

## EFEITOS DAS ARTES MARCIAIS NO ESTADO DE SAÚDE DO IDOSO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Genilson Cesar Soares Bonfim<sup>1</sup>  
Antonio Édie Brito Mourão<sup>2</sup>  
Romulo Carlos de Aguiar<sup>3</sup>  
Jorge Luís Pereira Cavalcante<sup>4</sup>

### RESUMO

Este estudo busca descrever através de uma análise sistemática os efeitos da prática de artes marciais através do exercício físico no estado de saúde do idoso. **Objetivo:** Resumir sistematicamente as evidências dos efeitos das artes marciais na saúde e no condicionamento físico para pessoas idosas. **Método:** Pesquisamos por “artes marciais”, “estado de saúde” e “exercício físico” em seis bases de dados ( $n = 439$ ). Estudos controlados randomizados e ensaios clínicos controlados sobre os efeitos das artes marciais na saúde foram incluídos no estudo. **Resultados:** A análise final incluiu 28 artigos (um geral de artes marciais, um kung fu, dezesseis tais chi, seis judô, três karatê e um taekwondo). Entre as modalidades de artes marciais, o tai chi foi o mais citado em estudos, seguido pelo judô, karatê e taekwondo. Os tópicos de pesquisa variavam amplamente e incluíam saúde, lesões, competição, moral e psicologia e fitoterapia. A maioria encontrou efeitos positivos no estado de saúde. Tai chi é um exercício sem contato, de baixo impacto, que foi amplamente adotado por pessoas idosas e provou ser um exercício benéfico para a promoção da saúde. As pesquisas sobre judô, karatê e taekwondo se concentraram principalmente em melhorias nas habilidades competitivas dos atletas, e não nos efeitos na saúde. Em nossa busca não encontramos estudos controlados randomizados sobre aikido, kendo, sumô. **Conclusão:** Como as artes marciais são amplamente praticadas, seus efeitos devem ser mais estudados para ajudar as pessoas a selecionar a melhor a modalidade para atingir seus propósitos. Isso requer categorizar e classificar as modalidade e estilos de acordo com seus efeitos nos diferentes sistemas corporais e níveis de contato, bem como padronizar os critérios de avaliação das artes marciais. As artes marciais como prescrição de exercícios podem então passar de um tratamento baseado na experiência para um tratamento baseado em evidências.

**Palavras-chave:** Artes Marciais, Idoso, Exercício Físico, Estado de Saúde.

<sup>1</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [genilson.cesar@uece.br](mailto:genilson.cesar@uece.br);

<sup>2</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [ediemourao@gmail.com](mailto:ediemourao@gmail.com);

<sup>3</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [romuloec20pst@gmail.com](mailto:romuloec20pst@gmail.com);

<sup>4</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [jorgeluispcavalcante@uninta.edu.br](mailto:jorgeluispcavalcante@uninta.edu.br);