essas estratégias, porém, comprometem o desempenho físico e mental, reduzindo força, resistência, capacidade aeróbica e foco, além de provocar fadiga, tontura e alterações de humor. Em contrapartida, métodos graduais e acompanhados por nutricionistas mostraram-se mais eficazes e seguros, preservando a massa magra e melhorando a performance. Conclui-se que, embora a PRP possa proporcionar vantagens competitivas temporárias, seus efeitos negativos à saúde superam os benefícios, reforçando a importância de um planejamento nutricional e multidisciplinar adequado.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu brasileiro; Perda rápida de peso; Desempenho esportivo; Nutrição esportiva; Saúde do atleta.

Abstract

The objective of this study was to analyze safe and effective weight loss strategies in Jiu-Jitsu athletes, considering their impact on performance and health. Rapid weight loss (RWL) is a common practice among Brazilian jiu-jitsu athletes seeking to compete in lower weight categories. It is usually achieved through caloric restriction, dehydration, and the use of thermal clothing, leading to a loss of 3% to 10% of body weight within a few days. However, these methods impair physical and mental performance, reducing strength, endurance, aerobic capacity, and focus, while causing fatigue, dizziness, and mood changes. In contrast, gradual and professionally supervised nutritional strategies have proven to be safer and more effective, helping to preserve lean mass and improve performance. It is concluded that although RWL may offer temporary competitive advantages, its negative health effects outweigh the benefits, highlighting the importance of proper nutritional planning and a multidisciplinary approach.

Keywords: Brazilian Jiu-Jitsu; Rapid weight loss; Sports performance; Sports nutrition; Athlete health.

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar las estrategias seguras y eficaces de pérdida de peso en atletas de jiu-jitsu, considerando el impacto en el rendimiento y la salud. La pérdida rápida de peso (PRP) es una práctica común entre los atletas de jiu-jitsu brasileño que buscan competir en categorías de peso inferiores. Generalmente se logra mediante restricción calórica, deshidratación y uso de ropa térmica, lo que provoca una reducción del 3% al 10% del peso corporal en pocos días. Sin embargo, estos métodos afectan el rendimiento físico y mental, disminuyendo la fuerza, la resistencia, la capacidad aeróbica y la concentración, además de causar fatiga, mareos y cambios de humor. En cambio, las estrategias nutricionales graduales y con supervisión profesional han demostrado ser más seguras y eficaces, ayudando a preservar la masa magra y mejorar el rendimiento. Se concluye que, aunque la PRP puede ofrecer ventajas competitivas temporales, sus efectos negativos sobre la salud superan los beneficios, destacando la importancia de una planificación nutricional y un enfoque multidisciplinario adecuados.

Palabras clave: Jiu-Jitsu Brasileño; Pérdida rápida de peso; Rendimiento deportivo; Nutrición deportiva; Salud del atleta.

1. Introdução

O jiu-jitsu é uma arte marcial que utiliza técnicas de alavancas, torções e imobilizações para controlar ou finalizar o oponente, priorizando a técnica em detrimento da força bruta. Sua prática contribui para o desenvolvimento da resistência física, coordenação motora, raciocínio estratégico e controle emocional, sendo aplicado tanto como modalidade esportiva de competição quanto como defesa pessoal. No contexto competitivo, exige preparo físico específico, incluindo força, resistência cardiovascular e flexibilidade, além de estratégias de gerenciamento de peso para adequação às categorias (Franchini et al., 2012).

Entre as estratégias nutricionais mais utilizadas por atletas de jiu-jitsu para perda de peso destacam-se a redução gradual da ingestão calórica, diminuição drástica do consumo de carboidratos, aumento da carga de treinamento (muitas vezes com o uso de roupas plásticas para intensificar a sudorese), utilização de sauna e redução da ingestão de líquidos (desidratação) (Romanovitch Ribas et al., 2015). Contudo, tais métodos, especialmente quando adotados de forma extrema e em curto prazo, podem comprometer a saúde e prejudicar o desempenho, afetando capacidades como raciocínio, agilidade, reflexos e tomada de decisão (Artioli; Franchini & Lancha Junior, 2006).

A perda de peso rápida pode impactar negativamente a performance esportiva e o sistema imunológico. A desidratação, por exemplo, provoca redução do volume plasmático e do débito cardíaco, prejudicando o transporte de oxigênio para os músculos e comprometendo a termorregulação (Artioli et al., 2006). Mesmo pequenas perdas hídricas aumentam a percepção de esforço, reduzem o rendimento e elevam o risco de complicações térmicas e cardiovasculares. Além disso, o esforço intenso durante os combates eleva a frequência respiratória e a exposição a poluentes, favorecendo infecções, especialmente quando associado à restrição energética severa (Franchini et al., 2012). Evidências indicam que a perda rápida de peso está associada à redução de imunoglobulinas e à supressão de funções imunológicas essenciais, aumentando a vulnerabilidade a doenças. A restrição alimentar também compromete enzimas antioxidantes e intensifica o estresse oxidativo. Por outro lado, estratégias nutricionais adequadas, como a ingestão de carboidratos durante o exercício, podem atenuar tais efeitos, preservando a função imunológica e o desempenho físico (Franchini et al., 2012).

