

OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ NA VIDA DOS IDOSOS.

Venceslau Rodrigues Silva Neto*

RESUMO

O Karatê-Dô é uma palavra de origem japonesa que significa caminho das mãos vazias (Kara = vazio, Tê = Mãos, Dô = Caminho). É uma arte marcial altamente científica, fazendo uso do corpo inteiro como arma. Os benefícios da prática regular desse esporte são muitos, principalmente para as pessoas idosas, onde desenvolve hábitos posturais e auxilia no fortalecimento da musculatura. O objetivo desta pesquisa é mostrar os benefícios que este esporte pode causar na vida dos idosos. Se caracterizando por ser um estudo de revisão bibliográfica, onde foi baseada em artigos e livros do referente assunto. A prática do Karatê pela população idosa irá contribuir para o fortalecimento muscular que tem grande contribuição para a prevenção da osteoporose, proporciona uma maior flexibilidade diminuindo assim riscos de queda, no bem estar geral e maior autonomia no dia-dia, proporcionando uma expectativa de vida longa, saudável e prazerosa.

Palavras-chave: Karatê-Dô, Idosos, Benefícios da Atividade Física.

**Discente do VII Semestre de Educação Física da UESB- Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.*

Rua, Dr. Eliezer Sousa Santos, 200, Bairro Jequiezinho, CEP: 45.206-240.

Jequié BA. Email: netorodrigues_saj@hotmail.com

THE BENEFITS OF PRACTICING KARATE IN THE LIFE OF THE ELDERLY.

ABSTRACT

Karate-Do is a Japanese word that means way of the empty hand (kara = empty, Have = Hands, Do = Way). It is a highly scientific martial art, using the entire body as a weapon. The benefits of regular practice of this sport are many, especially for the elderly, where she develops postural habits and helps to strengthen muscles. The goal of this research is to demonstrate the benefits that this sport can have on the lives of the elderly. Being characterized by being a literature review, which was based on articles and books concerning the subject. The practice of Karate for the elderly will help strengthen muscles that have a great contribution to the prevention of osteoporosis, providing greater flexibility thus reducing risks of falls in the general welfare and greater autonomy in day to day, provided a life expectancy long, healthy and enjoyable.

Keywords: Karate-do, Elderly, Benefits of Physical Activity.

RESUMEN

Karate-Do es una palabra japonesa que significa "camino de la mano vacía (kara = vacío, Tê = las manos, Do = camino). Es un arte marcial muy científica, utilizando todo el cuerpo como un arma. Los beneficios de la práctica regular de este deporte son muchos, especialmente para los ancianos, donde se desarrolla hábitos posturales y ayuda a fortalecer los músculos. El objetivo de esta investigación es demostrar los beneficios que este deporte puede tener en las vidas de las personas mayores. Se caracteriza por ser una revisión de la literatura, que se basa en artículos y libros sobre el tema. La práctica del Karate a las personas mayores ayudará a fortalecer los músculos que tienen una gran contribución a la prevención de la osteoporosis, una mayor flexibilidad por lo tanto reducir los riesgos de caídas en el bienestar general y una mayor autonomía en el día a día, siempre una esperanza de vida larga, sana y agradable.

Palabras clave: Karate-do, personas mayores, los beneficios de la actividad física.

INTRODUÇÃO

Karatê-do significa “o caminho das mãos vazias” Kara significa vazias, TÊ significa mãos e DÔ caminho. O Karatê surgiu a décadas no Japão na Ilha de Okinawa, no arquipélago de Ryukyu. Essa ilha era de propriedade da China e na ilha circulava uma lei em que era proibido o porte de quaisquer tipos de armas, então os povos para se defender praticavam em segredos as inúmeras artes marciais chinesas, como o kung fu, Tai chi chuan e outras. Depois do domínio chinês essas artes se diversificaram pelo mundo (FUNAKOSHI, 1988).

