Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32280

BOXE ADAPTADO E SAÚDE DE PESSOAS IDOSAS: CONTRIBUIÇÕES E LIMITES DA LITERATURA

ADAPTED BOXING AND THE HEALTH OF OLDER ADULTS: CONTRIBUTIONS AND LIMITATIONS OF THE LITERATURE

BOXEO ADAPTADO Y SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES: APORTES Y LIMITACIONES DE LA LITERATURA

Patrick Vinicius Caciolato Raimundo[1]
Marçal Guerreiro do Amaral Campos Filho[2]

RESUMO: O envelhecimento pode estar associado a mudanças na capacidade funcional, na força muscular, no equilíbrio e na autonomia. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos constitui uma estratégia de promoção da saúde, desde que adequada às condições e necessidades de cada pessoa. Este artigo teve como objetivo discutir as possíveis contribuições do boxe adaptado para a saúde de pessoas com 60 anos ou mais, considerando a literatura sobre envelhecimento, exercício físico, treinamento funcional e lutas. Realizou-se uma revisão narrativa, de abordagem qualitativa, com buscas entre março e abril de 2026 nas bases SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde, Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Foram utilizados termos relacionados a boxe adaptado, artes marciais, idosos, envelhecimento ativo, capacidade funcional, exercício físico e saúde cognitiva. A literatura consultada aborda benefícios gerais da atividade física e possibilidades de adaptação das lutas, mas não permite concluir que o boxe adaptado previna doenças neurodegenerativas, quedas ou fraturas. Os estudos oferecem fundamentos para considerar a modalidade uma possibilidade de exercício, desde que não envolva combate direto e seja prescrita individualmente, com supervisão profissional. Conclui-se que são necessários estudos específicos com pessoas idosas para avaliar seus efeitos físicos, cognitivos e psicossociais.

Palavras-chave: Boxe. Idoso. Exercício físico. Capacidade funcional. Envelhecimento.

ABSTRACT: Aging may be associated with changes in functional capacity, muscle strength, balance, and autonomy. In this context, regular physical exercise can promote health when adapted to each person's needs and circumstances. This article aimed to discuss the potential contributions of adapted boxing to the health of adults aged 60 years and older, drawing on literature about aging, physical exercise, functional training, and combat sports. A qualitative narrative review was conducted, with searches carried out between March and April 2026 in SciELO, the Virtual Health Library, the CAPES Journals Portal, and Google Scholar. Search terms related to adapted boxing, martial arts, older adults, active aging, functional capacity, physical exercise, and cognitive health were used. The literature addresses the general benefits of physical activity and the potential for adapting combat sports, but does not support the conclusion that adapted boxing prevents neurodegenerative diseases, falls, or fractures. It provides a basis for considering this modality as a form of exercise, provided it involves no direct combat and is individually prescribed under professional supervision. Further studies involving older adults are needed to assess its physical, cognitive, and psychosocial effects.

Keywords: Boxing. Older adults. Physical exercise. Functional capacity. Aging.

[1] Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Cristo Rei de Cornélio Procópio, Pr.

[2] Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade Cristo Rei de Cornélio Procópio, Pr.

RESUMEN: El envejecimiento puede estar asociado con cambios en la capacidad funcional, la fuerza muscular, el equilibrio y la autonomía. En este contexto, la práctica regular de ejercicio físico puede favorecer la salud si se adapta a las condiciones y necesidades de cada persona. Este artículo tuvo como objetivo analizar las posibles contribuciones del boxeo adaptado a la salud de personas de 60 años o más, a partir de la literatura sobre envejecimiento, ejercicio físico, entrenamiento funcional y deportes de combate. Se realizó una revisión narrativa de enfoque cualitativo, con búsquedas efectuadas entre marzo y abril de 2026 en SciELO, la Biblioteca Virtual en Salud, el Portal de Periódicos CAPES y Google Académico. Se utilizaron términos relacionados con el boxeo adaptado, las artes marciales, las personas mayores, el envejecimiento activo, la capacidad funcional, el ejercicio físico y la salud cognitiva. La literatura aborda los beneficios generales de la actividad física y las posibilidades de adaptación de los deportes de combate, pero no permite concluir que el boxeo adaptado prevenga enfermedades neurodegenerativas, caídas o fracturas. Los estudios ofrecen fundamentos para considerar esta modalidad como una opción de ejercicio, siempre que no incluya combate directo y se prescriba de forma individualizada, con supervisión profesional. Se necesitan estudios específicos con personas mayores para evaluar sus efectos físicos, cognitivos y psicosociales.

Palabras clave: Boxeo. Personas mayores. Ejercicio físico. Capacidad funcional. Envejecimiento.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento envolve mudanças fisiológicas e funcionais que podem afetar a força muscular, o equilíbrio e a realização de atividades cotidianas, com possíveis repercussões sobre a autonomia. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos é relevante para a promoção da saúde e da capacidade funcional de pessoas idosas, desde que respeite suas condições e necessidades individuais (SILVA et al., 2012; SALIN et al., 2011).

