

THIAGO FERNANDO QUER

JUDÔ: UMA PROPOSTA TEÓRICA PARA A PRÁTICA DE IDOSOS

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná. ORIENTADORA: Rosecler Vendruscolo



CURITIBA

2008

THIAGO FERNANDO QUER

JUDÔ: UMA PROPOSTA TEÓRICA PARA A PRÁTICA DE IDOSOS

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná. ORIENTADORA: Rosecler Vendruscolo

ROSECLER VENDRUSCOLO – ORIENTADORA

RAFAEL TONIETTO – CO-ORIENTADOR

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de agradecer a Deus, por todas as oportunidades que me oferece e me ofereceu até hoje. Em segundo, a TODAS as pessoas que de uma forma ou de outra estiveram comigo, me apoiando, e dando muitos conselhos em momentos que precisei, e que de alguma maneira ajudaram a formar minha personalidade e a pessoa que sou hoje. E também sem esquecer-me da minha professora orientadora e do co-orientador, que sem a paciência deles e empenho em me “empurrar” para concluir esse trabalho acredito que seria quase impossível.

MUITO OBRIGADO

“O JUDÔ É UMA METÁFORA DA VIDA, VOCÊ APRENDE A CAIR E A LEVANTAR. O IMPORTANTE NÃO É ENSINAR A NÃO CAIR, MAS SIM A SABER LEVANTAR”.

SUMÁRIO

1.0 INTRODUÇÃO.....	6
1.2 OBJETIVOS.....	8
2.0 REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 Envelhecimento e velhice:	10
2.2 Qualidade de Vida.....	13
2.3 Importância da Atividade Física para idosos.....	15
2.4 Cuidados na Prescrição de Exercícios.....	17
2.5 Judô.....	19
2.5.1 A Idealização do Judô.....	19
2.5.2 As Qualidades Didáticas do Judô	21
2.5.3 Movimentação no Judô.....	22
2.5.4 Conceitos Judoísticos.....	24
2.5.4.1 Formação Física.....	24
2.5.4.2 Formação Moral.....	25
2.5.4.3 Formação Intelectual.	25
2.5.4.4 Formação Espiritual.....	26
2.5.5 Benefícios da pratica do Judô.....	27
2.5.6 O Judô para idosos.....	28
3.0 METODOLOGIA.....	30
4.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
5.0 REFERÊNCIAS.....	33

1.0 INTRODUÇÃO

Segundo dados do IBGE (2000), atualmente o Brasil possui aproximadamente 14 milhões de idosos e poderá atingir no ano de 2020, 31 milhões de idosos (ZAGO *et al*, 2003). Nas palavras de Silveira Jr. (1997) o envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, em que uma série de fatores, entre os quais o controle das doenças transmissíveis, a contenção de afecções crônicas e a melhora na qualidade de vida têm favorecido o aumento da expectativa de vida e da longevidade.

O envelhecimento tem sido descrito como um processo de alterações biológicas, psicológicas e sociais que ocorrem com o passar dos anos. As conseqüências desse processo de envelhecimento que, segundo Zago (2003), geralmente está associado a limitações fisiológicas e funcionais, podem prejudicar uma boa qualidade de vida da população idosa.

Zago (2003) afirma que pesquisadores procuram, cada vez mais, “soluções” para tentar minimizar ou se possível evitar os efeitos negativos ocasionados pelo envelhecimento. Sendo que Gobbi (1996) ressalta que uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter muitos dos declínios físicos, psicológicos e sociais que freqüentemente acompanham a idade avançada é a atividade física, mostrando amplas evidências de que a prática da mesma está constantemente associada com melhoras significativas nas condições de saúde como o controle do estresse, obesidade, diabetes, doenças coronarianas, e inúmeras doenças originárias do avanço da idade (ZAGO *et al*, 2003).

Adicionalmente, são notórios os efeitos do exercício física em melhorias no tocante aos aspectos psicológicos e sociais. MAZO (2004, p. 64) afirma que “o bem estar psíquico do idoso está diretamente relacionado à possibilidade de manutenção de sua autonomia e independência”. Um dos aspectos fundamentais para que isso ocorra é a pratica regular de uma atividade física. Ainda MAZO (2004) diz que devido as quedas do organismo, os idosos dão preferência a atividades menos exigentes e que requerem menor esforço, sendo de grande interesse aquelas que se desenvolvam em grupos e em contato com outras pessoas.

A preocupação com o bem-estar e a qualidade de vida deste segmento social em envelhecimento é um dos principais desafios do século XXI. Nesse contexto, é importante salientar que o termo qualidade de vida tem recebido uma variedade de definições ao longo dos anos. De acordo com Santos (*et al*, 2002) ela pode estar relacionada com os seguintes componentes: capacidade física, estado emocional, interação social, atividade intelectual, situação econômica e autoproteção de saúde. Na realidade, o conceito de qualidade de vida varia de acordo com a visão de cada indivíduo. Para alguns, ela é considerada como unidimensional, enquanto, para outros, é conceituada como multidimensional.

No nosso estudo estaremos entendendo, conforme apontou SANTOS (*et al*. 2002) que a qualidade boa ou excelente é aquela que oferece um mínimo de condições para que os indivíduos possam desenvolver o máximo de suas potencialidades, vivendo, sentindo ou amando, trabalhando, produzindo bens ou serviços; fazendo ciência ou artes.

Portanto, tomamos por pressuposto que o aumento da atividade física permite aos idosos manter ou melhorar a qualidade de vida e dessa forma, contribuí para minimizar a perdas que o avanço da idade trás consigo.

Uma prática recente em nossa realidade, porém que esta sendo praticada por pessoas de 60 anos ou mais, o Judô, apresenta benefícios físicos, psicológicos e sociais. Baseada na repetição de exercícios, atividades de contato e, geralmente, em grupo pode se tornar uma via determinante para a autodescoberta, auxiliando idoso a ter maior autocontrole de seus movimentos e sua conseqüente interação na sociedade.

A partir desse todo, o presente estudo tem por preocupação entender quais são os benefícios físicos, psicológicos e sociais do judô para as pessoas idosas.

1.1 PROBLEMA

Este trabalho tem como norteador as seguintes questões: é possível que pessoas que apresentam uma idade avançada pratiquem o judô de forma segura, mesmo as que nunca praticaram, visando melhoras na sua qualidade de vida?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar se há possibilidade de pessoas idosas, mesmo que sem experiência, praticarem o judô, como uma forma de integração social e em busca do aprimoramento das capacidades físicas.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar quais os ganhos que essa prática pode trazer aos praticantes idosos
- Apontar os aspectos técnicos pedagógicos e didáticos mais relevantes dessa modalidade que possibilitem a prática, sem trazer riscos ao participante idoso

1.3 JUSTIFICATIVA

Ao iniciar este estudo foi possível perceber a quase nula literatura voltada para a questão da prática do judô pela pessoa idosa. Especificamente em relação ao objeto deste estudo, ou seja, os benefícios biomédicos, sociais e psicológicos dessa prática junto aos idosos, poucos estudos foram encontrados. Contudo, se forem analisadas separadamente, poderemos observar referências relativamente amplas sobre os aspectos do envelhecimento, da velhice e das atividades físicas, e uma escassa bibliografia sobre a prática do judô no sentido de seus benefícios biopsicossociais para as diferentes fases da vida.

De tal modo, a pesquisa poderá auxiliara a construção de novos estudos acerca do envelhecimento e o judô e, mais particularmente, de forma a aprofundar as questões teóricas e metodológicas relativas a prática do judô para idosos.

