

**FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

**ANTÔNIO MARCOS**

**TAEKWONDO NA TERCEIRA IDADE**

**SALTO/2021**

**ANTÔNIO MARCOS**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO MODALIDADE FAIXA PRETA**

**4ºDAN**

1) Orientador(a)\_\_\_\_\_

2) Examinador(a)\_\_\_\_\_

3) Examinador(a)\_\_\_\_\_

## SUMÁRIO

Resumo	3
Introdução	4
O taekwondo na terceira idade	5
Os riscos por não prática atividade física	6
Diabetes	6.1
Doenças cardiovasculares	6.2
Quedas e fraturas	7
Osteoporose	7.1
Doenças mentais	7.2
Mau funcionamento do organismo	8
Benefícios e o objetivos do taekwondo	9
Risco mínimo	10
Restauração dos movimentos	10.1
Postura	11
Coordenação	11.1
Condicionamento físico	12
Memória	13
Autoestima	13.1
Capacidade pulmonar	14
Considerações finais	15
Referências	15.1
Agradecimentos	16

## RESUMO

Na terceira idade o pensamento de muitas pessoas e em ter pressa para se viver outros que tudo já acabou não tem mais nada a ser feito na vida, porém, sim a vida começa no momento em que você cuida do seu corpo e da sua alma. Nos 60 anos alguns acreditam que já é tarde demais. Porém nunca é tarde para se começar a viver a se cuidar a quem prolongar a vida isto pode ser feito através do Taekwondo na Terceira Idade

## INTRODUÇÃO

O Taekwondo oferece importantes benefícios à população da terceira idade, tais como: a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares, pulmonares, auxílio no controle da diabetes, artrites, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea bem-estar físico e mental entre outros benefícios tudo com um acompanhamento médico e uma alimentação saudável.

## **O TAEKWONDO NA 3ª TERCEIRA IDADE**

Após anos de prática de Taekwondo, em todos os seus estilos (WTF, STF, ITF), e aliando o conhecimento teórico/prático da Educação Física, foi elaborada por profissionais da Educação Física e instrutores de TKD uma nova e empolgante metodologia de ensino do Taekwondo.

Metodologia desenvolvida primordialmente sobre a faixa etária, desenvolvimento motor e psicossocial dos praticantes.

Possibilita ainda a prática da arte em suas diversas formas: Defesa Pessoal, Esporte, Condicionamento Físico, Relaxamento, Apoio Disciplinar, Luta Marcial, e ainda apoio no desenvolvimento de características como Cortesia, Lealdade, Respeito, Perseverança, Honra, Integridade, Autocontrole, Disciplina e Superação.

Tem como característica só permitir professores que sejam certificados em Taekwondo e graduados em Educação Física com inscrição no conselho regional, determinante à qualidade e excelência das aulas e eventos.

Seguindo as leis locais que não obrigam a formação em Educação Física para as artes marciais, como a metodologia promove a integração e sociabilização no Taekwondo, oferecemos aos nossos praticantes a possibilidade de trabalhar na metodologia sem possuir a graduação de Educação Física. Os interessados, porém, serão obrigados a se matricular nos cursos preparatórios de instrução, onde terão uma noção básica sobre as matérias da Educação Física, e assim serão capacitados para a docência.

Mesmo aprovados e certificados nos cursos preparatórios, os instrutores deverão sempre se reportar a um professor graduado. Professor que assume a responsabilidade sobre o instrutor e suas atividades.

Portanto fica bem clara e distinta a posição de instrutor e professor.

Apesar de ser conhecida pelos seus movimentos rápidos e explosivos, é uma ótima escolha para os idosos fazer aula de Taekwondo na terceira idade

Primeiramente, é necessário verificar com o médico se o idoso está em condições de realizar atividades físicas desse nível. Entretanto, com a aprovação do médico, não há nada que impeça um idoso de fazer aulas.

Não a necessidade de ter experiência com lutas ou parado a muito tempo sem fazer atividades. Atende as necessidades de pessoas de todos os níveis, desde os iniciantes até os mais experientes.

Outro motivo para se fazer aula na terceira idade é a possibilidade de conhecer novas pessoas, o que ajuda a manter a motivação, além de promover a interação social.

Muitos idosos após se aposentar acaba entrando no chamado comodismo ao pensar que se aposentando não se faz mais nada, pelo contrário começa uma nova etapa da vida colher os frutos do trabalho porém cuidar da saúde, isto é muito importante.