A literatura associa a atividade física a benefícios para a saúde e discute sua importância diante do sedentarismo e das doenças crônicas (GUALANO; TINUCCI, 2011). Estudos e revisões também abordam os efeitos do exercício em idosos, inclusive em pessoas em situação de fragilidade e com hipertensão arterial (PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019; NOGUEIRA et al., 2012). Essas evidências, contudo, tratam do exercício físico em sentido amplo e não demonstram, por si só, os efeitos de uma modalidade específica.

Entre as práticas que podem ser adaptadas para pessoas idosas estão as lutas corporais. No boxe adaptado, os exercícios podem envolver movimentos técnicos, sequências coordenativas e deslocamentos sem combate direto. A atividade, porém, requer adequação às condições dos praticantes e supervisão profissional. Embora publicações discutam a prática de lutas na terceira idade (KIRST, 2022; SOUSA, 2021; COSTA; FIGUERÔA, 2025), permanece necessário distinguir essas discussões de evidências específicas sobre os efeitos do boxe adaptado.

Assim, este artigo tem como objetivo discutir as possíveis contribuições e os limites da literatura sobre o boxe adaptado para pessoas com 60 anos ou mais, considerando aspectos

físicos, cognitivos e psicossociais. Busca-se responder à seguinte questão: o que a literatura consultada permite afirmar sobre o uso do boxe adaptado como possibilidade de exercício para pessoas idosas?

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Envelhecimento e capacidade funcional

O envelhecimento humano é um processo contínuo e multifatorial, que envolve alterações nos sistemas orgânicos e mudanças na vida psicológica e social. Godoy e Martines (2021) discutem o treinamento funcional e a qualidade de vida em idosos, enquanto Sousa (2021) aborda desafios da aplicação de artes marciais na terceira idade.

As alterações associadas à idade não se manifestam de forma igual em todas as pessoas. A capacidade funcional depende de fatores como condições de saúde, histórico de atividade física, ambiente e oportunidades de participação. Quando há redução da força, da mobilidade ou do equilíbrio, tarefas cotidianas podem se tornar mais difíceis e a autonomia pode ser afetada. Por isso, as intervenções devem considerar as necessidades e possibilidades de cada indivíduo, sem presumir que todas as pessoas idosas apresentem as mesmas limitações.

A fragilidade é uma condição relevante nesse debate. Pillatt, Nielsson e Schneider (2019) analisaram efeitos do exercício físico em idosos fragilizados, evidenciando a importância de estudar intervenções adequadas a esse grupo. Os resultados de pesquisas sobre exercício físico, contudo, não devem ser automaticamente atribuídos ao boxe: para isso, são necessários estudos que investiguem a modalidade de maneira específica.

2.2 Envelhecimento ativo e exercício físico

A prática de atividade física é discutida como componente importante da promoção da saúde ao longo da vida. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde (2020) abordam atividade física e comportamento sedentário, enquanto Salin et al. (2011) discutem a implantação de programas para pessoas idosas. Essas referências oferecem fundamentos gerais para valorizar oportunidades de movimento, com adaptação às condições individuais.

É necessário distinguir atividade cotidiana de exercício físico planejado. As tarefas do dia a dia podem envolver movimento, mas não necessariamente apresentam estrutura, regularidade e progressão próprias de um programa de exercício. Silva et al. (2012) investigaram a relação entre níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente

ativos. Esse tipo de estudo contribui para a discussão sobre atividade física e qualidade de vida, mas não permite concluir, isoladamente, que uma modalidade específica seja superior às demais.

Nogueira et al. (2012) revisaram efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos. Gualano e Tinucci (2011) discutiram a relação entre sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Em conjunto, essas referências apoiam a importância do exercício no debate sobre saúde, mas a prescrição deve considerar o estado de saúde e as características de cada pessoa. A decisão sobre intensidade, frequência e tipo de atividade cabe a profissionais habilitados, em articulação com a avaliação de saúde quando necessária.

2.3 Boxe adaptado como possibilidade de exercício

O boxe adaptado pode ser organizado sem combate entre participantes, por meio de movimentos técnicos executados no ar, em sacos ou em aparadores, além de tarefas de deslocamento e coordenação. A adaptação pode envolver amplitude dos movimentos, velocidade, duração dos exercícios, pausas, espaço disponível e complexidade das sequências. Essas decisões devem levar em conta as capacidades e limitações de cada praticante.

Kirst (2022) discute lutas e qualidade de vida na terceira idade, e Sousa (2021) aborda desafios e possíveis benefícios da aplicação de artes marciais nesse público. Costa e Figuerôa (2025) tratam dos efeitos da prática das lutas na saúde do idoso. Essas referências ajudam a contextualizar o tema, mas é necessário examinar o conteúdo de cada trabalho antes de atribuir a ele resultados específicos sobre boxe adaptado, cognição, quedas ou densidade óssea.