Durante a graduação em Educação Física, não há uma disciplina voltada para o envelhecimento e os aspectos relativos a atividade física, e nas aulas de lutas, também, não há menção ao tema, ou alguma proposta de prática, sendo assim tal estudo pode vir a contribuir para que os acadêmicos e profissionais da área pensem e repensem as possibilidades da prática do judô na velhice.

Dessa forma, o estudo poderá demonstrar a possibilidade de uma prática corporal pouco explorada junto aos idosos, prática esta que pode

proporcionar/ampliar o campo de experiências/vivências positivas dessa população, uma vez que essa modalidade de esporte de combate está imbuída de uma filosofia única, a qual só tem a acrescentar a seus praticantes.

2.0 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Envelhecimento e velhice

Diversos são os conceitos e definições a respeito do envelhecimento e da velhice. O que sabemos é que todas as pessoas passarão por essa fase em sua vida, ou seja, a velhice, e que podemos retardar esse processo de envelhecimento mantendo uma vida saudável. Evitá-lo ainda é um ato impossível.

De acordo com JACOB FILHO (1995), o conceito científico do envelhecimento e todos os seus determinantes, são aquisições muito recentes da ciência. Durante milhares de anos, o envelhecimento, embora existindo e sendo evidente em todos os seres vivos, deixou de ser pesquisado como outros fenômenos.

O envelhecimento é uma parte natural da vida de todos os seres humanos. Portanto, o diferencial é a maneira como envelhecemos e experimentamos este processo, nossa saúde e capacidade funcional; que depende do que fazemos ao longo da vida, com que tipo de coisas nos defrontamos, como e onde passamos nossas vidas (MATTESON citado por HEIKKINEN, 2003). Para NERI (1993), envelhecer bem significa estar satisfeito com a vida atual e ter expectativas positivas em relação ao futuro.

Segundo MATSUDO (2001) o envelhecimento faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano; e não deve ser associado à somente fatores negativos como pensa a sociedade, mas também à fatores positivos que enriquecem a vida do indivíduo.

Segundo SILVEIRA JR. (1998, 42) a velhice é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como "prolongamento e término de um processo representado por um conjunto de modificações fisiomórficas e psicológicas ininterruptas à ação do tempo sobre as pessoas".

Já para SANTARÉM (1995, p. 55), o envelhecimento "é um processo caracterizado pela diminuição da capacidade de manter a homeostase em situações de sobrecarga fisiológica, que poderiam ser entendidas como situações de esforço físico".

O envelhecimento é um fenômeno altamente complexo e variável, que ocorre em ritmos diferentes tanto em indivíduos de uma mesma espécie quanto

num mesmo organismo. Não são conhecidas totalmente as razões. Algumas teorias acreditam que a vitalidade com que um indivíduo nasce vai diminuindo com o avanço da idade e é também influenciada por fatores ambientais (DYCHTWARD citado por HEIKKINEN, 2003). De acordo com NIEMAN (1999, p. 290): “o processo de envelhecimento varia bastante entre as pessoas e é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos”.

“A velhice não é um único processo, mas sim, a somatória de vários, sendo a característica principal da velhice o declínio físico levando à alterações sociais e psicológicas. Acrescenta ainda que a velhice é uma etapa na vida em que ocorrem modificações biopsicossociais em consequência da idade cronológica e que afetam a relação do indivíduo com o meio. Não deve ser encarada como um prenúncio de morte, mas sim como uma nova fase da vida, mais rica e menos atribulada, logo o processo de envelhecimento é aquele que começa no nascimento e termina no túmulo, sendo um processo que varia de acordo com cada órgão, sistema de uma pessoa para outra. SIMÕES (1994)”.

Segundo BARBANTI (1990), envelhecimento é uma designação para um complexo de manifestações, que leva a um encurtamento da expectativa de vida com o aumento da idade. É a alteração irreversível da substância viva como função do tempo, dando manifestações de desgaste. É um processo biológico, que leva a limitação das possibilidades de adaptação do organismo e ao aumento da possibilidade de morrer, reduzindo assim a capacidade de desempenho físico e mental do indivíduo. É a consequência das alterações que os indivíduos demonstram, de forma característica, com o progresso do tempo da idade adulta até o fim da vida.

“Com o avanço da idade, grande parte dos órgãos perde sua eficiência e capacidade de manter a homeostase. Diversos fatores internos e externos, como genética e ambiente físico e social, influenciam no processo de envelhecimento” (MATTESON citado por HEIKKINEN, 2003, p.11).

De acordo com RAUCHBACH (1990) existem quatro etapas de envelhecimento sendo a primeira dos 45 aos 60 anos chamada de idade do meio ou crítica, onde aparecem os primeiros sinais de envelhecimento, apresentando uma predisposição à enfermidades. A segunda etapa é a senescência gradual, dos 60 aos 70 anos aproximadamente, caracterizados por modificações funcionais e fisiológicas típicas da idade avançada. A velhice

se constitui como a terceira etapa por volta dos 70 anos. O longevo ou grande velho, acima dos 90 anos constitui a quarta etapa.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) citada em WEINECK (2000), o processo de desenvolvimento e envelhecimento compõe-se de seis etapas; a primeira dos 15 aos 30 anos, chamada de idade adulta jovem ou juvenil; a segunda etapa seria a idade madura dos 31 aos 45 anos; seguida da idade de mudança ou média, por volta dos 46 aos 60 anos, que é designada também como período do homem em envelhecimento. É nesta terceira etapa que as alterações do organismo humano determinam o subsequente decorrer do envelhecimento. A faixa etária do homem mais velho corresponde a quarta etapa acontecendo por volta dos 61 anos aos 75 anos. A quinta etapa seria a faixa etária do homem velho dos 76 aos 90 anos, e a última seria a faixa do homem muito mais velho, acima de 90 anos.

Para NAHAS (2001), a idade de uma pessoa é determinada, tradicionalmente, pela contagem dos anos que essa pessoa viveu até a data atual; essa é a Idade Cronológica. Por outro lado observa-se que pessoas com a mesma idade cronológica podem ter características físicas, atitudes e disposição muito diferentes. O conjunto desses fatores fisiológicos e psicológicos que caracterizam a condição de saúde e a forma como vivem as pessoas, determina o que se refere como Idade Biológica.

UNDERWOOD (1989), explica que o envelhecimento fisiológico refere-se à mudança na estrutura e no funcionamento do corpo no decorrer da vida.

KATCH e McARDLE (1996), expõem que as medidas fisiológicas e de desempenho em geral, melhoram rapidamente durante a infância e alcançam o máximo entre o final da adolescência e aos 30 anos de idade. A seguir, a capacidade funcional declina com a idade.

Segundo NOVAES (1997), envelhecer não é seguir um caminho já traçado, mas, pelo contrário, construí-lo permanentemente. Envelhecer de forma satisfatória depende do delicado equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, o que possibilitará lidar, com diferentes graus de eficácia, com as perdas inevitáveis do envelhecimento.

“Diversos fatores contribuem para a quantidade e qualidade de anos que se vive, incluindo fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Muitos destes

fatores são imutáveis ou muito difíceis de serem alterados, como por exemplo, os fatores genéticos. Já os fatores ligados ao estilo de vida são os que mais facilmente se poderia modificar para aumentar as chances de uma velhice mais saudável” (NAHAS, 2001, p. 146).

BARBANTI (1990) afirma que a maior ameaça ao envelhecimento não é o processo em si, mas a inatividade que o acompanha.

