Karatê previne doenças ósseas, aponta dissertação

Estudo da FCM mostra que prática do esporte auxilia no ganho de massa magra e perda de peso

ISABEL GARDENAL
bel@unicamp.br

Foto: Divulgação

Praticante de karatê durante competição: originária da ilha japonesa de Okinawa, essa arte marcial é uma das mais praticadas no mundo

A prática de esportes de combate melhora significativamente a saúde dos seus praticantes em todas as idades, sendo altamente recomendada para prevenir doenças ósseas, entre as quais a osteopenia (diminuição leve da massa óssea), a osteoporose (diminuição grave da massa) e possíveis fraturas. Esta foi a principal conclusão da dissertação de mestrado de Camila Justino de Oliveira Barbeta, abordando o karatê. O trabalho foi desenvolvido na Faculdade de Ciências Médicas (FCM) e orientado pelo docente Gil Guerra Júnior.

A autora do estudo constatou que o karatê favorece a saúde e o crescimento principalmente na infância e na adolescência e, como qualquer esporte de alto impacto que ocasiona tração, beneficia tanto o estado ósseo como muscular no ganho de massa magra, perda de peso e disciplina. "Os profissionais devem incentivar o karatê porque, embora muitos pratiquem artes marciais hoje, eles acabaram perdendo a base do esporte. Perderam as suas raízes, filosofia e valores, que são referenciais universais."

Camila, que é profissional de educação física, avaliou os efeitos do karatê no tecido ósseo de jovens de ambos os sexos com idade entre sete e 15 anos, em pesquisa transversal realizada em 2013. O estudo foi realizado em academias de sete cidades da região oeste do Paraná.

Durante a coleta de dados, Camila avaliou a antropometria (peso e altura) das crianças e adolescentes, chegando ao Índice de Massa Corporal (IMC). Fez uma avaliação óssea mediante o uso de um ultrassom quantitativo de falanges (QUS) – um método não invasivo indicado para avaliar a massa óssea durante o crescimento e a maturação de crianças e adolescentes, bem como de adultos e idosos.

"Fizemos essa avaliação na metáfise distal (onde se situa a cartilagem de conjugação que assegura o crescimento em comprimento do osso) da falange sempre na mão dominante. Todos os participantes do estudo eram praticantes de karatê, não atletas", informou a mestranda.

O QUS fornece vários parâmetros, entre eles o Bone Transmission Time (BTT), cuja tradução significa o tempo de transmissão no osso. Avalia tecido ósseo para ver especificamente o efeito do karatê. "O BTT foi significativamente maior em praticantes de karatê em relação aos não praticantes de karatê da mesma idade e sexo. Notamos então que esse esporte tem ação direta na massa óssea".

Publicação

Dissertação: "Efeitos do karatê praticado por crianças e adolescentes na massa óssea avaliada pela ultrassonografia quantitativa de falanges"
Autora: Camila Justino de Oliveira Barbeta
Orientador: Gil Guerra Júnior
Unidade: Faculdade de Ciências Médicas (FCM)

Conforme a pesquisadora, o ultrassom quantitativo de falanges surgiu na Europa na década de 1990, solidificando-se no campo investigativo. Mostra alguns diferenciais em relação à densitometria óssea (considerada padrão-ouro para avaliar a massa óssea), como baixo custo do exame, isenção de radiação ionizante e portabilidade. Permite que as avaliações sejam mais rápidas e realizadas em locais diferenciados. É amplamente usada para o diagnóstico, prevenção e monitoramento da osteoporose.

Segundo a pesquisadora, o tecido ósseo passa por um processo de maturação que inicia desde as primeiras semanas de vida embrionária até as duas primeiras décadas da vida adulta (por volta dos 20 a 25 anos). Mas, entre os nove e os 20 anos, estima-se que seja o período crítico para atingir o pico de massa óssea (PMO).

Do nascimento aos 16 anos, o osso cresce rapidamente e promove a modelação óssea. Após este período, inicia um constante processo de remodelação. Estima-se que, na infância, em torno de 40% a 50% da densidade mineral óssea seja acumulada, durante a adolescência 50% e 60% e uma pequena quantidade na terceira década de vida. Mas ainda não está claro durante a infância e a adolescência quais são as recomendações mais adequadas ao exercício físico para melhorar a massa óssea (tipo, intensidade, frequência e duração).

