

A IMPORTÂNCIA DO JUDÔ PARA A MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

BEROZUN, Juan Antonio Oliveira.¹
HIRAY, Hélio Cunishiro.²

RESUMO: As características da produção do movimento humano fazem crer em um sistema complexo e em constante mudança. Uma vez que a execução e a regulação do movimento dependem das condições ambientais, então a dificuldade para o executante está em reproduzir um certo padrão de movimento adquirido anteriormente em ambientes diferentes ao da aprendizagem. As pessoas que praticam o Judô, por exemplo, aprendem e treinam constantemente as técnicas do “*Ukemi*” (palavra japonesa que significa a ciência da queda amortecedora). Considerando as restrições do organismo, as quedas no judô emergem dos diferentes deslocamentos espaço-temporais dos segmentos corporais em resposta às diferentes possibilidades de direção do fluxo da força que causou o desequilíbrio. A perda da capacidade do equilíbrio ocorre ao longo do processo do envelhecimento devido à degeneração de alguns órgãos e sistemas do corpo humano. A queda faz parte dos acidentes mais frequentes com idosos, que geralmente acontece por anormalidades na manutenção do equilíbrio e da passada, fraqueza muscular, desordens visuais, doença cardiovascular, alteração cognitiva e devido a alguns medicamentos. Assim, este trabalho de revisão de literatura se mostra relevante por propor que o treinamento durante a vida da prática do judô pode possibilitar aos indivíduos idosos melhor qualidade de vida.

Palavras - Chave: Idosos. Judô. Qualidade de vida. Quedas. Treinamento.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a teoria dos sistemas dinâmicos, a formação de padrões motores coordenados implica na organização dos vários componentes que constituem o sistema, no caso específico do controle de movimento ocorrerá a organização entre os sistemas muscular, esquelético, neural, metabólico e sensorial. O trabalho conjunto dos componentes neurais, musculares, esqueléticos, sensoriais e metabólicos seria responsável pela formação de tais padrões.

¹Aluno do Curso de Bacharel em Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré – FIRA. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso, no Curso de Bacharel em Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré – FIRA, Xº semestre – 2017. Email –

²Professor Orientador do Curso de Bacharel em Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré – FIRA – 2017. Email – heliohiray@gmail.com

Os praticantes de judô convivem com as quedas em seu treinamento diário e, por isso, suas reações frente a uma situação de queda não serão necessariamente evitá-la a todo custo, mas acompanhar o desequilíbrio e realizar uma queda segura. Além de saber cair, o judoca possui uma ótima capacidade adquirida de equilíbrio estático e dinâmico, ou seja, o judoca possui bons recursos para evitar uma queda. Um judoca deve dominar a capacidade de equilibrar-se para poder lutar sem perigo de se machucar e, para tanto, necessita praticar as técnicas do “*Ukemi*” sistematicamente (BORGES, 2005).

Sabe-se que há grande perda da capacidade do equilíbrio ao longo do processo do envelhecimento devido à degeneração de alguns órgãos e sistemas do corpo humano. A queda faz parte dos acidentes mais frequentes com idosos, que geralmente acontece por anormalidades na manutenção do equilíbrio e da passada, fraqueza muscular, desordens visuais, doença cardiovascular, alteração cognitiva e devido a alguns medicamentos.

O exercício contribui para a prevenção das quedas devido aos benefícios provenientes da prática da atividade física, como o fortalecimento dos músculos, melhora dos reflexos, melhora da sinergia motora e das reações posturais, melhora da velocidade do andar, aumento da flexibilidade, manutenção do peso corporal, melhora da mobilidade e diminuição de doenças cardiovasculares. Além da atividade física, que pode retardar e prevenir as degenerações e patologias relacionadas ao envelhecimento, que estão relacionadas com as causas das quedas, um trabalho com a queda propriamente dita, respeitando as restrições do organismo, poderia ser realizado com idosos. Neste sentido o treinamento das quedas do judô poderia ser útil para amenizar os problemas causados devido a quedas no cotidiano.

2. AS ARTES MARCIAIS

Atualmente, nota-se a tendência de descrever como Arte Marcial toda e qualquer prática corporal relacionada com o combate ou confronto, indiferente das suas origens e seus objetivos. Porém dificilmente é mencionado o significado de tal termo e o verdadeiro sentido deste. É como se colocassem todas as lutas ou meros sistemas de defesa pessoal dentro de um só conceito.

