

# EFEITOS DA PRÁTICA DAS LUTAS NA SAÚDE DO IDOSO

*EFFECTS OF PRACTICING COMBAT SPORTS ON ELDERLY HEALTH*

*EFFECTOS DE LA PRÁCTICA DE LAS LUCHAS EN LA SALUD DEL ADULTO MAYOR*

Eduardo Dutra Costa<sup>1</sup>  
Katiuscia Mello Figueirôa<sup>2</sup>

## Resumo

Essa pesquisa trata da prática de lutas pela população idosa. O objetivo do estudo consiste em descobrir quais são os efeitos da prática das lutas na saúde de idosos em geral. Essa questão se justifica pelo fato de que, com o crescente aumento da população idosa, é importante reunir dados que ajudem a minimizar os danos causados pelo tempo, que são agravados por hábitos ruins, como a falta de exercícios físicos. O objetivo central deste estudo é verificar se as lutas são benéficas a essa população. A presente pesquisa foi desenvolvida sob o método qualitativo e procedimento técnico de cunho bibliográfico, de caráter descritivo, por meio de trabalhos científicos publicados e disponibilizados no Google Acadêmico entre os anos de 2014 e 2024, a partir dos termos idoso, saúde, lutas e artes marciais. A análise evidenciou que as lutas, com suas várias manifestações e modalidades, consistem em uma vertente da educação física capaz de proporcionar inúmeros benefícios aos idosos.

**Palavras-chave:** idosos; saúde; educação física; lutas.

## Summary

This research addresses the practice of combat sports among the elderly population. The aim of the study is to discover the effects of practicing combat sports on the health of older adults in general. This issue is justified by the growing increase in the elderly population, making it important to gather data that help minimize the damage caused by aging, which is worsened by poor habits such as lack of physical exercise. The central objective of this study is to verify whether combat sports are beneficial to this population. The research was conducted using a qualitative method and bibliographic technical procedure, with a descriptive character, through scientific papers published and available on Google Scholar between 2014 and 2024, using the terms elderly, health, combat sports, and martial arts. The analysis showed that combat sports, through their various manifestations and modalities, represent a branch of physical education capable of providing numerous benefits to the elderly.

**Keywords:** elderly; health; physical education; combat sports.

## Resumen

Esta investigación trata sobre la práctica de luchas en la población anciana. El objetivo del estudio consiste en descubrir cuáles son los efectos de la práctica de las luchas en la salud de los adultos mayores en general. Esta cuestión se justifica por el creciente aumento de la población anciana, lo que hace importante reunir datos que ayuden a minimizar los daños causados por el paso del tiempo, agravados por hábitos perjudiciales como la falta de ejercicio físico. El objetivo central de este estudio es verificar si las luchas son beneficiosas para esta población. La presente investigación se desarrolló bajo el método cualitativo y procedimiento técnico de carácter bibliográfico, de naturaleza descriptiva, mediante trabajos científicos publicados y disponibles en Google Académico entre los años 2014 y 2024, a partir de los términos anciano, salud, luchas y artes marciales. El análisis evidenció que las luchas, a través de sus diversas manifestaciones y modalidades, constituyen una vertiente de la educación física capaz de proporcionar numerosos beneficios a los adultos mayores.

**Palabras clave:** ancianos; salud; educación física; luchas.

<sup>1</sup> Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Internacional - UNINTER.

<sup>2</sup> Professora no Centro Universitário Internacional - UNINTER.

## 1 Introdução

O envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais evidente no Brasil. De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023), o número de indivíduos com 65 anos ou mais atingiu 22.169.101 em 2022, representando 10,9% da população. Esse número revela um crescimento expressivo de 57,4% em relação a 2010, quando esse grupo somava 14.081.477 pessoas, ou 7,4% da população. Esses dados evidenciam uma transformação demográfica significativa, que exige atenção especial por parte das políticas públicas e dos profissionais da saúde.

Com o aumento da população idosa, cresce também a preocupação com a qualidade de vida e as condições de saúde desse grupo. É sabido que os idosos, em geral, apresentam maior fragilidade física e estão mais suscetíveis a doenças crônicas. Segundo Maciel (2010), a saúde da população idosa pode ser analisada por meio de indicadores específicos relacionados ao processo saúde-doença, com destaque para o perfil de morbidade, mortalidade e qualidade de vida. As Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANT) são as principais causas de morbidade entre os idosos, exigindo acompanhamento contínuo para evitar o agravamento do quadro clínico e o aumento da mortalidade. Complementando essa perspectiva, Veras *et al.* (2001) destacam que os idosos utilizam os serviços de saúde com maior frequência do que os demais grupos etários, o que reforça a necessidade de estratégias preventivas e de promoção da saúde.

