

Caio já  
competiu  
este ano



Prática que cresce em todo o país, o jiu-jitsu fortalece o corpo, melhora a saúde cardiovascular, desenvolve disciplina e transforma trajetórias dentro e fora do tatame

Divulgação/ (@augustojunior.fotoesportiva)

# Além da luta

POR JÚLIA SIRQUEIRA\*

O jiu-jitsu vive um momento de expansão no Brasil. Dados divulgados pela Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu (CBJJ) mostram que o campeonato brasileiro da modalidade bateu recorde de participação em 2025, com mais de 7,2 mil atletas inscritos. O crescimento acompanha o interesse cada vez maior pela arte marcial, que deixou de ser procurada apenas por quem deseja competir e passou a atrair pessoas em busca de saúde, condicionamento físico e qualidade de vida.

Cada vez mais praticado por crianças, adultos e idosos, por combinar exercícios de força, resistência cardiovascular, flexibilidade e coordenação motora, o jiu-jitsu se consolidou como uma atividade capaz de promover benefícios para o corpo e para a mente. Em Brasília, professores e praticantes relatam transformações que vão do emagrecimento ao desenvolvimento da disciplina, da inclusão social à melhora da autoestima.

Segundo o professor Ricardo Augusto Moreno de Freitas, faixa preta 3º grau e há 12 anos ensinando a modalidade, um dos diferenciais do jiu-jitsu é o trabalho integrado do corpo. Diferentemente de atividades que focam grupos musculares específicos, a luta exige a participação simultânea de braços, pernas, abdômen e região lombar durante praticamente todo o treino. "O aluno desenvolve uma força funcional real, melhora a capacidade cardiovascular e ganha flexibilidade. Isso ajuda inclusive na prevenção de dores do dia a dia", explica.

A dinâmica da modalidade também favorece o condicionamento físico. Durante os treinos, os praticantes alternam momentos de explosão muscular com