



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS – I CAMPINA GRANDE
CCBS – CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE.
DEPARTAMENTO – EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ANTONIO VIDAL GALDINO CAMPÊLO

**O KARATÊ COMO INSTRUMENTO DE MELHORIA DA QUALIDADE
FÍSICA E HABILIDADE MOTORA DO IDOSO**

**CAMPINA GRANDE - PB
2023**

ANTONIO VIDAL GALDINO CAMPÊLO

**O KARATÊ COMO INSTRUMENTO DE MELHORIA DA QUALIDADE
FÍSICA E HABILIDADE MOTORA DO IDOSO**

Trabalho de Conclusão de Curso monografia
revisão de literária apresentada a banca
examinadora do Programa de Graduação em
Bacharelado da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: karatê; qualidade de
vida; habilidade motora; idoso.

Orientador: Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho.
Coorientador: Prof. Dr. Regimenia Maria Braga Carvalho

**CAMPINA GRANDE
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C193k Campêlo, Antonio Vidal Galdino.

O karatê como instrumento de melhoria da qualidade física e habilidade motora do idoso [manuscrito] / Antonio Vidal Galdino Campêlo. - 2023.

22 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Karatê. 2. Qualidade de vida. 3. Habilidade motora. 4. Idoso. I. Título

21. ed. CDD 613.7

ANTONIO VIDAL GALDINO CAMPÊLO

**O KARATÊ COMO INSTRUMENTO DE MELHORIA DA QUALIDADE FÍSICA E
HABILIDADE MOTORA DO IDOSO**

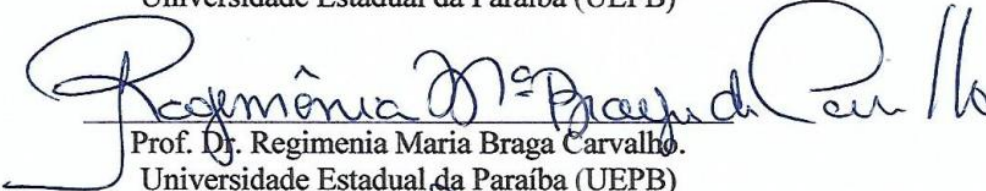
Trabalho de Conclusão de Curso monografia
revisão de literária apresentada a banca
examinadora do Programa de Graduação em
Bacharelado da Universidade Estadual da
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

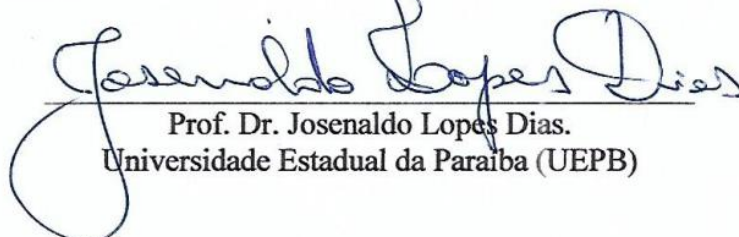
Área de concentração: karatê; qualidade de
vida; habilidade motora; idoso.

Aprovada em: 29/11/2023

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Adilson Fernandes Coutinho. (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Regimônia Maria Braga Carvalho.
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias.
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

A Deus, por me manter firme na jornada deste curso mesmo em dias turbulentos me manteve com foco na jornada.

Ao professor Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho, pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação e pela dedicação.

Ao meu pai Antonio, à minha mãe Francisca, aos meus filhos Heitor e Marina pela motivação e sorrisos em momentos difíceis, à minha amada esposa Karianne pela compreensão por minha ausência nas reuniões familiares.

Aos meus sogros José Armando e Maria de Lourdes (*in memoriam*), embora fisicamente ausentes, emanam sua presença ao meu lado e de nossa família, dando-nos força.

Aos professores do Curso, em especial: Prof^o Me. Jose Eugenio Eloi Moura, Manoel Freire de Oliveira Neto, Washington Almeida Reis, Regimenia Maria Braga Carvalho e o Professor Josenaldo Lopes Dias, que contribuíram ao longo deste curso, por meio das disciplinas e debates, para o desenvolvimento desta pesquisa.

Aos funcionários da UEPB, pela presteza e atendimento quando necessário.

Aos colegas de classe pelos momentos de amizade e apoio.

“Na verdade, a essência da arte foi resumida nestas palavras: o Karatê começa e termina com cortesia.”

