

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ NO PROCESSO DE ENVELHECER

HOMAR FAYÇAL CAMPOS COSTA, Centro Universitário Fieo, Unifieo
HEITOR FRANCISCO COZZA PINTO, Centro Universitário Fieo, Unifieo
DANIEL BARTHOLOMEU, UniAnchieta
JENIFFER FERREIRA-COSTA, Universidade São Judas
THAIS DA SILVA-FERREIRA, Universidade São Judas
DANTE OGASSAVARA, Universidade São Judas
IVAN WALLAN TERTULIANO, Universidade Anhembi Morumbi
JOSÉ MARIA MONTIEL, Universidade São Judas

Resumo

O processo de envelhecer ocasiona alterações em diferentes âmbitos. A prática da modalidade karatê, pode ser uma aliada na manutenção dos recursos funcionais existentes em idosos. O presente estudo objetivou elucidar os benefícios da prática da modalidade karatê no envelhecimento. Realizou uma revisão narrativa acerca da temática estudada, nas bases de dados Scielo e Google Scholar, cujo foco foi dar luz às temáticas abordadas. A prática de exercício físico tende a proporcionar melhores benefícios na saúde de idosos. O karatê, evidencia-se como uma atividade que contribui para a qualidade de vida, pois sua prática envolve diversos fatores físicos e cognitivos que contribuem para a manutenção e desenvolvimento das capacidades funcionais dos indivíduos, com reverberações na vida cotidiana de seus praticantes, relativas à autonomia quanto a independência no envelhecimento. Salienta-se os benefícios no que tange a interação social do idoso, no qual o karatê possibilita a troca de valores e afetos.

Palavras-Chaves: Envelhecimento; Atividade física; Karatê

THE BENEFITS OF KARATE PRACTICE IN THE AGING PROCESS

Abstract

The aging process causes changes in different areas. The practice of karate, can be an ally in maintaining the existing functional resources of the elderly. The present study aimed to elucidate the benefits of karate practice in aging. A narrative review about the studied theme was carried out in the Scielo and Google Scholar databases, whose focus was to give light to the approached themes. The practice of physical exercise tends to provide improved health benefits for the elderly. Karate is evidenced as a sport and physical activity that contributes to quality of life, because its practice involves a variety of physical and cognitive factors that contribute to the maintenance and development of functional capabilities of individuals, with reverberations in the daily lives of its practitioners, related to autonomy and independence in aging. It is noteworthy the benefits regarding the social interaction of the elderly, in which karate enables the exchange of values and affections.

Keywords: Aging; Physical Activity; Martial Arts

LOS BENEFICIOS DE PRACTICAR KARATE EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Resumen

El proceso de envejecimiento provoca cambios en diferentes áreas. La práctica del karate, puede ser un aliado para mantener los recursos funcionales existentes en las personas mayores. El presente estudio pretende dilucidar los beneficios de la práctica de la modalidad de karate en el desarrollo. Realizó una revisión narrativa acerca del tema estudiado, en las bases de datos Scielo y Google Scholar, cuyo objetivo era dar luz a los temas abordados. La práctica de ejercicio físico tiende a proporcionar mejores beneficios para la salud de las personas mayores. El karate, se evidencia como un deporte y actividad física que contribuye a la calidad de vida, ya que su práctica involucra una variedad de factores físicos y cognitivos que contribuyen al mantenimiento y desarrollo de las capacidades funcionales de los individuos, con reverberaciones en la vida cotidiana de sus practicantes, relacionadas con la autonomía e independencia en el envejecimiento. Cabe destacar los beneficios en cuanto a la interacción social de los mayores, en la que el karate permite el intercambio de valores y afectos.

