

LUTAS E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

KIRST, Luiz Felipe Dias¹
ORNELES, João Paulo²
FIGUERÔA, Katiuscia Mello³

RESUMO

No Brasil, a previsão é que os próximos anos, e décadas apresentem uma mudança importante na idade média da população, passando por uma redução na média de fecundidade e aumento da população idosa. Sendo assim, se fazem necessárias ações de promoção à saúde e qualidade de vida desse público, a fim de que tenham uma vida ativa física e social. Frente à essa necessidade, podemos entender que, existem várias opções de exercícios físicos disponíveis. Portanto, nosso objetivo com este trabalho é verificar como as lutas podem contribuir para a qualidade de vida da população idosa. Como objetivos específicos desse artigo, temos: Apontar exercícios utilizados nas aulas de boxe que podem auxiliar na coordenação motora para idosos; relacionar a prática de atividade física à melhora da qualidade de vida dos idosos e reafirmar a importância de uma vida ativa na terceira idade. Para isso, fizemos um estudo bibliográfico. No desenvolvimento dessa pesquisa, conhecemos todos os benefícios que a prática de lutas oferece, tanto dos pontos de vista físico, quanto psicológico e social para a população idosa. Além do desenvolvimento de capacidades motoras, aeróbicas, de resistência e psicomotoras, a prática das diferentes modalidades de lutas fortalece a autoconfiança e oferece a convivência social, que reforça capacidades psicológicas essenciais para evitar depressão e demais degenerações desse âmbito. Entre as opções de lutas para serem trabalhadas com os idosos, tomados todos os devidos cuidados que essa faixa etária demanda, as práticas de boxe e capoeira são duas alternativas interessantes.

Palavras-chave: Lutas. Exercício físico. Idosos. Saúde.

1. INTRODUÇÃO

Este artigo visa explicar sobre como a prática das lutas pode ajudar na coordenação motora e na mobilidade de idosos. Esse tema é algo bastante relevante, tanto para mim em relação ao meu curso, pois além de estar prestes a me formar como educador físico, já atuo há mais de dez anos de instrutor de boxe formado, podendo então, me ajudar a exercer essa atividade em um público diferente do que eu já vinha exercendo, atendendo essa população especial, os idosos. Por todos os

¹ Aluno do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2585969.

² Professor Coordenador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

³ Professora Orientadora no Centro Universitário Internacional UNINTER.

benefícios que esse esporte proporciona, certamente será de grande proveito para esse público.

O esporte em geral, as atividades físicas como um todo, são essenciais para toda a população, mas em especial à idosa, que cada vez mais está procurando os benefícios de uma vida ativa e conseguindo maior longevidade e qualidade de vida. Tendo em vista que as projeções para os próximos anos preveem um alto crescimento da população idosa no país e no mundo, se fazem necessários estudos que abordem como esse público pode se manter ativo e saudável. Para tanto, manter um estilo de vida saudável é essencial, por meio de uma alimentação saudável e exercícios físicos, que além de auxiliarem na forma física, possibilitam melhora da saúde mental, uma vez que promovem a interação social, tão importante nessa fase da vida.

Dentre tantas atividades para esse público, podemos ressaltar as mais variadas, como esportes ao ar livre, jogos, musculação etc. Cada vez mais, o público idoso está presente nas mais variadas modalidades de exercícios físicos e esportas, justamente, por estar ciente do quanto isso contribui na saúde. Porém, algo que vem crescendo em toda parte do mundo, inclusive na população mais velha, são as lutas, como capoeira, artes marciais e até mesmo o boxe. São esportes onde se exige uma demanda muito grande de atenção, equilíbrio, coordenação motora, força, resistência e um grande trabalho de mobilidade de membros inferiores por exemplo, habilidades que são muito importantes para os idosos, que acabam por perdê-las de forma muito acelerada com o passar dos anos.

É de extrema importância para o profissional de Educação Física, estar capacitado a orientar e conduzir esportes com maior exigência de capacidade física, como o exemplo das lutas, em função dos benefícios que a atividade proporciona, além da satisfação de saber que contribuiu diretamente na mudança tão positiva de vida desse idoso, daquele momento em diante.

O objetivo geral desse trabalho é verificar como as lutas podem contribuir para a qualidade de vida da população idosa. Já os objetivos específicos são: a) Apontar exercícios utilizados nas aulas de boxe que podem auxiliar na coordenação motora para idosos; b) Relacionar a prática de atividade física à melhora da qualidade de vida dos idosos; c) Reafirmar a importância de uma vida ativa na terceira idade.

