

## O taekwondo na melhor idade e os novos tempos

**Debora Lima Santos**

Graduada em Direito e Educação Física. Possui Pós latu sensu em nutrição esportiva. 5 dan de Taekwondo Kukkiwon, Chang Moo Kwan e Moo Duk Kwan pela FEDERAÇÃO AMAPENSE DE TAEKWONDO -FATKD e CTBL.

Data do envio: 15.12.2023  
Data da aceitação: 15.12.2023

## RESUMO

A presente pesquisa teve como tema: O Taekwon-do na melhor idade e os novos tempos. E teve a problemática de investigar, os benefícios que a arte marcial do taekwon-do trás para os idosos e o quão o educador físico habilitado como professor da arte marcial tem um papel de fundamental relevância para sua qualidade de vida dentro desta esfera atual de tecnologia e novas oportunidades que este novo tempo agregou. Este trabalho teve como objetivo refletir sobre a importância que arte marcial Taekwon-do têm para o idoso e a contribuição que o professor de Taekwon-do habilitado como educador físico dá para que essas atividades sejam realizadas com prazer e segurança. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, feita através de livros e artigos. Os resultados apresentados pelo material analisado mostraram que nos tempos atuais os idosos tem total segurança na prática de uma arte marcial como o taekwon-do e que a preocupação está em viver mais e com qualidade. Mostrou-se também que o taekwon-do é uma atividade física, mas antes disto uma arte marcial tão completa que conseguimos trabalhar corpo, mente e alma agregando muito além de uma simples atividade física. Este artigo justificou-se pela vontade de conscientizar que a arte marcial taekwon-do abarca ilimitados benefícios para a saúde física e mental de nossos idosos, contribuindo para torna-los mais ativos e aumentar a sua autoestima. E que, por fim, os novos tempos trouxeram novas oportunidades para o desenvolvimento e continuidade da atividade física, facilitando sua assiduidade.

**Palavras-chave:** Idoso; Taekwon-do; Atividade física; Arte marcial; Novos tempos.

## ABSTRACT

This research has as the main theme : The Taekwond-do at the golden age and the upcoming times. And its main debate of investigation is: the benefits that TKD brings to the elderly, and how the physical educator qualified as a martial arts master has a fundamental relevance bringing people healthy life quality into this current sphere of technology and new opportunities that this new time add. This manuscript aimed to reflect the importance that TKD martial art has for the elderly and the contribution that the TKD teacher qualified as a physical educator allows, ministering these activities into a pleasure and security atmosphere. The main methodology was the bibliographical research, carried out from books and articles. The results presented by the analyzed material showed that nowadays, the elderly have

total security in practicing a martial art such as taekwon-do, showing that the concern is living longer and with quality. It also showed up that taekwon-do is a physical activity, but previously, is a complete martial art, whose work is into body, mind and soul, becoming much more than a simple physical activity. This article justifies itself by the desire to raise awareness that the martial art taekwon-do brings unlimited physical and mental health benefits to our elderly, helping them to become more active and increasing their self esteem. And, finally, new times have brought new opportunities for the development and continuity of physical activity, facilitating its attendance.

**Keywords:** Elderly; Taekwondo; Physical activity; Martial arts; Upcoming times.

## **RESUMEN**

La presente investigación tuvo como tema: El Taekwon-do en la tercera edad y los nuevos tiempos. Se planteó la problemática de investigar los beneficios que la disciplina marcial del taekwon-do aporta a las personas mayores y hasta qué punto el educador físico capacitado como profesor de esta disciplina desempeña un papel de relevancia fundamental para su calidad de vida en esta esfera actual de tecnología y nuevas oportunidades que este nuevo tiempo ha incorporado. Este trabajo tuvo como objetivo reflexionar sobre la importancia que el arte marcial Taekwon-do tiene para las personas mayores y la contribución que el profesor de Taekwon-do, capacitado como educador físico, aporta para que estas actividades se realicen con placer y seguridad. La metodología utilizada fue la investigación bibliográfica, realizada a través de libros y artículos. Los resultados presentados por el material analizado mostraron que en la actualidad, las personas mayores tienen total seguridad en la práctica de una disciplina marcial como el taekwon-do y que la preocupación radica en vivir más y con calidad. También se evidenció que el taekwon-do es una actividad física, pero antes que eso, una disciplina marcial tan completa que permite trabajar el cuerpo, la mente y el espíritu, aportando mucho más que una simple actividad física. Este artículo se justificó por el deseo de concientizar que el arte marcial taekwon-do abarca beneficios ilimitados para la salud física y mental de nuestros mayores, contribuyendo a hacerlos más activos y aumentar su autoestima. Y, finalmente, los nuevos tiempos han traído nuevas oportunidades para el desarrollo y la continuidad de la actividad física, facilitando su asiduidad.

