

## **FATORES DETERMINANTES DO SUCESSO COMPETITIVO NO BRAZILIAN JIU-JITSU\***

*FACTORS DETERMINING THE COMPETITIVE SUCCESS IN THE BRAZILIAN JIU-JITSU*

*FACTORES DETERMINANTES DEL ÉXITO COMPETITIVO EN BRAZILIAN JIU-JITSU*

**Rayra Khalinka Neves Dias**

*rayrakhalinka18@gmail.com*

**Arthur Pinto Magno**

*arthurmagno1996@gmail.com*

**Herberth Henrique dos Santos**

*herberth.santos@outlook.com*

**Ádria Samara Negrão Noronha**

*adriasamaranoronha@gmail.com*

**Carlos Kellvin de Oliveira Melo**

*kellvinoliveira.7@gmail.com*

**Victor Silveira Coswig**

*vcoswig@gmail.com*

**Universidade Federal do Pará (UFPA)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *BJJ; Aptidão Física; Desempenho Competitivo.*

### **INTRODUÇÃO**

O Jiu-Jitsu brasileiro (BJJ) é uma modalidade esportiva de combate (MEC) contínua e de curta distância e apesar de possuir alta representação social no cenário mundial, destaca-se pouco na literatura sobre a relação entre variáveis da aptidão física com aspectos técnico-táticos, visto que os trabalhos que se aproximam relacionam aptidão física com "performance" (VILLAR *et al.*, 2018).

Portanto, este estudo justifica-se na importância de aprofundar o conhecimento sobre as especificidades do BJJ, e tem como objetivo relacionar estas e as variáveis de aptidão física desta MEC com o desempenho competitivo de atletas para mensurar os fatores determinantes nas vitórias em competições.

\* O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



## MATERIAS E MÉTODOS

Participaram do estudo 23 atletas do sexo masculino de diferentes graduações, o contato foi por convite verbal mediante a assinatura de termo de consentimento livre e esclarecido. Foram dois encontros, no primeiro encontro após apresentação dos objetivos, riscos e benefícios na participação, responderam à anamnese contendo dados de descrição demográfica, feitas medidas antropométricas descritivas e aplicados os testes físicos nessa ordem: testes de sentar e alcançar; *countermovement jump* (CMJ); *squat jump* (SJ); resistência de força específica de membros superiores (RFMMSS); força isométrica específica de membros superiores (FIMMSS); arremesso de *medicine ball*; resistência de membros superiores (REMMSS). No segundo encontro que foi feito em até sete dias, uma luta simulada para avaliação das variáveis técnico-tático e de tempo-movimento com auxílio do aplicativo móvel *Easytag*.

## RESULTADOS

Fizeram parte desta investigação 23 lutadores de diferentes graduações com massa corporal média  $83,7 \pm 15,9$  kg. Sobre a análise técnico-tático e de tempo-movimento da luta, foi realizada uma média de 11 ataques e três golpes com êxito e sua efetividade (23%), mesmo com uma porcentagem maior em movimento de alta intensidade com média  $48 \pm 31\%$ . E em relação às correlações, um grau de correlação moderada, principalmente, entre variáveis físicas de potência de membros inferiores com tempo de pausa ( $p=-0,496$ ), com as pausas ( $p=-0,488$ ) e número de pausas ( $p=-0,439$ ).

## DISCUSSÃO

Os dados obtidos correlacionaram as variáveis físicas de tempo-movimento e técnico-tático, visto que o tempo de prática tem relação direta com o número de pausas, no qual quanto mais experiência o atleta possui, melhor controle de desgaste físico no combate.

O valor de potência de membros inferiores com CMJ ( $34,3 \pm 5,5$ cm) encontrados como resultados da pesquisa são semelhantes aos de (DIAZ-LARA *et al.*, 2015), que apontaram  $34,0 \pm 5,2$ , resultado este que foi mensurado antes das lutas de um campeonato europeu em 2013. Portanto, hipóteses apontam a respostas significativas de que o tempo de recuperação é influenciado pela altura do salto vertical, corroborando ao que foi apresentado pelo presente estudo, relacionando com o tempo de recuperação e as pausas no decorrer do combate (COSWIG *et al.*, 2017).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível notar que o dispositivo móvel usado para as análises técnico-tático e de tempo-movimento se mostrou viável, com elevada validação intra-observador. E também as correlações significantes entre variáveis de aptidão física com as variáveis técnico-táticas e de tempo-movimento, principalmente quando se refere a saltos verticais com o tempo total de pausa.

## REFERÊNCIAS

- COSWIG, V. S. *et al.* Aptidão física prediz o perfil técnico tático e de tempo-movimento em combates simulados de judô e jiu-jitsu brasileiro. 2017. 114 f. Tese (Doutorado) Faculdade de Educação Física. Departamento de Educação Física. Universidade federal de Pelotas. Pelotas. 2017.
- DIAZ-LARA, F. J. *et al.* Analysis of physiological determinants during an international brazilian jiu-jitsu competition. *International journal of performance analysis in sport*. v. 15, p. 489 – 500, 2015.
- VILLAR, R. *et al.* Association between anaerobic metabolic demands during simulated brazilian jiu-jitsu combat and specific jiu-jitsu anaerobic performance test. *Journal of Strength and Conditioning Research*. V. 32, p. 432 – 440, 2018.