## **OS RISCOS POR FALTA DE ATIVIDADES FÍSICA.**

Os idosos que não praticam nenhum tipo de atividade física estão muito mais sujeitos ao desenvolvimento de algumas enfermidades e doenças crônicas. Além disso, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aumenta o risco de morte em até 30%.

Alguns dos principais danos à saúde são acarretados pelas inatividade.

### **1. Diabetes**

O aumento de peso e a perda de massa muscular, são frequentemente associadas ao sedentarismo, podem resistir à insulina, fazendo com que o nível de açúcar no sangue fique elevado.

Com isso, pode surgir a diabetes, uma doença crônica que desencadeia vários sintomas, desde dores de cabeça até o comprometimento da visão ou da sensibilidade de mãos e pés. Essa condição pode ser agravada pela hipertensão, quadro frequentemente relacionado à vida sedentária.

## **2. Doenças cardiovasculares**

Além do ganho de peso, o sedentarismo dificulta o controle da pressão arterial e do colesterol, aumentando o risco de desenvolvimento de diabetes. Com isso, também se eleva a possibilidade da ocorrência de doenças cardiovasculares, como acidentes vasculares cerebrais (AVC), obstruções nas artérias ou infarto do miocárdio

É considerado um dos fatores de desenvolvimento hipertensão, uma das principais causas das doenças cardiovasculares. Conforme dados da 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, a prática regular de atividades físicas é benéfica, tanto para a prevenção quanto para o tratamento da doença.

De acordo com o documento, quem é ativo tem risco 30% menor de desenvolver hipertensão arterial do que indivíduos sedentários.





### **3. Quedas e fraturas**

Afeta a agilidade, o equilíbrio e os reflexos. Assim, idosos que não praticam atividades físicas têm maior risco de sofrer quedas e suas consequências, como fraturas. Além disso, a redução da massa muscular também deixa os ossos desprotegidos, o que leva a chance de agravamento dos acidentes.

### **4. Osteoporose**

Quem não pratica atividade física também tem maior perda de massa óssea, o que aumenta o risco de osteoporose. Com isso, a ocorrência de fraturas se leva, até mesmo em casos não associados a quedas.



## **5. Doenças mentais**

A vida sedentária compromete a autoestima do idoso e favorece o seu isolamento. Com isso, a chance de desenvolvimento de depressão acaba sendo maior.

Entretanto, até mesmo a demência pode ser consequência do sedentarismo. Uma pesquisa da McMaster University do Canadá, constatou que pessoas que se exercitam têm menor probabilidade de desenvolver demência, independentemente de características genéticas.

## **6. Mau funcionamento do organismo**

Além de piorar a qualidade do sono e aumentar o risco de ter apneia, quem não se mexe acaba enfrentando outros problemas, como mau funcionamento do intestino, a imunidade, dores musculares e nas articulações, desânimo, estresse e falta de energia, condições que comprometem a qualidade de vida.

## **Benefícios e o Objetivo do Taekwondo**

Tem como objetivo não somente ensinar, mas principalmente divulgar uma filosofia de vida fundada na disciplina, no respeito mútuo e no equilíbrio pessoal. E é por causa dessa filosofia que, em mais de 52 anos de existência no Brasil, o Taekwondo tem atraído pessoas de todas as idades. Muitos pais procuram as academias exatamente pelo fato delas disponibilizarem uma arte marcial acessível a toda a família.

Taekwondo: “caminho dos pés e das mãos através da mente”

O Taekwondo arte marcial coreana milenar baseado na filosofia “Songahm” desenvolve um sistema metodologias de ensino voltado para todas as pessoas: crianças a partir de 2 (dois) anos, adolescentes, adultos, pessoas com deficiência e melhor idade.

Tem como objetivo o desenvolvimento físico e mental através de práticas voltadas para a defesa pessoal. Atividade que auxilia no alívio do stress diário, trabalhando a auto-

estima, disciplina e conhecimento pessoal, assim como condicionamento físico, flexibilidade, tonificação muscular e emagrecimento.

Destaca por seus combates esportivos, sendo muito procurado por mulheres pelo seu dinamismo e prazer, ao mesmo tempo em que ensina a defender-se.

- **Risco Mínimo**

Apesar de parecer um esporte muito explosivo, o Taekwondo é, na verdade, muito seguro para ser praticado por pessoas da terceira idade. Com o monitoramento certo, é praticamente impossível se lesionar num treino dessa modalidade.