Diante desse cenário, torna-se fundamental que os profissionais da área da saúde, incluindo os da Educação Física, desenvolvam estratégias que promovam um envelhecimento ativo e saudável. A prática regular de atividades físicas é amplamente reconhecida como um fator determinante para a melhoria da saúde e da qualidade de vida dos idosos. Nesse contexto, as lutas – enquanto manifestações corporais que envolvem disciplina, coordenação, força, equilíbrio e socialização – surgem como uma alternativa promissora para esse público. Apesar disso, ainda são escassos os estudos que investigam os efeitos específicos das lutas na saúde da população idosa, o que justifica a relevância desta pesquisa.

Dessa forma, a presente pesquisa tem como pergunta norteadora: quais são os efeitos da prática das lutas na saúde de idosos em geral? Como objetivo geral, busca-se verificar os impactos da prática das lutas na saúde dos idosos. Para cumprir o objetivo geral, delimitamos como objetivos específicos: a) Conceituar o termo “íoso” e caracterizar o processo de envelhecimento; b) Conceituar “saúde”, delimitar as condições de saúde da pessoa idosa e relacionar a prática de exercícios físicos à sua melhoria; c) Conceituar os termos “lutas”, “artes

marciais” e “esportes de combate”; d) Listar os efeitos da prática das lutas na saúde dos idosos, bem como os cuidados e procedimentos necessários durante essas atividades.

A metodologia adotada é de natureza qualitativa, com procedimento técnico bibliográfico, de caráter descritivo e exploratório. A pesquisa foi realizada por meio da análise de trabalhos científicos publicados entre 2014 e 2024, disponíveis no Google Acadêmico, utilizando os termos: idoso, saúde, lutas e artes marciais. Durante a análise, observou-se uma escassez de estudos que relacionem diretamente a prática de lutas com a população idosa, especialmente quando se trata de modalidades específicas, como o boxe. Essa lacuna reforça a importância deste trabalho, que visa contribuir para o avanço do conhecimento na área.

Este trabalho está estruturado da seguinte forma: na introdução, apresenta-se o tema e sua relevância; na metodologia, detalham-se os procedimentos utilizados; na revisão bibliográfica, são aprofundados os conceitos e dados que embasam a pesquisa; e, por fim, nas considerações finais, serão discutidos os principais achados, destacando-se os benefícios potenciais da prática das lutas para a saúde dos idosos, as limitações encontradas nos estudos analisados e sugestões para futuras pesquisas.

## 2 Metodologia

A presente pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com procedimento técnico de natureza bibliográfica, caracterizando-se como um estudo descritivo e exploratório. Segundo Gil (2008), pesquisas descritivas têm como principal objetivo a caracterização de determinada população ou fenômeno, enquanto as exploratórias visam proporcionar uma compreensão inicial e aprofundada sobre um tema ainda pouco investigado. Essa combinação metodológica é adequada para estudos que buscam mapear e compreender fenômenos complexos, como é o caso da relação entre a prática das lutas e a saúde da população idosa.

A investigação será conduzida por meio de uma revisão narrativa da literatura, que, conforme Soares *et al.* (2013), tem como finalidade reunir e sintetizar o conhecimento já produzido sobre determinado tema, sem a necessidade de seguir critérios sistemáticos de seleção e análise. Esse tipo de revisão permite uma abordagem mais ampla e interpretativa, favorecendo a construção de uma visão geral sobre o estado atual das pesquisas na área.

O levantamento bibliográfico foi realizado por meio da plataforma Google Acadêmico, utilizando os descritores: *idoso, saúde, lutas e artes marciais*. Foram considerados textos publicados entre os anos de 2014 e 2024, com o intuito de reunir produções recentes e relevantes para o tema em questão.

A escolha por esse recorte temporal visa garantir a atualização dos dados e das discussões, ao mesmo tempo em que permite observar possíveis avanços ou lacunas no campo de estudo. A análise do material coletado será feita de forma interpretativa, buscando identificar os principais efeitos da prática das lutas na saúde dos idosos, bem como os cuidados e recomendações apontados pelos autores para a realização dessas atividades com segurança e eficácia.

### **3 Revisão bibliográfica/ Estado da arte**

#### **3.1 A população idosa no Brasil**

Com os avanços tecnológicos, econômicos e políticos podemos notar que a expectativa de vida do brasileiro tende a ser cada vez maior nas próximas décadas. Sobre o assunto, Dantas *et al.* (2017, p. 101) destacam que

O aumento do contingente de idosos representou um dos principais legados do processo de modernização do Brasil. Entretanto, esse processo é acompanhado por preocupações políticas, econômicas e sociais. Esse cenário conduziu país a discutir o envelhecimento na tentativa não apenas de compreender seus fatores desencadeantes, a fim de planejar-se para o futuro.

