



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA  
BACHARELADO EM TREINAMENTO ESPORTIVO**



**LEYZA OLIVEIRA DOS SANTOS**

**A PRÁTICA DO KARATE ENTRE PESSOAS IDOSAS:**

Saúde e melhoria da qualidade de vida

**MANAUS – AM**

**2023**

**LEYZA OLIVEIRA DOS SANTOS**

**A PRÁTICA DO KARATE ENTRE PESSOAS IDOSAS:**

Saúde e melhoria da qualidade de vida

Trabalho de Conclusão de Curso,  
na forma de Pesquisa Científica,  
apresentado ao curso de  
graduação de Bacharelado em  
Educação Física- Treinamento  
esportivo da Universidade Federal  
do Amazonas, como quesito  
obrigatório para obtenção do título  
de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.<sup>o</sup> Dr. Rosenir de Souza Lira

**MANAUS – AM**

**2023**

**LEYZA OLIVEIRA DOS SANTOS**

**A PRÁTICA DO KARATE ENTRE PESSOAS IDOSAS:**

Saúde e melhoria da qualidade de vida

Trabalho de Conclusão de Curso,  
na forma de Pesquisa Científica,  
apresentado ao curso de  
graduação de Bacharelado em  
Educação Física- Treinamento  
esportivo da Universidade Federal  
do Amazonas, como quesito  
obrigatório para obtenção do título  
de bacharel em Educação Física.

Este trabalho foi defendido e aprovado pela banca em 05/07/2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr. Rosenir de Souza Lira- UFAM  
Orientador/ Presidente



---

---

Prof. Dr. Valmar Fernandes da Silva- UFAM  
Avaliador



---

---

Prof. Dr. Vinicius Cavalcanti - UFAM  
Avaliador

# A PRÁTICA DO KARATE ENTRE PESSOAS IDOSAS: Saúde e melhoria da qualidade de vida



Leyza Oliveira Dos Santos<sup>1</sup>

## RESUMO

No âmbito do karate é comum se ter praticantes experientes, muitos iniciaram a prática logo em sua juventude, é importante identificar quais os benefícios que o karate trouxe ao longo da vida para este idoso quando comparado àqueles idosos que são sedentários ou praticam outras atividades. Sabe-se da importância da atividade física para os idosos, porém partindo da curiosidade de estudar uma modalidade pouco ofertada para a terceira idade, este estudo terá a intenção de unir temas já discutidos e pesquisados que envolvam karate como ferramenta de melhoria de qualidade de vida para idosos, principalmente para aqueles desejam iniciar a prática do karate. Essa discussão é, portanto, de grande relevância, pois com a melhoria da qualidade de vida e o avanço da expectativa de vida das pessoas, faz-se necessário a oferta de atividades que tragam benefícios físicos e mentais para a população mais velha, e para as futuras gerações de idosos.

**Palavras-chave:** Karate, Idosos, Qualidade de vida, atividade física

## ABSTRACT

In the context of karate, it is common to have experienced practitioners, many started the practice in their youth, it is important to identify the benefits that karate has brought throughout life for this elderly person when compared to those elderly people who are sedentary or practice other activities. The importance of physical activity for the elderly is known, but starting from the curiosity of studying a modality that is not offered for the elderly, this study will intend to unite themes already discussed and researched that involve karate as a tool to improve quality of life for seniors, especially for those who want to start practicing karate. This discussion is, therefore, of great relevance, because with the improvement in the quality of life and the advancement of people's life expectancy, it is necessary to offer activities that bring physical and mental benefits to the older population, and to future generations of seniors.

**Keywords:** Karate, Seniors, Quality of life, physical activity.

---

<sup>1</sup> Aluna formanda do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amazonas. [leyzaolivera@gmail.com](mailto:leyzaolivera@gmail.com)

## INTRODUÇÃO:

Com o avançar da idade, alguns aspectos funcionais no corpo humano são afetados por conta do envelhecimento. Um dos fatores marcantes no processo de envelhecimento é a queda no desempenho de certas capacidades funcionais como força, coordenação motora e equilíbrio. Meireles; Pereira, *et al.* (2010). Alguns processos musculares degenerativos se tornam mais propensos com o avançar da idade, como a sarcopenia e a substituição do tecido muscular por tecido adiposo, o que afeta a funcionalidade muscular, diminuindo a inervação dos músculos. Leite; Resende, *et al* (2012). Tendo em vista que a sarcopenia e outras disfunções musculares, adquiridas com o envelhecimento, são causadas muitas das vezes pelo desuso, logo se nota que o sedentarismo é um fator de risco, principalmente na terceira idade. O indivíduo que consegue manter a resistência muscular reduz as chances de ter hipotrofias musculares.