A rápida redução de peso corporal em atletas de combate, como no jiu-jitsu, apresenta efeitos bem documentados sobre o desempenho aeróbio, geralmente ocasionando queda devido a dietas restritivas e/ou desidratação (Artioli; Franchini; Lancha Junior, 2006). Os impactos sobre o desempenho anaeróbio, mais relacionado às lutas, ainda são controversos, variando conforme o tempo de recuperação após a pesagem (Artioli et al., 2006; Artioli et al., 2012). Reduções rápidas de peso podem comprometer o sistema cardiorrespiratório, reduzir os estoques de glicogênio, aumentar a acidose muscular e dificultar a termorregulação, resultando em fadiga precoce e perda de força (Artioli et al., 2006).

Estudos indicam que intervalos inferiores a três horas entre a pesagem e o combate prejudicam o rendimento, enquanto períodos iguais ou superiores a cinco horas podem minimizar os efeitos negativos (Artioli et al., 2012). A recuperação completa dos estoques hídricos e de glicogênio pode levar de 22 a 72 horas; entretanto, o elevado nível de treinamento dos lutadores pode permitir a manutenção do desempenho após cerca de cinco horas de reposição de líquidos e alimentos (Artioli; Franchini & Lancha Junior, 2006; Mendes et al., 2013) observaram que, com quatro horas de recuperação, não houve prejuízo significativo no desempenho, sugerindo que o intervalo entre a pesagem e a luta é fator determinante para o rendimento.

O crescimento expressivo do jiu-jitsu como modalidade esportiva, aliado à sua consolidação no cenário competitivo, impulsiona a necessidade de pesquisas que abordem aspectos determinantes para o desempenho dos atletas. A perda rápida de peso, prática comum para adequação às categorias, embora difundida, pode acarretar sérios riscos à saúde e comprometer a performance.

A escolha desse tema justifica-se pela relevância em compreender como as estratégias de perda de peso são aplicadas no jiu-jitsu e quais são seus impactos sobre o rendimento e a integridade física dos competidores. O estudo busca fornecer informações que possam auxiliar treinadores, preparadores físicos, nutricionistas e demais profissionais envolvidos no acompanhamento esportivo a adotar métodos mais seguros e eficazes.

Ao investigar esse assunto, espera-se contribuir para a promoção de práticas baseadas em princípios científicos e alinhadas à preservação da saúde, ampliando o conhecimento, oferecendo subsídios para a melhoria do desempenho competitivo sobre um tema de grande importância no contexto das artes marciais. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi analisar as estratégias seguras e eficazes de perda de peso em atletas de Jiu-Jitsu considerando o impacto no desempenho e na saúde.

2. Metodologia

Realizou-se uma pesquisa documental de fonte indireta de artigos num estudo de natureza quantitativa em relação à quantidade de 14 (Quatorze) artigos selecionados, os quais foram analisados de forma qualitativa (Pereira et al., 2018) num estudo de revisão integrativa da literatura (Crossetti, 2012).

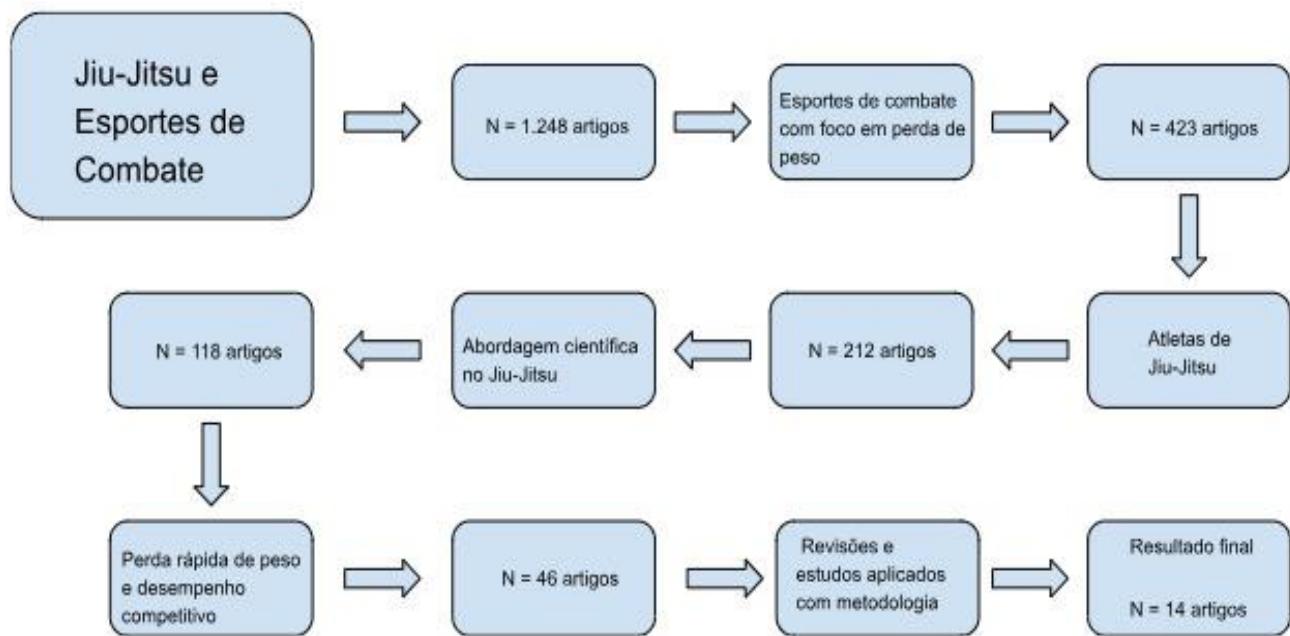
O estudo consistiu em uma revisão bibliográfica sobre a perda de peso em atletas de jiu-jitsu profissional, abrangendo artigos publicados entre 2005 e 2025 em inglês e português, obtidos nas bases PubMed, ResearchGate e Biomed Central. Foram utilizados descritores em português e inglês, como “atletas de luta”, “perda de peso”, “Jiu-Jitsu”, “atleta” e “desempenho atlético”, visando identificar e analisar as principais estratégias de redução de peso e seus efeitos sobre a performance esportiva. Foram incluídos estudos que abordassem tanto os impactos positivos quanto negativos dessas estratégias, considerando aspectos fisiológicos, psicológicos e nutricionais, enquanto foram excluídos trabalhos relacionados a outras modalidades, doenças ou de acesso restrito.