Palabras Clave: Envejecimiento; Ejercicio Físico; Artes Marciales

INTRODUÇÃO

Ao tratar do envelhecimento é necessário reconhecer a ocorrência de alterações físicas, fisiológicas e funcionais inerentes ao processo natural do envelhecer, que convergem com uma maior condição de vulnerabilidade (Cabral *et al.*, 2019). Uma das mudanças observáveis da velhice é a perda de massa e força muscular em idosos, além do aumento da gordura corporal, diminuição da mobilidade articular e, em alguns casos, diminuição na capacidade ventilatória. No que tange o aspecto motor, comumente ocorre uma diminuição de agilidade e equilíbrio, podendo resultar em quedas e demora em ações simples do cotidiano (Da Rosa *et al.*, 2014). Complementarmente, a função cognitiva do indivíduo vivenciando a velhice também sofre deteriorações, ocasionando impactos diretos na sua qualidade de vida (Resende Neto *et al.*, 2016).

Em um trabalho norte-americano realizado por Gregory, Parker e Thompson (2012) pôde-se observar um aumento na incidência de declínios cognitivos e demências relacionados à idade. A prática de exercício físico apresentou a capacidade de proporcionar melhorias para a cognição e consequentemente para a saúde de idosos e, como medida preventiva, foi evidenciado que o treinamento físico e a atividade física possuem o potencial de manter ou melhorar o desempenho em tarefas relacionadas ao hipocampo do indivíduo por meio do aumento de volume ou alterações de atividades neurofisiológicas.

Investigando atividades físicas, especificamente os efeitos dos esportes de combate na saúde de indivíduos, Valdés-Badilla *et al.* (2021) realizaram uma revisão sistemática da literatura e evidenciaram que o karatê se destaca como um dos esportes que mais contribui para

com a qualidade de vida. Destaca-se que a média de idade dos participantes foi de 69,6 anos, estes, apresentaram melhora na saúde física-funcional fisiológica e psicoemocional. Relatou-se que a prática de esportes marciais e em específico do karatê é um fator protetivo para a qualidade de vida e bem-estar na velhice, considerando os benefícios positivos na saúde integral dos sujeitos.

Diante das transformações inerentes ao processo de envelhecer e com o aumento de pessoas idosas, novas demandas surgem e que devem ser analisadas e compreendidas para que possam proporcionar a este grupo qualidade de vida. Sendo a prática de atividade física uma estratégia que, para além da qualidade de vida, pode provocar melhorias nos níveis de bem-estar e realizar a manutenção da autonomia de idosos.

METODOLOGIA

Ao tratar do envelhecimento é necessário reconhecer a ocorrência de alterações físicas, fisiológicas e funcionais inerentes ao processo natural do envelhecer, que convergem com uma maior condição de vulnerabilidade. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo compilar dados das quais são relevantes ao que tange a prática do karatê, destacando os benefícios para as pessoas idosas. Para tanto, o estudo cujo caráter qualitativo consiste na realização seguindo o método narrativo e descritivo. A captação de estudos foi realizada por meio de plataformas internacionais, a citar: Scielo e Google Scholar.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Karatê e seus benefícios como atividade física para o idoso

O karatê é uma modalidade de arte marcial com origem oriental, mais precisamente da ilha de Okinawa. Ele teve seu surgimento como arte marcial em meio a busca por uma arte marcial com o objetivo de ser capaz de lutar com as mãos. Originalmente, a arte marcial foi nomeada como “*Te*” (traduzido do japonês como mão) e era instruída com o fim de ensinar os praticantes a enfrentarem seus oponentes sem fazerem uso de algum tipo de arma, mediante a treinos no decorrer de anos. Atualmente, o karatê possui diversas variações de abordagem, também conhecidas como escolas (tradicionalmente referidas como *Ryu*), e em sua vivência prática são adotadas diferentes modalidades, sendo elas (SHINZATO, 2004):

- *Kata*: A luta contra diversos oponentes imaginários simultaneamente, em que o praticante realiza movimento curtos e organizados;

- *Bunkai*: Se resume a aplicação do *Kata*, comumente em um contexto de exibição de movimentos;
- *Shiai-kumite*: A luta real, podendo ser realizadas competições com regras entre praticantes;
- *Yakussoku-Kumite*: A prática exclusiva de movimentos de defesa pessoal, condicionando reflexos, exercitando o equilíbrio e potencializando golpes;
- *Kihon*: O estudo dos fundamentos, que consiste na repetição de movimentos de ataque, defesa e esquiva para que a sua execução seja aprimorada.