Para isso, fizemos uma pesquisa bibliográfica, em que trouxemos estatísticas de crescimento da população idosa no Brasil nos próximos anos, além de abordar como a qualidade de vida é determinante para uma velhice sadia e ativa. Também

abordamos como os exercícios físicos melhoram a vida dos idosos, tanto do ponto de vista físico quanto mental, e, por fim, trouxemos alguns exemplos de lutas que podem ser boas opções para ser trabalhadas com esse público.

No que se refere à metodologia utilizada para a realização do estudo, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com um levantamento de estudos e obras disponíveis em plataformas online. Para tal, foram coletados artigos e produções a partir do ano de 2015 utilizando os termos: Lutas na terceira idade; lutas e idosos; lutas e qualidade de vida em idosos. Após, foram selecionados os artigos em que seu conteúdo aprofundasse a temática abordada.

2. LUTAS E QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Neste trabalho, pretendo explicar sobre o que o envelhecimento causa no corpo, as formas de se manter saudável e ativo mesmo na velhice e como as lutas são uma ótima atividade para auxiliar nesta tarefa.

Araújo (2014), explica que o envelhecimento é um processo natural na vida de todo ser humano, a questão é a forma com que cada pessoa irá conduzir isso, favorecer ou retardar, de acordo com seus hábitos e estilo de vida. Hábitos saudáveis e alimentação balanceada, são alguns exemplos de como podemos prevenir essa aceleração os malefícios da idade. Segundo a autora:

Neste contexto, a prática regular de exercício físico, é uma das principais bases para a manutenção da saúde e qualidade de vida, podendo combater esses efeitos do envelhecimento e, auxiliando o idoso a manter em bom estado sua aptidão física e capacidade funcional. Desta forma embora durante o envelhecimento o corpo sofra algumas transformações como: perda da força muscular, diminuição da flexibilidade, da agilidade e da coordenação. Todas estas alterações fazem parte do processo natural do envelhecimento, mas podem ser amenizadas através da prática regular de exercício físico (Araújo, 2014, p. 9).

Tendo essas premissas como base, busquei estudos que mostrassem como as lutas podem ser uma boa alternativa de atividade física para o público idoso. Corrêa (2018) afirma que a prática de lutas e artes marciais com idosos vem mostrar que a combinação entre ganho de saúde e integração social, pode contribuir na ampliação da qualidade de vida dos idosos, citando um estudo realizado por Hebling (2014).

As maneiras mais adequadas para a intervenção entre os idosos, seriam a reeducação psicomotora, terapia psicomotora e educação psicomotora, como descrito por Mello (2002).

Já Barreto e Melo (2019) detalham que é de grande importância a prática de atividades físicas, em especial para o público mais idoso, em função de muitas disfunções que ocorrem com o organismo desse, uma dessas disfunções, seria a falta de mobilidade, por exemplo. Porém, existem alternativas dentro da atividade física que podem ao menos retardar ou controlar esses declínios, como as lutas. As lutas são uma ótima opção para se manter em movimento, regular o peso e ainda de se socializar, conforme Kura *et. al* (2004).

Barreto e Melo (2019) citam algumas opções de artes marciais, também caracterizadas como lutas, cuja prática demanda desenvolvimento de habilidades físicas e mentais:

Em algumas artes marciais mais tradicionais como o Ninjútsu, Kung Fu, Judô e o Karatê, se faz necessário o controle e fortalecimento do físico para que se obtenha o fortalecimento mental e espiritual proporcionado pelas artes marciais, fazendo com que haja um grande número de atividades como agachamentos, abdominais e flexões sendo inevitável a perda de alguns quilos não desejados, o aumento da força, agilidade e elasticidade do corpo. (BARRETO; MELO, 2019, p. 4)

Assim, a condição de saúde de pessoas ativas fisicamente, com 60 anos de idade, em geral, acaba se assemelhando à de um sedentário de 40 anos. Além disso, segundo Barreto e Melo, a prática de lutas propicia que os idosos retomem o convívio social, evitando problemas comuns nessa fase da vida, como ansiedade, depressão e tristeza. O trabalho desenvolvido por meio das lutas demanda concentração e equilíbrio mental para os praticantes. “Como todos os esportes, as lutas têm treinos aeróbicos e precisam que o coração esteja com potência suficiente para aguentar a atividade, ainda que ela seja de baixa intensidade”, completam as autoras.