Gichin Funakoshi – 1922.

RESUMO

Um instrumento de apoio à melhoria da qualidade de vida do idoso transformando mental e fisicamente quem o pratica em qualquer idade ao longo dos anos vividos, em especial o idoso, a arte marcial do Karatê traz em si a cultura de gestos motores de lutas e, de acordo com essa filosofia tem-se como objetivo constatar a melhoria da qualidade de vida dos idosos praticantes de Karatê no material de pesquisa analisado. Para tanto, utilizou-se uma pesquisa qualitativa com base em análise de artigos e escritos científicos (revisão bibliográfica). Em um dos artigos encontrados foi diagnosticado um resultado antropométrico com bons resultados nos participantes e sugerindo o karatê como método inovador para a qualidade de vida dos participantes do estudo quantitativo, em outro artigo foi diagnosticado por seus autores o resultado nas funções cognitivas e motoras em idosos com demências mistas, sendo o resultado benéfico no período de quadro meses de acompanhamento se utilizando o método de treinamento do karatê. Lopes Filho, afirma os benefícios dos resultados cognitivos e motores com o karatê. Concluiu-se, portanto, que existiu a estagnação de declínio da qualidade de vida dos idosos que praticaram Karatê com melhoria da qualidade motora e cognitiva levando os praticantes a um ambiente mais saudável consigo e com os seus pares.

Palavras-Chave: karatê; qualidade de vida; habilidade motora; idoso.

ABSTRACT

An instrument to support the improvement of the quality of life of the elderly, mentally and physically transforming those who practice it at any age throughout the years, especially the elderly, the martial art of Karate brings with it the culture of motor gestures of fights and, According to this philosophy, the objective is to verify the improvement in the quality of life of elderly Karate practitioners in the analyzed research material. To this end, qualitative research was used based on analysis of articles and scientific writings (bibliographic review). In one of the articles found, an anthropometric result was diagnosed with good results in the participants and suggesting karate as an innovative method for the quality of life of the participants in the quantitative study, in another article the result in cognitive and motor functions in the elderly was diagnosed by its authors. with mixed dementias, the result being beneficial in the period of four months of follow-up using the karate training method. Lopes Filho, states the benefits of cognitive and motor results with karate. It was concluded, therefore, that there was a stagnation of decline in the quality of life of elderly people who practiced Karate with an improvement in motor and cognitive quality, leading practitioners to a healthier environment with themselves and their peers.

Keywords: karatê; quality of life; motor skills; elderly.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	- Resultados dos Principais Artigos Analisados.....	18
-----------------	--	-----------

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
2.1	História do Karatê.....	11
2.2	Qualidade de Vida Para o Idoso.....	12
2.3	Habilidades Motoras na Terceira Idade.....	13
3	OBJETIVOS.....	14
3.1	Objetivo Geral.....	14
3.2	Objetivo Específico.....	14
4	METODOLOGIA.....	15
4.1	Tipo de Pesquisa	15
4.2	População e Amostra	15
4.3	Instrumento.....	15
5	DESCRIÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS.....	16
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	19
	REFERÊNCIAS.....	20

1 INTRODUÇÃO

O envelhecer está associado a diversas transformações no indivíduo, como diminuição das capacidades físicas e de aspectos cognitivos (BLESSMANN, 2003), as funções cognitivas podem ser percebidas como a capacidade intelectual de conhecer, interpretar e agir no meio em que o indivíduo está inserido e correspondem a diferentes processos mentais (atenção, percepção, memória, linguagem, habilidades visuoestrutivas e motoras, funções executivas) (STERNBERG, 2008). A redução dessas capacidades é ordinária ao processo de envelhecimento, que pode ser agravado ou reduzido de acordo com o estilo de vida. Fatores como escolaridade, histórico de saúde e nível de atividade física são importantes para frear esse declínio; podendo aumentar a capacidade de reduzir o impacto de processos degenerativos decorrentes do envelhecimento. Nesse campo, a prática de exercícios e atividade física possui um grande papel de destaque, incluindo aqui as artes marciais.

Tais artes, são consideradas formas de exercício completas, por causarem benefícios à saúde física, estimularem habilidades motoras e cognitivas, melhorarem qualidade de vida e aspectos emocionais de seus praticantes. Dentre os diferentes estilos de artes marciais, o Karate tem origem japonesa e é considerado, atualmente, como uma disciplina de desenvolvimento pessoal através de práticas de luta (NAKAZATO *et al.* Citado por Filho, 2015).