Conforme VERAS (1999), ainda que não se possa impedir a ação do tempo sobre o corpo, é possível atenuar estes efeitos da idade, com adoção de medidas simples como mudanças de hábitos, adoção de novos padrões de comportamento, bem como manter uma atividade física regular. Essa é um ingrediente fundamental para um envelhecimento saudável, segundo alguns gerontologistas. Os indivíduos idosos fazem parte do grupo etário mais beneficiado pela atividade. As pessoas idosas que se exercitam regularmente podem se cuidar mais adequadamente e se envolver melhor nas atividades da vida diária.

É fundamental também a prática individual e coletiva de atividades que tenham como objetivo melhorar a qualidade de vida. Ou seja, atividades que possuem um caráter multidimensional em relação a questões de saúde, ocupação e lazer.

2.2 Qualidade de Vida

Definir qualidade de vida de uma forma objetiva é difícil, porém é fácil entender este conceito. A qualidade de vida de um indivíduo pode ser determinada pela forma como ele vive. É formada por uma combinação de fatores, entre eles: o estado de saúde, satisfação no trabalho, longevidade, salário, lazer, relações familiares e outros. Para NAHAS (2001) a qualidade de vida poder ser uma medida de dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.

NAHAS (2001, p.05) considera qualidade de vida como sendo: "a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano". Alguns autores (NAHAS, 2001, BARBANTI, 1994) sugerem que a qualidade de vida pode ser sinônima de felicidade, o grau de satisfação da pessoa com sua vida. Ela envolve o bem-estar das pessoas, seus sonhos, sua

dignidade e sua cidadania. Para BARBANTI (1994, p. 245): “Qualidade de vida é o sentimento positivo geral e entusiasmo pela vida, sem fadiga das atividades rotineiras. Ela está intimamente ligada ao padrão de vida”.

Segundo NIEMAN (1999), exercícios, dieta, tabagismo e outros hábitos possuem um grande efeito sobre a melhoria da qualidade de vida. A atividade física regular é um ingrediente fundamental para o envelhecimento saudável. Ela está associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, à melhora da auto-estima e do bem-estar. Portanto, a atividade física é um fator importante para saúde, e ter qualidade de vida é ter uma vida ativa, saudável, prazerosa, e harmoniosa, de bem com a vida e com o seu corpo.

BARBANTI (1990, p. 111) salienta que “se a atividade física prolonga ou não a vida, ainda é questão de debates; mas não há dúvida de que melhora a qualidade de vida de seus praticantes”.

GORINCHTEYN (1999, p. 63), afirma que “a atividade física proporciona ao idoso uma vida saudável, garantindo-lhe espaço social e cultural e permitindo-lhe redescobrir valores e sentimentos, como o da auto-estima”.

Qualidade de vida pode ser definida como uma percepção individual relativa às condições de saúde e outros aspectos gerais da vida pessoal. O nível de satisfação com a vida pode ser refletido nas escalas que avaliam a auto-estima, tanto em crianças e adultos jovens como em idosos. Há evidências de que as pessoas que têm um estilo de vida mais ativo tendem a ter uma auto-estima e uma percepção de bem-estar psicológico positivos (GILL e FEINSTEIN citados por NAHAS, 2001, p. 9); sendo que estilo de vida é o “conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (NAHAS, 2001, p. 11).

O medo e a negação da velhice, associados às aspirações individuais e coletivas de retardar seu início e de manter a saúde, a funcionalidade e a aparência dos adultos jovens, são fundamentais ao fortalecimento do interesse por caracterizar e promover a boa qualidade de vida na velhice (NERI, 2002).

De acordo com COBRA (2002), para se ter qualidade de vida são necessários três pontos básicos: o primeiro é o sono; o segundo, a alimentação; e o movimento é o terceiro. A pessoa que pratica atividade física com o objetivo de saúde tem que dormir e se alimentar corretamente para restabelecer as suas funções orgânicas e tirar proveito de seu esforço. Para

ele, saúde é alegria de viver, é estar encantado com a vida, tendo entusiasmo, energia, vitalidade e disposição. É um processo de equilíbrio do organismo.

“Quando a pessoa se desenvolve como um todo a partir do corpo, ganhando nova estrutura, gera auto-estima e consciência de sua capacidade de conquista, amplia suas possibilidades de realização. A partir daí cria também uma modelagem mental do sucesso. Assim vence o bombardeio de todas as negatividades e resgata o seu poder espiritual” (COBRA, 2002, p. 12).

No Brasil, o termo Qualidade de Vida e o interesse pela mesma, ainda são recentes. Isso ocorre porque a emergência da velhice como fenômeno social ainda é muito recente e está se dando num quadro de desigualdade social e de carências. Para NERI (2002), neste caso os idosos não chegam a construir demandas capazes de mobilizar a sociedade em favor do atendimento de suas necessidades.

Sendo assim, pode-se entender como qualidade de vida o atendimento das necessidades humanas básicas: o alimento, a moradia, a educação e o trabalho. Afinal, a sobrevivência terá sempre prioridade às questões de bem-estar. Qualidade de vida é, pois, algo que envolve autonomia, bem-estar, felicidade, sonhos, dignidade e cidadania.

2.3 Importância da Atividade Física para idosos

A atividade física é um fator positivo indispensável na melhora da qualidade de vida. E para McARDLE (1985) é o efeito mais profundo sobre o gasto de energia humana.

De acordo com GOMES e ARAÚJO FILHO (1992), ao longo dos últimos 20 anos, a atividade física vem sendo cada vez mais utilizada como instrumento para se alcançar objetivos que vão do campo de estética, da profilaxia, do aspecto terapêutico, da competição e da saúde, atingindo até degraus de caráter psicossocial.

COOPER citado em McARDLE, KATCH e KATCH (1992) diz que o exercício físico é absolutamente essencial à boa saúde. É uma das grandes chaves para uma vida ativa e longa.

O único método cientificamente seguro de manter o homem que está envelhecendo biologicamente mais jovem do que, corresponde a sua idade cronológica é o treinamento corporal (HOLLMANN, 1983).

Segundo SILVA (1990), é provável que os benefícios da atividade física regular para o bem estar físico e mental se devam, em partes, às atitudes correlatas, geralmente adotadas pelos que aderem aos programas de exercícios físicos. Assim observa-se que a motivação que leva o indivíduo a exercitar-se com regularidade é a mesma que leva a preocupar-se com alimentação mais saudável, com a manutenção do peso e com a não-adesão ao tabagismo ou seu abandono, e ao abuso de bebidas alcoólicas.

Um estudo realizado por HILL (1927), citado por McARDLE, KATCH e KATCH (1992), acerca do possível influência benéfica do esporte e do exercício regular sobre o prolongamento da vida evidenciou que “antigos remadores ultrapassaram sua longevidade prevista em cinco anos por homem”.

Para GOMES e ARAÚJO FILHO (1992), quando indicada por profissionais de saúde, a atividade física é procurada por compensações de vícios posturais, recuperações de lesões, profilaxias, prevenção e recuperação de cardiopatias. O exercício físico, entre outros, também tem efeito fisiológico, fazendo parte do tratamento de diabetes, preparação física e condicionamento físico para sedentários.

Para SIMÃO citado por MENSCH (2008), a prática de atividade física age como uma forma de prevenção e reabilitação da saúde do idoso, fortalecendo os elementos da aptidão física, que estão diretamente associados à independência e à autonomia do idoso, mantendo-o por mais tempo na execução das atividades da vida diária, tanto as físicas como as instrumentais.

Ainda, para MENSCH (2008), a relação na diminuição de massa muscular e o avanço da idade estão relacionadas entre si, e fazendo-nos pensar que a importância da função muscular de um idoso está totalmente relacionada com a autonomia e bem estar deste, estando intimamente ligadas à execução das atividades diárias do indivíduo.