Os artigos selecionados passaram por leitura detalhada para avaliar a relevância, a consistência e a confiabilidade das informações, e os dados foram organizados em subtemas, permitindo uma síntese dos efeitos das práticas de perda de peso na saúde e no desempenho dos atletas de jiu-jitsu. Esta abordagem possibilitou uma análise crítica das estratégias utilizadas, destacando métodos seguros e potencialmente prejudiciais, além da importância do acompanhamento profissional no processo de controle de peso.

3. Resultados e Discussão

Ao final da pesquisa, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão de artigos, foram analisados 14 trabalhos para a presente revisão, como apresentado abaixo na Figura 1.

Figura 1 - Fluxograma das etapas de seleção dos artigos. Brasília-DF, 2025.



Fonte: Autores (2025).

A seguir, o Quadro 1, apresenta a relação dos 14 (quatorze) artigos utilizados neste estudo.

Quadro 1 - Resumo dos trabalhos analisados na presente revisão. Brasília-DF, 2025.

Autor/Ano	Objetivo	Público	Resultados Relevantes
Artioli, G. G.; Franchini, E. & Lancha Jr., A. H. (2006)	Revisar as estratégias de perda rápida de peso em esportes de combate e propor recomendações seguras para minimizar riscos fisiológicos.	Atletas de modalidades como judô, wrestling, jiu-jitsu e boxe.	Mais de 60% dos atletas realizavam perda rápida de peso (2%–10% do peso corporal) antes das competições. Técnicas comuns incluíam restrição hídrica (42%), uso de roupas térmicas (35%) e sauna (30%). Reduções acima de 5% em menos de 7 dias causaram queda de até 12% na potência anaeróbica e redução de glicogênio muscular em 20–30%. O artigo propôs uma perda gradual ($\leq 1\%$ por semana) e reidratação de 150% do peso perdido.
Franchini, E.; Brito, C. J.; & Artioli, G. G. (2012)	Avaliar efeitos fisiológicos, psicológicos e de desempenho da perda de peso em esportes de combate.	Amostra revisada de mais de 800 atletas de diferentes modalidades, incluindo jiu-jitsu.	50% a 90% dos lutadores relataram perda de peso proposital antes de lutas. O déficit energético reduzia $\text{VO}_2\text{máx}$ em até 10%, aumentava o cortisol em 35% e reduzia a força de preensão manual em 8%. A perda de massa corporal acima de 5% reduziu significativamente o desempenho anaeróbico e aumentou a fadiga mental e irritabilidade. Recomendou acompanhamento multidisciplinar com nutricionistas e psicólogos.
Artioli, G. G. et al. (2018)	Revisar consequências fisiológicas e nutricionais da rápida perda de peso e destacar a importância da nutrição esportiva.	Atletas de esportes de combate, com foco em jiu-jitsu e judô.	A perda rápida (4%–10% do peso corporal) em menos de 10 dias provoca hipoglicemia, queda de performance de 5%–15% e supressão imunológica. Recomendou uso de dieta hipocalórica progressiva (déficit ≤ 500 kcal/dia), hidratação controlada e reposição de eletrólitos após a pesagem. Concluiu que a nutrição é fator-chave para preservar massa magra e desempenho.