**Palabras clave:** Persona mayor; Taekwon-do; Actividad física; Arte marcial; Nuevos tiempos.

## INTRODUÇÃO

**A**tualmente, nosso país vem envelhecendo. Temos uma população idosa cada dia maior, crescendo, e ainda que seja um percentual pequeno, mas verifica-se que esta taxa aumenta à medida que a taxa de adultos diminui. Logo, observar preventivamente tal assunto, é muito importante para que os cuidados com nosso futuro aconteçam desde agora.

É muito importante, e consideramos até mesmo um fator de saúde pública, tratar do bem-estar e desenvolvimento para a melhor idade. Porque, à medida que nossa população da melhor idade envelheça com saúde, teremos menor índice de doenças adquiridas nessa faixa etária e maior qualidade de vida.

Muitos acidentes ocorrem pelo não fortalecimento do corpo, pela ausência de práticas físicas, pela vida sedentária que levamos, as vezes ao longo de toda vida, e mudar tal dinâmica na idade adulta, ou mais adiante na melhor idade, parece ser uma missão quase impossível de se adaptar. Mas não é!

A disciplina e determinação para esta nova adaptação pode ser um desafio, mas se entregar as novas práticas e reorganizar a dinâmica de vida unindo a atividade física traz um retorno imensurável. Retorno este que após adaptado é difícil deixa-lo para trás.

Dentre as atividades físicas, destacamos em nosso estudo a prática do Taekwon-do que surpreendentemente, parece um grande desafio, até mesmo para os adultos que muitas vezes acham que não tem mais idade para iniciar tal atividade. Porém o grande detalhe é que esta prática, inclusive, vai além de uma atividade física tão somente.

A arte marcial Taekwon-do, adentra muito mais do que numa atividade física, abarca acerca de sua filosofia, história, estudos milenares de formas e lutas de auto defesa como armas de guerreiros que defendiam seus territórios e populações.

E como todo início de práticas físicas passamos por uma progressão suave e cautelosa a partir de cada indivíduo praticante da arte. Portanto, o Taekwon-do é uma atividade ideal para os cuidados, fortalecimento, melhoria de qualidade de vida, e evolução corporal, postural e saúde na melhor idade.

Os novos tempos, nos trazem grande tecnológica, desenvolvimento, crescimento na dinâmica de tempo e espaço onde nos inserem em uma nova perspectiva de rotinas e vidas. Ainda destacando também, o atual impacto de um fato gigante ocorrido a nível mundial: a pandemia do Covid-19.

Estes dois pontos são importantes destaques, visto que, hoje em dia temos uma nova leitura de vida. A tecnologia aproximou o tempo-espaço quando nos beneficia com o uso da internet e suas novas plataformas de comunicação, estudo, trabalho. Somado ao fato de que a pandemia nos afastou o contato humano. A partir de então, a nova dinâmica de atividade física surge mais viva no modo on-line, trazendo os cuidados de distanciamento da população, encurtamento de tempo-espaço quando da facilidade da prática sem necessidade de se deslocar, conforto, segurança e readaptação com a prática em seu próprio domicílio.

A mobilidade na prática do Taekwon-do, uma vez que não há necessidade de grandes aparelhos, equipamentos e espaço físico único, é muito grande. Podemos elaborar treinamentos em ambientes ao ar livre como parques, praças ou praias, em domicílio, podemos adaptar a própria residência na sala, quarto, ou quando em espaços maiores como casa e condomínio podemos usar quintal, área de lazer. Ou no modo tradicional, por assim dizer, os treinamentos ocorrem nas academias.

Verificamos, portanto, inúmeros fatores positivos ao estudo deste assunto o Taekwon-do na melhor idade e os novos tempos: saúde, qualidade de vida, tempo de qualidade, fortalecimento do corpo, bem-estar, segurança e facilidade.

Os ensinamentos e filosofia que o Taekwon-do proporcionam muito mais que o corpo físico, como também a mente e a alma. Trabalham técnicas junto a prática física como a meditação, respiração, bases e formas que proporcionam quando do conjunto todo da atividade, um resultado espetacular na formação de verdadeiros artistas marciais, independentemente de suas idades e limitações físicas ou mentais.

O que iremos desenvolver ao longo deste artigo, é uma nova visão de vida da melhor idade. É um estudo voltado a proporcionar uma revitalização, manutenção e novos modos de qualidade de vida e bem-estar somados a longevidade e preservação de uma das idades mais ricas da vida com tanta sabedoria que é a melhor idade. Este estudo aprofunda a valorização do caminho do envelhecimento com orientação profissional do educador físico

com habilitação de professor de Taekwon-do como facilitador e cuidados na melhor idade.

## **I. METODOLOGIA**

A pesquisa deste trabalho foi primordialmente realizada através de ordem bibliográfica, mediante estudos documentais, tais como livros, artigos, sites de pesquisa sobre o assunto. O intuito foi a análise da implementação do taekwondo na terceira idade considerando o fator atual tanto da tecnologia permitindo o encurtamento do tempo/espço, e considerando, também a atual influência da pandemia da Covid-19.