A manutenção das capacidades como a flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora, melhoram a qualidade de vida na rotina dos idosos. Pereira; Gomes, *et al* (2017). A falta de equilíbrio nos idosos pode acarretar em quedas e fraturas que muitas das vezes levam à dependência ou prejudicam a mobilidade do idoso. O equilíbrio pode ser adquirido ou mantido através de comportamentos diversos trabalhados em diferentes práticas motoras e esportivas. Martins Rm, *et al* (2018). Por isso se faz importante os estudos que buscam analisar a importância da prática do exercício físico para terceira idade.

O foco do presente estudo será analisar se a prática de determinada modalidade, o karate, pode influenciar na qualidade de vida de idosos. Tendo em vista de que há bastante estudos que abordam a prática de atividade física para terceira idade como um fator determinante para sua qualidade de vida, se faz a curiosidade de analisar de forma específica uma modalidade que não é muito comum de ser oferecida para os idosos como iniciação a prática esportiva. O karate é uma arte marcial milenar, baseado na cultura da consciência corporal e domínio de técnicas que favorecem capacidades físicas como força, equilíbrio e controle motor. A maioria dos idosos atualmente praticantes de karate, iniciaram a prática logo em sua juventude e fizeram desta prática um hábito de vida. Mas como seria se um idoso que nunca praticou karatê iniciasse esta prática? Haveria mudanças significativas em sua

qualidade de vida apenas com a prática do karate quando comparado as demais modalidades oferecidas para esse grupo? Se sim, como o karate influencia na melhora da qualidade de vida de idosos? Desta forma a proposta do presente estudo surge da necessidade de identificar possíveis lacunas de pesquisa no âmbito do karate e da atividade física para idosos, assim unindo os temas e analisando as possíveis vantagens de se praticar karate quando já se é idoso, mesmo que este idoso nunca tenha tido contado direto com alguma arte marcial. Além de salientar a importância da atividade física para terceira idade, como a prevenção de doenças físicas e mentais.

### **História do karate**

Segundo relatos de Funakoshi (1975) a origem do karate está envolta de névoas e lendas, apesar da prática ter se enraizado na Ásia.

“O karatê deve ser quase tão antigo quanto o homem, que desde seus primeiros dias se viu obrigado a enfrentar, desarmado, as forças hostis da natureza, animais selvagens e inimigos entre seus semelhantes humanos”. (FUNAKOSHI, 1975, p. 8). Outra versão contada por Duncan (1985) seria que um rico príncipe indiano, há mais 5 mil anos, sacrificou mais de 100 de seus escravos apenas para descobrir os pontos fracos do ser humano, enfiando-lhe longas agulhas. Este príncipe estava aprimorando técnicas de ataque que observava no mundo animal, como, o ataque de um tigre e as lutas dos pássaros, assim também observando seus métodos de defesa com o objetivo de criar uma prática na qual não se necessitasse de armas a não ser o próprio corpo humano. Logo, este método que ficou conhecido como “kempô” foi propagado pelos monges chineses, chegando a uma ilha chamada de “Okinawa” onde seus habitantes integraram estas modalidades de acordo com suas necessidades vividas na ilha, criando sua própria versão de autodefesa chamada por eles de “Okinawa-te”, quando a ilha foi invadida por japoneses, os invasores proibiram os habitantes de utilizar armas, com medo de represálias por parte dos habitantes que ali estavam. Porém boa parte dos nativos da ilha Okinawa dominavam o Okinawa-te e conseguiram se defender dos invasores com eficiência. Após anos de proibição o karatê foi reconhecido como esporte no ano de 1922, quando o Mestre Gichin Funakoshi, foi convidado pelo Ministério da Educação do Japão para apresentar o karatê em Tóquio, a partir deste marco o karatê passou a ser bem recebido na

sociedade passando a ser introduzido em universidades, e ser difundido mundialmente. Por volta de 1950 algumas universidades no Japão começaram a promover competições de karatê, um grande passo para que futuramente nos anos 70 fosse realizado o primeiro campeonato mundial de Karate, em Tóquio, contando com a participação de 33 países.