Se considerarmos artes marciais que visam competições, como o Muay Thai, Boxe, Brazilian Jiu Jiu-jitsu, a demanda física e mental é ainda mais intensa e o treinamento requer que o praticante seja resiliente em meio à competição.

Para Barreto e Melo, entre os motivos da manutenção de um estilo de vida ativo durante a velhice, o praticante de exercício regular pode contar com a melhora na saúde física e emocional, reduzindo os riscos de doenças crônicas e a manutenção de suas funções.

As autoras atentam para o fato de que, ao trabalhar com o idoso, deve-se conhecer as características desta fase da vida e também as do próprio indivíduo com o qual se trabalha, a fim de realizar uma atuação profissional ética, responsável, respeitosa e competente.

Pois, há necessidade de certos procedimentos e de cuidados especiais para a terceira idade, como anamnese, avaliação física, médica, psicológica e outras se necessárias, além de um programa de atividades muito bem elaborado. A terceira idade é então, a nova fase de vida, caracterizada por um envelhecimento ativo e independente, voltado para a integração e a autogestão (BARRETO; MELO, 2019, p. 5, *apud* DIAS, 1998).

Um estudo desenvolvido pelo professor Eduardo Hebling (2014), do Departamento de Odontologia Social da Faculdade de Odontologia de Piracicaba (FOP), unidade de ensino e pesquisa vinculada à Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), concluiu que os praticantes seniores de artes marciais apresentam menores riscos de queda, sendo essa uma das principais causas de invalidez e morte em pessoas acima dos 65 anos. De acordo com o docente, isso acontece porque esse tipo de treinamento favorece a recuperação do tônus muscular e ainda ensina o idoso a cair.

Alves (2014) explica que a combinação entre ganho de saúde e integração social proporcionada pela prática das artes marciais é de extrema importância para a ampliação da qualidade de vida do público idoso, de acordo com a pesquisa de Hebling (2014). Ele explica que os exercícios físicos desenvolvidos nessas atividades contribuem para aumentar o tônus muscular, que é perdido progressivamente conforme a idade avança. De acordo com o professor, essa perda interfere no equilíbrio do indivíduo e faz com que ela sinta uma sensação de fraqueza. Somados a outros fatores, Alves (2014) explica que favorecem a ocorrência de quedas, que trazem consequências ainda mais graves aos idosos.

De acordo com o Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (Into), órgão do Ministério da Saúde, pesquisas científicas demonstram que exercícios com duração de dez semanas a nove meses já são suficientes para reduzir em 10% a probabilidade de queda entre os idosos. Além disso, treinamentos específicos para equilíbrio diminuem em até 25% o número de quedas. Já a prática do tai chi chuan, outra modalidade de arte marcial, reduz a possibilidade desse tipo de acidente em 37%. (Alves, 2014).

O autor explica que, de acordo com o estudo, entre os fatores intrínsecos relacionados às quedas de idosos, estão: perda da força muscular, osteoporose, anormalidades para caminhar, arritmia cardíaca, alteração da pressão arterial,

depressão, senilidade, artrose e alterações neurológicas. “Já entre os fatores extrínsecos surgem a deficiência de iluminação de ambientes, cômodos mal projetados, disposição inadequada de móveis e uso inapropriado de tapetes”, completa.

2.1 A população idosa brasileira

Grandes mudanças econômicas, demográficas, sociais e políticas, vem acontecendo no Brasil nas últimas décadas. Sobre o âmbito demográfico, essas mudanças estão relacionadas ao ritmo de crescimento da população e de alterações na estrutura etária da população, resultado de uma notória queda da fecundidade e do aumento da longevidade brasileira.

Flores (2015) aponta que até os anos 1940 o país se caracterizou por apresentar taxas elevadas de natalidade e mortalidade. A partir da pós-guerra, com a importação de antibióticos, permitindo um resultado positivo no combate às doenças infectocontagiosas, o Brasil então, passa pela primeira etapa de transição demográfica, recorrente pela queda elevada da mortalidade. A taxa bruta de mortalidade, estimada em 24,8 por mil, para 1920, diminui para 9,8 por mil, no ano de 1940, ocorre uma significativa mudança de 60% em apenas 20 anos, segundo o autor.