Para tanto, foi necessário argumentar sobre a importância da saúde desta faixa etária tão especial. O ideal é que para se iniciar qualquer atividade física a recomendação é avaliar com um médico que identifique a pessoa como apta a prática de determinada atividade. Ou em caso contrário, se tratar para que inicie determinado ou qualquer tipo de atividade física.

Bom, após analisarmos a questão da saúde para cada limitação e tipo de exercício, o taekwon-do envolve de uma forma tão ampla que dependendo de cada restrição o idoso pode se dedicar a arte marcial de modos diferentes, talvez um pouco limitados, ou sem restrições, mas sempre haverá uma atividade que o taekwon-do poderá envolver qualquer pessoa com qualquer deficiência ou limitação.

Esta arte marcial bem aplicada com bom conhecimento e estudo pode trazer ilimitados benefícios inclusive para qualquer que seja o praticante, tanto da melhor idade até mesmo criança, jovem, adulto.

Este estudo provocou uma discussão interessante acerca do que trata o “novo tempo”. Aqui percebemos que somos passíveis de adaptações e readaptações constantemente, na realidade a única coisa na vida que é constante é a mudança, de resto tudo muda o tempo inteiro. Logo percebemos que com o contexto atual de pandemia podemos nos reinventar mantendo coisas importantes em nossas vidas, como o trabalho em home office, as compras essenciais de alimentos e higiene pela loja on-line, assim também, a atividade física, pois esta é questão de saúde, em domicílio, na própria casa com um professor pessoal seja através da internet ou pessoalmente com as devidas providências de proteção e sem aglomeração.

E com este novo foco podemos perceber também que a tecnologia nos traz a possibilidade de encurtarmos o tempo/espço, pois a aula poderá ir até você, mantendo sua rotina, ganhando tempo e mantendo sua qualidade de vida.

Por fim, reforçando o principal ponto de estudo que é a população da melhor idade, manter este hábito saudável que é a prática de exercício será um dos grandes fatores da longevidade e principalmente com muito vigor e saúde. Portanto, a importância desta pesquisa foi totalmente focada em uma idade tão rica e tão importante para todos nós que são nossos idosos, uma idade nobre de ensinamentos e experiências de vida para nos ensinar sempre.

Aplicar essa rotina de atividade física com a arte marcial do taekwon-do para nossa melhor idade é um grande ato de amor e cuidado com suas vidas, a atividade física vai além da melhoria visual, atravessa por todo bem estar e saúde até mesmo mental de qualquer cidadão.

## **II. DESENVOLVIMENTO**

Iremos trabalhar o tema do artigo dividindo em quatro pontos principais, quais sejam: histórico e surgimento do Taekwon-do; saúde e envelhecimento; o taekwon-do e a melhor idade; novos tempos.

Explicaremos, respectivamente, sobre um breve histórico, conceito, filosofia da arte marcial em tela para que o artigo se torne mais claro dentro do conhecimento do Taekwon-do. Na sequência, faremos o desenvolvimento acerca de saúde e envelhecimento, abordando aqui fatores relevantes sobre como atingir a melhor idade e manter a saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Após, seguiremos unindo os dois pontos primordiais do artigo, que são a prática do Taekwon-do dentre a população da terceira idade. E finalmente iremos agregar esta esfera aos novos tempos vivenciados, onde atualmente, observamos novas abordagens acerca da prática da atividade física, priorizando a segurança, otimização do tempo-espço e variando com o treinamento ao ar-livre.

## **II.1 Conceito do Taekwon-do**

O conceito mais simplificado da arte marcial Taekwon-do significa o caminho dos pés e das mãos. É a arte dos homens voadores. É uma luta de defesa pessoal, como todas as artes marciais o são, onde em tese usa-se 60% dos pés, e 40% das mãos na aplicação de golpes e defesas.

É uma arte marcial que como toda arte está diretamente ligada à defesa de sua população e comunidade, potencializando lutas, defesas e estratégias de auto defesa para combate e proteção de seus territórios.

Com bases e filosofias de respeito, disciplina, espírito de guerreiro ao caminho da perfeição, da melhoria para galgar cada vez mais diante de suas batalhas na vida. Facilmente focamos todo seu conceito e base a uma filosofia de vida, formando “guerreiros” lutadores por uma vida melhor, em seu dia a dia, família, trabalho, qualidade de vida.

O taekwon-do é, portanto, mais que uma arte de lutas e esporte olímpico, ele abrange um poder de melhoria incondicional a quem o pratica e se dedica desde seus primeiros treinamentos a todo seu conhecimento filosófico, e histórico.