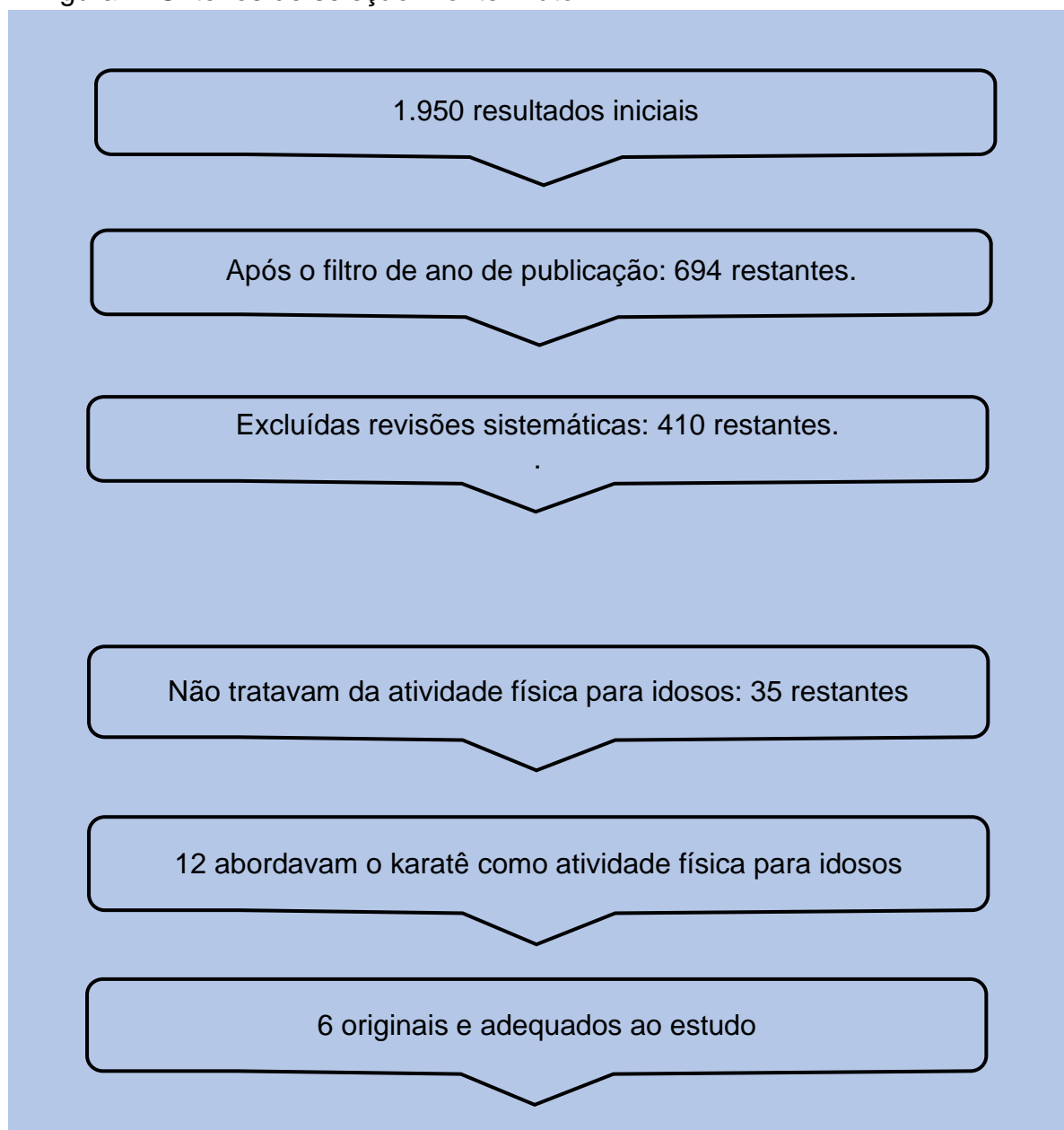
## **MÉTODOS:**

Foram analisados estudo publicados a partir de 1970 a 2023, encontrados nas bases de dados/repositórios eletrônicos: SciELO, PubMed, direcionados pelo Google Acadêmico. Utilizando palavras chaves: atividade física, exercício físico, karate, idoso, qualidade de vida. A análise foi feita com a leitura íntegra dos estudos selecionados, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Foram selecionados artigos que tinham como tema: qualidade de vida para idosos, benefícios do karate, importância da atividade física na terceira idade, benefícios do karatê para terceira idade. Dentre os artigos selecionados foram excluídos aqueles que não se tratavam de pesquisa de campo ou de revisão bibliográficas. Artigos que não abordaram diretamente o tema da pesquisa em questão ou duplicados, que não abordavam o Karate para idosos, e literaturas publicadas antes de 1970.