A prática de exercícios físicos influencia positivamente no desempenho cognitivo e, as artes marciais são formas de exercício completas, que trazem benefícios à saúde física, além de contribuir para estimular habilidades motoras e cognitivas, melhorar a qualidade de vida e aspectos emocionais. O Karate, enquanto arte marcial, além de trabalhar o corpo, estimula a memória e o aprendizado de um conjunto de habilidades variadas. O seu ensino é alicerçado em três pilares pedagógicos centrais: kihon (fundamento), kata (forma) e kumite (luta, combate) (Funakoshi, 1973). Kihon é a prática dos fundamentos, como socos, chutes e bloqueios, no qual o praticante repete os movimentos em busca do aprimoramento dos gestos técnicos, individualmente. Os Kata se constituem em sequências pré-determinadas de movimentos, realizadas de forma individual, que simulam um combate contra múltiplos adversários. Por último, o Kumite trata de exercícios reais ou adaptados de combate corporal entre dois ou mais praticantes (Nakayama, 2000a; 2000b). Trata-se de um processo de desenvolvimento global, no qual o foco do karateka é voltado para a técnica e coordenação

corporal, o que indica a presença de uma exigente tarefa cognitiva, aliada ao trabalho de memória muscular e práticas de meditação e concentração, aumentando a tranquilidade e beneficiando o equilíbrio psicológico (Jansen & Dahmen-Zimmer, 2012).

O estudo é bibliográfico foi feito de forma minuciosa em nove artigos científicos e três livros clássicos da literatura do karatê com os títulos; O melhor do Karatê – Visão abrangente praticas M. Nakayama, Karatê-Dô – Meu modo de vida Gichin Funakoshi. Origens das Artes Maciais Sensei Cabriche, Antonio Carlos e Cabriche Jr, Antonio Carlos.

Títulos dos artigos; Benefícios da pratica dos karatê para pessoas idosas/ Efeitos de um treinamento de karatê nas funções cognitivas e motoras em idoso com demência mista/ Efeito de treinamento de Karatê-Dô na cognição de idosos: Ensaio clinico randomizado e controlado/ Influência Do Treinamento De Karatê-Dô Na Cognição De Idosos Com Transtorno Neurocognitivo Leve: Ensaio clinico aberto/ Jubilee of Shibu Kobudo in Poland 1995–2015/ O Esporte Karatê para a melhoria do desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo social e das capacidades motoras de Crianças e adolescentes/ O Karatê como proposta de exercício físico para a pessoa idosa: Desenvolvimento da modalidade Kata Longevidade/ Os Benefícios Da Prática Do Karatê Na Vida Dos Idosos/ Quantitative Ultrasound Examination (QUS) of the Calcaneus in Long-Term Martial Arts Training on the Example of Long-Time Practitioners of Okinawa Kobudo/Karate Shorin-Ryu.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História do Karatê

Há algo de indefinido sobre a História de como surgiu a arte marcial Karatê pois assim como outras artes orientais de caráter militar e “de ensino”, tem sua criação a partir de técnicas variantes e valores filosóficos-religiosos que tomam por base a localidade em que esta arte adquiria forma; caracterizada - predominantemente - por técnicas de estímulo à autodefesa relacionadas ao autocontrole versando ainda sobre o caráter competitivo, segundo Lima (2019). Tem como uma das mais antigas vertentes a criação sob a ordem do monge indiano Bodhisatva Avalokitesvara Bodhidharma, que nasceu no século V d.C., onde, em uma viagem para a China, depara-se com monges Shao-lin num mosteiro budista, nos montes Song, da província de Henan, na China, fundado nos últimos decênios do século V d. C., conhecido, mundialmente, pelas disciplinas físico-espirituais que caracterizavam a práxis de seus monges, em situações físicas alarmantes e desenvolveu um método de trabalho que possibilitava o aprimoramento de diversas valências físicas através de técnicas de luta, mais tarde, metodizadas e, que deram origem a vários segmentos de lutas (GUIMARÃES, GUIMARÃES, 2002; AGUIAR, 2009 *apud* Lima, 2019).

