

16/09/2021

Um grupo de 45 idosas encontrou no karatê uma oportunidade para melhorar sua qualidade de vida. Elas se reúnem na orla de Olinda, no Grande Recife, para praticar a arte marcial em um projeto que promove a atividade esportiva e agora já se preparam para uma competição nacional.

Segundo a idealizadora e coordenadora das aulas, Otávia Aragão, a ideia surgiu a partir da vontade de trazer um esporte para além da ginástica, que o mesmo grupo já praticava no local sob sua supervisão.

"Além da atividade física diária, a gente queria incluir a atividade esportiva. O karatê é um esporte olímpico. Eu sou muito amiga de Aldir, campeão brasileiro e professor, vi a didática dele no trabalho com crianças e percebi que ele conseguiria puxar também para o idoso", explicou a coordenadora.

Para a aluna Ana Clara, os treinos já deram resultados além do esperado. Ela faz parte da equipe de quatro lutadoras do grupo que está se formando para participar do campeonato brasileiro da modalidade, a ser realizado entre os dias 10 e 13 de outubro em Salvador, conforme relatou.

As alunas, que começaram a praticar o esporte com a faixa branca, agora se preparam para receber a faixa vermelha, terceiro nível da luta. "Isso aqui é uma bênção, é maravilhoso. Antes já fazíamos aula aqui de ginástica, mas depois que começou o karatê não tenho mais dor no corpo. Vale a pena demais. É mente, espírito, e corpo, tudo melhor", contou a aluna.

Segundo Otávia, os benefícios para as alunas são inúmeros. "Tem também a questão de agressão aos idosos, que a gente se preocupa. Procuramos dar autonomia a elas, além do equilíbrio, do ganho de massa óssea e muscular e da autoestima", explicou a coordenadora.

Aldir Pessoa é o professor da turma, que explicou que optou por adaptar alguns golpes da luta para melhor entendimento das alunas.

"Existem movimentos que temos que adaptar a elas. Por exemplo, tem um golpe no karatê que a gente chama de tetsui, mas para facilitar o entendimento delas eu chamo de mata barata. Elas aprendem igualmente", contou.

Estudo com idosos

Uma pesquisa elaborada pela pesquisadora da Universidade Federal de Pernambuco (**UFPE**) Juliana Araújo abriu vagas para idosos acima de 60 anos que desejam se exercitar sem sair de casa. O projeto pretende entender quais são os benefícios e desafios da prática de exercícios à distância, segundo Araújo.

"É uma pesquisa pelo meu mestrado em educação física. Estamos fazendo uma proposta de treinamento online para os idosos, ou seja, sem sair de casa apenas usando seu celular e sua internet com a ajuda de um instrutor, sem haver nenhum custo", explicou.

Aqueles que desejam se inscrever devem enviar um e-mail para o endereço treinoemcasaufpe@gmail.com,

onde as informações sobre os treinos devem ser repassadas e os horários combinados. Segundo a pesquisadora, não há limite de vagas inicialmente.

[Link da matéria](#)