Aplicando as palavras chaves nas plataformas de busca foram encontrados 1.950 resultados, após aplicado o filtro de período de publicação (a partir do ano 1970), restaram 694 resultados. Das literaturas restantes, foram excluídos 284 artigos por se tratarem de revisões sistemáticas. Após a exclusão de artigos que não tratavam da atividade física para idosos, restaram 35 artigos, dentre os quais 12 abordavam o karate como atividade física para idosos, sendo 6 deles originais, e se enquadravam na proposta do presente estudo.

Os demais estudos que tratavam da atividade física para idosos, sem abordar o karate, também foram utilizados neste estudo para tópicos de discussão, pois independente da modalidade estudada, o foco primordial do presente estudo é a importância da atividade física na vida do idoso. Sendo analisados para fins de resultados e conclusão de estudo apenas as literaturas que abordavam especificamente o karate para idosos.

Figura 1. Critérios de seleção. Fonte: Autor





**DISCUSSÃO:**

Nos princípios da humanidade a atividade física era crucial para a sobrevivência do homem nômade, substratos como glicogênio e triglicérides estavam em constante ciclo devido a rotina de caça e ambientes instáveis. Logo com a evolução da humanidade, tecnologias, indústrias e os demais confortos que um ambiente moderno trouxe para a sociedade, a atividade física foi se fazendo cada vez menos necessária para a rotina de sobrevivência do ser humano.

A respeito do envelhecimento humano ainda há um estigma de olhar para o idoso como alguém frágil que necessita se resguardar pois a sua sensação corporal está ameaçada por conta da idade. Nadai (1995). Ao contrário do que muitos pensam, quanto mais ativo for o idoso, menores serão os riscos acometidos pelo avançar da idade, como a tendência a perda do tônus muscular, problemas psicológicos, emocionais e sociais. “A Educação Física tem a oportunidade de resgatar esse ser humano, ajudando-o a descobrir uma nova perspectiva de vida e reinseri-lo à sociedade.” (NADAI, 1995, pg. 120).

O envelhecimento pode ser apontado como algo positivo, além da experiência adquirida ao longo da vida, alguns idosos enxergam essa fase como uma nova oportunidade para se cuidar, aproveitar melhores momentos e realizar sonhos que foram deixados de lado ao longo da vida por conta de trabalho, estudos, cuidados com a família, falta de tempo ou de recursos financeiros. Dentre essas vontades, está a prática de atividade física, atualmente nos grupos de idosos que praticam atividade física, há um objetivo bem maior que vai além do apenas realizar exercícios físicos. Existe a questão da socialização, criar novos vínculos, fazer parte de um grupo, se manter ativo de forma não somente física, mas também mental, emocional e social.

Junior e Lira (2019) relatam que, durante um projeto de prática de karate na Universidade, os participantes, que eram alunos de graduação se mostraram mais produtivos em suas atividades acadêmicas após iniciarem a prática da modalidade. Um fator positivo é que o “Karatê pode ser praticado por pessoas de todas as idades, desde que não tenha nenhum impedimento médico” (JUNIOR E LIRA, 2019, pg. 13).

Na filosofia do karatê, o indivíduo deve se desenvolver de forma integral e não apenas seu corpo, é possível desenvolver técnicas e aperfeiçoar a si mesmo junto com o refinamento dos movimentos. Lopes Filho (2016).

A atividade física tem potencial de estimular o organismo e suas funções, prevenindo doenças crônicas e contribuindo para a manutenção da locomoção do

idoso, fator que é imprescindível para que o idoso tenha sua autonomia. Um idoso que pratica atividade física regular consegue melhorar sua qualidade de vida de maneira mais eficiente que aqueles idosos que são sedentários. Chaim *et al.* (2010).

A atividade física é capaz de promover o bom funcionamento dos principais sistemas do corpo humano, como sistema musculoesquelético e cardiorrespiratório, além das sensações de bem estar e motivação psicológica. Fatos que contribuem para a prevenção de doenças crônicas que podem ser adquiridas através de maus hábitos ao longo da vida. Logo a prática regular de atividade física é uma boa estratégia para a promoção de saúde a longo prazo. Olbrich *et al.* (2009).