Uma outra versão menciona que o Karatê surgiu no arquipélago de Ryukyu, na ilha de Okinawa, localizada no Japão, em que era governada pela China (1372-1870) que, por conta da proibição do uso de armas, levou as famílias a treinarem secretamente diversos tipos de lutas, essas, deram origem ao karatê, uma arte marcial que teve forte influência das artes marciais chinesas, como o *Wushu* – no vocábulo chinês significa “arte marcial”, em tradução literal, a expressão *Wushu*, para os chineses é “parar as armas”, e têm por função devolver a realidade à sua dinâmica natural, artes que envolvem técnicas de guerra para evitar a guerra (FUNAKOSHI, 1988; AGUIAR, 2009; SILVA *et al.*, 2013).

Sokon Matsumura (1809-1896) o primeiro a fundar a base de uma escola de karatê verdadeiramente Okinawaense, ao criar o estilo “*Shorin-ryu Gokoku-na Karatê*”, após fazer uma estadia na China. Dentre os numerosos alunos de Matsumura, dois se tornaram mestres reconhecidos: Anko Itosu e Azato que tiveram como aluno o Gichin Funakoshi, considerado o pai do karatê moderno (GUIMARÃES, GUIMARÃES, 2002)

O Karatê-Dô tem como significado “caminho das mãos vazias” onde *Kara*, significa vazias, *Tê*, mãos e *Dô*, caminho, mas nem sempre foi assim, no princípio, karatê tinha como significado “mãos chinesas”, onde o mestre Gichin Funakoshi muda seu significado, em que karatê faz alusão ao torna-se vazio, Funakoshi não enxergava essa modalidade, somente, como arte marcial, mas, também, como ferramenta formadora de caráter (FUNAKOSHI, 1988; NAKAYAMA, 2004).

2.2 Qualidade de Vida para o Idoso

O envelhecer, embora biologicamente ordinário e intrínseco a qualquer ser vivo, tem na espécie humana características distorcidas das naturais quando as práticas diárias se tornam limitadas e mais lentas ou ainda no campo profissional tem restrições ainda mais excludentes tornando o idoso uma pessoa até certo ponto com autonomia reduzida e dependente – em grande parte, de seus entes. A simples menção da palavra envelhecer faz emergir uma visão pré-conceitual da palavra, e porque não dizer superficial, quando se deixa de valorizar as experiências vividas ao longo dos anos em detrimento aos sinais do tempo.

Neste contexto, vale lembrar que o envelhecimento inicia no processo de concepção, perpassando pelo estilo de vida e fatores genéticos como uma cadeia ramificada onde cada elo refletirá adiante a “memória” gerada. Enquanto que FILHO (2015), faz referência a alterações fisiológicas como: redução de força muscular, massa óssea, fluxo sanguíneo, agilidade, mobilidade; entre outras – e com todas as alterações anteriormente listadas, grande parte dos idosos tendem ao afastamento do meio social temendo serem limitados apenas ao que apresentam e não aceitos como quem de fato são.

Sob este enfoque, percebe-se a necessidade crescente e antiga de lugares que atendam à demanda desta faixa de idade, que vem a cada década subindo no topo da pirâmide etária causando inversão de crescimento; e cabe aos setores responsáveis um maior cuidado e melhor forma de olhar para essa população, que com apoio crescente - desde o início dos anos 2000 com o surgimento das academias populares em praças no Brasil, vem ganhando visibilidade e foco; apresentando uma “melhor idade” mais ativa e atuante.

2.3 Habilidades Motoras na Terceira Idade

As capacidades motoras básicas, em idosos são suficientemente preservadas até os cinquenta anos, apesar disso, o declínio da força tem início a partir dos cinquenta anos de idade e com aceleração da perda após os sessenta anos. A massa muscular diminui aproximadamente 50% entre os vinte e os noventa anos e o número de fibras musculares no idoso é em torno de 20% menor que no adulto jovem. Em se tratando de resistência muscular, definido por Dantas (1999) como a qualidade física que dota um músculo da capacidade de executar uma quantidade numerosa de contrações sem que haja diminuição na amplitude do movimento, na frequência, na velocidade e na força de execução, resistindo ao surgimento da fadiga muscular localizada; O declínio na resistência muscular é um aspecto que contribui para a perda funcional e para a incapacitação nos idosos. Em comparação com adultos mais jovens, os mais velhos são obrigados a ativar um percentual maior da massa muscular reduzida para produzir a mesma força, isto é, exercícios realizados com uma intensidade determinada requerem um percentual mais elevado da capacidade máxima em pessoas idosas.