A prática de atividade física também promove a melhora da composição corporal, a diminuição de dores articulares, o aumento da densidade mineral óssea, a melhora da utilização de glicose, a melhora do perfil lipídico, o aumento da capacidade aeróbia, a melhora de força e de flexibilidade, a diminuição da resistência vascular. E, como benefícios psicossociais

encontram-se o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da auto-estima (MANIÇOBA, 2006).

2.4 Cuidados na Prescrição de Exercícios

Os profissionais que trabalham ou que irão trabalhar com pessoas idosas devem ter uma formação generalista, com competência para orientar a educação corporal dos idosos, integrando aspectos biológicos, psicológicos e sócio culturais (MARQUEZ FILHO, 1998). Cabe ao profissional saber as motivações e expectativas dos idosos para elaborar prescrições de atividades físicas que vão de encontro com as demandas dos mesmos

Sobre a prescrição dos exercícios físicos para os idosos, sabemos que devemos respeitar alguns princípios, como o biológico, durante as práticas, respeitando as limitações e as características de cada indivíduo. E para iniciar qualquer tipo de exercício, TAKAHASHI (2004) considera ser importante que o idoso seja submetido a uma avaliação médica cuidadosa, constando preferencialmente de um teste de esforço para prescrição do programa.

Durante o teste é importante levar em conta alguns critérios que deverão influenciar a seleção do protocolo e servem, também, para ilustrar algumas das importantes restrições impostas pelo envelhecimento quanto à realização de exercícios:

“A diminuição de VO₂ máximo pode requerer que se opte por um teste de baixa e moderada intensidade e maior duração, isso se deve também a um maior tempo requerido para que se alcance o *stead - stead*; usar maior período de aquecimento e pequenos incrementos nas cargas ou incremento em intervalos de tempo maior; em função da maior fadigabilidade deve ser diminuída a duração total do teste; a diminuição dos níveis de equilíbrio e força indica o uso prioritário da bicicleta (ergômetro); a redução na coordenação muscular exige, muitas vezes, a realização de mais de um teste que se chegue a um resultado confiável; outros fatores como o uso de dentaduras, a diminuição da acuidade visual e auditiva, devem ser também considerados”. (MATSUDO & MATSUDO, 2000).

A prescrição de exercícios para os idosos deve ser projetada em função da idade de cada indivíduo, do nível de preparo e da condição de saúde. Os objetivos da atividade física devem voltar-se para o aumento da resistência cardiorrespiratória, da composição corporal, da flexibilidade, da força muscular e da resistência (MENSCH, 2008).

Para MAZO (2001), o ACSM (2000) recomenda que a intensidade dos exercícios deve ser o suficiente para haver uma sobrecarga no sistema cardiovascular, pulmonar e músculoesquelético não sendo uma sobrecarga excessiva. Ainda para MAZO (2001), um programa para idosos deve priorizar as aptidões físicas. Estes devem ser desenvolvidas com uma parte inicial de duração de 10 minutos aproximadamente, dando ênfase ao aquecimento, ao alongamento, e buscando elevar gradativamente a frequência cardíaca. A parte principal deve durar em torno de 30 minutos, nos quais devem ser trabalhados exercícios de força, equilíbrio, flexibilidade, coordenação e ritmo. A parte final deve durar cerca de 10 minutos, a qual deve englobar um relaxamento muscular e redução da FC. A autora ainda recomenda que os programas devem buscar a independência e autonomia dos idosos, bem como proporcionar a participação efetiva, integração e sociabilização dos mesmos, incentivando e motivando os idosos para a prática da atividade física regular e conscientizando-os para a necessidade de movimento de seu corpo

Com isso ROBERGS E ROBERTS (2002) recomendam para pessoas idosas um programa de condicionamento físico abrangente, incluindo treinamento cardiorrespiratório, flexibilidade e força, devendo as sessões de treinamento serem curtas e menos intensas, porém mais freqüentes. A intensidade, segundo eles, deve ser baixa no início, estando entre 30% a 40 % do VO₂ máx, precisando as pessoas idosas de um período de aquecimento e de resfriamento de em torno de 10 minutos ou mais. Os autores dizem que os idosos devem ser incentivados a serem ativos nas suas tarefas diárias.

"A flexibilidade é outro aspecto importante na qualidade de vida do idoso, pois no processo natural do envelhecimento, ela é perdida gradualmente e essa perda está associada às dificuldades nas execuções das AVDS." (MENSCH, 2008. p. 3).

O trabalho de flexibilidade está intimamente relacionado com o movimento do idoso, pois provoca alterações na amplitude de movimento da articulação e os valores de mobilidade.

De acordo com RAUCHBACH (1990), em programas de atividade física para idosos, o esquema corporal deve ser enfatizado, e as funções diárias reeducadas, sendo recomendado que o programa seja realizado pela manhã. A duração da aula deve variar entre 60 minutos. Elas devem ocorrer três, ou no

mínimo, duas vezes na semana, sendo que o número de participantes não deve ultrapassar de 15 pessoas. O profissional que trabalha com o idoso deve explanar a finalidade da atividade proposta e a sua relação com as atividades do dia a dia. Ainda para RAUCHBACH (1990), a reeducação postural, a força muscular, a mobilidade articular, o equilíbrio, a coordenação, a capacidade aeróbica, a respiração e o relaxamento são fatores que devem ser trabalhos na velhice

2.5 JUDÔ

2.5.1 A Idealização do Judô

Antes de ser analisada a construção judoística, é necessário conhecer um pouco sobre o período histórico em que o Japão se encontrava. “Era meado do séc. XIX quando o Japão, liderado pelo Imperador Menji avança rumo ao fim de sua cultura feudal, encerrando assim o isolamento social, comercial e cultural de sua nação, perpetuada por dois séculos” (SOUZA, 1999, p. 19).

Grande impacto também representou no campo marcial, principalmente quanto à sua reestruturação de valores. A sociedade japonesa, neste turbulento período de inovações culturais, incitados a conhecer os demais elementos pertencentes à cultura ocidental, tendeu ao desinteresse em conservar suas origens marciais, representada na classe popular pelas técnicas do Jiu-jitsu, ou arte de lutar com as mãos livres (CALLEJA, 1973).

Foi em meio a todos estes conflitos conceituais aos quais se deparava o povo japonês que Jigoro Kano idealizou sua arte, através do estudo das variadas formas de jitsu que teve contato, tendo como princípio primordial o uso da suavidade do movimento ao invés da utilização da força. Buscava um conjunto didático físico, intelectual e moral, um novo sistema marcial, pretendendo unificar princípios científicos, desportistas, filosóficos e formativos, em contraponto ao “empirismo das escolas e dos métodos da época. Estas estavam muito mais preocupadas com segredos e em ignorar os valores das outras, que propriamente progredir na busca da perfeição étnica e moral”. (VIRGÍLIO, 1986). Fica clara a insatisfação do *sensei* (mestre educador) Kano no seguinte trecho:

“O professor Jigoro Kano, que em sua mocidade havia aprendido o Jiu-jitsu e outros processos similares de atacar e defender, com os professores do período feudal, que se mantinham em atividades. Resolveu transformar, com energia, perseverança e inteligência, a arte dos Samurais em um perfeito método de Educação Física e moral para o povo japonês. De espírito crítico e sólida formação pedagógica, Jigoro Kano notou que a matéria até então ensinada sem nenhuma orientação didática, segundo o ponto de vista particular de seus professores, sem obedecer a princípios cientificamente estabelecidos, até então a habilidade e o empirismo eram as características dominantes.” (SOUZA, 1999, p. 19).