Algumas alterações como a perda de força e equilíbrio são potencializadas com o avançar da idade, impactando na funcionalidade da pessoa idosa. “Há indícios, na literatura, de que a estimulação cognitiva, ao ser incluída nos programas de cuidados a pessoas idosas, tem sido uma estratégia para contribuir com a preservação da capacidade cognitiva e funcional, possibilitando, assim, um maior nível de independência.” (GRIEBLER *et al* ,2022, pg. 12)

## RESULTADOS:

Figura 2. Informações das literaturas estudadas Fonte: Autor

AUTORES	TÍTULO	OBJETIVO	ANO
Martins RM, et al	Comparação do equilíbrio postural de idosos sedentários, praticantes de diferentes modalidades de exercícios e adultos jovens	verificar se há diferenças de respostas na oscilação do equilíbrio postural entre duas modalidades de exercícios físicos em idosos praticantes de karatê e ginástica generalizada, comparados a idosos não praticantes e jovens adultos, na presença e ausência de informação visual.	2018
Venceslau Rodrigues Silva Neto	Os benefícios da prática do karatê na vida dos idosos.	Mostrar os benefícios que o karatê pode causar na vida dos idosos.	2011
Martins, R. DE M.; Dascal, J.B.; Marques, I.	Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê Postural.	Comparar o equilíbrio postural de dois tipos de modalidades de atividades físicas sobre o desempenho de idosos ativos e inativos, por meio da escala de Berg.	2013

Squarcini; Silva; Leite et al.	Benefícios da prática do karatê para pessoas idosas.	Analisar o índice de massa corporal, perímetro da cintura, a pressão arterial, a condição cardiorrespiratória, a força muscular para membros inferiores, a flexibilidade, e o estado de humor de idosas com hipertensão arterial praticantes de karatê.	2014
Lopes Filho BJP et al	A prática do Karate-Do e cognição em idosos: uma revisão narrativa da literatura	Apresentar e discutir, através de uma revisão narrativa, os possíveis benefícios da prática do Karate-Do sobre os aspectos cognitivos no envelhecimento.	2016
Lopes Filho; Oliveira; Gottlieb	Efeitos do treinamento de karate-dō na cognição de idosos: ensaio clínico randomizado e controlado	Verificar a eficácia do treinamento de karate-dō, estilo wadō-ryū, sobre a cognição em idosos saudáveis	2019

Após a leitura íntegra das literaturas, obteve-se os seguintes resultados:

Seja como arte marcial ou apenas uma forma de exercício físico, o Karate pode proporcionar inúmeros benefícios para a terceira idade, sendo um grande promotor de saúde trabalhando capacidades cognitivas e sociais. Além de trabalhar o condicionamento físico, a pratica do karate auxilia no controle mental.

O karate entra como uma alternativa para a terceira idade, que busca uma prática diferente das demais oferecidas para esse público, por se tratar de uma arte marcial que utiliza o corpo como principal ferramenta de trabalho, o karate pode desenvolver melhoras posturais e consciência corporal, além do fortalecimento muscular e melhora da flexibilidade. Silva Neto (2011).

Martins e Marques (2013) em um estudo utilizando uma bateria de tarefas de equilíbrio estático e dinâmico com escala de Berg, analisou o equilíbrio de idosos praticantes de karate e hidroginástica em comparação ao equilíbrio de idosos inativos. De forma geral os dois grupos de idosos praticantes de karate e hidroginástica obtiveram resultados satisfatórios quando analisado o risco de propensão a quedas, o mesmo não podendo ser dito de idosos inativos. Quando envolvidas tarefas específicas do cotidiano como de subir e descer escada e levantar de cadeiras, o grupo de idosos inativos teve diferença significativa aos ativos, resultado justificado por apresentarem musculatura mais fraca por consequência do envelhecimento e falta de atividade física, o que dificulta a realização de tarefas do cotidiano. Pelo fato do

karate exigir velocidade, coordenação e equilíbrio para a realização dos golpes, o grupo de idosos praticantes dessa modalidade, obteve respostas mais rápidas em atividade que exigiam equilíbrio estático e dinâmico, o que lhe permite lidar com diferentes situações deparadas no cotidiano.

Quando tratamos de equilíbrio com e sem informação visual o estudo de Martins *et al* (2018), constata que idosos praticantes de atividade física, karate e ginástica, demonstraram menor oscilação de equilíbrio nos testes realizados durante o estudo em relação aos idosos não praticantes. Porém os grupos de praticantes de karate e ginástica apresentaram resultados semelhantes em ambas as condições (com e sem visão). Assim, não havendo diferenças especiais para cada modalidade, todos os idosos praticantes de atividades físicas obtiveram bons resultados.