Enquanto arte marcial milenar, o karatê vem sendo evidenciado como uma prática que exercita uma variedade de fatores que contribuem para a manutenção e desenvolvimento das capacidades funcionais em indivíduos idosos. São apontados que a atividade física de executar os golpes tem potencial de promover uma saúde de melhor qualidade pela prática frequente, por um olhar biomédico e comportamental no contexto social (Lima, 2019). Sendo esta uma arte marcial que contribui com o estímulo das habilidades motoras e cognitivas, estudos sugerem que a prática do karatê por pessoas idosas, com frequência e duração acima de 3 meses, melhora os aspectos cognitivos, em específico na memória visual, atenção, memória de trabalho, memória verbal episódica e funções executivas.

Para ilustrar o impacto da prática do karatê, é oportuno observar o estudo de Martins, Dascal e Marques (2013). Nele foram comparadas o desempenho de idosos ativos e inativos (com idade média de $74,55 \pm 6,5$ anos) em duas modalidades, o karatê e a hidroginástica. A amostra foi dividida em 3 grupos e após as intervenções, cada grupo realizou autoavaliações sobre seu equilíbrio estático e dinâmico. Como resultado foi registrado que os praticantes de karatê apresentaram uma melhor percepção sobre suas capacidades motoras do que aqueles que permaneceram inativos, desta forma foi destacada a suma importância da atividade física para a pessoa idosa.

A partir da associação dos efeitos da prática esportiva direcionada aos benefícios à saúde com a prática sistemática de modalidades, podem ser observados benefícios à saúde no que tangem aspectos somáticos, mentais e fatores relacionados aos meios sociais. O karatê é uma prática que melhora a consistência corporal que promove uma melhor realização das atividades das atividades da vida diária e até mesmo na ambição dos idosos, que pode ser observada na relação com a graduação, conquista de novas faixas e novos aprendizados no *Katas* (Witkowski *et al.*, Piepiora, Lésnik & Migasiewicz, 2017).

Em um ensaio randomizado, foi indicado por Witte, Emmermacher e Pliske (2017) que a prática de karatê tem potencial de gerar melhorias na aptidão física e no equilíbrio de pessoas

idosas. Ao analisar a influência do período de convivência/prática sobre os resultados, pôde-se notar que a intervenção de 5 meses já foi suficiente para que os idosos apresentaram melhoras nas variáveis analisadas, ou seja, o treinamento de karatê adaptado às necessidades e especificidades dos praticantes de idade mais avançada exerceu influência benéfica para a melhora do equilíbrio e a aptidão física.

Mediante a realização de uma revisão sistemática, Valdés-Badilla *et al.* (2022), objetivou analisar os trabalhos pesquisados acerca dos Esportes Olímpicos de Combate (OCS) associados com a atividade física e com a ocorrência de quedas de idosos. Nos achados, discute-se que a atividade física pode ser considerada uma difusora na prevenção de quedas e na manutenção do estado de saúde geral dos idosos, sobretudo quando a pessoa idosa adota um estilo de vida saudável. O autor sugere que novos estudos são necessários para conclusões definitivas, entretanto, ao considerar apenas o karatê, as posturas e movimentações adotadas durante a sua prática são benéficas aos indivíduos, a citar o deslocamento frente, trás e pernas afastadas, no qual mobiliza as áreas musculares de membros inferiores e quadril; deslocamento com técnicas de braços explorando socos, chutes e golpes de dedos, movimentos todos explorados nos *katas*.