- **Restauração dos movimentos**

Por ser uma atividade física que trabalha praticamente todas as partes do corpo, ajuda muito as pessoas de idade avançada a recuperar os movimentos que elas possam ter perdido por falta de exercício promove o aumento da flexibilidade, já que em suas principais técnicas utilizam-se chutes, movimento do quadril, mãos que contribuem para melhor flexibilidade, o físico e desenvolve a coordenação física e motora, equilíbrio, foco e a concentração.



- **Postura**

A postura é um fundamento no Taekwondo, e de muitas outras lutas. E como muitas pessoas idosas costumam ter problemas de coluna, a aula na terceira idade ajuda a evitar e melhora a situação desses problemas em muitos casos.

- **Coordenação**

Como a maioria das *lutas marciais para idosos*, auxilia muito na melhora da coordenação motora, uma vez que têm que praticar diferentes movimentos em sequência. Após uma certa idade, a perda motora vai acontecendo, em alguns casos ela pode ser mais severa, tirando do idoso não apenas a sua independência, mas também sua qualidade de vida.



- **Condicionamento Físico**

Além dos benefícios para as juntas e para a coluna, também trabalhar os músculos da maior parte do corpo, aumentando a resistência e melhorando a forma física de quem o pratica.

Pessoas na terceira idade, tendem a ter um condicionamento físico muito precário. Isso atrofia os músculos e faz com que sintam dores constantes pelo corpo. Muitos acreditam que esse problema já não tem solução, e é comum para a idade.

Porém, o normal é envelhecer com saúde, e para isso o Taekwondo para idosos vai atuar com eficácia. O seu condicionamento físico vai melhorar drasticamente, eliminando dores e trazendo mais qualidade de vida, além de maior disposição para o dia a dia.



- **Memória**

O Taekwondo compreende vários tipos de golpes, esquivas e técnicas, cada um com o seu nome. Aprender todos movimentos ao se fazer um exercício físico, estimula também a memória, o que é muito interessante para pessoas de idade. O Poomse de cada faixa tem seus movimentos diferentes e nomes com isto faz com que eles trabalhem com a memória e se concentrem.

- **Autoestima**

Conseguir realizar uma atividade física, por si só, já é muito importante para a autoestima dos idosos. Bem melhor é realizar uma atividade que traga tantos benefícios para o corpo, além de muita interação social.



- **Capacidade pulmonar**

Assim como os músculos, os órgãos internos também podem sofrer um atrofiamento precoce, e desenvolver problemas respiratórios na terceira idade infelizmente é muito comum.

O idoso trabalha diretamente na capacidade pulmonar, o que vai devolver para o idoso a capacidade de andar sem se sentir cansado, subir e descer escadas com facilidade, e porque não, até mesmo correr.

## Considerações Finais

A idosos que dedicação a vida e não permitiram que a idade se torne um empecilho ou limitação. Aliás, num contexto geral, as pessoas que começam a praticar artes marciais mais tarde apresentam um processamento muito mais profundo e facilidade em assimilar a arte marcial mais como uma filosofia e menos como uma “luta”.

### REFERÊNCIAS:

<https://pratiquefitness.com.br/blog/tag/aula-de-taekwondo-na-terceira-idade/>  
ano: 2018

<http://novo.cbtkd.org.br/>

<https://www.gazetaesportiva.com/tag/maicon-andrade/>



## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, por nos proteger e nos dar força saúde para superar todas as dificuldades.

A orientadora e mestre Andressa Coelho, pelo suporte e paciência, no pouco tempo que lhe coube, pelas suas orientações e incentivos.

A minha família, por estarem sempre presentes, nos momentos felizes e, principalmente, nos momentos de dificuldades, em que achei que não teria mais forças para continuar. Por fim, a todos aqueles que direta e indiretamente participaram da minha formação, me ajudou a me tornar uma pessoa melhor, o meu muito obrigado.

**“ Só eu sei cada passo por mim dado nessa estrada esburacada que é a vida passei coisas que até mesmo Deus duvida, fiquei triste, capiongo, aperreado, porém nunca me senti desmotivado, me agarrava sempre numa mão amiga, e de forças minha alma era munida pois do céu a voz de Deus dizia assim: - Suba o queixo, meta os pés, confie em mim, vá pra luta que eu cuido das feridas.”**

**‘Bráulio Bessa’**