Em sua pesquisa de campo, Squarcini (2014), realizou um estudo em um programa de atividade física para mulheres idosas com faixa etária de 64 a 78 anos, todas com diagnóstico de hipertensão arterial, estas idosas realizaram aulas de karate durante três meses, três vezes por semana. Tendo em vista que o karate poderia proporcionar a possibilidade para a melhoria da saúde dos idosos, este estudo analisou: índice de massa corporal, força muscular para membros inferiores, perímetro da cintura, pressão arterial, condição cardiorrespiratória, e nível de flexibilidade em idosos praticantes de karate. Foi constatado que as aulas de karate contribuíram para a diminuição da pressão arterial sistólica e manteve o equilíbrio da pressão diastólica, podendo o karate ser utilizado como ferramenta na melhoria da saúde, contribuindo também para o aumento da aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e equilíbrio.

O caratê promove benefícios para pessoas idosas hipertensas com aumento da aptidão cardiorrespiratória, diminuição da pressão arterial, diminuição IMC e perímetro da cintura, podendo ser considerado mais uma opção de exercício físico utilizado no tratamento/controle da hipertensão arterial pelos benefícios observados nos sujeitos da pesquisa à facilitação das ações do dia a dia e do envelhecer mais ativo. (SQUARCINI 2014, pg. 13)

Lopes Filho Bjp *et al* (2016) destaca em seu estudo que, dentre as atividades físicas propostas para os idosos, as artes maciais quando praticadas de maneira sistematizada, proporcionam a esse público uma reeducação sobre sua consciência corporal e melhoras cognitivas, quando se tratando do karate, essa modalidade possibilita que o idoso trabalhe sua capacidade de memorização enquanto são trabalhados os movimentos dos golpes, que exigem concentração, memorização, equilíbrio e consciência corporal. Embora ainda haja poucos trabalhos abordando diretamente o tema, ao se trabalhar as técnicas do karate (kihon, kata e kumite) o karateka estimula estruturas cognitivas que facilitam o aprendizado.

Outro estudo de Lopes Filho Bjp *et al* (2019), investigou em idosos ativos e sedentários o impacto da prática do Karate nas habilidades cognitivas. Foi notado melhoras na capacidade de memória visual, os autores explicam que tal comportamento se deve por conta da maneira que a atividade é trabalhada, nas sessões de treino o aluno precisa observar o Sensei executando os movimentos e assim reproduzi-los, realizando essas tarefas de maneira sequencial até que consiga realizar apenas com sua memória visual. Foram notadas também melhorias na capacidade de atenção alternada, habilidade que um indivíduo exerce ao mudar o foco de sua atenção ou alterná-la realizando tarefas simultânea, exigindo compreensão e concentração em diferentes níveis, tal melhoria pode ser associada com a prática do Kata e do Kumite em que o indivíduo precisa mudar de posições e alternar golpes de maneira instantânea.

Concomitantemente à estimulação visual fornecida pelo professor, os praticantes de kata devem realizar movimentos sequenciais no ambiente em múltiplas direções. Eles devem ter muito cuidado para realizar a tarefa corretamente para evitar confrontos com seus colegas durante o processo. No kumite o aluno deve calcular força, velocidade e distância, em exercícios de defesa e ataque com braços e pernas, de forma a se movimentar em harmonia com o parceiro. No geral, é uma tarefa de grande demanda atencional e habilidade visuoespacial. (LOPES FILHO BJP *et al* 2019, pg. 9.)

A as atividades proposta no karate necessitam de um estímulo forte para que haja velocidade no processamento visual, trabalhando a capacidade de reação do indivíduo e também sua coordenação motora, o combate ou Kumite é grande responsável por este aprimoramento, pois durante o Kumite o alunos deve realizar os movimentos de maneira rápida, eficiente e sincronizada, realizando defesas e contra-