Bueno, J. C. A. et al. (2023)	Avaliar efeitos da perda rápida de peso no humor e burnout de atletas de jiu-jitsu.	32 atletas de jiu-jitsu brasileiro, faixa marrom e preta, em período competitivo.	Média de redução de $4,8\% \pm 1,3\%$ do peso corporal em até 7 dias. Após a perda, houve aumento de 35% na tensão, 42% na fadiga e queda de 28% na disposição (POMS test). O índice de burnout aumentou em 22%. Concluiu que há forte relação entre perda rápida de peso e piora de bem-estar psicológico, sugerindo acompanhamento psicológico preventivo.
Silveira, M. K. S.; Mazzocante, R. P.; Souza, I. C.; Olher, R. R.; Mendes, L. V.; Asano, R. Y. & Sotero, R. C (2013)	Comparar métodos de perda de peso entre atletas de judô e jiu-jitsu.	48 atletas (24 de cada modalidade), entre 18 e 35 anos.	79% dos judocas e 68% dos jiu-jiteiros relataram perder peso antes das lutas. Métodos mais usados: restrição alimentar (85%), sauna (33%) e exercícios com roupas térmicas (29%). Apenas 22% tiveram orientação profissional. Os atletas de jiu-jitsu relataram menor impacto na força e resistência, mas igual prevalência de desidratação.
Romanovitch Ribas, M. et al. (2015)	Identificar e discutir as técnicas bruscas para perda de peso entre lutadores de jiu-jitsu.	60 lutadores amadores e profissionais.	72% dos entrevistados faziam desidratação extrema por sauna ou trajes plásticos. 28% relataram uso de diuréticos ou laxantes. 35% apresentaram tonturas e 18% episódios de desmaio pré-competição. O artigo destacou riscos cardiovasculares e renais, recomendando educação nutricional urgente.
Mees, C.; Reis, F.; & Leão, C. (2022)	Revisar estratégias nutricionais para perda de peso em atletas de judô e jiu-jitsu.	Revisão de estudos envolvendo mais de 300 atletas.	Protocolos com redução de 500–700 kcal/dia mostraram manutenção de massa magra. Estratégias eficazes: hidratação controlada (35–45 mL/kg/dia), refeições ricas em carboidratos complexos e proteína magra (1,8–2,0 g/kg). Destacou melhora de 6% no desempenho anaeróbico quando o controle de peso foi gradual. Reforça que restrição drástica resulta em perda de performance.
Adachi, K. (2020)	Analizar a construção histórica da escola Takenouchi-ryu como origem do jiu-jitsu.	Pesquisadores e historiadores do esporte japonês, não tem número definido.	Mostra que a Takenouchi-ryu surgiu em 1532, sendo reconhecida como a escola mais antiga. A pesquisa documental identificou 17 manuscritos históricos e descreve sua influência em 10 outras escolas marciais. Conclui-se que o jiu-jitsu evoluiu como sistema técnico e filosófico de defesa pessoal.
Yabu, K. (2012)	Investigar a difusão do jiu-jitsu para os EUA.	Historiadores de esportes e cultura japonesa, sem número exato.	Identificou mais de 40 instrutores japoneses atuando nos EUA nesse período. O jiu-jitsu foi difundido por meio de exibições públicas e escolas criadas em cidades como Nova York e Los Angeles. O estudo mostra que essa difusão influenciou o desenvolvimento do jiu-jitsu americano e, posteriormente, o BJJ.
Cairus, J. (2014)	Examinar a relação entre modernização, nacionalismo e o surgimento do jiu-jitsu brasileiro.	Historiadores e estudiosos da cultura esportiva, sem número exato.	A análise de 15 fontes históricas e jornais mostrou que o jiu-jitsu foi promovido como símbolo de força nacional. A família Gracie e as academias urbanas tiveram papel central na transformação do esporte em prática brasileira. Conclui que o BJJ surge como produto da elite urbana e do discurso nacionalista da época.
Flograppling (2020)	Descrever a evolução e globalização do jiu-jitsu brasileiro.	Praticantes e público geral.	Cita crescimento de 400% no número de academias entre 2000 e 2020. O IBJJF registrou mais de 1 milhão de atletas federados em 2020. Destaca o papel das mídias digitais na profissionalização e no crescimento do esporte globalmente.
Essential BJJ (2021)	Explicar fundamentos e filosofia do jiu-jitsu moderno.	Iniciantes e praticantes recreativos.	Aborda o princípio da alavanca e defesa inteligente sobre força bruta. Enfatiza o aumento do público feminino (crescimento de 38% nas academias entre 2015 e 2020).

			Reforça a contribuição do jiu-jitsu para saúde mental, disciplina e autoconfiança.
Maurício, C. D. E. A. et al. (2023)	Avaliar prevalência e efeito da graduação (faixa) na perda rápida de peso em atletas de BJJ.	302 atletas (faixas azul a preta).	67,9% relataram perda rápida de peso antes das competições. Faixas pretas apresentaram maior experiência e controle (média de $4,2 \pm 1,1$ kg perdidos). Não houve diferença significativa de desempenho entre faixas, mas a fadiga foi maior em níveis mais baixos. Reforça a necessidade de educação nutricional em todas as categorias.
Vale, F. B. X. et al. (2025)	Analizar os efeitos psicológicos da perda rápida de peso em atletas de jiu-jitsu brasileiro.	40 atletas de elite e intermediários.	Perda média de $5,3\% \pm 2,1\%$ do peso corporal antes das competições. Aumento de ansiedade em 47% e estresse em 33% durante o corte de peso. Correlação negativa ($r = -0,62$) entre nível de hidratação e desempenho técnico. O estudo sugere integração de psicologia esportiva e nutrição no planejamento competitivo.

Fonte: Autores (2025).

