

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O RESGATE DA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA COMUNIDADE ATRAVÉS DO PROJETO DE KARATÊ PARA TERCEIRA IDADE**

Karla Cristina da Silva Santos Gomes; Paulo Sérgio Coelho Pereira da Silva

### **PALAVRAS-CHAVE**

Saúde; Envelhecimento; Atividade física; Karatê; Comunidade.

### **INTRODUÇÃO**

Nas últimas décadas, os avanços tecnológicos e científicos têm contribuído significativamente para o aumento da expectativa de vida da população mundial. Inovações na medicina, melhor acesso a tratamentos, vacinas eficazes e melhorias nos sistemas de saúde ampliaram a longevidade e proporcionaram uma melhor qualidade de vida para os idosos. Entretanto, a realidade da população idosa mais vulnerável revela um panorama distinto, com falta de acesso à saúde, moradia digna, alimentação nutritiva e saneamento básico, fatores que impactam diretamente no processo de envelhecimento e contribuem para o aumento da incidência de doenças crônicas. Diante desse cenário, a criação de medidas alternativas e acessíveis é fundamental, e a prática regular de exercícios físicos surge como estratégia eficaz para promover saúde e bem-estar. A implantação do projeto de karatê para a terceira idade justifica-se pela capacidade dessa prática em trabalhar o equilíbrio, o fortalecimento muscular e a coordenação motora dos idosos, além de favorecer a integração social e o senso de pertencimento comunitário.

### **METODOLOGIA**

Em outubro de 2024, foi estabelecida uma parceria voluntária com a Associação Bushinkan de Karate Shotokan (ABKS) para introdução da prática de karatê, considerando que a Unidade Básica de Saúde (UBS) não dispõe de equipe E-Multi. Foi elaborado um cronograma de aulas três vezes por semana, no período matutino, em espaço externo da UBS. A divulgação ocorreu por meio de convites impressos, redes sociais e carros de som. Os interessados deveriam comparecer no dia e horário estabelecidos, utilizando roupas confortáveis, calçados fechados e portar uma garrafa de água. No primeiro dia de aula, foram coletados os dados pessoais dos participantes para acompanhamento das atividades.

### **RESULTADOS**

A implementação do projeto de karatê adaptado para a terceira idade trouxe resultados expressivos tanto no campo físico quanto emocional. Observou-se melhora no equilíbrio, coordenação motora e fortalecimento muscular, refletindo diretamente em maior segurança nas atividades diárias e redução do risco de quedas. Os idosos relataram

aumento da disposição, autoconfiança e autoestima, além de mudanças positivas em hábitos alimentares e criação de rotinas de manutenção das atividades. No aspecto social, o projeto fortaleceu os vínculos comunitários e reduziu o isolamento social, proporcionando um ambiente de convivência e apoio emocional.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A literatura científica contemporânea reforça os resultados observados no projeto e fundamenta a utilização de programas de atividade física para promoção da saúde em idosos. As Diretrizes da Organização Mundial da Saúde recomendam que adultos mais velhos realizem atividades aeróbicas, de fortalecimento muscular e exercícios de equilíbrio, a fim de reduzir o risco de doenças crônicas e de quedas e promover saúde mental e bem-estar (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Revisões sistemáticas apontam que programas de exercícios que envolvem equilíbrio e resistência reduzem significativamente a taxa de quedas entre idosos (SHERRINGTON et al., 2019). Essas evidências corroboram o foco do projeto em exercícios de equilíbrio e fortalecimento adaptados à terceira idade, o que contribui diretamente para a autonomia funcional e segurança nas atividades diárias.

Estudos sobre artes marciais aplicadas a idosos demonstram benefícios físicos expressivos. Miller (2022) destaca que as artes marciais denominadas 'duras', como o karatê, proporcionam melhorias na força, mobilidade, resistência aeróbica, flexibilidade e equilíbrio. Além disso, programas de treinamento de karatê têm sido associados à melhora das funções cognitivas e da saúde mental em idosos, conforme demonstrado por Lopes Filho et al. (2019).

Do ponto de vista psicossocial, práticas coletivas e estruturadas, como o karatê, favorecem a socialização, o senso de pertencimento e o resgate da autoestima (MOORE et al., 2019). Esses aspectos são essenciais para combater o isolamento social e a depressão, condições que afetam significativamente o bem-estar emocional na velhice. Dessa forma, intervenções comunitárias de baixo custo, como o projeto descrito, alinham-se às recomendações internacionais de saúde pública para ampliar o acesso à promoção da saúde entre populações vulneráveis.

## CONCLUSÕES

A experiência evidenciou que práticas corporais adaptadas, como o karatê, são estratégias eficazes na promoção da saúde e qualidade de vida da população idosa. O projeto demonstrou a importância do envolvimento comunitário e da adaptação de metodologias tradicionais às necessidades da terceira idade. Conclui-se que o karatê, enquanto prática acessível e inclusiva, é uma ferramenta poderosa de transformação física, emocional e social, reforçando o papel das atividades coletivas na construção do envelhecimento saudável.

## REFERÊNCIAS

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020.

SHERRINGTON, C. et al. **Exercise for preventing falls in older people living in the community**. Cochrane Database of Systematic Reviews, v. 1, n. CD012424, 2019.

MILLER, I. **Functional benefits of hard martial arts for older adults: a scoping review**. Journal of Aging and Physical Activity, v. 30, n. 5, p. 729–740, 2022.

LOPES FILHO, B. J. P. et al. **Effects of Karate-Dō training in older adults cognition**. Journal of Physical Education, v. 30, e3033, 2019.

MOORE, B. et al. **The effects of martial arts participation on mental health and wellbeing: a systematic review**. BMC Psychology, v. 7, n. 40, p. 1–15, 2019.

FUNAKOSHI, G. **\*Karate-Do: Meu modo de vida\***. São Paulo: Cultrix, 1994.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2010.