### **II.1.1 Histórico do Taekwon-do.**

Segundo o autor Doug Cook, em seu livro Taekowndo Tradicional, a arte marcial originária da Coréia do Sul a mais de dois mil anos. Há relatos históricos desde 18 antes de Cristo e 935 depois de Cristo sobre as artes marciais coreanas.

Neste período, a Coréia antiga era dividida em três reinos: Silla, Paekche e Koguryu. Estes reinos enfrentavam constantemente guerras, portanto investiam em alto treinamento militar e marcial.

O reino Silla era o melhor exército dos três, ainda que fosse o menor dos reinos. Este exército era uma tropa de elite com treinamentos rígidos e um código de conduta comparado aos samurais japoneses. Esta tropa de elite era chamada Hwarang e praticava uma arte marcial chamada Taekkyon.

Com o tempo, o domínio do reino Silla unificou a península coreana em um único reino. Na sequência, ocorreu um período de muita popularidade da arte marcial, onde aconteciam torneios, eventos, festivais entre vilas e os



melhores lutadores ganhavam regalias, cargos, dinheiro e prestígio (Cook, 2011).

Já no século XX, o Japão dominava o território coreano, por consequência ocorreram muitas influências, inclusive nas artes marciais. Este período permeou até a época da segunda guerra mundial. Na coleção de livros Enciclopédia Artes Marciais volume I, o autor Fabio Bueno explana este histórico.

Com o fim do domínio japonês, os coreanos iniciaram um processo de reconstrução cultural voltando até mesmo a praticar artes marciais tradicionais do país, como o Soo Bahk Do e o Taekkyon. Escolas tradicionais começaram a brotar pelo país. Elas lançariam a base para a formação do Taekwondo moderno que conhecemos.

Novamente o autor do livro Taekwondo Tradicional, Doug Cook, expõe que entre 1945 a 1950, ocorreu a guerra da Coreia que desencadeou na separação da Coreia do norte comunista e a Coreia do sul capitalista. A Coreia do sul, então, com seu novo exército, e à frente o general Choi Hong Hee reorganizando uma base com mestres e especialistas com intuito de criarem uma nova arte marcial.

Surgiu, após estudos entre os Kwans (escolas de artes marciais coreanas), o Taekwon-do que se tornou muito popular entre a comunidade coreana e hoje é considerado um dos responsáveis pelo desenvolvimento da sociedade da Coreia do sul, que passou de um país submisso e assolado, para um país desenvolvido, com uma sociedade organizada e economia poderosa.

Finalmente, depois de vários processos de reconhecimento internacional, associações, federações, surgiu a WTF (World Taekwondo Federation), hoje conhecida somente como World Taekwon-do — WT.

Entre vários processos o taekwondo transformou-se em esporte olímpico, em 2000, nas olimpíadas de Sydney. Hoje, com tantas conquistas e espaços a arte marcial tem reconhecimento grande em nosso país, onde a frente maior responsável pelo Taekwon-do a nível nacional é a Confederação Brasileira de Taekown-do (Cook, 2011).

## II.1.2 Filosofia do Taekwon-do.

Os ensinamentos acerca da filosofia do taekwondo são muito ricos e eternos, são levados até mesmo para uma prática de filosofia de vida. É de uma profundidade de estudo e sabedoria indomáveis.

Segundo Silva (2016, p.16) e de acordo com o histórico explanado vimos o nascimento do hwarang-do, o qual pertence o código de honra:

- Fidelidade ao rei
- Lealdade aos amigos
- Respeito aos pais
- Nunca recuar perante o inimigo
- Só matar quando não houver alternativa

Na sequência, a essência da base filosófica que o taekwondo ensina são os seus cinco princípios:

### Princípios de Taekwon-Do 태권도 정신의 해설 <sup>1</sup>

#### 1. Cortesia (예의 Ye-Ui)

A cortesia não se restringe às relações interiores, mas propaga-se com a mesma intensidade exteriormente. Ao praticante de Taekwon-Do repugna sempre a calúnia e a rivalidade.

#### 2. Integridade (염치 Yom-Chi)

Este segundo princípio refere-se ao sentido de justiça e responsabilidade de cada estudante deve ter para consigo próprio e para com os outros.

#### 3. Perseverança (인내 In-Nae)

Este princípio define a força de vontade e espírito de sacrifício que presidem a todas as artes marciais, sobretudo face às dificuldades físicas e mentais.

#### 4. Auto-Domínio (극기 Guk-Gi)

Este princípio aplica-se sobre o seu corpo e espírito. O praticante de Taekwon-Do deve controlar as suas acções e reacções, pois a falta de controle é o primeiro passo para a derrota.

#### 5. Espírito Indomável (백절불굴 Baekjul-Boolgool)

O estudante de Taekwon-Do deve manter a sua coragem face à adversidade, e nunca ter o seu espírito dominado ou esmagado por uma outra pessoa.