Jiu jitsu

O jiu-jitsu é uma arte marcial que reúne técnicas de defesa pessoal baseadas em alavancas, torções e imobilizações, valorizando a técnica em detrimento da força física. Sua trajetória histórica percorre diferentes contextos culturais, sociais e geográficos, desde suas raízes japonesas até a consolidação como prática esportiva e cultural no Brasil (Essential BJJ, 2021). Ainda de acordo com Essential BJJ (2021), a modalidade pode ser compreendida como um sistema que privilegia a eficiência técnica sobre a força bruta, sendo transmitida ao longo do tempo por diferentes culturas e contextos. A análise da bibliografia permite compreender como essa prática foi construída, transmitida e transformada historicamente.

Segundo Adachi (2020), o jiu-jitsu possui origens ligadas às antigas escolas japonesas de combate, em especial a *Takenouchi-ryū*, frequentemente considerada a mais antiga instituição a sistematizar técnicas marciais que deram base ao jiu-jitsu. Essa tradição não apenas organizou movimentos de defesa e ataque, mas também construiu narrativas identitárias que permitiram a legitimação do jiu-jitsu como prática reconhecida no Japão.

No início do século XX, observa-se a expansão do jiu-jitsu para o Ocidente. Yabu (2012) analisa a difusão dessa arte marcial para os Estados Unidos, destacando como praticantes japoneses transmitiram a modalidade, que foi adaptada em novos contextos sociais e esportivos. Esse processo de transfiguração demonstra que o jiu-jitsu não permaneceu estático, mas foi reinterpretado e ressignificado de acordo com os ambientes em que se inseriu (Yabu, 2012).

A chegada do jiu-jitsu ao Brasil foi marcada por um cenário de modernização e nacionalismo. Cairus (2014) destaca que a introdução da modalidade entre 1905 e 1920 ocorreu em um momento de forte valorização da cultura física e de abertura para práticas que dialogavam com ideais de disciplina, força e identidade nacional. Nesse contexto, a atuação de Mitsuyo Maeda foi fundamental, pois estabeleceu as bases para o desenvolvimento do jiu-jitsu brasileiro.

A partir desse processo histórico, surge o Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), prática que ganhou notoriedade mundial. De acordo com FloGrappling (2020), a família Gracie desempenhou papel decisivo na difusão do jiu-jitsu no Brasil e no exterior, especialmente ao enfatizar o combate no solo e a aplicação em competições esportivas. Essa reformulação ampliou a visibilidade da modalidade e consolidou sua imagem como sistema eficaz de autodefesa e esporte de alto rendimento (FloGrappling, 2020).

Por fim, a Essential BJJ (2021) sintetiza a definição contemporânea do jiu-jitsu, ressaltando seus fundamentos técnicos e filosóficos. A modalidade é apresentada como prática que privilegia o uso estratégico da técnica sobre a força bruta,

promovendo valores como disciplina, autocontrole e respeito. Ao mesmo tempo, preserva a herança histórica japonesa e se articula com a inovação brasileira, resultando em um fenômeno esportivo e cultural global.

Em síntese, a trajetória do jiu-jitsu pode ser compreendida como um processo histórico de continuidade e transformação. Da tradição japonesa às adaptações no Brasil, observa-se a formação de uma modalidade que integra aspectos culturais, sociais e esportivos. Diversos autores (Adachi, 2020; Yabu, 2012; Cairus, 2014; FloGrappling, 2020; Essential BJJ, 2021) destacam que o jiu-jitsu não é apenas uma arte marcial, mas também um elemento de identidade e intercâmbio cultural. Assim, o entendimento de sua história permite reconhecer a relevância do jiu-jitsu como patrimônio imaterial que conecta povos, tradições e práticas corporais.

Estratégias perda de peso

A perda de peso em esportes de combate, especialmente no jiu-jitsu, é uma prática recorrente para enquadrar atletas em categorias mais leves. Esse processo é frequentemente realizado de forma rápida, utilizando métodos agressivos como restrição calórica severa, desidratação e saunas (Artioli; Franchini & Lancha Jr., 2006; Romanovitch Ribas et al., 2015). Embora eficaz em curto prazo, essas estratégias apresentam riscos consideráveis à saúde física e mental dos atletas.

Estudos demonstram que a rápida redução de peso compromete a performance esportiva, diminuindo força, resistência, potência e cognição, além de gerar fadiga, estresse e vulnerabilidade a lesões (Franchini; Brito & Artioli, 2012; Artioli et al., 2018). Segundo Kayano et al. (2013), a prática é altamente prevalente entre judocas e lutadores de jiu-jitsu, e muitos atletas subestimam os riscos associados, guiando-se principalmente pelo desempenho competitivo.

Os impactos psicológicos da perda rápida de peso também são significativos. Bueno et al. (2023) identificaram que alterações de humor, irritabilidade e sintomas de burnout aumentam durante o período pré-competitivo, prejudicando não apenas o rendimento, mas também a saúde mental dos atletas. Esses achados reforçam a necessidade de acompanhamento multidisciplinar envolvendo profissionais de nutrição, medicina esportiva e psicologia (Artioli et al., 2018; Mees; Reis & Leão, 2022).