De acordo com Ruwer e al. Citado por Taveira (2010), o envelhecimento compromete a habilidade do sistema nervoso central em realizar o processamento dos sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos responsáveis pela manutenção do equilíbrio corporal, bem como diminui a capacidade de modificações dos reflexos adaptativos. Um dos principais fatores que limitam hoje a vida do idoso é o desequilíbrio. Em 80% dos casos não pode ser atribuído a uma causa específica, mas sim a um comprometimento do sistema de equilíbrio como um todo. Segundo as mesmas autoras, as manifestações dos distúrbios do equilíbrio corporal têm grande impacto para os idosos, podendo levá-los à redução de sua autonomia social, uma vez que acabam reduzindo as suas atividades de vida diária, pela predisposição a quedas e fraturas, trazendo sofrimento, imobilidade corporal, medo de cair novamente e altos custos com o tratamento de saúde.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Constatar a melhoria da qualidade de vida dos idosos praticantes de Karatê no material de pesquisa analisado.

3.2 Objetivo Específico

- Investigar se as funções cognitivas de atenção, percepção, memória, linguagem, habilidades visual-constructivas e funções executivas se encontram associadas à prática do Karatê em idosos.
- Identificar a melhoria da convivência social entre antes e após o início da prática da arte marcial por idosos.
- Comparar opiniões subjetivas antes e após intervenção nos trabalhos listados.

4 METODOLOGIA

4.1 Tipo de Pesquisa

A pesquisa tem como tipo: bibliográfica qualitativa. Segundo Pizzani *et al.* (2012), a pesquisa bibliográfica é realizada através de uma minuciosa leitura de outros textos, em busca das principais informações teóricas de um trabalho científico.

4.2 População e Amostra

O levantamento de material foi realizado nas plataformas: Bvs, Lilacs, Medline, Ibecs; sob o Contexto de Ciências do Esporte. Resultando em mais de dois mil artigos com as palavras-chave: “Karatê, Idoso, Saúde”, escolheu-se após leitura superficial de semelhança de dados em comum, nove artigos para compor a base de pesquisa e três literaturas clássicas.

4.3 Instrumento

Por instrumento utilizou-se a análise de documentos da pesquisa, elencando os que seriam mais afins dos seus pares onde fosse possível comparar dados e conclusões no decorrer do tempo em que o assunto é abordado de acordo com o apanhado.

5 DESCRIÇÃO E ANÁLISE DE RESULTADOS

Dentre o material analisado e comparado, inferiu-se que não houve tempo hábil para verificar a evolução no aspecto cognitivo dos idosos que participaram dos testes realizados pelos autores pelo tempo de realização do experimento na maioria dos artigos (com variação de 4 a 16 encontros entre eles), entretanto o bem-estar emocional pode ser demonstrado entre aqueles que foram sujeitos dos estudos com melhoria de sintomas de caráter emocional – apatia, depressão por exemplo, ressaltando o diferencial da prática de uma atividade física na qualidade de vida da pessoa em processo de envelhecimento.

Sabe-se que a atividade física parece possui um grande papel quanto ao desempenho cognitivo na terceira idade (LA RUE, 2010). Fazendo essa ligação com as palavras de Sasaki (1978), o karatê busca desenvolver no atleta sua luz e o brilho interior, com trabalhos direcionados no sentimento deste e na sua serenidade, fazendo com que atinjam uma melhor qualidade e entrega dentro dos treinamentos. O idoso não precisa ser um atleta no início da prática, levando em consideração que as atividades físicas devem ser leves e moderadas, mas ele pode ser um faixa-preta por merecimento de força e determinação nas aulas de karatê.

O gesto motor reproduzido da arte do karatê é voltado para o estímulo da arte marcial e não o karatê esportivo. De acordo com Sasaki (1978), o karatê é uma arte na qual o atleta pode alcançar aspectos biomotores melhorando a flexibilidade, elasticidade, resistência muscular, explosão, equilíbrio, ações rápidas da musculatura nas fases concêntricas e excêntricas, ganhos de potencialidade nos golpes, independente do biótipo, idade ou sexo do praticante.

As artes marciais são consideradas formas de exercício completas, que além de trazerem benefícios à saúde física (NUNAN, 2006), exercícios contribuem para estimular habilidades motoras e cognitivas, melhora da qualidade de vida e de aspectos emocionais de seus praticantes (JANSEN & DAHMEN-ZIMMER, 2012; BURKE *etal.*, 2007). Certeza de ter em seus praticantes estímulos e resultados benéficos para a saúde, o treinamento do Karatê tem vários níveis e metodologias de aulas podendo adaptar a metodologia ao idoso e suas especificidades individuais.