Então se pode definir Arte Marcial como a busca de uma representação plástica e estética do gestual do combate. Nesta classificação se incluiriam todas as práticas que valorizassem uma suposta beleza da técnica, ao invés da violência ou do potencial destrutivo da mesma, o que realmente coincide com as práticas orientais. Outro fator que propicia a inclusão das práticas orientais neste conceito é a coincidência destas normalmente possuem

sequências de movimentos de complexidade e dificuldade progressiva, que representam combates com um ou mais oponentes imaginários (*poomse* no *Taekwondo*, *katas* no Caratê e Judô e os *Katis* no *Kung-fu*) (KIM, 2000).

Artes marciais é um conjunto de técnicas de luta individual. Algumas das artes marciais mais conhecidas são *kung fu*, caratê, judô, *aikido*, *kravmagá*, judô, *jiu-jitsu*, *muaythai*, *taekwondo* (GAZETTO, 2008).

De acordo com Gazetto (2008), as primeiras artes marciais surgiram no Extremo Oriente e começaram por serem métodos de manejo de armas brancas e processos de defesa pessoal com ou sem armas, daqui o seu designativo marciais ou guerreiras. Posteriormente estas adquiriram a forma de atividades esportivas, em ordem à obtenção do aperfeiçoamento físico e mental. Secundariamente as técnicas neste esporte podem ser usadas como arma eficaz de defesa pessoal.

Enquanto método, as artes marciais promovem o desenvolvimento harmonioso de todas as partes do corpo, aumentando a agilidade das articulações, a correção da coluna vertebral, o controle da respiração, o relaxamento dos músculos com o aumento da sua potência. Enquanto técnica de aproveitamento de recursos humanos leva ao estudo do equilíbrio, ao conhecimento das potencialidades energéticas e seu adequado uso, à educação e desenvolvimento dos reflexos (KIM, 2000).

Ainda de acordo com o mesmo autor, o desenvolvimento da metodologia das lutas seria de extrema importância para os seus instrutores profissionais e os graduados em Educação Física, pois é notada uma tendência na sociedade da regularidade em atividades físicas. Assim, também tem-se urgência em resgatar as Artes Marciais e lutas com sua tradição disciplinadora, que lida com a apresentação dos limites a serem superados ou respeitados, que apresentam uma hierarquia natural baseada na antiguidade e no conhecimento e finalmente o fortalecimento da estima e a parte física, tornando os indivíduos mais sociáveis e equilibrados.

Segundo este autor, se deve entender que as práticas das artes marciais têm influência direta no desenvolvimento das qualidades biopsicossociais, simultaneamente com a taxionomia do domínio cognitivo, afetivo, e psicomotor envolvidas nas várias idades e fases do desenvolvimento.

2.1. O judô

O aprendizado das técnicas do Judô oportuniza perceber a capacidade em evoluir emocionalmente, diminuir a timidez e auxiliar no desenvolvimento de habilidades capazes de

promover melhor qualidade de vida. “O aprendizado do Judô torna os indivíduos mais responsáveis, disciplinados e seguros. Além disso, durante os treinamentos eles vivenciam situações que desenvolvem a capacidade de se ajudar e aprender mutuamente.” (CALLAEJA; LOPES, 2004, p. 10).

É importante neste momento do trabalho, tratar de um breve histórico do judô, de sua filosofia e conceitos para dar maior relevância ao tema proposto. Neste contexto, é interessante refletir sobre os aspectos da doutrina filosófica que *Jigoro Kano* considerou para construir os princípios filosóficos do judô.

Segundo Sugai (2000), no oriente, a filosofia está centrada na concentração interior, na comunhão entre o espírito, corpo e mente sendo difícil separar a noção de religião e filosofia; princípios e vida diária; o eu e o todo. Por isso é diferente da cultura lógica ocidental, no qual o oriental desafia essa lógica pela essência do que ela é formada enquanto que no ocidente o indivíduo não é incentivado a conhecer-se e trabalhar sua energia interna.

A longa história do Japão produziu uma cultura significativamente diferente de outras nações, em geral por uma mistura indissociável da tradição autóctone (nativo) com formas chinesas e ocidentais. Entretanto, as maiores contribuições dos princípios filosóficos japoneses vieram da cultura filosófica milenar da Índia e da China. As artes Zen, como as artes marciais, podem ser de grande valor quando usadas para uma finalidade educacional, pois cada uma delas tem como objetivo descontração física e espiritual que conduz a uma mudança interior (SUGAI, 2000, p. 47).