Conforme Camila, nem todo esporte influencia no tecido ósseo. "Os de médio e alto impacto são mais eficazes porque causam microfraturas e geram uma osteogênese no osso. Com isso, ele fica mais forte e ajuda a prevenir doenças", relatou. "Minha ideia era apontar o valor das artes marciais para o desenvolvimento físico e mental da criança, demonstrando o valor da prática para o estado ósseo e para o bem-estar."

Atleta

O karatê é uma arte marcial antiga que nasceu na ilha de Okinawa, no Japão. Posteriormente, após os japoneses conquistarem esta ilha, que sofria muita influência cultural chinesa, as armas foram confiscadas. A luta, que passou a ser desenvolvida a mãos livre, é a arte marcial mais adotada no mundo.

Camila escolheu o karatê para estudar no mestrado motivada pelo pai, que tem uma academia, e pelo irmão. "Principalmente meu irmão foi sempre meu grande incentivador, há mais de 15 anos", contou. "Nesse tempo, fui convocada três vezes para a seleção brasileira. Fui a dois campeonatos internacionais: em Buenos Aires, onde me sagrei vice-campeã sul-americana, e em Assunção, no Paraguai, onde fiquei com a terceira colocação."

Ela também foi convocada para o Campeonato Mundial da África do Sul. Acabou não indo, pela falta de patrocínio. Além dos títulos conquistados, Camila obteve oito títulos de campeã estadual do Paraná. Foi a primeira mulher nesse Estado a entrar para a seleção brasileira de karatê pela World Karate Federation (WKF). Também obteve outros títulos pela seleção do Paraná e por alguns outros Estados.

Foto: Antonio Scarpinetti

Camila Justino de Oliveira Barbeta, autora da dissertação: "Minha ideia era apontar o valor das artes marciais para o desenvolvimento físico e mental da criança"

Camila é faixa preta do segundo Dan karatê. Seu pai é quarto Dan e, seu irmão, também segundo. Quando a jovem entrou para a seleção brasileira, participou de competições ao lado do seu irmão. "Ele não passou, mas me treinou arduamente para o campeonato em Buenos Aires. Consegui chegar lá e conquistar esse sonho para ele", salientou.

Valor

A mestranda enfatizou que o ideal é que a pessoa seja inserida no universo do karatê ainda na infância, para que o esporte atue na prevenção de problemas ósseos. "É nessa fase que a criança atinge o maior pico de massa óssea, que vai delinear o seu estado ósseo para o resto de sua vida. Então deve ser estimulada a praticar diversos esportes, fazer atividades que aprecie, ser bem-instruída por profissionais da área e praticar atividades que favoreçam todo seu potencial."

Camila dá alguns conselhos para quem deseja optar pelo karatê: "crianças e adultos devem praticar artes marciais, não necessariamente o karatê. A pessoa tem que se dedicar aos treinos. Tem que ter disciplina e deve praticar o esporte o quanto antes. Ela vai ampliar sua autoestima, aprender autodefesa e compreender a filosofia das artes marciais e os diversos benefícios que trazem". Por outro lado, a pesquisadora reconhece que toda prática de esporte, não somente do karatê, necessita ser regular, encorajada pelos pais e ministrada por bons profissionais.

A pesquisadora explicou que o karatê utiliza vários princípios pedagógicos, não somente exercícios, para aprender a dar soco, chutar, rolar, empurrar, derrubar o colega no chão. Nessas espécies de "tutoriais" também se ensinam valores. "Sempre digo que o karatê é um esporte militar, porque as crianças precisam seguir valores e ter muita disciplina. Na aula, não tem bagunça, não tem conversa e não tem nota baixa. E o principal: o karatê proporciona vários ganhos, sobretudo à qualidade de vida."

A importância desse estudo no âmbito científico é que é uma das primeiras pesquisas do mundo. Atualmente, somente se registra um artigo que se refere ao karatê e QUS, feito com uma faixa etária de sete a 60 anos. Estudos com esportes são encontrados em larga escala na literatura, porém, envolvendo karatê e esse público, é um algo pioneiro", assinalou a mestranda.

No momento, Camila, que fez sua graduação em Educação Física pela Faculdade Assis Gurgacz (FAG), em Cascavel-PR, atua em uma academia de Campinas, ministrando aulas de ginástica e de musculação. Pretende fazer seu projeto de doutorado relacionado a lutas, quando trabalhará com diversas modalidades. "O karatê é tudo pra mim, porque a base que tenho de disciplina tem colaborado com meu trabalho, meu cotidiano, meus estudos, minha vida."