O estudo de Lopes Filho, Oliveira e Gottlieb (2019) corroboram com as correlações que indicam melhorias nos aspectos cognitivos em relação à atividade e exercícios físicos em idosos. Para avaliação, os autores utilizaram quinze instrumentos e protocolos em participantes que treinavam ao menos 3 meses de karatê, porém, para este estudo o enfoque será dado aos testes de cognitiva das incluíram investigações da orientação espacial e temporal, registro, atenção e cálculo, atenção dividida e a velocidade de processamento visual, atenção concentrada e memória de trabalho, avaliação da percepção visual para análise das funções visuoespaciais, planejamento e memória visual - sendo está relacionada a recordação tardia, avaliação da sequências de tarefas motoras e flexibilidades cognitivas. Os achados apresentaram bons indicativos de melhorias nos estímulos cognitivos associado a prática da modalidade enfoque do estudo.

O tempo de treinamento é um fator determinante para o processo cognitivo dos idosos, como Witte *et al.* (2016) apresentam, exercícios aeróbios se relacionam com a desaceleração na deterioração do funcionamento cognitivo de idosos e por meio destes treinamentos, principal característica do karatê e o treinamento aeróbio. Em um período de 5 meses de treinamento, observou-se uma reatividade motora, tolerância ao estresse e benefícios para a capacidade de atenção.

Elementos psicológicos e sociais da prática

É válido destacar os benefícios ocasionados devido ao estudo da língua pátria de origem do karatê, cujo é o japonês. Ao longo dos treinamentos é utilizado diversos termos de origem japonesa para denominar os golpes, posturas e técnicas do *KATAS*. Este elemento da arte marcial possui implicações sobre a saúde mental do indivíduo, pois como explicitado por De Borba (2020), indivíduos que possuem conhecimento bilíngue costumam apresentar melhores desempenhos monolíngues e em tarefas que envolvem atenção e controle executivo, destacando uma vantagem sociais e cognitivas durante o envelhecimento.

O contato com a língua japonesa é um aspecto vivenciado em aulas tradicionais de karatê, comumente na forma de comandos. Durante a aprendizagem do karatê também são transmitidos os valores tradicionais da arte marcial por meio do *Dojo Kun*, que pode ser entendido como a filosofia ou código de conduta para os praticantes de todas as escolas de karatê (Shinzato, 2004).

O *Dojo Kun* da escola Shotokan, uma das mais praticada pelo mundo, adota em seus lemas nas academias o apreço pelo esforço individual, o bom caráter, a valorização da razão, respeito e a capacidade de conter a própria agressividade (Funakoshi, 1996). Alternativamente, a escola ShinShuKan também preza pelo esforço, porém é destacada a relevância da cortesia, sinceridade, responsabilidade e alegria (Shinzato, 2004).

Uma vez apresentada esta filosofia e conduta, é possível analisar a reverberação na vida dos indivíduos considerando a passagem por estes conceitos no seu dia-a-dia. Se considerarmos cada princípio mencionado como benefício ao idoso, o *Dojo Kun* tem em sua relação filosófica a interação social. A interação intergeracional dentro de grupos é um aspecto positivo tanto para os mais novos quanto para os mais velhos, pois este contato interpessoal permite que ocorram transmissões de experiências de forma orgânica e informal em meio a este contato (Rabelo & Neri, 2014).