Para Borges (2005):

O Judô foi concebido pautado em valores éticos e humanitários profundos, os quais buscam uma prática de equilíbrio entre o corpo e a mente, esboçado na disciplina, nos movimentos harmoniosos da física cosmológica, no esquecimento do “eu individual”, na superação do aspecto marcial, na fraternidade, no desenvolvimento interior, na estética e eficiência, na superação da força, dentre outros princípios antigos e firmemente alicerçados na cultura milenar japonesa, por que não dizer dos mestres orientais (BORGES, 2005, p.2).

O judô, cuja definição é o caminho da suavidade, possui valores humanitários, morais, éticos e educacionais oriundos das raízes culturais e filosóficas das tradições orientais.

O “do” é o caminho ou, simplesmente, o método de ensinamento que permite o judoca amadurecer e compreender a “natureza” da própria existência e da consciência de si mesmo, do seu papel histórico e da dimensão filosófica e política da prática dialética na e da qual é sujeito e objeto. O judô, na verdade, é o caminho que conduz, quem sobre ele caminha, ao descobrimento do ego adormecido (o pequeno eu, o “eu” limitado) em sua dinâmica relação com o alter, maneira de construção da personalidade maior, mais completa, saudável (CARVALHO, 2003, p.11).

A sabedoria de Confúcio influenciou muito na organização da sociedade japonesa que com certeza nele se inspirou, principalmente no que tange à educação. O Budismo, juntamente com o Confucionismo, foi uma das filosofias que ajudaram a fertilizar o solo japonês para bem acolhê-la. O Tao foi outra influência muito importante na formação da cultura e da mentalidade japonesas, contribuindo muito na concepção do *Zen*.

Para Sugai (2000), *Zen* significa meditação que se refere a um grau de consciência elevado, um estado de ser íntegro, da transcendência e elevação do espírito, num estado tranqüilo e desperto. Não só o judô, mas todas as artes marciais dō (caminho) têm o objetivo de trabalhar o *zen*, como o *Aikidô*, por exemplo.

O Judô tem muito dos princípios taoístas, como ceder para poder vencer, procurar utilizar a força do adversário (SEI RYOKU ZEN YO – o melhor uso da energia), puxar quando se é empurrado, empurrar quando se é puxado, saber cair para poder se levantar. Todos esses preceitos estão contidos na palavra Ju (suave), que devem ser levados para nossa vida cotidiana (HIRATA, 2005, p.1).

O professor Jigoro Kano, ao discorrer sobre o judô e seus princípios básicos, foi definindo a parte filosófica do judô: “judô é a máxima eficiência do uso da mente e do corpo para o benefício e o bem-estar mútuos”, ou seja, tudo é unidade.

Segundo Kano citado nos estudos de Sugai (2000, p. 218, vol.1), evidencia que:

Examiná-lo como um conceito único, posso ver que o objetivo do benefício e do bem-estar mútuo deve ser incluído no objetivo da máxima eficiência. Embora pareça ter duas faces, em essência, esse objetivo tem como base apenas uma única doutrina, permeando todo o preceito. A máxima eficiência é aplicada a todas as atividades e afazeres da vida humana. E não existe nada mais (2000, p. 218).

O mais importante não é o domínio da técnica em si, mas a verdadeira comunhão corpo, mente e espírito. Em relação à parte técnica do judô *Kodokan* que ficou pronta em meados de 1887, Jigoro Kano enfatizou: O princípio da máxima eficiência do corpo e da mente é o princípio fundamental que governa todas as técnicas de judô.

A “arte do judô” não pode ser entendida a partir dos estreitos limites de um mero manejo de suas técnicas. As virtudes éticas postas no Bushidô, guardadas as proporções, são importantes à afirmação desta “arte de educar” como “arte de enfrentar”. Pois, salvo melhor juízo, as virtudes éticas têm na prática social o meio de construção de um corpo forte, fundamental para o caminho em construção, de um espírito aguerrido, intemerato, acostumado a arrostar os perigos postos pela vida em dada sociedade (CARVALHO, 2003, p.12).