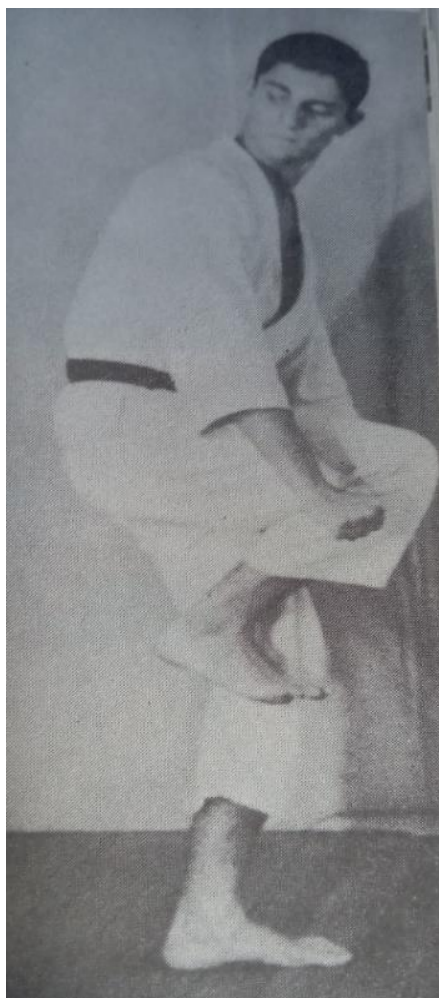
ataques, o tempo de reação nesta tarefa é fundamental e também irá depender de um rápido processamento do estímulo visual. Há exigências semelhantes nos estímulos para o kihon (realização dos movimentos básicos), pois é no kihon que os alunos irão aprender as técnicas e movimentos necessários para serem aplicados no Kata e no Kumite. Após passar pelo Kihon, o aluno aprimora as técnicas no Kata (realização da forma), onde irá simular uma luta com adversários imaginários, devendo executar os movimentos na ordem correta para atingir os pontos fracos de seu suposto adversário. Para que haja aprimoramento nessas tarefas há um trabalho do processo cognitivo de raciocínio lógico.

Imagem 1 – Execução do Kihon



O kihon é o fundamento do karate que estuda e treina as formas de execução, além de ser fundamental para o praticante entender que o aprendizado do karate está ligado aos princípios de persistência, paciência, calma, prazer de aprender.

Imagem 2 – Execução do Kata



O kata trata do desenvolvimento das técnicas e aptidões física para o momento da luta, é importante para que o praticante adquira consciência do seu espaço e de como controlar seus movimentos em um possível combate.

Imagem 3- Execução do Kumite



Fonte imagens 1,2 e 3: Oswaldo Duncan, **karatê sem mestre para principiante**. Páginas 75-83. Editora Tecnoprint. 1985.

No Kumite é posto em prática as técnicas anteriormente aprendidas, em situação similar ao combate, com a ajuda de um colega, podendo ser praticado em diferentes níveis de dificuldade. Trabalhando habilidades como companheiros, respeito, tolerância e autocontrole.

## CONCLUSÃO

O envelhecimento é um processo natural e deve ser tratado com respeito, trazendo para o idoso dignidade e oportunidade de práticas que melhorem sua qualidade de vida. As mudanças culturais e fisiológicas devem vir como possibilidades para o idosos adquirir novos hábitos e vivenciar novas experiências. O desafio do presente estudo foi apresentar formas que possam melhorar a qualidade de vida dos idosos através da pratica esportiva, contribuindo para novos estudo que envolva o karate, uma modalidade que até então é pouco trabalhada para a terceira idade, com



a intenção de incentivar novos estudos e diálogos que possam abrir possibilidades de pesquisa na área para este grupo estudado.

Este estudo conclui que o karate pode ser utilizado como uma nova alternativa para a terceira idade, embora até os presentes estudos realizados, o karate não tenha mostrado diferenças significativas quando comparado às modalidades mais tradicionais ofertadas como hidroginástica e atividades aeróbicas, sendo assim se for do interesse dos idosos que queiram praticar atividade física, o karate pode ser uma boa e eficiente opção para fugir da monotonia de atividades que talvez não possam ser de grande interesse para alguns idosos. Com base nas literaturas estudadas, quando comparado a idosos sedentários, os idosos praticantes de karate apresentaram melhoras nas capacidades cognitivas e sociais, apresentaram melhor condicionamento físico, maior controle motor e mental, melhora postural, ganho de força muscular, menor oscilação em atividade que exijam equilíbrio e melhor consciência corporal. Sendo o Karate uma ferramenta que contribui para a melhoria da qualidade de vida, auxiliando na diminuição da pressão arterial em idosos hipertensos, e aumento da capacidade cardiorrespiratória. Junto com a prática do karate é possível trabalhar a capacidade visual e de memorização, melhorando o foco e a atenção alternada.