Seus significados e viver destes princípios nos torna seres humanos melhores em todos os sentidos. Nos traz somente coisas positivas para caminharmos como bons guerreiros no contexto atual deste mundo, mais centrados, serenos, e capazes de procurar sermos melhores dia pós dia.

## **II.2 Saúde e envelhecimento.**

Este tópico seguiu a linha de estudos de dois artigos referenciados na bibliografia dos autores (Barreto, 2019; Yabiku, 2018):

O primeiro importante passo aqui é estarmos certos quanto ao estado de saúde e moderação de desenvolvimento na atividade física para cada pessoa. E neste caso, mais delicadamente para a melhor idade considerando fatores, muitas vezes, como sedentarismo, pouca mobilidade, a algumas limitações que o envelhecimento de nosso corpo pode proporcionar.

Para tanto faz-se importante verificar com seu médico quais as condições para realizar a atividade física dentro da arte marcial do Taekwondo. Feitos exames, avaliação necessária e por fim liberados à prática do TKD, o praticante da melhor idade está apto para iniciar os treinos.

Nos dias atuais, estamos mais cientes da importância da atividade física em nossas vidas seja qual for a faixa etária. Neste caso, onde exploramos com muito afinho e apreço o desenvolvimento da arte marcial a partir dos 60 anos, estamos aqui estudando duas situações. Uma para idosos sedentários que irão se inserir à atividade física, portanto, trabalhar o fortalecimento, postura, bases, e a segunda irá trabalhar a manutenção do corpo que já vinha praticando qualquer outra atividade, desde uma caminhada, a algo mais dinâmico como corrida, musculação, pilates.

Os benefícios para a saúde e envelhecimento do praticante de taekwondo na melhor idade são inúmeros, vamos expô-los em texto explicando suas funcionalidades, onde englobaremos inúmeros outros benefícios, pois vemos que colocá-los em itens seria uma lista quase inesgotável tamanha quantidade de vantagens que a arte marcial envolve.

Lembrando que apesar de ser um esporte de luta, antes disso é uma arte marcial, onde traz leveza e domínio de seus movimentos, bases e formas com intuito de, entre ataques e defesas inicialmente com um adversário imaginário, trabalhar a auto defesa. Portanto, para adquirir força, domínio dos movimentos, resistência física, há um trabalho incalculável sem grandes impactos, nenhum contato físico, e muita segurança, uma vez aplicado o treinamento com profissional devidamente qualificado.

Podemos abordar dentre os benefícios a postura, equilíbrio, coordenação, recuperação dos movimentos. Como o ensinamento do taekwondo trabalha

com formas e bases, podemos analisar que seu desenvolvimento melhora a postura, quando das correções dos movimentos. As bases, fundamentais também para a postura trazem o equilíbrio, assim como aplicações de golpes envolvem toda uma dinâmica corporal que por consequência trabalham igualmente o autocontrole. Nestas mesmas premissas, as repetições dos movimentos de bases com as pernas e ataques ou defesas com os braços exercitam a recuperação dos movimentos, uma vez que, estes exercícios utilizam do movimento de todo o corpo, e a coordenação motora igualmente é exigida para a dinâmica das formas.

O condicionamento físico, trabalho de força, flexibilidade, melhor respiração observamos quando da performance dos movimentos que o próprio corpo exige, portanto em resposta a isto: melhor condicionamento físico, por consequência a expansão da capacidade pulmonar pela respiração, exercita-se bastante do alongamento, logo resulta na melhora da flexibilidade. As repetições de movimentos de formas com intuito de aperfeiçoá-los e a demanda que exige do trabalho corporal traz um processo de evolução e fortalecimento muscular e ósseo.

O bem-estar, a memória, a saúde mental, autoconfiança, sociabilidade e autoestima, são demais benefícios consequentes da prática do Taekwon-do na melhor idade. Conhecer novas pessoas, praticar formas e aprender nomes e bases, ganhar confiança na atividade praticada e propriedade de novas habilidades. Todos estes itens melhoram o bem-estar, aprender coisas novas melhora a saúde mental, concluindo-se que a autoestima e autoconfiança caminham juntas potencializando todas estas melhorias na prática.

Como explicamos, são tantos os benefícios que poderíamos esgotar mais que um artigo comente para tratar tal assunto. É magnífico como a prática da arte pode trazer resultados incalculáveis para a melhor idade, os tempos de experiências e treinamentos na prática trouxeram propriedade para esta autora do artigo em tela afirmar por própria vivência.

### **II.2.1 Situação do país envelhecendo.**

Nosso país tem se tornado cada vez mais idoso. É nítida a análise de famílias maiores em tempos passados, e as famílias com números pequenos ou até unitários de filhos nos dias atuais.

Além disto, estamos com melhor qualidade de vida, alimentação, práticas de atividades físicas, boas medicações, melhorias enfim, desde

tecnológicas até médicas que acarretam na longevidade em nosso país (Yabiku, 2018).