O treinamento de **Karate-Dō** é composto por três partes: treino de movimentos fundamentais (**kihon**), treino de sequências de movimentos pré-estabelecidos (**kata**) e a prática de exercícios de combate (**kumite**) (NAKAYAMA, 2000a).

Treinar o idoso com kihon e kata, estrutura a base física e psicológica, o kumite tem associação com o kihon e kata, o kumite não é o objetivo, o confronto de luta não é a meta, pode ser uma consequência inevitável, mas não um objetivo. Outro aspecto de qualidade do karatê, segundo Sasaki (1978), é o trabalho rítmico, muito importante e um dos quesitos que devem ser muito bem trabalhados. Os movimentos de socos e defesas, estimulam e exercitam os músculos dos membros superiores. Os chutes e bases do karatê trabalham a força e equilíbrio dos membros inferiores. O cognitivo e consciência corporal. Práticas de meditação e de concentração são constantemente utilizadas, aumentando a tranquilidade e beneficiando o equilíbrio psicológico (JANSEN & DAHMEN-ZIMMER, 2012).

Apesar de apresentar tendência de evolução na qualidade das valências físicas e habilidades motoras dos idosos dentre o material analisado, não se pode concluir que de fato foi exposto como resultado final, ainda que seja uma tendência crescente com a evolução do treinamento percebeu-se melhor mobilidade, mais força, mais equilíbrio, mas ainda que seja descrito pela literatura estudada tem-se como limitação o tempo para efetiva dedicação a aplicação de treinamentos e testes destas habilidades.

Quadro1 – Resultados dos Principais Artigos Analisados

Artigos do estudo	Resultados observado	Autores
Efeito de treinamento de Karatê-Dô na cognição de idosos: Ensaio clinico randomizado e controlado	O grupo apresentou melhora na memória visual e verbal mostrando a ação do Karatê na melhoria cognitiva dos analisados.	Lopes Filho, Brandel Jose Pacheco. 2015
Influência Do Treinamento De Karatê-Dô Na Cognição De Idosos Com Transtorno Neurocognitivo Leve: Ensaio clinico aberto	A prática de 03 meses de Karatê-Do evidencia melhora cognitiva significativa nos idosos que participaram do ensaio.	Lopes Filho, Brandel Jose Pacheco. De Oliveira, C. R. V. G, Maria Gabriela. 2021.
O Esporte Karatê para a melhoria do desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo social e das capacidades motoras de Crianças e adolescentes	Qualquer esporte pode estimular a saúde mas nem todo esporte trabalha a formação de caráter, construção coletiva e individual como o karatê.	Siqueira, Victor Augusto. 2022.
O Karatê como proposta de exercício físico para a pessoa idosa: Desenvolvimento da modalidade Kata Longevidade	A modalidade pode ser capaz de proporcionar benefícios tanto na manutenção quanto no aumento do nível das capacidades físicas dos idosos.	Lima, Lucas Moura. 2019.
Efeitos de um treinamento de karatê nas funções cognitivas e motoras em idoso com demência mista	Conclui-se que o treinamento adaptado e sistematizado do karatê contribui para melhora de equilíbrio estático e dinâmico e manutenção do status cognitivo. Podendo contribuir assim para uma nova alternativa de intervenção não-farmacológica em idosos com demência mista.	Viana, Eduardo Dias. Paiva, A. C. de S.. Vassoler, M. Z., Andrade, L. P., Andreatto, C.A. Almeida., P. F. Costa, J. L. 2011.

Fonte: Elaborada pelo autor com base nos artigos utilizados. 2023

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração as informações obtidas com o estudo, conclui-se que há a necessidade da prática de exercícios físicos pelo idoso, visando a construção de hábitos saudáveis nutricionais, cognitivos e social. O Karatê, tem sua essência, tem os bons hábitos, a disciplina, o autoconhecimento, a força física, a psique estável com boas atitudes com o corpo, levando o idoso a se encontrar nesse meio, promovendo uma nova forma de viver, com mais autonomia, atitudes positivas e, acima de tudo, a meta de viver melhor e ensinar às novas gerações como ser um exemplo a ser seguido para uma vida longínqua com saúde mental e social.

