

BENEFÍCIOS DO JUDÔ ADAPTADO EM IDOSOS

Leonardo dos Anjos Santos¹
Jamille Sales Britto Cunha²
Matheus Barreto Araújo³
Pedro Cunha Mariano da Silva⁴
Carlos Andrade Silva Mamede⁵

INTRODUÇÃO

Um dos grandes consensos da literatura quanto ao processo de envelhecimento saudável ou bem sucedido, diz respeito à manutenção das capacidades fisiológicas, sobretudo, garantidas por um adequado estilo de vida. Schwartz e colaboradores postulam que existe uma curva descendente do envelhecimento que abrange lazer, função e atividade e culmina na falência, observada no declínio geral na capacidade fisiológica (GUCCIONE, 2013). No entanto, o exercício físico ou a atividade física possibilitam que a transição entre um nível e outro seja mais tardia de modo que se proporcione um bom envelhecimento.

Nessa perspectiva, um protocolo adaptado de judô pode se constituir uma ferramenta importante de trabalho com o corpo e manutenção das capacidades fisiológicas necessárias para um envelhecimento saudável. Por ter sido desenvolvido recentemente, pouca abordagem e poucas evidências existem na literatura acerca do judô adaptado como ferramenta potencial de benefícios para a população idosa. Todavia, os estudos de Mesa e colaboradores publicados em 2018 tem trazido uma elucidação maior quanto aos potenciais benefícios do judô com adaptações para a população idosa. Cerca de 80% dos idosos tem pelo menos condições de doenças crônicas que levam a morbidade e custos com saúde (GUCCIONE, 2013). De acordo com Mesa a pratica do protocolo adaptado de judô possibilita uma manutenção da capacidade funcional, ou seja, redução de fatores causais de morbidades (MESA, 2018)

Portanto, o presente estudo tem por objetivo investigar os benefícios da prática inovadora do judô adaptado na população idosa.

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, leonardohff@outlook.com;

² Graduando pelo Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, mille.sbc@gmail.com;

³ Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado da Bahia - UNEB, contato.matheusbarreto@gmail.com

⁴ Graduado em Psicologia do Centro Universitário Estácio- BA, pedrocunhamariano@gmail.com

⁵ Professor orientador: Mestre em Fisioterapia, Universidade Federal de Pernambuco - UFPE, carlosandrejpa@gmail.com

MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica acerca da natureza do Judô Adaptado bem como dos seus benefícios. Foram selecionados artigos em revistas científicas, em bases de dados como Google Acadêmico, Pubmed/Medline, Science Direct e Scielo e em sites de busca como o Google. Para o processo de busca foram utilizados termos na língua portuguesa como judô adaptado, idosos, artes marciais, bem como descritores na língua inglesa, como adapted judô, elderly, martial arts.

DESENVOLVIMENTO

A literatura tem evidenciado ao longo do tempo que a inatividade física é um dos grandes fatores de risco para prevenção de incapacidades e declínios funcionais, sobretudo na população idosa. Com as alterações provenientes do envelhecimento praticamente todos os sistemas fisiológicos apresentam declínio funcional, a força muscular, por exemplo, apresenta uma perda de 20 a 30% mais acelerada no envelhecimento (GUCCIONE, 2013).

O Judô adaptado se constitui uma proposta inovadora cunhada em 2015 na Espanha por Mesa e colaboradores que se distingue um pouco do Judô tradicional, pois se direciona como uma ferramenta a atender a qualidade de vida da população idosa. Inicialmente o projeto foi pensado como uma proposta de prevenção ativa de quedas dentro do escopo de pesquisa acerca das estratégias de aterrissagem segura (cair sem se ferir) (MESA, 2018). No entanto, a iniciativa vem oferecer uma proposta a atender as demandas específicas dessa população e igualmente atender as necessidades de um programa de judô metodologicamente construído e adaptado para esse público. Quer 2008 traz justamente essa questão ao afirmar que se faz necessário repensar o referencial teórico-prático do judô de modo a contemplar essas pessoas (QUER, 2008).