O Karatê se difundiu pelo mundo seguindo uma filosofia de vida saudável, disciplina, equilíbrio, através da dedicação, lealdade, autoconfiança do indivíduo. Então, o Karatê passou a conquistar o mundo não mais por arte marcial, agora como uma disciplina que trabalha o físico e o intelecto de seus praticantes. Por esta razão o presente estudo utilizou a prática do Karatê-do, pois tal luta é benéfica para todas as idades.

No processo de envelhecimento, ocorrem algumas variáveis como: perdas sociais, cognitivas, neuromotoras e metabólicas, têm uma grande influência no comprometimento da qualidade de vida do indivíduo idoso, acarretando ao mesmo, perda de autonomia e a dependências físicas, psicológicas e econômicas em relação à sociedade e a família.

A prática regular de atividades físicas tem uma importante contribuição para o envelhecimento saudável, aumentando assim a expectativa de vida dessa população. Onde a prática regular dos exercícios vão ajudar a prevenir e controlar algumas patologias que tendem a aumentar os índices de morbidade e mortalidade, ajuda também na inibição das alterações orgânicas que se associam no processo degenerativo.

A prática de exercícios físicos no Karatê é um componente essencial nos cuidados com a saúde. A atividade física em suas peculiaridades pode contribuir para a prevenção e a recuperação dos males orgânicos, psicológicos e sociais (Carvalho, 2004).

O Karatê é uma atividade que auxilia no desenvolvimento integral dos praticantes, ao mesmo tempo que atua na manutenção da saúde. O nível de intensidade e a complexidade das técnicas praticadas podem variar conforme a idade, gênero e outras dificuldades e potencialidades dos praticantes, não se restringindo a um perfil pré-estabelecido.

Esta arte marcial está sendo muito procurada e aceita atualmente pela população idosa, tendo em vista ganho de condicionamento físico, força, equilíbrio e flexibilidade, que são componentes da aptidão física que vão ajudar a desenvolver hábitos posturais e auxiliar no fortalecimento da musculatura, prevenindo a osteoporose, assim como os riscos de quedas, gerando um bem estar geral e maior autonomia no seu dia-dia.

Então, este trabalho teve por objetivo mostrar através de uma revisão bibliográfica os benefícios que a prática do Karatê pode causar em indivíduos da Terceira Idade.

METODOLOGIA

Para esta revisão de literatura priorizaram-se os livros pesquisados na biblioteca da UESB - Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Campus Jequié, assim como algumas revistas da área de saúde como: Revista, Atividade Física e Saúde e site de busca de acesso livre e gratuito: Saudetotal, Maturidade, Scielo e Google Acadêmico. Como estratégia de busca, utilizou-se os seguintes termos: Atividade Física na Terceira idade, Benefícios do Karatê para os Idosos, História do Kartê. Buscando-se ainda publicações que apresentavam dados referentes ao assunto em questão.

OS IDOSOS E A PRÁTICA DO KARATÊ

Para muitos a Terceira Idade representa uma queda nos afazeres profissionais e particulares da vida, sem falar do processo natural do envelhecimento, que desenvolve um sentimento de inutilidade e uma falta de interesse pelas atividades do cotidiano. ZAGO (2000), afirma que Envelhecer está intimamente ligado a algumas implicações funcionais que podem gerar ao idoso perda de autonomia e uma conseqüente dependência de parente ou amigos.

Muitas vezes quando se fala em envelhecer inicialmente se tem uma visão global e superficial da palavra velhice, pois, na maioria das vezes só vemos a aparência das pessoas subjugando suas verdadeiras capacidades. Por isso, os profissionais de educação física têm que montar estratégias para estimular estas capacidades, onde elas venham à tona fazendo com que a pessoa se identifique e interaja com o meio.

Seguindo esse pensamento, SANTARÉM (1997, p. 08) relata que o: "envelhecimento faz parte de um processo que tem início na concepção e é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto pelos fatores genéticos".