Embora seja evidenciada a evolução pela literatura da melhoria na qualidade de vida e habilidades motoras do idoso praticante do Karatê, fica a sugestão de continuidade do estudo com aplicação propriamente dita da prática por um grupo de terceira idade para melhor visualização destas habilidades e ainda, aprofundamento do estudo sobre níveis clínicos avaliáveis objetivamente em se tratando do estado geral de saúde das pessoas na fase de envelhecimento.

Desta forma, como próxima etapa, sugere-se ainda a prática da forma mais sutil da arte marcial – Kata - por um grupo controle de idosos com objetivo de análise das potencialidades a serem levantadas com esta prática, bem como delimitar melhor a evolução do grupo de maneira geral em seu aspecto bio-psico-social. Os ensaios clínicos, a ideia inovadora de usar o Karatê como metodologia clínica de tratamento da pessoa do idoso, com objetivos de resultados contundentes da melhoria de vida e qualidade de vida do idoso, as adaptações necessárias para segurança óssea utilizando um tatame ou um tênis apropriado que promova equilíbrio e segurança, ao se deslocar absorvendo impactos no chão, e com uma metodologia adaptada com a especificidade de cada idoso, fato de ter independência física, emocional, cognitivo e motor para o idoso, torna o karatê um aliado contra a demência e alicerçando o prazer de continuar vivendo com mais qualidade para a vida.

REFERÊNCIAS

- ALVES, S. *et al.* **Aprendizagem e controle motor.** Faculdade Inta. Sobral, 2016.
- AGUIAR, A. F. *et al.* **Análise do equilíbrio postural em crianças praticantes e não praticantes de atividades esportivas.** Rev. Bras. Med. Esporte. v. 27 n. 6, 2021.
- ARCE, C.; DÁCIO, G. M. **A dança criativa e o potencial criativo: dançando, criando e desenvolvendo.** Rev. Elet. Alboré. Publicação da Escola Superior de Artes e Turismo. 2007.
- BAHLS, Saint-Clair. **Aspectos clínicos da depressão.** Jornal de Pediatria, v. 78, n. 5, 2002.
- BASSO, L. *et al.* **Olhares distintos sobre a noção de estabilidade e mudança de desempenho da coordenação motora grossa.** Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte. v.26, n.3, p. 495-509, jul/set., 2012.
- BLAZEVIC S, Katic R, Popovic D. **The Effect of Motor Abilities on Karate Performance.** Coll. Antropol. 2006;30(2): 325-33.
- BLESSMANN, E. J, **Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. (DISSERTAÇÃO).** Faculdade de Educação Física. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2003.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física: para a população brasileira.** Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Brasília, 2021.
- CBKI. **Confederação Brasileira de Karatê Interestilos.** Lema do karatê. 1994; 2022. Disponível: <http://cbki.com.br/conteudo/a-cbki/institucional/lema-do-karate-11.php> Acesso em: 19 de outubro. 2023.
- CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica do bebê a competição.** 1ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- DAHMEN – ZIMMER, k.;Petra, J. **Efeitos do Treinamento Cognitivo, motor e de caratê no funcionamento cognitivo e no bem estar emocional de idosos.** Departamento de Ciência do Esporte. Universidade de Regensburg, Alemanha (2012).
- DANTAS, E. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento.** 4ª Ed. Rio de Janeiro Shape. (1999).
- DALLEDONE, A. **A formação da ética através da prática do karatê-do.** 1994. Monografia (Curso de Educação Física), Universidade Federal do Pará, 1994.
- FERREIRA, Rita Cecília Rocha. 2023 – **Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.**
- FILHO, B. J. P. L. **EFEITOS DO TREINAMENTO DE KARATE-DŌ NA COGNIÇÃO DE IDOSOS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO E CONTROLADO.** Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Instituto de Geriatria e

Gerontologia. Programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica, Porto Alegre, BRRS, 2015.

FILHO, B. J. P. L. OLIVEIRA, C. R. GOTLLIEB, M. G. V. **Influência do treinamento de Karate-Dō na cognição de idosos com Transtorno Neurocognitivo Leve: Ensaio clínico aberto** Research, Society and Development, v. 10, n. 8, e6310817100, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17100>

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

GUIMARÃES, M. P. **A importância da educação física no desenvolvimento motor no ensino fundamental das escolas municipais do povoado de umbuzeiro**. 2013. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso de Educação Física, Licenciatura), Universidade do Norte da Bahia – Polo – Piritiba-BA, 2013.