O autor supracitado, faz um panorama da transformação do perfil populacional no Brasil que, a partir dos anos 50, se relaciona com as mudanças de padrão das causas das mortes que a literatura descreve como transição epidemiológica, ocorre uma perda relativa de importância, dando lugar às doenças degenerativas, como por exemplo as doenças cardiorrespiratórias, o câncer e doenças próprias do envelhecimento da população.

Em anos mais recentes, diversas ações, como campanhas de vacinação em massa, atenção pré-natal, aleitamento materno, aumentos da renda, da escolaridade e da proporção de domicílios com saneamento adequado, entre outras, tem contribuído para reduzir a mortalidade aumentando significativamente a esperança de vida ao nascer⁷. Nos últimos 70 anos, período no qual as estimativas são mais confiáveis, no Brasil a esperança de vida ao nascer aumentou 32 anos, passando de 40 anos (1940) para 72 anos (2010). (FLORES, p. 5, 2015).

Nesse período acima citado, a perspectiva de vida feminina ficou mais longa em relação à masculina, em 2010, a esperança de vida das mulheres (77,6 anos), chega a ser 7,4 anos superior à masculina (70,2 anos).

No entanto, o estudo de Flores (2015) aponta que o IBGE realizou algumas projeções sobre a população para o período de 2010-2060. Para isso, segundo o autor, foi utilizado o chamado “método de componentes”, no qual se considerou a variação do tamanho da população e de sua distribuição por idade, como função do comportamento provável, no futuro, dos componentes demográficos: fecundidade, mortalidade e migração.

Flores (2015) mostra que, projeta-se uma continuidade do declínio dos níveis de fecundidade da população brasileira. Existe uma taxa de fecundidade total, estipulada em 1,9 filho em média, por mulher, em 2010, no cenário proposto para a projeção, chegaria em 1,5 filho em média, por mulher em 2030. O IBGE orienta que existirá uma convergência para um determinado padrão de mortalidade. Contudo, essa projeção está direcionada ao ano de 2100, e reflete o padrão e o nível de mortalidade dos países mais desenvolvidos do mundo.

Seguindo essa ideia, Flores explica que, no período de projeção, a expectativa de vida se estenderia para ambas as idades, conseqüentemente, estaria em evidência a longevidade da população brasileira. Seguindo esse raciocínio, tudo indica que nas próximas décadas as políticas públicas deverão se voltar com mais intensidade para a população mais idosa, trabalhando a qualidade de vida e a saúde como um todo.

As pirâmides de população, de acordo com Flores (2015), fornecem um panorama global de mudanças que poderiam ocorrer, na estrutura etária da população brasileira. Fica claro, para Flores, que a forma piramidal da estrutura etária, logo consolida uma população envelhecida, se comparando com uma estrutura retangular da população por idade, onde o topo da pirâmide vai se prolongando, enquanto, por outro lado, a base vai se estreitando cada vez mais.

Já quando falamos em tamanho da população, tais projeções nos informam que, nas próximas décadas, a população brasileira continuará crescendo, porém, em um ritmo menor, atingindo um ápice em 2040, quando chegaria na casa de 228 milhões de habitantes. Sendo assim, de acordo com Flores (2015), a população brasileira diminuiria lentamente, até atingir 218 milhões em 2060.

A partir da década de 2040, as taxas de crescimento seriam negativas (Tabela 1)