Com esse crescente aumento da população idosa, é importante reunir dados que ajudem a minimizar os danos causados pelo tempo, que são agravados por hábitos ruins, como a falta de exercícios físicos, por exemplo. De acordo com Barreto e Melo (2019), o sedentarismo é um grande vilão para a saúde de qualquer pessoa e, especialmente, para os idosos. Podemos pensar que o exercício físico e os esportes são destinados apenas aos jovens, mas esse pensamento não poderia estar mais enganado, pois, como afirmam os autores, é de fundamental importância a prática de atividades físicas ou mesmo a adoção de algum tipo de luta para os idosos. Assim, acredita-se que o exercício físico, por meio da prática de lutas, atue como forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso.

Contudo, existem vários fatores que contribuem para a não adesão e/ou permanência em programas de treinamento. Alguns, de cunho pessoal, estão relacionados à percepção de idade, sexo, nível de escolaridade e condição socioeconômica. Já outros, de caráter ambiental, envolvem a disponibilidade de tempo, o suporte social e a existência de locais adequados para a prática. Além disso, há fatores ligados à própria natureza do exercício físico, como a complexidade das atividades propostas, a falta de adaptação às limitações individuais e a ausência de estratégias motivacionais. Compreender esses fatores é essencial para elaborar programas mais acessíveis, atrativos e eficazes, que respeitem as particularidades do público idoso e incentivem sua participação contínua.

É importante compreendermos o termo idoso, pois, de acordo com o Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (OMS, 2015), as percepções sobre o tema envelhecimento muitas vezes são baseadas em estereótipos ultrapassados. Um exemplo comum de discriminação contra pessoas mais velhas é a percepção generalizada de que elas representam um peso para os outros. São necessários debates baseados em novas evidências para melhor compreendermos essa fase da vida pela qual todos teremos que passar. As políticas precisam ser estruturadas de forma a permitir que mais pessoas possam vivenciar trajetórias de envelhecimento positivas.

Afinal, como podemos definir o envelhecimento de maneira concreta? Ainda segundo o relatório da (OMS, 2015), podemos entender esse termo por diferentes ângulos. Do ponto de vista biológico, o envelhecimento está relacionado ao acúmulo progressivo de diversos danos moleculares e celulares. Ao longo do tempo, esses danos resultam em uma redução gradual das reservas fisiológicas, o que aumenta a ocorrência de doenças e, eventualmente, culmina na morte. Precisamos destacar que esse decaimento das capacidades é diferente em cada pessoa, uma vez que é influenciado pelo ambiente, hábitos e alimentação. Analisando de outro ângulo, temos os fatores psicossociais, que refletem a maneira como o indivíduo se enxerga na sociedade e o “desenvolvimento psicológico contínuo na idade mais avançada, que pode ser associado ao desenvolvimento de novos papéis, pontos de vista e muitos contextos sociais inter-relacionados” (Baltes; Freund; Li, 2005; Dillaway; Byrnes, 2009 *apud* OMS, 2015, p. 12). Sobre o assunto, Vilela Junior *et al.* (2022, p. 06) destacam que

O termo envelhecimento refere-se a um conjunto de processos, como deterioração da homeostase e diminuição da capacidade de reparação biológica, que ocorrem em organismos vivos, e com o passar do tempo leva à deficiência funcional e perda de adaptabilidade.

Carvalho e Pinto (2022) pontuam que, devido ao envelhecimento, acontecem muitas alterações nas capacidades físicas. É possível notar a diminuição da coordenação motora, que pode ocasionar dificuldades na realização de tarefas domésticas e acidentes. Outras capacidades prejudicadas seriam o domínio corporal e a força muscular, que são fatores ligados à decadência da aptidão física.

Para Moreno, Winiawer e Tsukamoto (2020), o envelhecimento é um processo constante e inevitável e, portanto, torna-se essencial desenvolver uma perspectiva mais abrangente em todas as áreas do cuidado, incluindo a Educação Física. Devido ao seu papel fundamental na promoção da saúde, especialmente na terceira idade, é necessário que sejam incorporados elementos centrais da gerontologia, a fim de garantir uma prática mais integrada e consciente.

Diante disso, é imprescindível que a Educação Física incorpore conhecimentos da gerontologia, promovendo uma abordagem integrada e eficaz que valorize não apenas os aspectos físicos, mas também os aspectos sociais e emocionais do envelhecimento. Ao adotar essa visão ampla, profissionais da área poderão contribuir para a construção de um cuidado mais humanizado e alinhado às necessidades e potencialidades da população idosa, fortalecendo sua saúde e qualidade de vida de maneira contínua e consciente.