Para Morandini Neto (2003), a ética e a etiqueta dentro do Judô estão diretamente associadas à sua expressão máxima: a educação, a prosperidade e o respeito mútuo. Como instrumento de educação, o Judô é formado por um conjunto de atitudes e posturas, que tem sua prática associada tanto à técnica quanto à filosofia. Do respeito a esse conjunto de atitudes e posturas é que depende a sobrevivência da essência e do verdadeiro espírito do Judô.

A verdadeira ética está na responsabilidade, sensibilidade e no espírito do Judoca. A verdadeira filosofia está na amizade, no relacionamento com os amigos, com a família, com os superiores, e com os subordinados. Ela está na humildade, no respeito e no reconhecimento dos limites de cada um (acima de tudo dos nossos próprios limites). Nosso entendimento autêntico dessa filosofia será da medida certa e da forma exata com que olhamos nossos semelhantes. De como vivemos a vida. De como encaramos o próprio mundo (MORANDINI NETO, 2003, p.6).

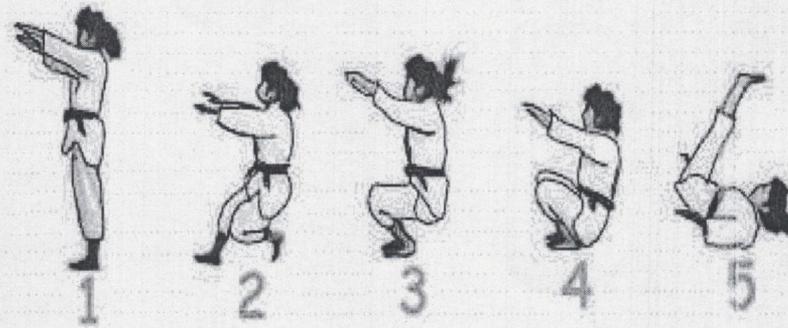
Retomando os principais pontos apresentados pelo autor em relação à filosofia e à ética do judô, fica claro que o princípio do judô é contribuir com o processo de formação humana conscientizando em relação às atitudes que levem à prosperidade de desenvolvimento do grupo como o respeito, disciplina, organização e método para conseguir lutar e construir sua cidadania de forma participante e útil para a sociedade através de suas ações pensantes e prática no cotidiano.

2.2. O judô e as técnicas de amortecimento de quedas – *ukemi*

O equilíbrio é a lei primordial que rege o judô. Assim quando se perde o equilíbrio se sujeita a quedas. E, como é natural, se não soubermos amortecer o contato do nosso corpo com o solo, estamos sujeitos a nos machucar. O aprendizado do “*Ukemi*” (exercício educativo de quedas) possibilita ao praticante cair, controlando o corpo, a fim de evitar traumatismos (SUGAI, 2000).

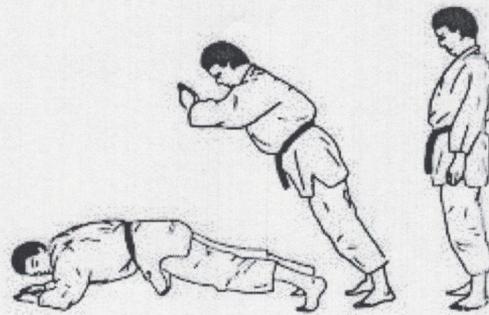
Para Sugai (2000), saber cair é a base indiscutível das projeções. É necessário um treino metódico e perseverante, para vencer o medo da queda. Essa superação permite progredir nos conhecimentos do judô. Assim tem-se um espírito aberto para ataque e defesa, aplicando os movimentos com rapidez e precisão. As direções fundamentais para *ukemi* são:

Figura 1 - *Ushiro-ukemi* – queda para trás



Fonte: lutas - Comunidades.net

Figura 2 – *Mae-Ukemi* – queda para frente



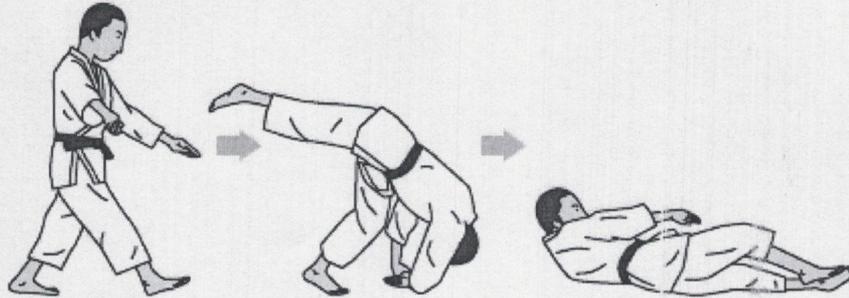
Fonte: www.coruche.org

Figura 3 – *Yoko Ukemi* - queda lateral, para esquerda ou direita (migui e hidari)



Fonte: *Angelfire*

Figura 4 - *Zempo-kaiten-ukemi* – rolamento



Fonte: www.coruche.org

3. CONCLUSÃO

Muitos idosos sabem dos grandes riscos que sofrer uma queda representa. Poucos, porém, conhecem uma das formas mais eficazes de evitar os problemas que cair provoca entre pessoas com mais de 65 anos.