Tabela 1 - Evolução da População. Brasil 2010-2060

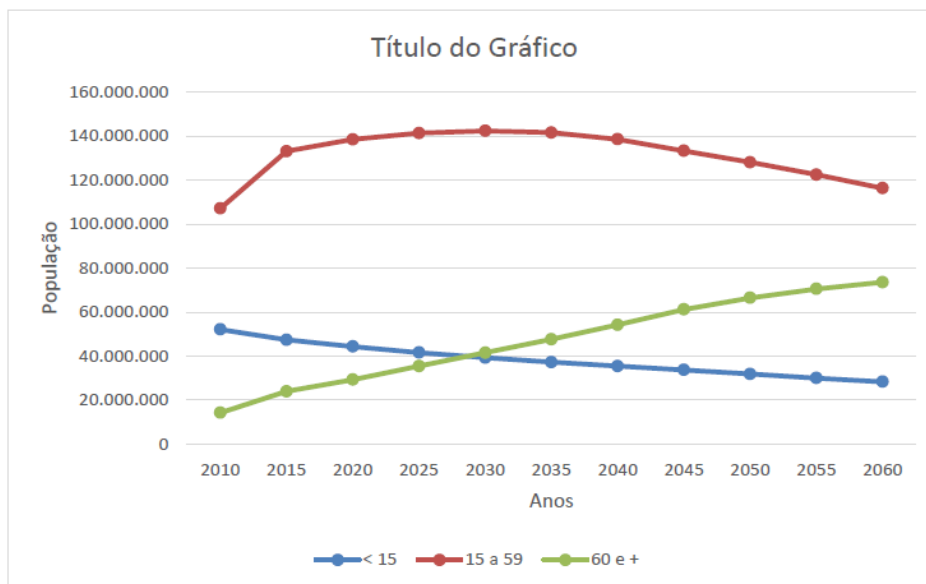
Datas censitárias	População	Taxa geométrica de crescimento anual (%)
2010	173.448.346	
		2,03
2020	212.077.375	
		0,51
2030	223.126.917	
		0,22
2040	228.153.204	
		-0,08
2050	226.347.688	
		-0,37
2060	218.173.888	

Fonte: Flores (2015)

Já a análise de evolução dos grandes grupos etários, segundo Flores, mostra que, se por um lado os jovens vão tendo menos importância relativa, por outro lado, a população idosa aumenta significativamente sua participação relativa no total da população. O autor explica que, em especial a população jovem que, em 2010 apresentara 30% da população, apresentará, uma significativa redução, passando para 15,5% em 2040 e, apenas 13,3% em 2060. Falando em exatidão, isso significa afirmar que a população jovem no Brasil, no período 2010-2060, diminuiria mais de 45%, passando de pouco mais de 52 milhões (2010) para 28,3 milhões (2060), de acordo com o autor.

Entretanto, a população de idade ativa (15-59), aumentaria 33%, passando de 107 milhões (2010) para 141 milhões em 2030. Posteriormente, haveria rapidamente uma diminuição dessa população, chegando na casa dos 116 milhões, em 2060, uma redução de 18%. Assim, no período de projeção (2010-2060), esse grupo aumentaria apenas 9% (Gráfico 1).

Gráfico 1 - Distribuição da População no Brasil segundo grupos de Idades 2010-2060



Fonte: Flores (2015)

Alves (2019), apontando alguns dados da Organização das Nações Unidas, mostra que o número de idosos de 60 anos e mais era de 202 milhões em 1950, passou para 1,1 bilhão em 2020 e deve alcançar 3,1 bilhões em 2100. Em termos relativos a população idosa de 60 anos e mais representava 8% do total de habitantes de 1950, passou para 13,5% em 2020 e deve atingir 28,2% em 2100 (um aumento de 3,5 vezes no percentual de 1950 para 2100).

Trazemos esse comparativo, para afirmar que o caso brasileiro não é muito diferente da tendência global, entretanto, o processo de envelhecimento populacional no Brasil é ainda mais acelerado.

Alves (2019) observa que, em 1950, a população brasileira total era de 54 milhões de habitantes, passou para 213 milhões em 2020, devendo alcançar 229 milhões em 2050 e depois cair para 181 milhões de habitantes em 2100. Assim, o crescimento absoluto foi de 3,3 vezes em 150 anos, aponta o autor.

Entretanto, se o crescimento da população brasileira total foi elevado, o aumento da população idosa do Brasil tem sido imensamente mais intenso do que no cenário global. Alves (2019), afirma: o número de brasileiros idosos de 60 anos e mais era de 2,6 milhões em 1950, passou para 29,9 milhões em 2020 e deve alcançar 72,4 milhões em 2100. Ou seja, o crescimento absoluto foi de 27,6 vezes. Segundo ele, em termos relativos a população idosa de 60 anos e mais representava 4,9% do total

de habitantes de 1950, passou para 14% em 2020 e deve atingir o impressionante percentual de 40,1% em 2100. O aumento foi de 8,2 vezes no peso relativo entre 1950 e 2100, afirma Alves.

É importante destacar que o número total de brasileiros vai atingir o pico populacional de 229,6 milhões de habitantes em 2045, conforme a revisão 2019 das projeções da ONU. Mas o número absoluto de idosos vai continuar crescendo, sendo que o pico de idosos de 60 anos e mais (79,2 milhões de pessoas) e de 65 anos e mais (65,9 milhões) será alcançado em 2075. O pico de idosos de 80 anos e mais (28,5 milhões) será alcançado somente em 2085. Nas duas últimas décadas do século XXI o número absoluto de idosos vai diminuir. Todavia, o percentual de idosos vai continuar subindo, trazendo novos desafios e novas oportunidades (Alves, 2019, p. 8).