### 3.2 Exercício físico e saúde dos idosos

Agora que já nos aprofundamos ao estudo da população idosa e o processo de envelhecimento, vamos fazer a ligação com o exercício físico e a saúde dessa população. Para isso, precisamos dialogar com alguns pesquisadores do assunto através de trabalhos científicos. Conheceremos também as diretrizes da OMS destinadas a esse público. A palavra saúde é pequena, mas imbuída de muitos significados. Nessa pesquisa, consideraremos a definição da OMS, citada por Neves (2021, p. 80):

Em 1986, a Conferência de Ottawa da OMS abriu perspectivas mais amplas, de modo que, além do bem-estar físico, mental e social, teria incluído uma quarta variável como “bem-estar espiritual”, ou “bem-estar cultural”, embora o conceito estritamente oficial permaneça o mesmo. Essa ampliação aparentemente ficou entre o oficial e o oficioso, embora protocolos adotados pela OMS apontem certa oficialidade em admitir aspectos que vão além do físico, mental e social.

Percebemos, então, que o conceito de saúde é algo amplo que envolve o bem-estar físico e psicológico, mas vai além ao incluir outros setores da vida humana. Para Neves (2021), tem-se aí uma noção de saúde que vai além do aspecto apenas “individual”, mas que passa a englobar também um “bem-estar social”, ou seja, de natureza “coletiva”. Dentro desse conceito, podemos considerar um elemento que abrange esses vários setores elencados: a educação física em suas várias manifestações.

Podemos afirmar que, atualmente, é praticamente um consenso entre profissionais de saúde e pesquisadores que a atividade física é um fator de sucesso no processo de saúde de qualquer indivíduo e, também, para um envelhecimento saudável. Para Nobrega *et al.* (1999 *apud* Souza *et al.*, 2015, p. 62),

exercício físico é um excelente instrumento de saúde para a população idosa, pois induz a várias adaptações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento do VO2 máx, maiores benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhor controle da glicemia, melhora do perfil lipídico, redução do peso corporal, melhor controle da pressão arterial de repouso, melhora da função pulmonar, melhora do equilíbrio e da marcha, menor dependência para realização de atividades diárias,

melhora da autoestima, autoconfiança, qualidade de vida, também ajuda na diminuição de incidência de quedas, o risco de fraturas e a mortalidade em portadores de doença de Parkinson.

Segundo Vilela Junior *et al.* (2022), ao longo do tempo, ocorre uma diminuição da massa muscular, um declínio na capacidade cognitiva, além do surgimento de questões relacionadas à autoestima e ao funcionamento de órgãos internos, como o coração. Além desses, muitos outros processos de degeneração começam após os 50 anos de idade. Esses processos são agravados quando associados à inatividade física, que é um fator que tem propiciado o aumento do sedentarismo que, segundo o autor, é um dos principais motivos para agravos de doenças cardiovasculares e respiratórias. Nesse sentido, Vilela Junior *et al.* (2022, p. 07) complementam que “na terceira idade é muito importante a realização de diferentes práticas de exercícios físicos, pois ajuda a diminuir o risco de morte prematura nessa população”. Para Barreto e Melo (2019), a falta de atividade física representa um sério risco para a saúde de qualquer indivíduo, especialmente para os idosos. Isso ocorre porque, além de elevar as chances de diversas doenças oportunistas, o sedentarismo também pode comprometer a mobilidade.

Conforme Barreto e Melo (2019) propõem, temos que considerar que praticar alguma atividade física desde a infância até a terceira idade é de extrema importância. Uma possível escolha poderia ser alguma modalidade de luta, dependendo da necessidade e condições de saúde. Lembrando que é importante buscar o acompanhamento adequando de um profissional de educação física.

Existe muito a se ganhar nesse processo. É uma oportunidade de socializar e manter o corpo em movimento que, dentre outras coisas, vai ajudar a controlar o peso dentro de parâmetros normais. No entanto, é necessário aliar o exercício a uma boa alimentação para garantir um corpo funcional e protegido para terceira idade. Os autores supracitados alertam que de nada vai adiantar cuidar da alimentação e praticar exercícios se o idoso tiver hábitos ruins relacionados a vícios em álcool e tabagismo, que podem prejudicar múltiplos sistemas do corpo. A recomendação, nesse sentido, é de que tais hábitos sejam evitados.

Para Moreno *et al.* (2020, p. 145), o ideal é “olhar para o organismo humano para além de suas patologias, ou seja, como um ser social e emocional envolvido em um contexto próprio, é coerente que existam práticas sintonizadas com esse modo de pensar”. Dessa forma, podemos acreditar que uma boa opção de exercício físico seriam modalidades que envolvam benefícios à saúde nas suas diferentes manifestações, trazendo melhorias para o ser humano integral. Assim, dentre várias opções, temos as lutas, artes marciais e esportes de combate que, como veremos a seguir, conseguem desenvolver aspectos que vão além do bem-estar físico.