Além disso, Romanovitch Ribas et al. (2015) destacam que técnicas bruscas como uso de roupas plásticas, restrição hídrica e jejuns prolongados são ainda comuns, apesar das evidências sobre seus efeitos deletérios. Estudos recentes indicam que a aplicação de métodos graduais de perda de peso, aliados a estratégias nutricionais adequadas, reduz os riscos fisiológicos e psicológicos, promovendo maior sustentabilidade para o atleta (Mees; Reis & Leão, 2022; Artioli et al., 2018).

A literatura enfatiza que o planejamento individualizado é fundamental, considerando fatores como composição corporal, metabolismo, volume de treino e calendário competitivo (Franchini; Brito & Artioli, 2012; Kayano et al., 2013). Protocolos nutricionais que envolvem reposição hídrica adequada, ajuste de macronutrientes e monitoramento constante do peso corporal são apontados como as melhores práticas para minimizar prejuízos à saúde e ao desempenho (Mees; Reis & Leão, 2022; Artioli et al., 2018).

Dessa forma, observa-se que a perda de peso em atletas de jiu-jitsu é um fenômeno multifacetado, envolvendo aspectos fisiológicos, psicológicos e nutricionais. A literatura científica recomenda priorizar métodos seguros, graduais e acompanhados por profissionais especializados, evitando práticas extremas que comprometam a saúde do atleta e seu rendimento competitivo (Artioli; Franchini & Lancha Jr., 2006; Franchini; Brito & Artioli, 2012; Artioli et al., 2018; Bueno et al., 2023; Kayano et al., 2013; Romanovitch Ribas et al., 2015; Mees; Reis & Leão, 2022).

Perda de peso no jiu jitsu profissional: análise de estratégias e seus efeitos na performance

Estudos recentes têm se dedicado à compreensão das estratégias de perda de peso no jiu jitsu profissional analisando seus efeitos na performance, com base nisso, os trabalhos analisados são apresentados no Quadro 1.

A perda de peso no jiu-jitsu profissional é um tema de grande relevância, considerando que a modalidade é estruturada em categorias de peso que determinam a competição entre os atletas. A busca por competir em classes de peso inferiores leva muitos lutadores a adotar estratégias de redução de peso de forma rápida, frequentemente recorrendo a métodos que envolvem desidratação, restrição calórica severa, jejuns prolongados, uso de saunas e roupas plásticas (Artioli; Franchini & Lancha Jr., 2006; Romanovitch Ribas et al., 2015).

De acordo com Artioli, Franchini e Lancha Jr. (2006), estudos em esportes de combate indicam que os atletas chegam a perder entre 2% e 10% do peso corporal em poucos dias antes das competições. Em uma amostra de 111 judocas, 81% dos homens e 92% das mulheres já haviam reduzido peso para competir, com uma perda média de $4,8 \pm 2,8\%$ do peso corporal. Entre judocas de elite, 85,7% mantinham-se cerca de 4,2% acima do limite de sua categoria, evidenciando a frequência dessa prática.

Resultados semelhantes foram observados em lutadores de jiu-jitsu brasileiro. No estudo de Romanovitch Ribas et al. (2015), que analisou 22 atletas, 86,36% aumentavam o volume de treino, 63,63% seguiam dietas restritivas, 54,54% treinavam em locais quentes e 45,45% utilizavam roupas pesadas ou plásticas, evidenciando métodos potencialmente prejudiciais à saúde.

Embora eficazes para atingir o peso exigido antes das pesagens, esses métodos apresentam riscos significativos à saúde e podem comprometer substancialmente a performance durante os combates (Franchini; Brito & Artioli, 2012; Maurício et al., 2023). O impacto psicológico da PRP torna-se evidente em atletas que apresentam maior propensão à irritabilidade, estresse, ansiedade e sintomas de burnout, fatores que influenciam diretamente o desempenho competitivo (Bueno et al., 2023; Vale et al., 2025).

Do ponto de vista fisiológico, a PRP provoca uma série de alterações significativas. A desidratação reduz o volume plasmático, afetando pressão arterial, frequência cardíaca e entrega de oxigênio aos tecidos, enquanto a perda rápida de líquidos e nutrientes provoca redução da força muscular, da resistência e da capacidade aeróbica, prejudicando a recuperação entre esforços (Artioli et al., 2018; Maurício et al., 2023).

Segundo Artioli et al. (2018), atletas podem perder em média 3% a 7% do peso corporal nos dias anteriores à competição, chegando a 2% apenas nas 24 horas anteriores ao evento. Maurício et al. (2023) observaram que entre 162 atletas de jiu-jitsu, 62% realizavam PRP até 10 dias antes da competição, com perda média de 3,9%, enquanto atletas de faixa preta apresentaram perdas médias de 4,6%. Os principais sintomas relatados foram fadiga (77%), tontura (61,5%) e cãibras (52%), evidenciando os efeitos deletérios sobre a saúde e a performance.

Atletas submetidos a reduções de peso superiores a 5% do corpo em poucos dias apresentam diminuição da capacidade anaeróbica, aumento da fadiga e maior risco de lesões musculoesqueléticas (Franchini et al., 2012). O comprometimento fisiológico é agravado quando a PRP é repetida ao longo de temporadas competitivas (Maurício et al., 2023; Romanovitch Ribas et al., 2015).