FILHO (1997, p. 32), diz que: Com o envelhecimento ocorrem alterações fisiológicas, tais como: diminuição da força muscular; diminuição da massa óssea e muscular, maior índice de fadiga; menor tempo, diminuição do fluxo sanguíneo cerebral; diminuição da flexibilidade e agilidade; diminuição da mobilidade articular e do equilíbrio e da coordenação motora. Com todas essas alterações as pessoas idosas acabam por se afastarem da sociedade por receio e preconceito.

Diante de todas essas mudanças que ocorrem no organismo de uma pessoa de terceira idade, a prática regular de qualquer atividade física é o que realmente vai amenizar ou retardar estas degenerações.

Com isso, os benefícios com a prática do Karatê são muitos, principalmente para a Melhor Idade, onde o equilíbrio e a flexibilidade representam qualidade de vida e mais segurança diminuindo a possibilidade de quedas e fraturas.

Nakayama (1979) colabora dizendo que: um karateka através das práticas domina todos os movimentos do corpo, como flexões, saltos, aprendendo a movimentar os membros e o corpo para frente e para trás, para cima e para baixo, de um modo livre e uniforme.

Desta forma o Karatê trabalha variadas valências físicas que os idosos necessitam para sua vida diária desenvolvendo os seguintes aspectos: concentração, rapidez de raciocínio, elasticidade, coordenação motora e fortalecimento muscular, tornando os idosos mais ativos, perspicazes, fortes e resistentes nas atividades cotidianas.

Isso sem falar nos ganhos no que diz respeito matéria de orientação espacial: o corpo do praticante responde com maior precisão e velocidade a estímulos. A mente também é muito trabalhada. Sua prática aumenta o senso de responsabilidade, o espírito de disciplina, além de valorizar a busca contínua do aprimoramento do caráter. Esse esporte na vida do idoso é de suma importância, pois é através dele que o indivíduo vai encontrar incentivo pra estar vencendo seus próprios limites em sua vida diária.

Sendo assim, a prática do Karatê tem sido um componente fundamental no auxílio, na modificação do estilo de vida e na adoção de uma vida mais ativa e saudável, combatendo os diversos males da vida contemporânea.

CONCLUSÃO

Com esse estudo, podemos concluir que com o declínio gradual das aptidões físicas, o impacto do envelhecimento e das doenças, o idoso tende a ir alterando seus hábitos de vida e rotinas diárias por atividades e formas de ocupação pouco ativas, podendo gerar uma redução no desempenho, na habilidade motora, na capacidade de concentração, de reação e de coordenação, gerando processos de auto-desvalorização, apatia, insegurança, perda da motivação, isolamento social e a solidão.

Então, a participação do idoso na prática do Karatê poderá ajudar no processo de envelhecimento, melhorando a qualidade e expectativa de vida, melhorando as funções orgânicas, garantindo maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças.

Sendo assim, o exercício adequado pode adiar ou menos retardar as alterações associadas à idade nos sistemas músculo-esquelético, respiratório, cardiovascular e nervoso central, por conta disso é necessário que o idoso encontre a atividade que ele se identifique, tornando-se assim um indivíduo ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, J.G.R. Sobre trauma e eventos cardíacos na prática de Karatê: da realidade à prevenção. Revista Med. Paraná. 62(2): 41-47, jul-dez 2004.

FILHO, JACOB,. W. Artigo da Internet. www.maturidade.com.br/saude/ativ-fisica.htm/10/12/2010.

FUNAKOSHI, GICHIN. Karate-do nyumon: Texto introdutório do mestre. São Paulo: Cultrix, 1988.

NAKAYAMA, M. O melhor do karatê: Heian e Tekki. São Paulo: Cultrix, 1979.

SANTAREM, J. M. *Promoção da Saúde no Idoso*. 1997. Disponível em: www.saudetotal.com.br. Acesso em 10/12/2010.

ZAGO, ANDERSON S. et.al. *Revista, Atividade Física e Saúde*. Efeito de um Programa Geral de Atividade Física de Intensidade Moderada Sobre os Níveis de Resistência de Força em pessoas de Terceira Idade. Vol. 05 nº03/2000.