### 3.3 Lutas, artes marciais e esportes de combate e sua prática para o público idoso

Define-se a expressão “luta” do latim “lucta, ae” exprime o sentido de duas “forças que agem em sentido contrário” (Dicio, online). Em consonância com a base nacional comum curricular, as lutas podem ser entendidas como competições corporais em que os participantes utilizam técnicas, táticas e estratégias específicas com o objetivo de imobilizar, desequilibrar, golpear ou afastar o adversário de um espaço delimitado, mesclando movimentos de ataque e defesa direcionados ao corpo do oponente. Nesse contexto, além das lutas praticadas em âmbitos comunitários e regionais, destacam-se as modalidades brasileiras, como a capoeira, o huka-huka e a luta marajoara, assim como práticas de diferentes partes do mundo, como o judô, aikido, jiu-jitsu, muay thai, boxe, chinese boxing, esgrima, kendo, entre outras (Brasil, 2018).

Podemos compreender, então, a luta como um termo mais geral e amplo em comparação aos termos artes marciais e esportes de combate, que também são expressões que se referem a um conjunto de práticas. A palavra luta pode ser usada quando queremos englobar todas as práticas que exista oposição de forças, o que acaba incluindo também as artes marciais. Para Barreto e Melo (2019), a diferença essencial entre as duas é que os praticantes de artes marciais, especialmente as de origem oriental, acreditam que os elementos culturais associados à prática possuem uma orientação filosófica que define sua distinção em relação às lutas. Assim, notamos que podemos usar o termo luta para nos referirmos às artes marciais, mas nem toda luta será também uma arte marcial. Para facilitar o entendimento, iremos utilizar nesse trabalho o termo luta com um significado amplo.

Quando pensamos sobre o termo arte marcial, rapidamente somos levados a lembrar de países asiáticos como China e Japão. Outros podem lembrar de filmes de personagens famosos, como Bruce Lee e Jackie Chan. Não é de se achar estranho, uma vez que, para muitos historiadores, esses e outros países da Ásia são o berço das artes marciais. Entre as mais antigas e conhecidas, temos o Kung fu e o Karate-Do. Sobre a questão, Bezerra *et al.* (2023, p. 2) destacam que

Os primeiros relatos sobre a arte marcial chinesa remontam à dinastia Xia, que data de 2100 A.C. Os confrontos entre os diversos grupos obrigavam aos guerreiros a se aprimorarem cada vez mais com intensos treinamentos e a idealização de várias técnicas diferentes, para que assim pudessem surpreender seus adversários. Estes constantes confrontos, que se arrastaram durante toda a história da China, forçaram as artes marciais chinesas a evoluírem e se tornarem altamente eficientes. Para esta evolução também contribuíram outros fatores, tais como a incorporação da filosofia e da medicina às técnicas marciais, valorizando assim a conduta moral de seus praticantes e a preservação da saúde, tornando o Kung Fu não apenas uma técnica de luta e sim um caminho de vida.

As artes marciais carregam uma gama de técnicas e táticas de ataque, defesa, esquiva e, por vezes, utiliza armas como espadas, bastão, tonfa etc. Além dessas práticas corporais, também envolvem o exercício de pensamentos filosóficos e religiosos.

No trabalho de Ito (2021), é explanado sobre a importância do Budo (artes marciais) assim como também outras práticas tradicionais do Japão. Para o autor, o Budo possibilita ensinamentos vitais ao bem-estar de todo e qualquer ser humano, além dos benefícios para o corpo, também tem princípios filosóficos que auxiliam no desenvolvimento das pessoas e da sociedade contemporânea.

No cerne das artes marciais estava o conflito entre guerreiros, em que um viveria e outro iria morrer. Nesse sentido, Frosi (2012) *apud* Ito (2021, p. 189) esclarece que

algumas diferenças entre o Budô e o esporte, sobretudo nas lutas. O autor explica que para os praticantes tradicionais, o esporte acaba tirando muito do que o Budô significa, a sua essência, uma vez que na luta clássica não havia igualdade de condições e nem marcação de recordes, já que o objetivo não era ser visto ou filmado. Basicamente, a arte marcial envolvia lutar e sobreviver em circunstâncias reais de conflito. Todavia, com o final das guerras, a casta desses guerreiros deixou de ser útil, e não houve outra maneira a não ser torná-lo um esporte, para que fosse possível a sobrevivência da sua história.

Quando tratamos dos esportes de combate, temos que são práticas de oposição regidas por regras e sistema de pontuação, havendo um vencedor e um perdedor, e não será um combate de vida ou morte, como na era das artes marciais. Podemos citar como exemplos desses esportes a esgrima, o boxe, o judô e as várias práticas que antes eram artes marciais como karate, muay thai, jiu-jitsu etc.

Quando nos debruçamos a estudar as lutas, dentre muitas observações, é possível notar alguns pontos em comum relacionados ao treinamento físico. É natural em academias de lutas de Boxe, Karate-Do, Judô e outros, a execução de exercícios físicos de força, agilidade, resistência e alongamentos, o que torna esses ambientes locais propícios a melhores condições físicas, podendo ajudar na manutenção da saúde dos diversos públicos e faixas etárias. Para Barreto e Melo (2019), nas artes marciais como Karatê, Kung fu, Judô e outras, além do treinamento mental e espiritual, também é realizado o fortalecimento do físico, para isso lançam mão em exercícios físicos como agachamento, abdominais e flexões na busca de melhorar as capacidades físicas força, agilidade, resistência e elasticidade corporal. Importante mencionar que tais exercícios contribuem para o melhor condicionamento físico e controle do peso.