Apesar de, em percentual, ser ainda uma população pequena, os idosos em uma projeção realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística — IBGE (2018), apresenta um número 16 vezes maior da melhor idade, no ano de 2025, do que esta população no ano de 1950, com a ressalva de que a população total será multiplicada por 5 vezes.

Por conseguinte, observamos que apesar de ser um crescimento desta faixa-etária intenso, ainda é um processo recente. O que podemos analisar que este número que cresce ainda não é algo atualmente preocupante, e se, a longo prazo, for valorizado este cuidado com a população idosa não será um problema, visto que o foco é realizar um trabalho preventivo.

### II.3 O Taekwondo-do e a melhor idade.

Como já citado acima, em outras oportunidades, o taekwondo trabalha o desenvolvimento de bases, formas e movimentos e tais exercícios auxiliam no desenvolvimento, fortalecimento, equilíbrio, entre outros, para a população da melhor idade.

A forma como podemos demonstrar o trabalho a ser aplicado é através dos equipamentos utilizados, e algumas bases e movimentações dos punhos. Podemos citar também alguns tipos de chutes aplicados já que estes em teses, tem maior visibilidade nesta arte.

Utilizamos basicamente alguns itens que exporemos por imagens, tais como: raquetes, manoplas, aparadores de chutes, protetores pessoais (de tórax, antebraço, canela, meias, luvas e cabeça).



Aparador de chute médio

Manopla de foco

Aparador de chute raquete



Protetor de antebraço



Luva



Protetor de canela



Meia



Capacete



Colete Protetor de Torax

O Mestre Carlos Negrão em seu livro Taekwondo Fundamental explica as técnicas e bases a seguir.

As bases são realizadas com o posicionamento dos pés desde a base mais simples que explicamos como sendo a base de caminhar, os pés direcionam-se para frente e levemente em diagonal e um dos pés dá uma passada a frente como se fossemos caminhar, no entanto, levemente direcionados à mesma diagonal. Passamos por bases de total equilíbrio como os pés unidos lado a lado, e até mesmo a base com os pés lateralmente equilibrados distanciados duas vezes da largura do ombro, como informalmente denominamos de posição de sentar ao cavalo.

Os punhos e braços realizam movimentos onde se cruzam entre si, finalizam com utilização dos punhos fechados, mãos abertas, pontas dos dedos, lateral das mãos, antebraços, parte interna dos braços, todos estes movimentos podendo ser ataque ou defesa a depender da técnica a ser realizada.

Na sequência podemos trabalhar os chutes que podem ser frontais, laterais, circulares em alturas baixas, medias e altas a depender do seu alvo.

Todas estas técnicas com movimentos de repetições, com alongamentos, aquecimentos e desenvolver das aulas trazem uma dinâmica de exercícios aeróbicos, bem como, o trabalho com o próprio peso corporal exercita as atividades de força e fortalecimentos.

Vale ressaltar, conforme fora abordado acerca da saúde, que dentre as limitações de cada praticante será especificamente elaborado um tipo de exercício e limitações impostas com intuito de preservar a saúde e integridade física da pessoa em treinamento.

Como a prática do taekwondo é totalmente abrangente e a melhor idade é um leque muito grande de limitação, comorbidade, ou dificuldade que o ócio prolongado abarcou se faz necessário olhar especificamente para cada aluno e fazer a abordagem específica para seu treinamento e desenvolvimento. Portanto destacamos de modo generalizado e simplificado as possibilidades de treinamentos e cada evolução ocorrerá assim como uma criança, jovem ou adulto praticante, conforme o desenvolvimento peculiar de cada indivíduo. Destacamos este assunto dentre alguns artigos referenciados na bibliografia deste artigo que tratam diretamente do taekwondo na terceira idade<sup>2</sup>.

## **II.4 – Novos tempos.**

Os dias atuais nos trazem muitas possibilidades para não deixarmos de manter nossos focos, mas tanta tecnologia também pode ocasionar o efeito inverso e nos afastar dos afazeres e deveres que nos resultam numa melhor qualidade de vida, como por exemplo a procrastinação da atividade física.

Então, que nós foquemos nos efeitos positivos da tecnologia e passamos a analisar todos os pontos bons que poderemos galgar diante de cada circunstância. Ainda considerando momentos não muito agradáveis como o atual que vivemos com a pandemia da covid-19.

Bom, quando estudamos este tópico, pensamos em destacar aqui um ponto principal que é a tecnologia auxiliando o tempo-espço, e um contexto histórico e atual, no caso, que é a pandemia da covid-19. Se unirmos as duas situações podemos chegar à qualidade de aulas de atividade física, personal trainer, ou mesmo uma turma na pratica do Taekwon-do de forma on-line, que é o que hoje já ocorre com muitos professores.