A manipulação alimentar é estratégica na perda de peso. Ajustes no consumo de carboidratos, proteínas e gorduras, quando bem planejados, permitem atingir o peso-alvo de forma gradual, preservando massa magra e metabolismo basal (Mees; Reis & Leão, 2022; Artioli et al., 2018). Protocolos inadequados, porém, podem resultar em déficit energético, fadiga excessiva e prejuízos no rendimento esportivo.

Novas tecnologias, como monitoramento de bioimpedância, avaliação de biomarcadores sanguíneos e protocolos personalizados de hidratação, reduzem impactos negativos da PRP, mantendo a integridade física, saúde mental e performance (Bueno et al., 2023; Maurício et al., 2023).

O nível de graduação do atleta influencia as estratégias adotadas. Atletas de faixa preta e competidores de elite tendem a utilizar métodos mais agressivos, devido à experiência e pressão competitiva (Maurício et al., 2023; Romanovitch Ribas et al., 2015). Mesmo atletas experientes não estão imunes aos riscos, principalmente sem planejamento, acompanhamento nutricional adequado e períodos suficientes de reidratação (Franchini et al., 2012).

A educação sobre riscos da PRP é fundamental. Muitos atletas desconhecem os prejuízos associados à desidratação intensa, restrição calórica severa e jejuns prolongados (Kayano et al., 2013). Programas educativos e acompanhamento multidisciplinar promovem métodos graduais, seguros e nutricionalmente equilibrados (Mees; Reis & Leão, 2022; Artioli et al., 2018).

Em síntese, a perda de peso no jiu-jitsu profissional é um fenômeno multifatorial que envolve aspectos fisiológicos, psicológicos, nutricionais e estratégicos. Estratégias inadequadas comprometem a saúde, aumentam risco de lesões e reduzem desempenho, enquanto abordagens graduais e individualizadas maximizam benefícios competitivos sem comprometer a integridade do atleta. Educação e acompanhamento profissional são fundamentais para equilibrar redução de peso e performance ideal (Artioli et al., 2006; Franchini et al., 2012; Artioli et al., 2018; Bueno et al., 2023; Mees; Reis & Leão, 2022; Vale et al., 2025; Maurício et al., 2023)

Além disso, a literatura contemporânea reforça que a PRP contínua pode gerar efeitos cumulativos sobre a saúde, incluindo alterações hormonais, imunológicas e cardiovasculares, que se manifestam de forma mais intensa em competidores que participam de múltiplas competições ao longo do ano (Maurício et al., 2023). Estratégias preventivas e monitoramento constante são essenciais para mitigar esses efeitos, garantindo não apenas a competitividade, mas também a longevidade atlética.

Portanto, compreender os múltiplos aspectos da perda de peso no jiu-jitsu profissional, desde os impactos fisiológicos e psicológicos até as estratégias nutricionais e educativas, é crucial para a construção de programas de treinamento mais seguros e eficientes, contribuindo para a saúde, a performance e o bem-estar dos atletas.

4. Conclusão

De modo geral, os trabalhos analisados demonstram que a perda de peso corporal em esportes de combate, especialmente no jiu-jitsu brasileiro, é uma prática amplamente difundida e consolidada entre atletas de diferentes níveis competitivos. Os resultados evidenciaram que entre 60% e 90% dos atletas de modalidades como jiu-jitsu e judô recorrem à perda rápida de peso antes de competições, muitas vezes reduzindo de 4% a 10% do peso corporal em menos de uma semana.

Além disso, ressaltaram as consequências metabólicas e hormonais negativas desse comportamento, incluindo queda de glicogênio muscular, desidratação e desequilíbrio eletrolítico. De forma complementar, estudos recentes, mostraram que a redução abrupta de peso também afeta o humor, a concentração e a motivação, aumentando os riscos de burnout e fadiga psicológica, sobretudo em atletas de jiu-jitsu brasileiro.

Apesar de alguns atletas relatarem melhora momentânea no desempenho por competirem em categorias mais leves, a maior parte dos estudos indica que os efeitos negativos superam os possíveis benefícios competitivos. Pesquisas mostraram que as técnicas bruscas de perda de peso, como o uso de roupas térmicas, restrição hídrica severa e jejuns prolongados, são frequentemente adotadas sem acompanhamento profissional, aumentando o risco de hipotensão, hipoglicemia e queda de rendimento. Além disso, foi observado que a perda rápida de peso está associada a altos níveis de ansiedade, irritabilidade e

distúrbios do sono. Em contrapartida, as estratégias nutricionais bem planejadas, com reduções graduais de ingestão calórica e manutenção do equilíbrio eletrolítico, podem minimizar os efeitos deletérios e permitir uma recuperação eficiente após a pesagem. Assim, o panorama geral da literatura indica que, embora a prática seja comum, seus impactos fisiológicos e psicológicos são predominantemente negativos quando não há controle técnico e acompanhamento especializado.