2.2 Qualidade de vida na terceira idade

Como vimos anteriormente, as projeções estudos analisados mostram que a população brasileira aumentará, e muito, em número de idosos nos próximos anos. Sendo assim, se faz necessário observar como acontecerá esse envelhecimento.

No estudo de Miranda e Banhato (2008), existem muitos modelos de envelhecimento ideal. Um exemplo, ilustrado pela Teoria da Atividade, postula que, quanto mais ativas as pessoas se mantêm durante a vida, melhor o seu envelhecimento. Isso ocorre em função de a cultura ocidental valorizar excessivamente a atividade como forma de produtividade e geração de bens, explicam.

O idoso, então, que já não tem obrigações profissionais, é visto como alguém que perdeu a capacidade psicológica de desempenhar suas funções e seu meio social. As autoras destacam que ocorre, então, uma visão distorcida, pela razão de que em muitos momentos, o avanço da idade leva as pessoas a renunciarem a vários papéis sociais, aos quais lhe eram confiados. Sendo assim, acontecimentos como a aposentadoria, o afastamento dos filhos, a perda do companheiro, as limitações causadas decorrentes de eventuais doenças, dentre outros, interferem negativamente em sua qualidade de vida, tornando-os insatisfeitos com sua nova realidade. Algumas perdas são inevitáveis, inerentes à idade, e justamente por essa razão, o idoso precisa buscar novas alternativas para garantir a manutenção de um papel ativo em seu meio, salientam.

Conforme Siqueira (2002), independentemente da idade do indivíduo, as necessidades psicológicas e sociais permanecem, então, seria correto afirmar que o idoso deseja manter suas relações sociais.

A teoria da atividade influenciou e influencia até hoje os movimentos sociais dos idosos, e, conduz proposições nas áreas do lazer e da educação não – formal, afirmando que são veículos privilegiados para a promoção do bem-estar na fase idosa (MIRANDA; BANHATO, 2008, p. 3 *apud* SIQUEIRA, 2002, p. 49).

Seguindo a lógica das autoras, o desempenho de atividades e o suporte social, podem contribuir para reforçar o sentimento do valor pessoal. Isso reforça o autoconceito e o sentimento de autoeficácia, que contribuem para o manejo das situações estressantes que o idoso se depara em função do declínio de suas forças físicas, suas perdas pessoais e financeiras.

Uma das maneiras de amenizar as situações de perdas comuns desse estágio, no ponto de vista das autoras, é através das atividades, ao mesmo tempo que proporciona um espaço para que outras características sejam desenvolvidas e até potencializadas, proporcionando um crescimento pessoal ao idoso, contribuindo também, na superação do estresse. É uma necessidade do ser humano o ato de fazer algo, independe da idade, é através da ação explorada pelo indivíduo, que ele transforma e domina a si mesmo e ao ambiente, salientam.

Nota-se, de acordo com Miranda e Banhato (2008), um modelo de envelhecimento considerado “ideal”, no qual o idoso mantém padrões de autonomia e atividade, fenômeno denominado “envelhecimento ativo”. Esse cenário seria perfeito, levando-se em consideração o estudo de Flores (2015), que mostra projeções de uma população cada vez mais idosa no Brasil.

Miranda e Banhato (2008, p. 3) citam a Organização Mundial de Saúde (2005), que explica que: “O envelhecimento ativo é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”.

Levando-se em conta Flores (2015), nos próximos anos teremos uma população idosa em crescimento no Brasil. E, segundo Miranda e Banhato (2008), para que o envelhecimento seja uma experiência positiva, não basta apenas ter uma vida longa, mas também oportunidades nos campos da saúde, participação e segurança. O envelhecimento ativo aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos

populacionais. Ele permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários. Flores já explicou que, ao que tudo indica, nas próximas décadas as políticas públicas deverão se voltar com mais intensidade para a população mais idosa, trabalhando a qualidade de vida e a saúde como um todo.