Trazendo para nossa proposta de estudo, que é a prática das lutas pelo público idoso, notamos que essa fase da vida pode ser muito complicada e necessita de cuidados especiais, pois existe a perda de massa óssea e muscular, além de fatores psicológicos inerentes ao

público, como falta de atenção e desânimo. Indivíduos de 60 anos que mantêm um estilo de vida ativo geralmente possuem uma idade biológica equivalente à de pessoas sedentárias 20 anos mais jovens. Além disso, os autores ressaltam os benefícios físicos e mentais que a prática de lutas proporciona aos idosos. Esses exercícios demandam atenção e equilíbrio psicológico dos praticantes. Assim como outros esportes, as lutas incluem treinos aeróbicos e exigem que o coração esteja suficientemente forte para suportar a atividade, mesmo quando realizada em intensidade baixa (Barreto; Melo, 2019).

Também temos lutas nacionais, como é o caso da capoeira, que consegue trabalhar tanto fatores físicos quanto mentais de idosos. Além da sua forma tradicional, existe a capoterapia que, como afirmam Martins *et al.* (2017, p. 02), é uma vertente da capoeira que

utiliza alguns dos seus elementos em atividade física orientada para idosos. Sua musicalidade proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional. A atividade trabalha a ressocialização do idoso, melhora a coordenação motora, a força muscular, a autoestima e diminui a depressão. Uma das diferenças da capoeira tradicional para esse novo método está no ritmo e na intensidade. Assim como na capoeira, na capoterapia há a ginga, e os idosos tem pequenas noções da esquiva, mas não realizam saltos, nem golpes mais contundentes, pois podem expô-los a acidentes e lesões. Os benefícios físicos diminuem a dependência química de remédios para hipertensão, diabetes, colesterol, provoca a recuperação do vigor, amplia a força muscular, ocasiona amplitude dos membros inferiores e superiores, tonicidade muscular. Entre os benefícios sociais da capoterapia estão a integração grupal e a ampliação do círculo de amizades, também é um auxiliar importante no combate à depressão e à solidão, despertando em seus praticantes a recuperação da autoestima e do prazer de viver.

Outra vertente que pode ser explorada é a arte marcial Kendo, uma prática tradicionalmente japonesa que tem como característica o uso de espadas de metal ou de madeira. Como afirmam Moreno *et al.* (2020), o Kendo é uma das modernas disciplinas do Budo, que consiste na prática da esgrima japonesa, baseada em técnicas samurais de combate. Moreno *et al.* (2020) argumentam que a prática do Kendo pelos idosos aparenta estimular as três estruturas da dimensão humana, que se refere ao modelo biopsicossocial, o que torna essa prática bastante recomendada e adequada a essa faixa etária, pois promove o desenvolvimento multidimensional.

Essa prática se mostra eficiente uma vez que se trabalha o corpo e a técnica durante seus treinos e tem potencial até como forma de moldar a mente, de modo que facilite a maneira de administrar as emoções para enfrentar os desafios, influenciando valores, princípios e hábitos como respeito, tolerância, foco, disciplina e discernimento, mostrando a importância de estimular mais de uma dimensão para que o indivíduo tenha um desenvolvimento de forma integral. Ainda destacam Moreno *et al.* (2020, p. 153) que

[...] o fato de que o Kendô tem como uma de suas premissas promover a prática ao longo da vida, não limitando-se à juventude ou ao período em que se possa apresentar determinado desempenho. Consideramos que toda a sua constituição histórica, arraigada aos princípios do budô e da cultura japonesa como um todo, fazem dele uma prática acolhedora para as pessoas idosas, quando consideramos especialmente o praticante que está engajado ao longo de um tempo considerável. Ainda assim, outros estudos são necessários para compreender como fica a condição daquele que deseja ingressar na prática em idade avançada, para entender as influências das questões de gênero para a permanência ao longo da vida, entre outras temáticas.

Ao analisarmos a pesquisa de Carvalho e Pinto (2022), vemos que aderir a alguma arte marcial como Tai Chi Chuan, Tai Yoga ou Taekwondo pode ajudar a promover ganho em certas características da aptidão física dos idosos, como: força muscular equilíbrio, flexibilidade, e alinhamento corporal, equilíbrio dinâmico, agilidade e controle de marcha:

Um estudo focado na FCmáx e a prática do Taekwondo de forma regular cinco vezes por semana com sessões de 60 minutos mostrou ser eficaz para aptidão física, pois essa arte marcial de origem coreana trabalha a força dos membros inferiores, flexibilidade e resistência aeróbica, resultando em ganho significativo em comparação antes da intervenção. Ademais, o estudo sugere que o treinamento regular do Taekwondo além de melhorar a aptidão física dessa população, resulta em benefícios para a função cognitiva em mulheres idosas de idade igual ou superior a 65 anos 16 (Carvalho; Pinto, 2022, p. 07).

