



OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO KENDO À SAÚDE FÍSICA E MENTAL DE IDOSOS

JAMILE PEREIRA AROUCHE

Introdução: Estima-se que 10,84% da população brasileira seja composta por pessoas idosas e, em 2025, acredita-se que esse percentual irá avançar ainda mais, alcançando para 16,84%. Com o aumento do número de pessoas que chegam à "melhor idade" é necessário explorar formas de alcançar esse desenvolvimento etário em comunhão com a saúde desses indivíduos. **Objetivo:** Dessa forma, essa pesquisa objetivou analisar a prática do Kendo como alternativa de atividade física para idosos visando não somente sua saúde física, mas também mental. **Metodologia:** O trabalho se desenvolve através de pesquisa bibliográfica utilizando as bases de dados online, como Scielo e Scholar Google, e comparando pesquisas que tratam sobre a prática de Kendo e sua influência sobre a saúde dos praticantes. **Resultados:** A terceira idade apresenta características que aumentam os riscos à saúde física do idoso, como aumento da permanência hospitalar, quedas, mortalidade, fragilidade associada à baixa força muscular, entre outros. O envelhecimento fisiológico, que se inicia por volta dos 30 anos, apesar de ser biologicamente natural, pode ser amenizado através da prática constante e disciplinada de exercícios físicos. O Kendo, arte marcial japonesa descendente da esgrima dos samurais, possui conceitos que convidam à meditação, reflexão sobre o corpo, postura, equilíbrio, disciplina, entre outros aspectos físicos e mentais, apresentando-se como uma arte marcial que prega saúde e qualidade de vida. Em grupos de idosos praticantes de Kendo foi possível observar o melhor domínio físico e ambiental, participação social, controle emocional, do estresse e da postura física, além da melhora no bem estar subjetivo, que é individual, e inclui dimensões de relação social, expectativas, saúde, valores, entre outros, em relação à idosos que são praticantes de outras atividades físicas. **Conclusão:** A pesquisa elucidou que a prática do Kendo apresenta benefícios à saúde geral do idoso praticante da arte marcial, tanto no que diz respeito à saúde mental, quanto à física e social, mostrando-se uma prática indicada para aprimoramento da qualidade de vida nesta fase, além de apontar a necessidade de realização de mais pesquisas na área.

Palavras-chave: **ATIVIDADE FÍSICA; ENVELHECIMENTO; ARTE MARCIAL; QUALIDADE DE VIDA; ESPORTE**