O conceito “ativo” não abrange apenas a capacidade de estar fisicamente ativo ou fazer parte da força de trabalho, segundo Miranda e Banhato (2008). Refere-se à participação contínua do idoso em questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis. As autoras pontuam que o indivíduo que envelhece ativamente, aumenta a expectativa de uma vida saudável e de qualidade. Essa abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas idosas, associados aos princípios estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização. Apoiar a responsabilidade dos idosos no exercício de sua participação ativa nos aspectos de sua vida e da comunidade.

2.3 Benefícios das lutas na população idosa

Visto que, de acordo com Flores (2015), nos próximos anos teremos um grande aumento na população idosa no Brasil e, conseqüentemente, será preciso desenvolver políticas públicas direcionadas para a qualidade de vida desse público. Correa (2018), afirma que muitas opções de práticas corporais podem ser exploradas ao público idoso, dentre elas, as lutas têm sido muito mencionadas como uma dessas: “uma maneira para esse feito, é utilizar atividades de lutas com base na classificação pela distância”. O termo “luta”, em relação aos conceitos corporais, é circunscrito entre as ações entre os sujeitos em meio aos conflitos interpessoais.

Deve-se levar em consideração, antes de desenvolver qualquer tipo de atividade com idosos, suas limitações e necessidades específicas desse público. Fatores como o comportamento cognitivo com o avanço da idade, determinam muito se o idoso está ou não apto para esse tipo de atividade, é essencial observar se apresenta alguma patologia ou uma forma de deficiência em sua sustentabilidade, explica Correa (2018). É necessário, também, ressaltar o cuidado no que se refere à

reflexos, pois atividades como lutas demandam uma série de movimentos rápidos, podendo um idoso machucar o outro.

Sabe-se, então, que a prática de lutas beneficia de diferentes aspectos, a saúde e qualidade de vida dos idosos. Porém, além disso, Barreto e Melo (2019) apontam que essas atividades também contribuem para que o idoso vote ao convívio social, combatendo, assim, a depressão, ansiedade, tristeza etc. Elas explicam que o indivíduo que contar com a prática do exercício regular irá usufruir da melhora na saúde física e emocional, reduzindo os riscos de doenças crônicas e a manutenção de suas funções.

Atividades como as artes marciais, de acordo com as autoras, exigem muita concentração e equilíbrio mental do praticante, além de muito estímulo aeróbico que necessitam que o coração esteja com potência suficiente para aguentar essa atividade.

Levando todas essas visões em consideração, destacamos duas modalidades de lutas que podem ser desenvolvidas com o público idoso, sempre considerando todas as suas particularidades.

2.3.1 Boxe

Matéria publicada no site da Academia Carpe Diem (2019) fala especificamente sobre como o boxe pode ser benéfico para a terceira idade. De acordo com a publicação, a vitalidade, a força e a agilidade diminuem consideravelmente com o avanço da idade, com isso, é preciso cuidado ao escolher as atividades física para esse público, contudo, a grande maioria das modalidades podem e devem ser praticadas depois dos 60 anos, como por exemplo, o boxe.

Evidentemente, de acordo com a matéria publicada em 2019, que não devemos exigir uma aula de boxe para um idoso da mesma maneira que iríamos conduzir um jovem, nessas circunstâncias, devemos evitar os treinos de luta, e sim, substituí-los por exercícios funcionais e cardiovasculares, muito conhecidos nessa modalidade.

A perda da massa óssea também é outro forte agravante na terceira idade, pois, em muitos casos desencadeia uma osteoporose. Exatamente nesse ponto que o boxe é muito recomendado, pois ajuda a melhorar a capacidade musculoesquelética, prevenindo muitos agravantes ao tecido ósseo.

2.3.2 Capoeira

Correa (2018) aponta os benefícios da capoeira na terceira idade. O autor destaca que essa prática possibilita as adaptações, desenvolvendo os aspectos psicossocial, motor e cognitivo. Ele destaca que em um trabalho com pessoa na terceira idade, as maneiras mais adequadas para intervenção são: reeducação psicomotora, terapia psicomotora e educação psicomotora.

Por isso, o autor aponta que a capoeira pode ser utilizada para alcançar os objetivos desejados, principalmente se apresentar um caráter lúdico.

[...] independentemente da idade, cada cidadão deve ter respeitado o seu espaço de participação social e contribuir a partir de suas possibilidades. No trabalho com os idosos somos levados a refletir sobre quais são essas novas maneiras de participação, e o envolvimento lúdico é, sem dúvida alguma, a maior de todas [...]. (CORREA, 2018, p. 19 *apud* ACOSTA, 2000, p. 45-46).