Dessa forma, podemos acreditar que o exercício físico através de práticas relacionadas às lutas pode atuar prevenindo doenças provocadas pelo sedentarismo e tem o poder de reabilitar condições aceitáveis de saúde, melhorando a aptidão respiratória, cardíaca e de mobilidade, principalmente. Assim, a luta se faz aplicável ao público idoso, desde que seja orientada por um profissional de educação física para que seja realizada de forma personalizada conforme as características de cada pessoa. Vale destacarmos que qualquer modalidade pode acarretar problemas se realizada sem orientação profissional.

Sobre os cuidados específicos para a faixa etária, é notório que essa população apresenta uma estrutura corporal mais frágil e, por isso, é necessário conduzir os treinos prevenindo golpes traumáticos como socos e chutes na região da cabeça ou pontos vitais. O ideal é trabalhar de forma bastante controlada. Uma sugestão é treinar em forma de semi-contato, como é praticado em academias de karate mais esportivas que tradicionais. Outra situação a ser evitada são os golpes de desequilíbrios e quedas comuns em algumas lutas. Essas técnicas devem ser passadas sem que o aluno idoso seja arremessado no solo em forma de queda livre. Além dos cuidados com as técnicas, também existem vários equipamentos que servem para proteger como colete, protetor de cabeça, protetor bucal, caneleiras, entre outros.

#### 4 Considerações finais

A partir do estudo realizado, tornou-se evidente a importância de ampliar o debate sobre o envelhecimento, compreendendo-o como um fenômeno multifacetado que envolve aspectos biológicos, psicológicos, sociais e culturais. Os dados estatísticos e os referenciais teóricos analisados ao longo da pesquisa reforçam que o crescimento da população idosa é uma realidade incontestável e que demanda atenção especial, sobretudo no que diz respeito à promoção de uma saúde integral e de qualidade para essa faixa etária.

Durante a investigação, aprofundamos o conceito de saúde a partir da perspectiva da Organização Mundial da Saúde (OMS) e de diversos autores, compreendendo-a como um estado de bem-estar que transcende o físico, abrangendo também dimensões mentais, sociais e até espirituais. Essa visão ampliada nos permitiu refletir sobre o papel da Educação Física – e, mais especificamente, das lutas – como uma ferramenta potente na promoção da saúde do idoso.

O estudo das lutas revelou a riqueza histórica e cultural dessas práticas e sua aplicabilidade no contexto do envelhecimento ativo. Identificamos que há, muitas vezes, confusão entre os termos lutas, artes marciais e esportes de combate, o que reforça a necessidade de maior clareza conceitual. As lutas, em suas diversas modalidades, demonstraram ser práticas corporais completas, capazes de trabalhar tanto os sistemas aeróbio quanto anaeróbio, promovendo ganhos em força, resistência, coordenação motora e capacidade cardiorrespiratória.

Além dos benefícios físicos, os estudos apontam para impactos positivos no campo emocional e social, como o fortalecimento da autoestima, a redução de sintomas depressivos e o estímulo à socialização. Esses aspectos são fundamentais para a qualidade de vida na velhice, uma vez que o isolamento social e a perda de papéis sociais são fatores que frequentemente afetam essa população.

Diante desse panorama, torna-se urgente incentivar mudanças nos hábitos de vida, promovendo a prática regular de atividades físicas adaptadas às condições e necessidades dos idosos. A prática das lutas, quando orientada por profissionais capacitados e realizada com os devidos cuidados, mostrou-se uma alternativa viável e eficaz para esse público, contribuindo para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar geral.

O presente trabalho teve como objetivo principal verificar os efeitos da prática das lutas na saúde dos idosos, e os resultados obtidos indicam que esse objetivo foi plenamente alcançado. Contudo, também ficou evidente a escassez de estudos específicos sobre o tema, especialmente no que se refere a modalidades individuais como o boxe, o muay thai, o kendo ou a capoterapia. Por isso, sugerimos a realização de pesquisas de campo que possam

aprofundar os efeitos dessas práticas em contextos reais, contribuindo para o avanço do conhecimento na interface entre envelhecimento, saúde e práticas corporais.

Concluímos, portanto, que as lutas representam uma possibilidade promissora no campo da Educação Física e da saúde pública, desde que aplicadas com responsabilidade, sensibilidade e embasamento técnico. Investir em estudos e políticas que valorizem essas práticas é investir em um envelhecimento mais ativo, digno e saudável.