É indicado por Lopes Filho e Monteiro (2015) que o treino de karatê promove melhorias significativas quanto ao desempenho das habilidades cognitivas em idosos nas tarefas de memória visual de evocação tardia, atenção alternada, memória verbal episódica de evocação imediata e funções executivas (capacidade de raciocínio lógico-abstrato e velocidade de processamento visual). Os princípios do *Dojo Kun* favorecem posturas assertivas e positivas do indivíduo. A arte marcial e outras atividades físicas colaboram para o bem-estar no dia-a-dia, tanto nos âmbitos físicos e biológicos como nas concepções positivas e emocionais relacionadas ao contexto de práticas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O karatê, como uma modalidade de atividade física, pode auxiliar as pessoas idosas na manutenção de fatores físicos e cognitivos relacionados à sua saúde e longevidade. A arte marcial mostrou-se como uma modalidade que contempla o exercício das capacidades exigidas para esta faixa etária mais avançada, que apesar de ser comum ocorrerem declínios cognitivos no decorrer do envelhecimento, no que diz respeito às funções executivas, é possível preservar tais aspectos.

A prática do karatê é apontada como um fator de proteção quanto a cognição, sendo que as atividades realizadas na sua prática propõem desafios físicos de coordenação motora na realização dos golpes, desde os simples aos mais complexos. Os treinamentos permitem que o idoso vivencie situações de mobilidade corporal, o que envolve processos fisiológicos, motores e cognitivos. Complementarmente, uma melhor cognição também é promovida pelo exercício da linguagem ao ser demandado que sejam utilizados termos em japonês, assim ao assimilar nomes de golpes coordenados e movimentações/execuções de técnicas específicas é propiciado um estilo de vida mais ativo e saudável.

A interação social proporcionada pela prática do karatê possibilita a ocorrência de trocas de valores, conhecimentos e afetos, sendo que todos estes agregam a experiência do viver individual dos praticantes e passam pelo filtro de valor estabelecido pelas máximas do ensino do karatê, o *Dojo Kun* de cada abordagem. É válido sugerir que o elemento mais benéfico do contato interpessoal seja a construção de uma rede de apoio informal composta pela comunidade de colegas praticantes, sobretudo por ser uma forma de participação social e instigar o indivíduo idoso a se posicionar mais ativa sobre o mundo.

Considerando a prática de artes marciais, em específico do karatê, as condições relacionadas possuem caráter pragmático e filosófico com implicações sobre a vivência cotidiana. O karatê pode ser uma ferramenta positiva que exerce influência de forma multidimensional sobre a qualidade de vida do sujeito idoso, com questões corporais, psicossociais e culturais relativas à autonomia e independência nesta fase de desenvolvimento.

Apesar do karatê ser uma arte marcial, algumas de suas modalidades não envolvem necessariamente o contato físico durante um cenário de combate, sendo possível que se pratique somente a repetição de golpes e que sejam praticadas lutas contra oponentes imaginários. Desta forma, o risco da prática do karatê é amenizado por conta do esforço demandado e o impacto sobre a condição física do sujeito ser reduzida, preservando-a por não serem projetados golpes contra seu corpo. Ao abordar tal questão quando tratando de pessoas idosas, pode-se inferir que o treino pode ser adaptado de acordo com as potencialidades e limitações de seus praticantes,

assim também tendo potencial como uma atividade física segura para adultos de idade mais avançada.

REFERÊNCIAS

Cabral, J. F.; Silva, A. M. C.; Mattos, I. E.; Neves, Á. Q.; Luz, L. L.; Ferreira, D. B.; Santiago, L. M. & Carmo, C. N. (2019). Vulnerabilidade e fatores associados em idosos atendidos pela Estratégia Saúde da Família. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(9), 3227-3236. doi: <https://doi.org/10.17058/signo.v45i82.14317>

Borba, L. S. (2020). O impacto cognitivo do bilinguismo no envelhecimento e a aquisição de segunda língua por aprendizes idosos. *Signo*, 45(82), 112-123. doi: <https://doi.org/10.17058/signo.v45i82.14317>

Funakoshi, G. (1996). *Karate-Do Kyohan: the master text*. (1a ed.) Tóquio: Kodansha International.