Além disso, Hebling e colaboradores em 2014 em um estudo sobre fatores determinantes da aderência da prática de artes marciais (Aikidô e Judô) em idosos aborda que apesar dos benefícios das artes marciais, ainda é escassa as pesquisas acerca da prática por idosos. Nesse sentido, o Judô Adaptado possui componentes que podem ser benéficos a população mais velha no que tange a melhora ou manutenção da funcionalidade, autonomia e desempenho das atividades cotidianas (MESA, 2018). Este design oferece elementos de segurança da metodologia do ensino do judô, para evitar situações que possam oferecer riscos ou dano potencial.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ainda é escassa na literatura estudos que abordam o Judô Adaptado como ferramenta na população idosa, em virtude, sobretudo, do seu recente desenvolvimento. Todavia, de acordo com Mesa e colaboradores em 2018 o objetivo principal do judô adaptado é proporcionar a manutenção e melhoria da funcionalidade favorecendo um envelhecimento ativo e saudável dessa população. De acordo com Mesa (2018, apud Borba, 2013) o treino de judô combinado com a intervenção farmacológica em pacientes com osteoporose tem gerado resultados promissores na melhora da densidade mineral óssea. O trabalho do judô adaptado pode proporcionar a população idosa uma melhora da condição física, manutenção das habilidades motoras, trabalho de equilíbrio dinâmico e estático, coordenação, propriocepção e cognição

(MESA, 2018). Além disso, a metodologia do judô adaptado possibilita que o indivíduo desenvolva uma percepção positiva da saúde, segurança pessoal, socialização e aceitação cultural (MESA, 2018).

Outro benefício direto da prática está no controle das quedas como forma de minimizar o impacto no solo e também a forma correta de agir e levantar. Um ponto bastante importante e interessante da prática do judô adaptado diz respeito a possibilidade de se realizar um trabalho transgeracional, ou seja, a adaptação do trabalho possibilita que a prática seja feita de maneira conjunta entre avós e netos no mesmo espaço físico e temporal constituindo assim como um potencial benefício de socialização e recreação para os idosos bem como para os seus familiares (MESA, 2018).

Hornillo e colaboradores em 2018 realizaram um estudo quase experimental com doze mulheres idosas com idades entre 57 e 83 anos na Espanha, submetidos a um programa de oito semanas de judô adaptado, analisando o desfecho medo de cair antes e após a intervenção. Os resultados obtidos com o estudo mostraram reduções significativas no medo de cair entre os idosos. O medo de cair é um importante desfecho comportamental que pode limitar as atividades do idoso (GUCCIONE, 2013).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O judô adaptado se mostra uma importante ferramenta para os idosos, trazendo benefícios a nível biopsicossocial, como melhora do equilíbrio, cognição e socialização, além de fornecer um programa de educação ativa em quedas, no sentido de minimizar os impactos de tal evento, possibilitando assim a redução de agravos e morbimortalidade nessa população. No entanto, mais estudos ainda precisam ser realizados na tentativa de explorar ainda mais o potencial benefício do judô adaptado em diferentes populações e lugares.

Palavras-chave: Judô adaptado; Idoso; Queda; Prevenção

REFERÊNCIAS

GUCCIONE, A. A; WONG, R; AVERS, D. *Fisioterapia Geriátrica*. 3.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p. 299-318

MESA, M. C. C. et al. **Adapted Utilitarian Judo: The Adaptation of a Traditional Martial Arts a Program for the Improvement of the Quality of life in Older Adult Populations**. *Societies*, Basel, v. 8, n. 57, p. 1-17, 2018.

HORNILLO, L. T. et al. **Effects of the Application of a Program of Adapted Utilitarian Judo (JUA) on the Fear of Falling Syndrome (FOF) for the Health Sustainability of the Elderly Population**. *Internenional Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 15, n. 2526, p. 1-9, 2018.

QUER, T. F. **Judô: uma proposta teórica para a prática de idosos**. 2008. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física)-Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2008.