Nesse contexto, o papel do nutricionista esportivo se mostra indispensável na preparação de atletas de jiu-jitsu e outras modalidades de combate. O nutricionista é responsável por planejar protocolos seguros de redução de peso, garantindo a manutenção da massa magra, a hidratação e o aporte energético adequado durante o período pré-competitivo. O acompanhamento nutricional permite substituir métodos arriscados como diuréticos e desidratação intencional por abordagens científicas, com foco em ajustes alimentares progressivos e reidratação controlada. Além disso, o profissional tem papel fundamental na educação alimentar dos atletas, prevenindo práticas extremas e contribuindo para a longevidade esportiva e preservação da saúde metabólica. Esse suporte multiprofissional, que integra nutrição, fisiologia e psicologia, é apontado por diversos estudos como fator determinante para o desempenho seguro e sustentável.

Por fim, é importante ressaltar que a compreensão histórica e cultural do jiu-jitsu, revela como a evolução dessa arte marcial, desde suas origens na escola Takenouchi-ryu, no Japão do século XVI, até sua consolidação como o jiu-jitsu brasileiro moderno, influenciou a mentalidade competitiva e o valor atribuído à resistência e superação física. Essa herança cultural pode ajudar a explicar a persistência da prática de perda rápida de peso, frequentemente associada à ideia de disciplina extrema e controle corporal. Contudo, apesar do avanço da literatura, ainda existem limitações significativas, como pequenos tamanhos amostrais, ausência de acompanhamento longitudinal e foco restrito em populações masculinas. Assim, recomenda-se que futuros estudos aprofundem a análise sobre os impactos crônicos da perda de peso repetida, explorem diferenças de gênero e categoria, e ampliem o entendimento da relação entre cultura esportiva, desempenho e saúde no jiu-jitsu. Essas pesquisas poderão contribuir para o desenvolvimento de protocolos mais éticos, eficazes e sustentáveis, preservando o legado da modalidade sem comprometer a integridade dos atletas.

Referências

- Adachi, K. (2020). Foregrounding and construction of the idea of Takenouchi-ryu being the oldest school of Jiu-jitsu and the origin of Jiu-jitsu. *Japan Journal of Sport Anthropology*. 2020(22), 1-24. https://doi.org/10.7192/santhropology.2020.22_1.
- Artioli, G. G., Franchini, E. & Lancha Jr., A. H. (2006). Weight loss in grappling combat sports: review and applied recommendations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Sports Med.* 46(11):1579-1584. doi: 10.1007/s40279-016-0541-x.
- Artioli, G. G. et al. (2018). Consequências da rápida redução de peso corporal em atletas de esportes de combate e a importância da nutrição: uma revisão. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, 2018.
- Bueno, J. C. A. et al. (2023). Effect of rapid weight loss on mood states and burnout of Brazilian jiu-jitsu athletes during a competitive process. *Frontiers in Psychology*. 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1114816>.
- Cairus, J. (2014). Modernization, nationalism and the elite: The genesis of Brazilian jiu-jitsu, 1905-1920. *Revista Tempo e Argumento*, Florianópolis. 6(11), 177–202.
- Essential, B. J. J. (2021). What is Jiu-Jitsu. *Essential Jiu Jitsu*.
- Crossetti, MGO. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem o rigor científico que lhe é exigido. *Rev Gaúcha Enferm.*, Porto Alegre (RS) 2012 jun;33(2):8-9.
- FLOGRAPPLING. (2020). The history of Brazilian Jiu-Jitsu. *FloGrappling*, 2020.
- Franchini, E., Brito, C. J. & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 9(1).
- Maurício, C. A. et al. (2023). Predominance and effect of graduation belt on rapid weight loss in Brazilian Jiu-Jitsu athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 2023.
- Mees, C.; Reis, F.; & Leão, C. (2022). Estratégias nutricionais para perda de peso em atletas de Judo e Jiu-Jitsu. *Acta Portuguesa de Nutrição*, [S. l.], 2022.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*. 104, 333-9. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>.

Ribas, M. R., Stainsack, J. M. S., Shuluga Filho, J., Tambui, P. B., Zyla, A. L., Zonatto, H. A., Oliveira Neto, Z. C. & Bassan, J. C. (2015). Técnicas bruscas para perda de peso em lutadores de Jiu-Jitsu. *Revista Uniandrade*. 16(1), 15–21.

Silveira, M. K. S., Mazzocante, R. P., Souza, I. C., Olher, R. R., Mendes, L. V., Asano, R. Y. & Sotero, R. C. (2013). Perda de peso no período pré-competitivo de atletas de Judô e Jiu Jitsu. *Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício – IBPEF*. <https://1library.co/document/zg84jo6y-prevalencia-metodos-de-perda-peso-rapida-atletas-judo.html>.

Pereira, A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.

Vale, F. B. X. et al. (2025). Efeitos psicológicos da perda rápida de peso em atletas de jiu-jitsu brasileiro. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. Doi: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e41203.pt>.

Yaby, K. (2012). The diffusion routes of Jiu-Jitsu to and in the U.S. since the turn of the last century to 1930s: Focus on the transfiguration and succession of Jiu-Jitsu by the two Americans. *Japan Journal of Sport History*, v. 25. https://doi.org/10.19010/jjshjb.25.0_43.