Gregory, S. M.; Parker, B. & Thompson, P. D. (2012). Physical activity, cognitive function, and brain health: what is the role of exercise training in the prevention of dementia? *Brain sciences*, 2(4), 684-708. doi: <https://doi.org/10.3390/brainsci2040684>

Lima, L. M. (2019). *O karatê como proposta de exercício físico para a pessoa idosa: desenvolvimento da modalidade kata longevidade*. 2019. (Trabalho de Conclusão de Curso). Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Brasília, DF, Brasil.

Lima, P. H. A. (2018). *Karatê-Dô na terceira idade*. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal de Pernambuco, Brasil.

Lopes, B. J. P., Filho., Oliveira, C. R. & Gottlieb, M. G. V. (2021). Influence of Karate-Do training in the cognition of old people with Mild Cognitive Impairments: Open study. *Research, Society and Development*, 10(8). doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17100>.

Lopes, B. J. P., Filho. & Monteiro, A. O. (2015). A simbologia presente nos estilos de Karate-Dô. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(3), 395-407. doi: <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300395>

Lopes, B. J. P., Filho. Oliveira, C. R. & Gottlieb, M. G. V. (2019). Efeitos do treinamento de Karate-Dô na cognição de idosos: ensaio clínico randomizado e controlado. *Journal of Physical Education*, 30. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3030>

Martins, R. M., Dascal, J. B. & Marques, I. (2013). Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 16(1), 61-69. doi: <https://doi.org/10.1590/S1809-98232013000100007>

Oliveira, A. W. M. (2013). *É assim que eu escrevo: estratégias de aprendizagem de kanji e crenças de professores de língua japonesa em formação*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Brasília, DF, Brasil.

Rabelo, D. F. & Neri, A. L. (2014). A complexidade emocional dos relacionamentos intergeracionais e a saúde mental dos idosos. *Pensando Famílias*, 18(1), 138-153.

Rezende, A. G. Neto.; Silva-Grigolet, M. E.; Santos, M. S. & Cyrino, E. S. (2016). Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 24(3), 167-177. doi: <http://dx.doi.org/10.31501/rbcm.v24i3>

Rosa, R. S.; Bianchi, P. D. A.; HANSEN, D. & Monschau, B. T. (2014). Alterações fisiológicas da força muscular respiratória decorrente do envelhecimento sobre a funcionalidade de idosos. *Fisioterapia Brasil*, 15(1), 16-21. doi:<https://doi.org/10.33233/fb.v15i1.307>

Shinzato, Y. (2014). Kihon da União Shorin Ryu Karatê-do Brasil. São Carlos: Suprema.

Valdés-Badilla, P., Herrera-Valenzuela, T., Ramirez-Campillo, R., Aedo-Muñoz, E., Martín, E. B-S., Ojeda-Aravena, A. & Branco, B. H. M. (2021). Effects of Olympic Combat Sports on Older Adults' Health Status: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(14). doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph18147381>

Valdés-Badilla, P., Ramirez-Campillo, R., Herrera-Valenzuela, T., Branco, B. H. M., Mendez-rebolledo, G., Concha-Cistemas, Y. & Hernandez-Martinez, J. (2022). Effectiveness of Olympic Combat Sports on Balance, Fall Risk or Falls in Older Adults: A Systematic Review. *Biology*, 11(1), 74. doi.: <https://doi.org/10.3390/biology11010074>

Witkowski, K., Piepiora, P. A., Lésnik, M. & Migasiewicz, J. (2017). Social status of Karate and personal benefits declared by adults practicing Karate. *Science of Martial Arts*, 17, 179-184.

Witte, K., Emmermacher, P., & Pliske, G. (2017). Improvement of balance and general physical fitness in older adults by karate: a randomized controlled trial. *Complementary medicine research*, 24(6), 390-393. doi: <https://doi.org/10.1159/000479151>

Witte, K., Kropf, S., Darius, S., Emmermacher, P., & Böckelmann, I. (2016). Comparing the effectiveness of karate and fitness training on cognitive functioning in older adults—a randomized controlled trial. *Journal of sport and health science*, 5(4), 484-490.