

**EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO ESPECÍFICO NO JIU JITSU**

<sup>1</sup>Diego de Souza Jandozo; <sup>1</sup>Igor da Silveira; <sup>2</sup>Luiz Roberto Paez Dib.  
<sup>1</sup>*Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

<sup>2</sup>*Docente no Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

**RESUMO**

O Jiu Jitsu é uma arte marcial onde o principal objetivo é imobilizar o seu adversário através de golpes nas articulações, principalmente braço e tornozelo, e nos estrangulamentos. Uma das principais características do Jiu Jitsu é utilizar a força e o peso do seu próprio adversário contra ele mesmo. Com isso se necessita de busca na literatura científica sobre treinamento físico específico da modalidade para um maior rendimento. O estudo se caracteriza como descritivo longitudinal quantitativo. A amostra composta por 20 voluntários residentes da cidade de Cornélio Procópio-PR, sendo homens, competidores amadores de Jiu Jitsu, de 18 a 30 anos. Para avaliar a resistência muscular será utilizado o teste de flexão de braço e teste de 1 minuto (POLLOCK , WILMORE, 1993) para membros superiores, e teste de abdominais de 1 minuto (POLLOCK, WILMORE, 1993). Para potência muscular será utilizado o teste de impulsão horizontal (KISS, 1987). Serão divididos dois grupos, sendo 1 grupo experimental que realizará o treinamento de Jiu Jitsu aliado ao treinamento funcional e 1 grupo controle, que realizará apenas o treinamento de Jiu Jitsu. No grupo experimental, os exercícios funcionais que serão realizados são: agachamento livre, flexão tríceps, prancha com remada unilateral e sit- up. Para atender os pressupostos da análise estatística de dados paramétricos, o tratamento estatístico será precedido da análise descritiva dos dados numéricos, que deverá considerar medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (variância, valor máximo e mínimo, desvio e erro padrão). Essa análise será realizada através do pacote estatístico SPSS (versão 20.0).

**Palavras-chave:** Lutas. Potência. Anaeróbica. Funcional.