



BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE KARATE

Rodrigo Hipólito da Silva¹
Anderson Leandro Maria²

CEULJI/ULBRA

Palavras-chave: Karatê, Artes Marciais, Terceira Idade.

Introdução – O Karatê-do (caminho das mãos vazias) é uma das artes marciais mais populares no mundo, e é uma modalidade cujo objetivo não é somente trabalhar o fortalecimento do corpo, mas também auxilia o fortalecimento da mente, sendo que pode ser praticado por qualquer pessoa. Nos tempos atuais, com a globalização e o avanço das mídias, esta modalidade ganhou grande popularidade em diversas classes sociais, gêneros e faixas etárias, e hoje em dia não buscam somente a modalidade pela arte marcial, mas começaram a ganhar grande notoriedade no cenário esportivo onde há muitas pessoas que buscam como objetivo obter uma melhor qualidade de vida e bem estar físico e mental. Atualmente vem crescendo consideravelmente a população que chega a terceira idade, a concepção de exercícios e saúde vem se tornando habitual em suas vidas, e muitos idosos buscam o envelhecimento com uma melhor qualidade de vida, e poder ter uma maior independência em suas atividades do dia a dia. O objetivo da presente pesquisa foi analisar os benefícios que a prática do karatê pode oferecer na vida em pessoas da terceira idade.

Metodologia – O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, realizada através da leitura de artigos científicos. Foram realizadas buscas da base de dados da Scielo, Periódicos Capes, Lilacs, Sumários, PubMed e Google Acadêmico, e foram utilizados como palavra chave, karatê, terceira idade e qualidade de vida. **Resultados e Discussão** – Através da pesquisa pode perceber idosos saudáveis que praticam a modalidade de karatê apresentaram reações positivas a prática da arte marcial, a partir de vários testes foram observadas respostas positivas a estimulações cognitivas, a tarefas que necessitavam de atenção, a memória visual e a memória família mesmo não sendo tão significativos os resultados. Foi analisada também a questão postural, em praticantes de karatê, obtendo um resultado significativo em relação ao equilíbrio postural dos praticantes. Existe outro ponto de análise pesquisado, que foi com relação a idosos com demência mista, onde a prática da modalidade se mostrou eficiente, levando em consideração que os exercícios devem ser adaptados para essa circunstância, onde os resultados mostraram que através do treinamento pode ser notada uma melhora nas funções cognitivas, no equilíbrio estático e dinâmico dos praticantes, possibilitando assim uma maior independência e bem estar. **Considerações Finais** – A partir deste estudo pode se constatar a importância que a modalidade de karatê tem na terceira idade, sendo uma atividade em que os exercícios executados de maneira adaptada podem trazer benefícios tanto em idosos saudáveis quanto em idosos com demência mista, auxiliando nas funções cognitivas, na atenção as atividades realizadas, melhora na postura e na memória visual dos praticantes, proporcionando assim uma maior independência e um envelhecimento com uma qualidade de vida melhor.

Bibliografia

- Martins, Raquel; Marques, Inara. **Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê**. ResearchGate. 2013.
- Paiva, Ana Clara de Souza; Viana, Eduardo Dias; Andrade, Larissa Pires de; Costa, Thais Delamuta Ayres da; Costa, José Luiz Riani. **A influencia de um treinamento de caratê nas funções cognitivas e funcional em idosos com demência mista**. Acta Fisiart. 2014.
- Filho, Brandel José Pacheco Lopes Filho. **Efeitos do treinamento de karate-do na cognição de idosos: ensaio clínico randomizado e controlado**. Programa de pós-graduação em Gerontologia Biomédica. Porto Alegre – 2015.

¹ Acadêmico do oitavo período do curso de Bacharelado em Educação Física Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ULBRA. Email: rodrigohipolito32@hotmail.com

² Professor Orientador / Especialista do Curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná – CEULJI/ULBRA. Email: andersonlemari@gmail.com