Kano entendia a prática do Judô como uma forma de socialização e interação com a cultura, por parte dos seus praticantes, com isso aproveitou alguns valores positivos do Jiu-Jitsu, e conseguiu criar uma nova forma de vida, introduzindo valores de qualidade, como o respeito e a preservação do oponente, o desenvolvimento total do participante. E foi assim que o Judô passou a se preocupar não apenas com o físico, mas com os componentes de ordem filosófica, cultural e psicológica, e também com questões políticas, pois ele objetivou reunir pessoas interessadas no desenvolvimento humano (DELIBERADOR, 1996).

Até meados do séc. XIX, incitados pela real necessidade de confrontos de aspectos fortemente atrelados à questões vitais e à própria “honra”, ideais marciais, entrelaçados à contextos religiosos e filosóficos, constituíam a necessidade de subjugar um oponente. A necessidade de supremacia, incorporava ao combate marcial um caráter ríspido, técnicas agressivas e até mesmo lesivas. Tais elementos perante uma sociedade que, incitada por seu período histórico (pós-feudal), tem suas intencionalidades direcionadas à aspectos culturais e sociais, destacavam-se de forma negativa.

Ao identificar tal problema Jigoro Kano entendia que um confronto Marcial aplicado à sociedade Moderna deveria apresentar aspectos de ludicidade, priorizando a saúde física e mental do educando, onde a formação de caráter, disciplina, respeito, fraternidade e sociabilidade fossem fatores base da prática. CALLEJA (1973) já chamava atenção para os ideais da prática do Judô como uma forma de formação e não apenas como uma arte marcial que serviria para a auto defesa. Segundo o autor:

“O moderno jiu jitsu tem por objetivo contribuir para o aprimoramento psicossomático dos praticantes, fortalecer e cultivar o espírito e a moral e, posteriormente, num segundo plano, ser útil para a defesa pessoal. Anteriormente, o jiu-jitsu tinha como única finalidade o ataque e a defesa. Para Jigoro Kano isto era totalmente errado. No seu entender uma atividade física deveria servir no primeiro lugar para a educação global dos seus praticantes e, somente em último caso, para a defesa pessoal” (CALLEJA, 1973, p. 20).

Portanto, um dos principais objetivos de Kano era que a exercício da modalidade, ou seja, a prática do Judô fosse capaz de abranger elementos sociais, científicos e educadores. “O Judô é o treinamento de uma modalidade corporal, inclusive social. E é nessa totalidade que o judô caracteriza seus fins e objetivos” (DELIBERADOR, 1996, p. 50).

Jigoro Kano idealizou uma arte que se enquadrasse às expectativas de uma sociedade moderna, onde imperasse o interesse cultural e científico, evidenciando intencionalidade didática e uma preocupação com a sanidade física e mental. Traçou programas de treinamento para jovens e adultos. Concebeu as regras para um confronto esportivo, buscou demonstrar que o jiu-jitsu aperfeiçoado, além de sua serventia para a defesa pessoal, poderia oferecer aos praticantes extraordinárias oportunidades de superarem as próprias limitações (CALLEJA, 1973). Em resumo, sistematizou uma eficiente forma regrada de combate, onde prevalecesse a saúde física e mental dos praticantes.

2.5.2 As Qualidades Didáticas do Judô

A preocupação didática de Jigoro Kano era eminente e plenamente de acordo com as necessidades reais e atuais daquela sociedade. “Quando o Judô foi criado não havia educação física na escola. Foi Jigoro Kano quem introduziu o Judô na escola e, a partir daí, passou a ser considerado o pai da educação física japonesa. Ele se preocupava e acreditava que a atividade física era algo que poderia unir homens e mulheres” (DELIBERADOR, 1996).

A filosofia de ensino e prática do Judô abrange características morais, intelectuais e físicas, fazendo com que a luta não seja apenas uma prática física, mas sim uma fonte de aprendizagem e desenvolvimento humano. Sua prática pode acrescer novos valores aos praticantes, além de oferecer-lhes um vasto repertório de movimentos corporais.

O Judô não se estrutura simplesmente pelo aprendizado de movimentos. É o constante exercício e aprendizado das práticas motoras que exigem do educando constante superação, incitando-o entre outros, à conhecer-se e dominar-se.

Jigoro Kano criou o Judô para que o homem tivesse condições de igualdade para se desenvolver, de se descobrir e assim não calcar nada em seu inconsciente. O educador deve estar preparado para direcionar o educando nesta sua jornada, incitando-o à constante superação de suas limitações (DELIBERADOR, 1996).

Na obra de TEGNER (1969), quando se refere à educação física proposta pelo Judô, conclui que o alvo de sua prática está em fazer o corpo forte, útil e saudável enquanto constrói o caráter com a disciplina mental e moral. Sobre o treinamento ético proporcionado pelo Judô, TEGNER (1969), afirma que o mesmo pode ajudar muitas pessoas a se controlar, percebendo rapidamente durante o treinamento que a raiva é um desperdício de energia que só traz efeitos negativos para si e para as outras pessoas.

2.5.3 Movimentação no Judô

O judô é um esporte com movimentos, golpes e rituais muito característicos. Deriva do Jiu Jitsu em suas técnicas, mas têm uma preocupação fundamental com a segurança e com o processo pedagógico.

“A decadência do jiu jitsu era notória, a ética e a moral não existiam e isso preocupou Jigoro Kano que colocou essa mesma ética e essa mesma retidão moral como metas a serem alcançadas. Também as técnicas não lhe satisfaziam, principalmente pela pobreza e inexistência de princípios pedagógicos e científicos e ainda mais, os perigos que essas técnicas representavam, causando acidentes mais ou menos graves que impossibilitavam uma participação maior, mais ampla e generalizada com que sonhava. (...) estudou e analisou cientificamente as técnicas mais em evidência na época, separando o que de bom havia, inventando quando necessário e surgindo então um novo método pela fusão de técnicas do antigo jiu jitsu e dos princípios pedagógicos, morais e científicos e, ainda, sem um perigo maior de acidentes”. (VIRGILIO, 1994, p 25).

Existem diversos fatores tradicionais em relação aos movimentos (como a utilização de saudação), mas muitos são funcionais. A postura, a movimentação e as quedas são originárias de necessidade de melhor equilíbrio e superioridade durante o combate.

A postura, chamada *shizei*, tem duas formas no Judô: a postura natural (*shizentai*), e a postura defensiva (*jigotai*). São as posições mais equilibradas possíveis em pé. A posição defensiva abaixa o centro de gravidade de forma a dificultar seu deslocamento por um adversário (KUDO, 1972). O desenvolvimento dessas habilidades pode ser levado ao cotidiano do idoso, fornecendo-lhe mais autonomia para a execução das AVDs (atividades da vida diária) trazendo assim menos riscos de um possível acidente.

O deslocamento é chamado *shintai*. Os pés devem permanecer o máximo de tempo possível em contato com o tatame, visto que elevar o pé significa diminuir o equilíbrio e facilitar a aplicação de uma técnica pelo adversário. Existem três tipos de passos: *tsugui ashi* ou quase sobrepasso, *ayumi ashi* que é a passada normal alternando as pernas uma a frente da outra sem cruzá-las e *tsuri ashi*, o passo normal arrastado. Geralmente o *tsugui ashi* é realizado na posição *jigotai*, visto que os joelhos flexionados diminuem a amplitude da passada. Podemos dizer, inclusive, que durante um combate o atleta permanece 90% do tempo em *jigotai* (TEGNER, 1969).