Atualmente, podemos sair mais da esfera tradicional das aulas em

academias, e ir até o aluno, seja por meio eletrônico com aulas on-line, seja pessoalmente fazendo aulas para poucos alunos ou até pessoais, sendo cada aluno por vez, ganhando assim maior dedicação e proveito de suas aulas.

Logo, apresentamos a ideia com intuito de diversificar as possibilidades, quais sejam: aulas on-line; aulas em domicílio, na própria casa com adaptações fáceis para tanto; ou aulas em domicílio, porém em espaços como condomínios ou salas próprias de condomínios para diversos treinamentos; aulas em espaço aberto como parques e praças; e por fim as aulas nas próprias academias (De Carvalho, 2021; Lancha, 2020; Villar, 2020).

## **CONCLUSÃO**

Podemos concluir que nada é barreira para se iniciar uma arte marcial como o Taekwon-do, nem mesmo a idade. A saúde de nossa melhor idade depende da eliminação do sedentarismo, depende da prática de atividade física e a arte marcial engloba muito além de “mexer os esqueletos”, e perpassa por estudos de história e filosofia, conhecimentos de bases e movimentos, de palavras novas em coreano sobre os nomes de golpes.

A filosofia do taekwon-do aplicada para a melhor idade enriquece ainda mais e fortalece a vida de nossos pais, avós, bisavós. É uma idade bem delicada que precisa de suporte e apoio para todas as debilidades que uma hora começam inevitavelmente a aparecer, porque, infelizmente nosso corpo envelhece.

Os idosos mesmo com alguma limitação ou problema de saúde que a idade costuma agregar, podem e devem aderir a atividade física, e diferente do que achamos por uma arte marcial, onde se fala em luta, combate e contato físico, o taekwon-do acrescenta muito mais do que um esporte de luta e que se ache violento. Pois o primordial de uma arte marcial são bases, técnicas e lutas com um adversário imaginário, ou seja, o combate físico não se faz necessário.

Conseguimos entender neste estudo que o taekwon-do tem caráter de inclusão, seja idade, debilidade física ou mental. Considerando uma avaliação médica podemos constatar os cuidados que o profissional deve ter com a pessoa que irá praticar.

Ainda trazendo para este estudo uma leve explanação sobre o efeito



da pandemia nestes novos momentos e agregando também ao fator atual de tecnologia principalmente com a internet facilitando a vida em tempo e espaço para que o praticante não se deixe levar pelas dificuldades cotidianas como o trânsito, o deslocamento até o local de treinamento e fatores que fariam perder a rotina de exercício físico.

Nossa melhor idade merece todo respeito e dedicação para que cuidemos muito bem de quem por muito tempo nos cuidou. É uma idade muito rica de sabedoria que não só requer, mas merece toda uma dedicação especial.

## REFERÊNCIAS

ARTES marciais na terceira idade. **Meu kimono**, 2020. Disponível em: <<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2015/06/21/noticias-saude,187436/artes-marciais-sao-apontadas-como-atividades-perfeitas-para-quem-ja-pa.shtml>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

ARTES marciais são ótimas opções de atividade para a 3ª Idade. **Total Health**, 2019. Disponível em: <<https://www.totalhealth.com.br/blog/artes-marciais-sao-otima-opcao-de-atividade-para-a-3a-idade/25>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

AULA de taekwondo na terceira idade. **Pratique fitness**, 2019. Disponível em: <<https://pratiquefitness.com.br/blog/aula-de-taekwondo-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

BARRETO, Romênia Soares. O benefício das lutas para saúde do idoso. **Editora Realize**, 2019. Disponível em: <[https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO\\_EV125\\_MD1\\_SA4\\_ID2115\\_27052019102523.pdf](https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2019/TRABALHO_EV125_MD1_SA4_ID2115_27052019102523.pdf)>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

BUENO, Fábio Amador; TORRES, José Augusto Maciel. **Enciclopédia das artes marciais, Vol.1 — Taekwondo: o caminho dos pés e das mãos**. Editora Bueno, 2016.

BUENO, Fábio Amador; TORRES, José Augusto Maciel. **Enciclopédia das artes marciais, Edição Espacial** — Os grandes mestres. Editora Bueno, 2016.

COM envelhecimento, cresce número de familiares que cuidam da idosos no país. **Censo**, 2021. Disponível em: <https://censo2021.ibge.gov.br/2012-agencia-de-noticias/noticias/27878-com-envelhecimento-cresce-numero-de-familiares-que-cuidam-de-idosos-no-pais.html>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

COOK, Doug. **Taekwondo Tradicional — Técnicas Essenciais, História e Filosofia**. Editora Madras, 2011.

DA SILVA, Antônio José. Taekwondo — Referência para graduação. Editora Bueno, 2016.