## Referências

- BALTES, P. B.; FREUND, A. M.; LI, S.-C. CHAPTER 1.4 - The Psychological Science of Human Ageing. In: BALTES, P. B.; FREUND, A. M.; LI, S.-C. The Cambridge Handbook of Age and Ageing. Cambridge University Press: 2016. DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511610714.006>
- BARRETO, R. S.; MELO, S. W. M. de. O benefício das lutas para saúde do idoso. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO, 6., 2019, Campina Grande. **Anais eletrônicos** [...]. Campina Grande, 2019. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/artigo/visualizar/53802>. Acesso em: 19 maio 2024.
- BEZERRA, C. P.; LIMA, E. M. S. do N.; FELIX, A. S.; PORTO, R. de M. Descobrindo a Cultura Marcial Chinesa: experiências a partir do projeto; Cultura Marcial Chinesa: história, costumes e a prática do Kung Fu no Brasil. In: XVI Encontro de Extensão Universitária da Universidade Federal de Campina Grande, 16., 2023, Cajazeiras, PB – Brasil. **Anais...** Cajazeiras: Universidade Federal de Campina Grande, 2023. p. 1.
- BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.
- CARVALHO, P.; PINTO, L. L. T. Benefícios das artes marciais na aptidão física dos idosos. **Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública**, v. 14, n. 2, p. 1-10, 2022. Disponível em: <https://repositorio.bahiana.edu.br/jspui/bitstream/bahiana/6102/1/Patricia%20Carvalho.pdf>. Acesso em: 8 set. 2024.
- DANTAS, I. C. *et al.* Perfil de morbimortalidade e os desafios para a atenção domiciliar do idoso brasileiro. **Revista Kairós Gerontologia**, v. 20, n. 1, p. 93-108, 2017 GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- DICIO. Luta. **DICIO - Dicionário Online de Português, online**. Porto: 7Graus. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/luta/>. Acesso em: 04 jul. 2025.
- GIL, A. C. Métodos e Técnicas de Pesquisa Social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
- ITO, N. Um breve percurso histórico sobre o Budō: de arte marcial japonesa à prática esportiva mundial. **Revista de Estudos Orientais**, n. 09, p. 185, 2021. ISSN 2763-650X.

DOI: 10.11606/issn.2763-650X.i9p185-201. Disponível em:  
<https://revistas.usp.br/reo/article/view/189631>. Acesso em: 3 out. 2025.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz: revista de educação física**. UNESP, 2010. DOI: <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n4p1024>. Acesso em: 19 maio 2024.

MARTINS, L. R. G. *et al.* A capoterapia e a influência na qualidade de vida do idoso: relato de experiência. In: Congresso Internacional de Desenvolvimento Humano, 2023, São Paulo, SP – Brasil. **Anais...** São Paulo, 2023. p. 1-10.

MORENO, N. L.; WINIAWER, P. R. P.; TSUKAMOTO, M. H. C. A prática do Kendō como uma possibilidade de promoção do envelhecimento ativo. **Corpoconsciência**, Cuiabá-MT, v. 24, n. 3, p. 143-155, set./dez. 2020. ISSN 1517-6096; ISSNe 2178-5945. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/11385>. Acesso em: 3 out. 2025.

NEVES, A. C. Conceito ampliado de saúde em tempos de pandemia. **Poliética**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 78-95, 2021. DOI: <https://doi.org/10.23925/poliética.v9i1.55089>. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/PoliEtica/article/view/55089>. Acesso em: 3 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Resumo: Relatório mundial de envelhecimento e saúde**. Genebra – Suíça: Organização Mundial da Saúde, 2015. Disponível em: <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>. Acesso em: 7 set. 2024.

SOARES, L. S. *et al.* Revisão de literatura: particularidades de cada tipo de estudo. **Rev Enferm UFPI**, Piauí, v. 2, n. 5, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26694/reufpi.v2i5.1200>. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/120>. Acesso em: 3 oct. 2025.

SOUZA, W. C. de *et al.* Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 55–65, 2015. DOI: 10.24302/sma.v4i1.672. Disponível em: <https://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/672>. Acesso em: 3 out. 2025.

VERAS, R. *et al.* **Velhice numa perspectiva de futuro saudável**. 1. ed. Rio de Janeiro: Unati, 2001. 135 p. ISBN 85-87897-02-0. Disponível em: [http://www.miniweb.com.br/cantinho/3\\_idade/artigos/PDF/unati2.pdf#page=98](http://www.miniweb.com.br/cantinho/3_idade/artigos/PDF/unati2.pdf#page=98). Acesso em: 20 maio 2024.

VILELA JUNIOR, G. B. *et al.* Exercício físico para saúde de idosos e o papel do personal trainer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 14, n. 2, p. 1-20, 2022. ISSN 2178-7514. Disponível em: <https://revista.cpaqv.org/index.php/CPAQV/article/view/941/676>. Acesso em: 7 set. 2024.

**Data de submissão:** 04/07/2025

**Data de aceite:** 21/08/2025