As quedas ou *ukemi* são de fundamental importância para o judoca. Como o objetivo de uma luta é derrubar o adversário ou imobilizá-lo, estrangulá-lo ou aplicar-lhe uma chave, o judoca tem de estar preparado para cair. Existem três tipos de queda: para frente (*mae*), para trás (*ushiro*) e para o lado (*yoko*) (KUDO, 1972). A queda deve ser sempre amortecida nas costas relaxadas e curvadas, auxiliada por batidas de mão espalmada no tatame. Essa batida diminui o impacto sobre as costas. Treinando esse tipo de quedas, o judoca estará preparado para cair quando sofrer a aplicação de uma técnica de projeção (TEGNER, 1969).

As técnicas de projeção funcionam baseadas no princípio das alavancas naturais, utilizando o corpo do *tori* quanto do *uke* no sistema de alavancas. Segundo GLESSON (1975), podem-se dividir as técnicas, independentemente da classificação de aplicação, em técnicas de elevação, de rotação e truques. Técnicas de elevação seriam aquelas em que o *tori* ergue o *uke* utilizando uma parte do seu corpo. As técnicas de rotação são aquelas em que o *tori* força o *uke* a cair pelo desequilíbrio em rotação. Utilizando o próprio corpo do *uke* com um ponto de aplicação da força.

2.5.4 Conceitos Judoísticos

O Judô, desde suas origens, exhibe alguns conceitos básicos extremamente admirados e perpetuados pelos grandes mestres e seus subseqüentes que, de tão enraizados, em sua ausência à arte judoística torna-se descaracterizada.

2.5.4.1 Formação Física

Dependendo da maneira como o educando visualiza, idealiza ou pratica as técnicas, atividade que deveria ser encarada de maneira lúdica, estes exercícios podem assumir vários aspectos, pois através dela também pode ser deslumbrada por uma esplendorosa harmonia e perfeição física e mental. “É uma atividade da qual se participa ao invés de se ficar como espectador, e ainda é possível aperfeiçoar todas as outras atividades da vida, aplicando o que se aprendeu no Judô” (TEGNER, 1969, p 19).

No Judô, segundo RIBAS (1991), os professores devem procurar um tipo de ginástica que venha a suprir as necessidades de cada faixa etária. A forma de educar o físico é assunto relevante, mas esta educação deve ser encarada como fundamental ao desempenho da arte. Alerta-se para um grande perigo na conduta didática do Judô no trecho que segue abaixo:

“quanto à integridade física, podemos dizer que um professor sem as qualidades e conhecimentos necessários, muito pouco terá à ensinar ou ensinará errado, principalmente a técnicas de aplicação de golpes (*nague-waza*) técnicas de solo (*katame-waza*), quedas (*ukemi*), levando ao aluno além de pouco conhecimento uma margem muito grande de possibilidades de acidentes e, também conseqüências não desprezíveis como uma carga excessiva de atividades físicas que irá desgastá-lo e desmotivá-lo” (VIRGÍLIO, 1986, p 63).

Este é um importante alerta de reais possibilidades quando a inserção judoística ocorre através de um mau direcionamento didático. Para RIBAS (1991), o tipo de educação que o mestre se refere é aquele que proporciona a saúde, harmonia, perfeição física e mental. O sistema de treinamento que permite a obtenção desses valores, a prática do verdadeiro judô, impossibilita a geração de condições para que alguém venha se tornar narcisista. Evitando a

possibilidade de o educando distorcer suas atitudes ou desviar-se de seu “caminho”.

2.5.4.2 Formação Moral

Primeiramente devemos distinguir “O” moral “Da” moral. Podemos identificar importantes diferenças entre os significados deste termo quando em sua forma masculina e feminina. RIBAS (1991) afirma que o moral elevado proporciona saúde física e mental. A saúde depende do moral e a também que uma vida imoral ou amoral baixa o moral. TEGNER (1969) aponta que o Dr. Jigoro Kano julgava que a prática formal dos movimentos do judô conduzia à uma conseqüente elevação moral. No trecho abaixo, Virgílio aponta sua opinião a respeito do dever moral do judoca, perante si, e os que os cercam:

“sobre a integridade moral podemos dizer que o judoca pertence a uma classe de esportistas de elite, pela sua retidão, pelo seu comportamento, pela maneira de ser que exaltam e dignificam o esporte, que o distingue dos outros. (...) Um elemento sem moral deve ser prontamente excluído por melhor que seja tecnicamente. Um professor sem pulso para colocar seus alunos no caminho certo, estará contribuindo certamente para a deformação moral dos mesmos (VIRGÍLIO, 1986, p 63).

De acordo com a filosofia budista, referencia filosófica do Judô, para se ter saúde é preciso cultivar a vida moral, somada com alimentação correta, com exercícios respiratórios, e com pensamentos positivos. A todo instante deve-se fazer limpeza mental com base na mais perfeita moral (RIBAS, 1991).

2.5.4.3 Formação Intelectual

O intelecto é útil e, até mesmo essencial a sociedade. A vida de Jigoro Kano sempre foi marcada pela intelectualidade. Ele aprofundou-se nas letras da cultura universal, explorou a literatura, a filosofia e as artes. Abaixo vemos o que Ribas reflete sobre como o professor Kano encara o tema:

Como educador não conheceu fronteira e dedicou-se desde a juventude a transmitir seus conhecimentos às crianças jovens e adultos. Acreditava que o ser humano, independente das obrigações do dia-a-dia, deveria se dispor, pelo menos, á prática da leitura, procurando através dela edificar o próprio ser. Passando a estudar o que está à nossa disposição podemos nos tornar também, excelentes educadores.” (RIBAS, 191, p 17).

Aprimorar e dar crédito às crianças e adolescentes, proporcionar-lhes as condições básicas de uma educação, constitui a melhor forma para garantir uma boa harmonia social e um futuro próximo. VIRGÍLIO (1986) afirma que é da competência do professor de Judô, estimular, corrigir, aconselhar e ajudar os seus alunos para que os mesmos progridam e tornem-se homens de bem, úteis à família, à sociedade e à pátria. O coeficiente de inteligência (Q.I.), principalmente das crianças e dos jovens pode e deve crescer com os estímulos de uma vida sadia, com a competição salutar no esporte.

É preciso redescobrir o que realmente significa cultura, qual a sua finalidade para criarmos um método de ensino que realmente desenvolva o intelecto das pessoas. Não se podem medir esforços para que as crianças tenham à disposição a melhor leitura. (RIBAS, 1991).

2.5.4.4 Formação Espiritual

Importante aspecto formativo judoísta, o espírito, ou mente, apresenta-se intimamente relacionado com a prática da modalidade, como estrutura de sustentação de seus valores.

O mestre fundador do Judô era um homem altamente espiritualizado, mesmo antes de conhecer o templo Budista de Eishôji. Desde a infância viveu em completa integridade moral, naquele tempo desenvolveu ainda mais a iluminação de seu espírito, de onde fez brotar a *Kodokan* (RIBAS, 1991).

Ao interpretar o termo “espírito” aqui empregado, deve-mos nos libertar antecipadamente de conceitos religiosos preestabelecidos. Dentro de estudos filosóficos, sejam eles integrantes de determinada religião, ciência ou arte, encontraremos diversas definições de espírito, mas aqui, este termo será encarado simplesmente como consciência. VIRGÍLIO (1986) afirma que especialmente quanto ao Judô, um outro sentido pode ser dado à palavra espírito. Um sentido mais prático, um sentido de qualidade pessoal e de certa forma mais concreto.

RIBAS (1991) diz que quando as aparências caem, começamos a sentir a “vida vivida”, a vida em harmonia espiritual. Os atos operados através do espírito fazem resultar o moral elevado e a sanidade mental. O intelecto e a educação física são reflexos de espíritos elevados.