Embora o presente estudo tenha mostrado resultados significativos obtidos com as literaturas publicadas, foram estudados apenas dois estilos de karate, Do e Dôjô, não sendo possível ainda concluir que haja maior diferença quando praticado outros estilos. Sendo o estudo ainda limitado, é possível melhores resultados em futuras pesquisas que abordem outros estilos, e pesquisas de campo. Os resultados obtidos se aproximaram ao esperado com a pesquisa, podendo perceber que o Karate pode ser trabalhado com a terceira idade, com impactos significativos na melhoria da autoconfiança, equilíbrio, concentração, força, regulação da pressão arterial e resistência cardiorrespiratória.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

PEREIRA LM, GOMES JC, BEZERRA IL, OLIVEIRA LS, SANTOS MC. **Impacto do treinamento funcional no equilíbrio e funcionalidade de idosos não institucionalizados**. R. bras. Ci. e Mov. 2017;25(1):79-89.

LEITE, L. E. DE A. et al. **Envelhecimento, estresse oxidativo e sarcopenia: uma abordagem sistêmica**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15, n. Rev. bras. geriatr. gerontol., 2012 15(2), p. 365–380, 2012.

MEIRELES AE, PEREIRA LMS, OLIVEIRA TG, CHRISTOFOLETTI G, FONSECA AL. **Alterações neurológicas fisiológicas ao envelhecimento afetam o sistema mantenedor do equilíbrio dos idosos**, 2010.

FUNAKOSSHI, GICHIN. **Karatê-do: o meu modo de vida**, 1975

NADAI, Andréia. **Programa de atividades físicas e terceira idade - MOTRIZ - Volume 1, Número 2, 120-123, dezembro/1995**

GUALANO, B.; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, n. Rev. bras. educ. fís. esporte, 2011 25(spe), p. 37–43, dez. 2011.

OLBRICH, S. R. L. R. et al. **Sedentarismo: prevalência e associação de fatores de risco cardiovascular**. Rev.Ciênc. Ext. v.5, n.2, p.30-41, 2009.

SOUZA MINAYO, Maria Cecília de; Costa, António Pedro. **Fundamentos Teóricos das Técnicas de Investigação Qualitativa**. Revista Lusófona de Educação, núm. 40, 2018.

CERVO, A., BERVIAN, P. A. & SILVA, R.- **Metodologia Científica**. Ed. Pearson. 2015  
ASSUNÇÃO, P. E. P.; MESQUITA, J. V.; FERREIRA, K. S.; NASCIMENTO JÚNIOR, V. P. do **Physical activities and good nutrition: a close relationship with the treatment and prevention of Alzheimer's disease**. Research, Society and Development, ,2022.

GASQUE, Kelley Cristine G. D. **Teoria fundamentada: nova perspectiva à pesquisa exploratória**. In: MUELLER, Suzana Pinheiro Machado (Org.). Métodos para a pesquisa em Ciência da Informação. Brasília: Thesaurus, 2007. p. 83-118.

GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar**. Rio de Janeiro: Record, 1997.

GERHARDT, Tatiana Engel. - **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS (2009): 31-3

MARTINS, R. de M.; CAMATA, T. V.; DASCAL, J. B.; SILVA JUNIOR, R. A. da; MARQUES, I. **Comparação do equilíbrio postural de idosos sedentários, praticantes de diferentes modalidades de exercícios e adultos jovens**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, [S. l.], v. 32, n. 2, p. 289-298, 2018.Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/166811>. Acesso em: 2 maio. 2023.

ROSA et al. **A prática do karatê para pessoas em cadeira de rodas.** Revista Digital Buenos Aires-Nº 133, 2009 Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd133/karate-para-pessoas-em-cadeira-de-rodas.htm>.

JUNIO E LIRA. **Prática do Karatê na Universidade Federal do Amazonas: saúde, disciplina e superação.** 2019: Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/6878>

MARTINS, R. DE M.; DASCAL, J. B.; MARQUES, I. **Equilíbrio postural em idosos praticantes de hidroginástica e karatê.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 16, n. 1, p. 61–69, jan. 2013.

Squarcini, C.F.R., Silva, L.W.S.da, Leite, M.C.M., Souza, S.B.de, Santos, C. E.S.dos, Silva, N.M.da, Pires, E.P.O.R. & Souza, D.M.de. (2014, junho). **Benefícios da prática do caratê para pessoas idosas.** Revista Kairós Gerontologia, 17(2), pp. 27-42.

LOPES FILHO, B. J. P.; OLIVEIRA, C. R. DE.; GOTTLIEB, M. G. V. **EFFECTS OF KARATE-DŌ TRAINING IN OLDER ADULTS COGNITION: RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL.** Journal of Physical Education, v. 30, p. e3030, 2019.

DUNCAN, OSWALDO. **karatê sem mestre para principiante.** Editora Tecnoprint. 1985