Os exercícios de queda (*UKEMI*) geram um duplo benefício aos mais velhos. Além de aumentar o tônus muscular, que se perde progressivamente ao longo dos anos, as lutas orientais ensinam técnicas de queda. Quando aprende a cair, o idoso reduz as consequências do acidente, já não acontecem tantas fraturas na queda.

Os praticantes de judô, nas condições apresentaram um padrão de queda particular que é diferente do padrão apresentado pelos não praticantes de Judô nas mesmas condições experimentais. A presença dos componentes que demonstram o balanço após a queda indicam a continuidade do movimento até que toda a força do desequilíbrio seja dissipada, ou seja, o judoca não luta em direção contrária da queda mas realiza movimentos de rolamento ou balanço até que toda a força se dissipe.

Outro componente não-natural ou não-espontâneo apresentado pelos judocas é a batida do braço no solo, que é utilizado tanto para aumentar a superfície de contato com o solo distribuindo a força de pressão em um maior número de pontos como para ajudar no amortecimento da queda.

Essa seria uma outra explicação para o comportamento verificado nos judocas, pois os padrões motores não naturais ou não-espontâneos aprendidos e treinados no judô podem ser transformados em atratores comportamentais. Assim, o repertório motor que os judocas

possuem pode conter um padrão motor para queda que atraia o comportamento, levando em consideração as restrições do ambiente, tarefa e organismo presentes naquele momento.

A prática do judô por um período de tempo leva à estabilidade do padrão de queda que tende a ser usado sempre que o indivíduo se encontrar nesta situação. Quanto maior a quantidade de prática de uma determinada ação ou resposta motora, maior a probabilidade da ocorrência deste padrão motor praticado em condições semelhantes. Assim, este trabalho demonstrou relevância, visto que ficou evidente que, se o indivíduo pratica o judô regularmente, ao envelhecer se encontrará condicionado a agir da forma praticada.

4. REFERÊNCIAS

BORGES, E. **O Judô e Suas Simbologias Ocidentais**. São Luis, 2005. Disponível em: www.ligadejudo.com.br Acesso em: 12 maio 2017.

BORGES, O. **O Judô Moderno**(2005). Disponível em: www.judobrasil.com.br Acesso em 21 de maio de 2017.

CALLAEJA, F. C; LOPES, R. C. W. **Escola particular oferece arte marcial como curso alternativo**. Disponível em: www.webdojo.com.br Acesso em 12 de mai. de 2017.

CARVALHO, M. de. **Competição ou cooperação**. Santa Tereza, 2003. Disponível em: www.judobrasil.com.br Acesso em: 01 junho 2017.

GAZETTO, F. F. **Lutas e Artes Marciais na Escola: “Das Brigas aos Jogos com regras” de Jean-Claude Olivier**. Revista: Periódicos UFSC nº 31, 2008.

HIRATA, L. C. G. **Filosofia do Judô**. São Paulo, 2005. Disponível em: www.ligadejudo.com.br Acesso em: 4 jun 2017.

KIM, Y. J. **Arte Marcial Coreana Taekwondo**, São Paulo, Thirê, 2000.

MORANDINI NETO, A. **Apostila de Graduação**. São Paulo, 2003. Disponível em: www.ligadejudo.com.br Acesso em: 01 jun 2017.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**. 2ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 1999.

SANTIN, S. **Educação Física: outros caminhos**. 2ª ed. Porto Alegre: Est/ Esef, 1993.

SUGAI, V. L. **O Caminho do Guerreiro: a contribuição das artes marciais para o equilíbrio físico e espiritual**. São Paulo: Gente, 2000.

SUGAI, V. L. **Qualidade de vida na Web-Veja Estelar**. Disponível em: www.uol.com.br/vyaestelar. Acesso em: 17 maio 2017.