2.5.5 Benefícios da prática do Judô

A prática do judô contribui para a formação de valores aos seus praticantes, assim, seguindo essa linha de raciocínio, LASERRE (1969) entende que o judô é um esporte que pode ser considerado como uma arte e uma filosofia, e que sua prática exercita e estimula as faculdades físicas e mentais.

“Esta base filosófica faz com que o judô se caracterize como um verdadeiro esporte, muito disciplinado e admirado, no qual o confronto corpo a corpo conduz ao melhor entendimento entre as pessoas, atingindo assim seus objetivos de sociabilização, de educação e de cultura física, para o bem estar do homem (SHINOHARA, 2000, citado por CRUZ, 2002)”.

O Judô abrange características morais, intelectuais e físicas, fazendo com que a luta não seja apenas uma prática física, mas sim uma fonte de aprendizagem e desenvolvimento humano. Sua prática pode acrescentar novos valores aos praticantes, além de oferecer-lhes um vasto repertório de movimentos corporais.

O papel do judô atualmente é múltiplo, segundo WERNER (2002) o judô visa o desenvolvimento da capacidade física, mental e de defesa pessoal dos seus praticantes. Em virtude dos benefícios proporcionados ao praticante, um grande número de escolas e universidades estão incluindo o judô nos seus currículos.

SILVA E SANTOS (2005) destacam o judô por seus pressupostos filosóficos bem definidos, que visam o desenvolvimento do praticante de maneira integral, indo além de movimentos complexos, utilizando desses de maneira a desenvolver potencialidades intrínsecas do indivíduo.

Contudo pode-se dizer que o judô é um esporte que pode ser considerado um dos mais completos, pois filosoficamente seus princípios e sua disciplina complementam o trabalho, que permite um desenvolvimento global do indivíduo.

Entende-se que o judô é um esporte que valoriza o respeito e o culto à verdade, tornando seu praticante uma pessoa mais disciplinada e respeitadora de ordens e regras.

Para SANTOS (2006) ser judoca é entender os conhecimentos teóricos deixados por Jigoro Kano, de forma que este aprenda a esperar o momento

certo para agir, e saiba que o judô deve ser praticado como benefício para toda a sua vida.

Percebe-se que o judô, além de tentar manter um equilíbrio de corpo e mente, leis e normas, busca excluir possíveis atitudes de deslealdade.

2.5.6 O Judô para idosos

Vemos pela revisão de literatura (McARDLE, 1985; GOMES e ARAÚJO FILHO, 1992; MENSCH, 2008) que a atividade física é fundamental para um processo saudável de envelhecimento. Sob o âmbito biomédico os efeitos da atividade física na capacidade funcional, na aptidão física, na mobilidade, nas atividades da vida diária (AVDs) assim como em doenças crônicas mais comuns nesse fase da vida são amplamente estudadas e difundidas ao mostrar como a atividade física age sobre estes aspectos.

Dessa forma, a atividade física como o judô deve ser estimulado junto aos idosos uma vez que sua técnica

“propicia um momento gostoso de se movimentar e garantir a maior oxigenação orgânica. Como consequência da melhoria da resistência, o ser humano se previne contra a doença e amplia as possibilidades de participação nas mais diferentes atividades comunitárias. É uma oportunidade de aumentar a expectativa de vida, ajudar a ampliar horizontes e evitar atitudes de isolamento” DELIBERADOR (1996, p 86).

Praticado com segurança e com processo pedagógico adequado as necessidades e expectativas dos idosos, o Judô como uma prática corporal que visa a saúde física, mental e sócioafetiva, oferece aos seus praticantes maiores oportunidades de conhecimento de si mesmos, quais são suas limitações e potencialidades e formas de superação das mesmas.

Contudo, como se trata do caso de pessoas que já estão no processo de envelhecimento, temos recomendado a prática sem provocar emulação, seja ela em atividades de luta no solo, em estudos de certas posições, na prática dos *katas*, na prática de projeções consentidas, ou em *randoris* praticados sem uso excessivo da força, sempre entre alunos com características técnicas e físicas semelhantes.

Para DELIBERADOR (1996), a pessoa idosa tem maior disponibilidade de tempo para fazer o que gosta. E durante a pratica do Judô têm um ritmo

menor de execução, contudo com qualidade maior de produtividade, e pela experiência, valoriza todos os detalhes.

O judô pode ser entendido como um meio de mostrar que a sua prática não se estende somente ao jovem ou a pessoa idosa que sempre praticou esta atividade, mas a aquelas pessoas mais velhas que tem vontade de aprender esta luta de contato corporal.

Por isso, segundo DELIBERADOR (1996), cabe ao professor estimular a participação, abrir todas as alternativas possíveis para que o idoso possa selecionar e executar aquelas que lhe forem mais agradáveis e que atendam suas necessidades. E também respeitar o seu direito ao tempo livre, pois é o próprio idoso quem determinará o seu ritmo.

Desta forma defendemos que a prática de uma atividade de lutas como o judô pode ser desenvolvido, independente da idade cronológica, desde que sejam respeitadas algumas recomendações básicas, que de certa forma são extensivas também aos mais jovens: a necessidade de exame médico, devendo ser mais detalhado principalmente quando se tem mais de 35 anos (ALVES Jr., 2001).

3.0 METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa bibliográfica por se utilizar de um conjunto de conhecimentos humanos reunidos em obras como livros, teses, artigos científicos entre outros. A característica fundamental deste tipo de estudo é a condução do leitor a determinado assunto e à sua produção, coleção, armazenamento, reprodução, utilização e comunicação das informações coletadas (FACHIN, 1993). Segundo BONOMO (s/d), uma revisão bibliográfica, trata da coleta e análise de informações e pesquisas que já foram executadas na área estudada.

Para LAKATOS E MARCONI (1994, p.183), este tipo de pesquisa “abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo” com a finalidade de “colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito dito ou filmado sobre determinado assunto”.

Diversos autores contribuíram para o desenvolvimento da pesquisa, contudo foram utilizados alguns autores base, dos quais foi retirada a maior parte das informações são eles: MAZO (2001), RAUCHBACH (1990), NAHAS (2001), a respeito do envelhecimento e velhice, e da importância da atividade física para idosos, e DELIBERADOR (1996), VIRGÍLIO (1986 e 1994) e CALLEJA (1973) nas questões referentes ao Judô, seja no seu histórico, aspectos morais e filosóficos, ou até mesmo nos benefícios para a prática em idosos. Além destes muitos outros nos ajudaram a responder aos objetivos do estudo.

4.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O judô pode trazer muitos ganhos para a pessoa idosa que deseja praticar essa modalidade, ele abrange características morais, intelectuais e físicas, fazendo com que a luta não seja apenas uma prática física, mas sim uma fonte de aprendizagem e desenvolvimento humano. Um dos principais ganhos é o aspecto da socialização, o qual é de fundamental importância para o idoso. Também, há benefícios fisiológicos, os quais podem aumentar os níveis de mobilidade, força e flexibilidade, essenciais para a execução das AVDs dos idosos, além de propiciar um momento gostoso de movimentar-se e garantir a maior oxigenação orgânica. Como consequência da melhoria da resistência, o ser humano se previne contra doenças e amplia as possibilidades de participação nas mais diferentes atividades comunitárias. Nos ganhos psicológicos podemos citar o aumento da auto-estima e melhora na auto-imagem da pessoa idosa, que muitas vezes, sente-se como um “peso” na vida dos seus próximos.