DE CARVALHO, Fabio Fortunato Brasil; Freitas, Débora Duarte; Akerman, Marco. O “novo normal” na atividade física e saúde: pandemias e uberização? **Movimento** 2021. Disponível em: <<https://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/105524/61241>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

LANCHA, Luciana; Lancha Junior, Antonio Herbert. Como você vai se cuidar no novo normal? **Veja saúde**, 2020. Disponível em: <<https://saude.abril.com.br/blog/com-a-palavra/como-voce-vai-se-cuidar-no-novo-normal/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

MACHADO, Mateus. Os diversos benefícios da prática de artes marciais para a população idosa. **Tatame**, 2020. Disponível em: <<https://tatame.com.br/2020/01/artigos-diversos-beneficios-da-pratica-de-artes-marciais-para-a-populacao-idosa-leia-e-opine/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

MONTEIRO, Lilian. Artes marciais são apontadas como atividades perfeitas para quem já passou dos 50 anos. **Uai**, 2015. Disponível em: <<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2015/06/21/noticias-saude,187436/artes-marciais-sao-apontadas-como-atividades-perfeitas-para-quem-ja-pa.shtml>>. Acesso em: 09 de mar. 2021.

MULLER, Norimar. Novos hábitos na prática dos exercícios físicos. **Rede para**, 2021. Disponível em: <<https://redepara.com.br/Noticia/215745/novos-habitos-na-pratica-dos-exercicios-fisicos#:~:text=Os%20cuidados%20com%20a%20sa%C3%BAde,que%20a%20atividade%20f%C3%ADsica%20continuasse>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

NEGRÃO, Carlos. **Taekwondo Fundamental**. Editora Prata, 2012.

PAZDA, Gislaine Garrett; Baulduino, José Leandro; Muniz, Marco Aurélio Borges. **A melhora de aspectos fisiológicos de pessoas idosas com a prática de artes marciais**. Efdeportes, 2014. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd193/idosas-com-a-pratica-das-artes-marciais.htm>>. Acesso em: 09 de mar. 2021.

PROJETO: **taekwondo para terceira idade**. Facebook, 2015. Disponível em: <<https://www.facebook.com/tkditapejara/posts/1406577156309967/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

SANTANA, Eduardo. Idosos usam o taekwondo para se livrar das dores. Tribuna, 2013. Disponível em: <<https://tribunapr.uol.com.br/noticias/parana/idosos-usam-o-taekwondo-para-se-livrar-das-dores/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

SARMET, Pedro; VELOSO, António. **Taekwondo Científico — Força, coordenação e velocidade**. Editora Appris, 2016.

TAEKWONDO na terceira idade. **Diário do Sudeste**, 2015. Disponível em: <<https://diariodosudoeste.com.br/pato-branco/taekwondo-na-terceira-idade/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

VILLAR, Vitor. **Como será o “novo normal”** da atividade física? O online vai continuar? Correio, 2020. Disponível em: <<https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/como-sera-o-novo-normal-da-atividade-fisica-o-online-vai-continuar/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

YABIKU, Luiza. Taekwondo praticado na terceira idade. **Fetesp**, 2018. Disponível em: <[http://fetesp.com.br/2018/arq/TAEK%20WON%20DO%20MONOGRAFIA%20-%20Luiza\\_Yabiku.pdf](http://fetesp.com.br/2018/arq/TAEK%20WON%20DO%20MONOGRAFIA%20-%20Luiza_Yabiku.pdf)>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

## NOTAS

**1** Quadro explicativo dos princípios do taekwondo com nomes em coreano. <https://equipepaulosergio.wordpress.com/2011/11/12/espírito-do-taekwondo/>. Por equipe Paulo Sergio.

**2** MONTEIRO, Lilian. Artes marciais são apontadas como atividades perfeitas para quem já passou dos 50 anos. Uai, 2015. Disponível em: <<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2015/06/21/noticias-saude,187436/artes-marciais-sao-apontadas-como-atividades-perfeitas-para-quem-ja-pa.shtml>>. Acesso em: 09 de mar. 2021.

ARTES marciais na terceira idade. Meu kimono, 2020. Disponível em: <<https://www.uai.com.br/app/noticia/saude/2015/06/21/noticias-saude,187436/artes-marciais-sao-apontadas-como-atividades-perfeitas-para-quem-ja-pa.shtml>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

SANTANA, Eduardo. Idosos usam o taekwondo para se livrar das dores. Tribuna, 2013. Disponível em: <<https://tribunapr.uol.com.br/noticias/parana/idosos-usam-o-taekwondo-para-se-livrar-das-dores/>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

ARTES marciais são ótimas opções de atividade para a 3ª Idade. Total Health, 2019. Disponível em: <<https://www.totalhealth.com.br/blog/artes-marciais-sao-otima-opcao-de-atividade-para-a-3a-idade/25>>. Acesso em: 09 de mar. de 2021.