JANSEN, P.; DAHMEN-ZIMMER, K. **Effects of Cognitive, Motor, and Karate Training on Cognitive Functioning and Emotional Well-Being of Elderly People**. Frontiers of Psychology. Lausanne: Frontiers Editorial, v. 3, p. 40, 2012.

LA RUE, A. **Healthy brain aging: Role of cognitive reserve, cognitive stimulation, and cognitive exercises**. *Clinics in Geriatric Medicine*. Philadelphia: WB SAUNDERS, v.26, n. 1, p. 99-111, 2010.

LEMO, R. F. F. **O uso dos jogos digitais como atividades didáticas no 2º ano do ensino fundamental**. Mono (Trabalho de conclusão de curso de especialização em educação na cultura digital, Pós-Graduação). Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC, 2016.

LIMA, Lucas Moura. **O Karatê como proposta de exercício físico para a pessoa idosa: Desenvolvimento da modalidade kata longevidade – Bacharelado, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac**. (2019)

MACHADO, B. R.; RUFFEIL, R. **Natação e o desenvolvimento em criança de dois a seis anos de idade**. Disponível: https://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf
Acesso em: 19 de outubro. 2023.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo – SP: Edgard Blucher, 1984.

NAKAYAMA, M. **O MELHOR DO KARATÊ – 1**. São Paulo – SP: Editora Cultrix, 1977.
NAKAYAMA, M. **Karatê Dinâmico**. São Paulo: Editora Cultrix, 2004.

NAZARIO, P.; VIEIRA, J. **O contexto esporte no desenvolvimento motor de crianças**. Rev. Bras. Cineantropom Desemp. Hum. v. 16, n. 1, p. 86-95, 2014.

NETO, Venceslau Rodrigues Silva. **OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KARATÊ NA VIDA DOS IDOSOS**. *Educação Física em Revista* ISSN: 1983-6643 Vol.5 N°1
jan/fev/mar/abr - 2011

NUNAN, D. **Development of a Sports Specific Aerobic Capacity Test for Karate: a Pilot Study.** *Journal of Sports Science & Medicine*. Bursa: Uludag Universitesi. Dept. of Sports Medicine, n. 5, p. 47-53, 2006.

PINTO, J. A.; CUNHA, F. H. G. **O tênis como alternativa no currículo escolar para criança entre 8 e 12 anos.** *Motriz*. v. 4, n. 1, junho/1998.

ROSA NETO, F. *et al.* **A importância da avaliação motora em escolas: análise da confiabilidade da escola de desenvolvimento motor.** *Rev. Bras. Cineantropom Desemp. Hum.* v. 12, n. 6, p. 422-427, 2010.

SASAKI, Y. **Karatê-dô: manual de educação física.** E.P.U. Editora Pedagógica e Universitária Ltda. São Paulo, 1978.

SIQUEIRA, Vitor. Augusto. **O esporte karatê para a melhoria do desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo social e das capacidades motoras de crianças e adolescentes.** 2021. PUC Goiás

SHAW, D. K. **Heart rate and oxygen uptake response to performance of karate kata.** *J Sports Med Phys Fitness*, v. 22, p. 461-468, 1982.

STERNBERG, R. J. **Psicologia Cognitiva.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

SILVA, D. J. A. C. et al. **A qualidade espacial no âmbito das artes marciais: o caso do dojo para o karate-do.** Dissertação (Mestrado Integrado em Arquitetura) Faculdade de Arquitectura e Artes da Universidade Lusíada de Lisboa, Lisboa, 2013. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11067/601> Acesso em: 28 de novembro de 2022.

TAVEIRA, Daniel Gil C. R. **Alterações nas Capacidades Motoras Básicas, em Idosos Institucionalizados Submetidos à Prática de Actividade Física.** Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco. 2010.

VIANA, Eduardo Dias. Paiva, A. C. de S.. Vassoler, M. Z., Andrade, L. P., Andreatto, C.A. Almeida., P. F. Costa, J. L. **A influência de um treinamento de caratê nas funções cognitivas e funcional em idoso com demência mista.** Disponível em: (file:///C:/Users/Vidal/Downloads/103826-Texto%20Completo-182227-1-10-20150914.pdf)

YOKOMIZO, Juliana Emy. **Rastreo cognitivo para idosos em atenção primaria.** São Paulo – 2017.