Contudo faz-se necessário repensar o referencial teórico-prático do judô em seus princípios básicos e sua relação com as dimensões pedagógicas, pois antes de começar a ser praticado ofertado, deve-se atentar para alguns cuidados necessários, para evitar que a prática traga consigo riscos para o praticante. O principal ponto, neste caso, é o exame médico, no qual devem constar todas as possíveis limitações que o idoso possa ter, além de indicações de qual é a melhor atividade dentro. Também cabe ao professor saber qual é o seu público, notando quais as dificuldades e quais os movimentos que a pessoa idosa pode executar, sem se prejudicar.

O Judô pode atuar como uma via determinante para a auto-descoberta, bem como, um meio de desenvolvimento da mobilidade da pessoa idosa. A prática do Judô tem despertado interesse, não só pelo seu aspecto competitivo, mas, sobretudo, pelos benefícios recreativo, físico, mental, entre outros. O Judô é mais que um esporte do físico, ele pretende ser também uma filosofia, que valoriza a inteligência e o culto a verdade. Da mesma forma que se exercita os músculos menos desenvolvidos ou mais importantes para a execução de um determinado golpe, também se estuda e determina quais os pontos fracos da personalidade, sejam eles o medo, a falta de confiança, a falta de vontade, a angústia, a ansiedade, a falta de controle ou nervosismo e,

então, com o mesmo esmero busca-se superar essas questões. Por tudo isso que se verificou no estudo entendemos que há possibilidade de pessoas idosas, mesmo que sem experiência, praticarem o judô, sem maiores riscos, e com benefícios que vão do social, passando pelo físico e atingindo até mesmo aspectos morais e filosóficos

5.0 REFERÊNCIAS

- BARBANTI, V. **Aptidão física: Um Convite a Saúde**. São Paulo, Manole Ltda., 1990
- BODACHNE, Luiz. **Como Envelhecer com Saúde**, Curitiba: Champagnat, 1995.
- BONOMO, R. Metodologia da Pesquisa Científica, IFSC-SBI, s/d
- CALLEJA, C. A origem do judô, **Revista Brasileira de Educação Física**, Brasília – DF, vol. 15, p. 06-23, mai./jun.1973
- COBRA, Nuno. **A Semente da Vitória**, São Paulo: SENAC, 2002.
- CRUZ, G. MARCON, D. **A Influência Da Prática Do Judô Na Formação Atitudinal Das Crianças E Seu Reflexo No Contexto Escolar**. Universidade de Caxias do Sul. s/d
- DELIBERADOR, A. P. **Judô, Metodologia e Participação**, Londrina – PR: Lido 1996
- FACHIN, Odília. Fundamentos de Metodologia, São Paulo: Atlas, 1993.
- FRANCHINI, E. **Judô Desempenho Competitivo**, Barueri – SP: Manole Ltda, 2001.
- GOBBI, S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina - PR, v.2, n.2, p 41-49, 1997.
- GORINCHTEYN, Jean Carlo. Os benefícios da atividade física na terceira idade. **Revista SESC, A Terceira Idade**, São Paulo, v.10, n.16, p. 63-69, maio/1999.
- HEIKKINEN, Rita-Liisa. **O Papel da Atividade Física no Envelhecimento Saudável**, Organização Mundial da Saúde, Programa de Envelhecimento e Saúde, Florianópolis: UFSC, 2003.

IBGE. Perfil **dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil 2000**. Rio de Janeiro: IBGE. Disponível em: www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfilidoso/perfidosos2000.pdf

JACOB FILHO, Wilson. Aspectos anátomo-fisiológicos do envelhecimento. **Revista SESC, A Terceira Idade**, São Paulo, v.6, n.10, p. 16-25, 1995.

KATCH, Vitor L. & McARDLE, Frank I. **Fisiologia Do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1996.

KEIZI, Minami. **MANUAL PRÁTICO DE JUDÔ - O Caminho Suave**. Nova Sampa - Rio Grande do Sul, 1995

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. Andrade. Fundamentos de Metodologia Científica, São Paulo: Atlas, 1994, 3ª edição.

LASSERRE, Robert. **Judô – Manual Prático**. São Paulo: Mestre Jou, 1951.

LEITE, Paulo Fernando. **Aptidão Física, Esporte e Saúde**, São Paulo: ROBE, 1990.

MATSUDO; Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento & Atividade Física**, Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO; Sandra M.; MATSUDO, Victor K. R.; NETO, Turíbio L. B.. Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental durante o Processo de Envelhecimento. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v.5, n. 2, 2000.

MARQUEZ Fº, E. Atividade Física no Processo de Envelhecimento: uma proposta de trabalho. **Revista SESC, a Terceira Idade** São Paulo:, 1998.

MAZO, Giovana Z. **Atividade Física e o Idoso**, Porto Alegre: Sulina, 2001.

MENSCH, D. Envelhecimento X Exercícios Físicos: Uma Relação Necessária,

Disponível em:

[www.http://www.webartigos.com/articles/9408/1/envelhecimento-x-exercicios-fisicos-uma-relacao-necessaria/pagina1.html](http://www.webartigos.com/articles/9408/1/envelhecimento-x-exercicios-fisicos-uma-relacao-necessaria/pagina1.html). Acessado em 15/10/2008

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo**, Londrina: Midiograf, 2001, 2ª edição.

NERI, Anita Liberalesso. **Qualidade de Vida e Idade Madura**, Campinas: Papirus, 1993.

NIEMAN, David C. **Exercício e Saúde**, São Paulo: Manole, 1999, 1ª edição.

NOVAES, Maria H. **Psicologia da Terceira Idade**, Rio de Janeiro: Nau, 1997.

RAUCHBACH, Rosemary. **A Atividade Física para a 3ª Idade**, Curitiba: Lovise, 1990, 1ª edição.

ROBERGS, Robert A. ROBERTS, Scott O. **Princípios Fundamentais de Fisiologia do Exercício: para aptidão, desempenho e saúde**. São Paulo: Phorte, 2002.

RUFFONI, R. BELTRÃO F. **Análise Metodológica Na Prática Do Judô** Universidade Castelo Branco – RJ/Brasil – LABESPORTE. Centro Universitário Celso Lisboa (CEUCEL), s/d

SANTARÉM, José Maria. Exercícios com pesos para pessoas idosas. **Revista SESC, A Terceira Idade**, São Paulo, v.6, n.10, p. 51-55, julho/1995.

SILVA, D. SANTOS, S. G. Princípios filosóficos do judô aplicado à prática e ao cotidiano. <http://www.efdeportes.com/>, **Revista Digital, Buenos Aires**, ano 10, nº86, Julho de 2005.

SILVEIRA JR., A. A. **Pare de Envelhecer Agora**, Origens, Curitiba 1998

SIMÕES, Regina. **Corporeidade e 3ª idade**. São Paulo: Unimep, 1994.

SOUZA, A. Declínio do jiu-jitsu, reação do modernismo, **Revista “Judô & Ação”** Cascavel – PR: Brasil Kirc, 6. ed., Ano 02, 1999.

TEGNER, B. **Guia Completo de Judô, do principiante ao faixa-preta.** São Paulo – SP: Record, 1969.

UNDERWOOD, Richard. **Saudável depois dos 55,** São Paulo: Norma, 1989.

VERAS, R. P. **Terceira Idade: Alternativas para uma sociedade em transição,** Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1999.

VIRGÍLIO, S. **A arte do judô,** Campinas/SP: Papirus. 1994.

VIRGÍLIO, S. **A arte e o ensino do judô,** Campinas/SP: Papirus. 2000.

WWW.CBJ.COM.BR, acessado em 17/04/2008.

ZAGO A. S., GOBBI S. Valores normativos da aptidão funcional de mulheres de 60 a 70 anos. **Revista Brasileira Ciência e Movimento.** Brasília v. 11 n. 2 p. 77-86 junho 2003