Sendo assim, ele aponta os benefícios da capoeira na terceira idade, destacando que essa prática possibilita as adaptações sendo uma excelente atividade física para idosos, desenvolvendo, ainda, os aspectos psicossocial, motor e cognitivo.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a produção deste artigo, pudemos observar que a população idosa tende aumentar consideravelmente nos próximos anos, mundialmente e ainda mais exponencialmente no Brasil. Estudos projetam que a população idosa no Brasil, quem em 2020 era de 14% do total de indivíduos, deve chegar a 40% em 2100.

Sendo assim, faz-se necessário, desde já, a implantação de políticas públicas direcionadas à promoção da saúde e qualidade de vida desse público. A partir de trabalhos com interesse e preocupação com a população idosa, será possível repensar/propor ações de qualidade a esse público, com vistas a uma população idosa mais saudável e ativa, conseqüentemente também mais participante na sociedade.

Tendo esse cenário como base, se fazem necessários novos estudos para atender a essa necessidade. Esses estudos, com dados científicos e propostas de melhorias, podem servir como ponto de partida para a criação de ações práticas que atuem na promoção da qualidade da saúde física e mental desse público, a fim,

também de trabalhar como forma de prevenção de doenças e males tão comuns nesta fase da vida.

Entre as ações possíveis do poder público está a oferta de programas que incentivem a prática de exercícios físicos regularmente. Dentro desse escopo, vimos como as lutas podem ser benéficas tanto física, quanto psicologicamente para os idosos.

Além de todos os benefícios na parte da reconstrução em áreas do indivíduo que naturalmente iriam se desgastar com o passar dos anos, como o reforço muscular, o equilíbrio, os reflexos, coordenação motora, fortalecimento nas partes ósseas e ligamentares, a prática de lutas também promove o restabelecimento da autoconfiança, além de incentivar a interação social, que auxilia no combate à solidão e a depressão, que também são tão comuns nessa fase da vida.

Atividades físicas em geral são de extrema importância para o público da terceira idade, sendo tanto no exercício resistido, nos esportes coletivos, quanto no esporte individual, como usamos o exemplo de das lutas. O ideal seria uma vida toda dentro desse cuidado, desde muito novo, até a fase idosa, mas se o idoso não tiver passado por essa experiência em anos anteriores, nunca será tarde para um começo ou um recomeço, obviamente, sempre respeitando as limitações de cada um.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. E. D. Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. **Revista Longevidade**, 2019. Disponível em: <https://revistalongevidade.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/787/842>. Acesso em: 14 dez. 2021.

ALVES FILHO, M. Artes marciais ajudam idosos a evitar quedas, além de ensinar a cair. **Portal do Envelhecimento e Longevidade**, 2014. Disponível em: <https://www.portaldoenvelhecimento.com.br/artes-marciais-ajudam-idosos-evitar-quebras-alem-de-ensinar-cair/>. Acesso em: 13 fev. 2022.

ARAÚJO, V. S. Benefícios do exercício físico na terceira idade. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/9581>. Acesso em: 13 nov. 2021.

BARRETO, R. S.; MELO, S. W. M. de. O benefício das lutas para a saúde do idoso. **Anais VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53802>. Acesso em: 5 dez. 2021.

CORREA, R. F. A utilização de jogos de lutas corporais como recreação na terceira idade: uma análise da percepção de funcionários de um lar de idosos. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – UNIJUÍ, 2018. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br:8443/xmlui/handle/123456789/5228>. Acesso em: 13 nov. 2021.

FLORES, L. P. O. O Envelhecimento da população brasileira. **Revista Eletrônica do Departamento de Ciências Contábeis e Departamento de Atuária e Métodos Quantitativos da FEA**. Disponível em <https://revistas.pucsp.br/index.php/redeca/article/view/27901>. Acesso em: 20 dez. 2021.

MIRANDA, L. C.; BANHATO, E. F. C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. **Revista de Psicologia da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)**, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23682>. Acesso em: 15 dez. 2021.

CARPE DIEM. **Como o Boxe Pode Auxiliar na Prevenção de Doenças Comuns na Terceira Idade**. On-line, 2019. Disponível em <https://carpediemacademia.com.br/dicas-carpe-diem/como-o-boxe-pode-auxiliar-na-prevencao-de-doencas-comuns-na-terceira-idade/>. Acesso em: 15 dez. 2021.