Os movimentos do boxe podem exigir atenção a instruções, coordenação entre membros e organização de sequências motoras. Isso permite considerar a modalidade como uma proposta de exercício que combina componentes motores e tarefas que demandam atenção. Entretanto, essa descrição não comprova melhora cognitiva. Para afirmar efeitos sobre memória, atenção, tempo de reação ou prevenção de doenças neurodegenerativas, são necessários estudos que avaliem essas variáveis em praticantes idosos.

Da mesma forma, o uso de sacos e aparadores não elimina todos os riscos. O planejamento deve considerar equilíbrio, mobilidade, condições clínicas, histórico de quedas e tolerância ao esforço. A ausência de combate direto reduz a exposição a impactos entre praticantes, mas não garante que a atividade seja segura para todas as pessoas. A segurança depende da adaptação, do ambiente e da supervisão.

2.4 Adaptação metodológica e segurança

A adequação das atividades é central quando se propõe o boxe para pessoas idosas. A prática não deve reproduzir automaticamente sessões destinadas a atletas jovens ou a contextos competitivos. Em uma proposta adaptada, os exercícios podem priorizar movimentos controlados, tarefas sem contato entre participantes e progressão compatível com a resposta individual.

Godoy e Martines (2021) abordam o treinamento funcional e a qualidade de vida em idosos. Essa perspectiva pode auxiliar na organização de exercícios que mobilizem diferentes capacidades, mas não demonstra, por si só, que o boxe adaptado produza os mesmos efeitos atribuídos ao treinamento funcional. A associação entre as modalidades deve ser apresentada como uma possibilidade metodológica, e não como equivalência comprovada.

A prescrição individualizada pode considerar a condição física inicial, a experiência prévia, a mobilidade, o equilíbrio e eventuais condições de saúde. A supervisão profissional também permite ajustar os exercícios quando o praticante apresenta desconforto ou dificuldade. As referências consultadas sustentam a necessidade de adaptação e cautela, mas não estabelecem um protocolo universal de boxe adaptado para idosos.

3 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Seu objetivo foi discutir a utilização do boxe adaptado como possibilidade de exercício para pessoas com 60 anos ou mais, considerando publicações sobre envelhecimento, atividade física, treinamento funcional e lutas.

A busca bibliográfica foi realizada entre março e abril de 2026 nas bases SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Conforme as informações disponíveis, foram utilizados os termos “boxe adaptado”, “treinamento funcional”, “artes marciais”, “idosos”, “envelhecimento ativo”, “capacidade funcional”, “exercício físico” e “saúde cognitiva”.

O material consultado incluiu artigos científicos, revisões, trabalhos acadêmicos e diretrizes relacionados ao envelhecimento e à atividade física. A seleção e a leitura foram realizadas pelo autor do trabalho. Não foi mantido registro do número de resultados recuperados, excluídos ou incluídos, nem das combinações exatas de termos e filtros usados em

cada base. Por esse motivo, o estudo é apresentado como revisão narrativa, sem contagem de seleção ou pretensão de exaustividade.

A síntese foi organizada em torno de três temas: envelhecimento e capacidade funcional; exercício físico e envelhecimento ativo; e possibilidades e limites do boxe adaptado. Como parte das referências aborda exercício físico ou lutas em sentido amplo, os resultados desses materiais não foram tratados como evidência direta dos efeitos específicos do boxe adaptado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura consultada oferece fundamentos para discutir a importância da atividade física na saúde de pessoas idosas. As referências sobre sedentarismo, exercício, envelhecimento e capacidade funcional sustentam a relevância de programas adaptados e orientados (GUALANO; TINUCCI, 2011; SALIN et al., 2011; PILLATT; NIELSSON; SCHNEIDER, 2019; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020). Contudo, esses fundamentos são gerais e não permitem atribuir automaticamente ao boxe adaptado todos os benefícios associados ao exercício físico.

Os trabalhos sobre lutas na terceira idade indicam que as modalidades podem ser discutidas como possibilidades de prática, desde que adequadas às características dos participantes (KIRST, 2022; SOUSA, 2021; COSTA; FIGUERÔA, 2025). A adaptação sem combate direto constitui uma característica importante para diferenciar a proposta de uma prática competitiva. Ainda assim, a literatura apresentada não fornece informações suficientes para estabelecer um protocolo específico, uma dose de treinamento ou um efeito quantificado do boxe adaptado sobre força, equilíbrio, capacidade cardiorrespiratória ou cognição.

Essa distinção é relevante para a interpretação dos benefícios. Movimentos que exigem coordenação e resposta a instruções podem envolver componentes cognitivos durante a prática, mas isso não demonstra, sem avaliação apropriada, que a modalidade melhora a cognição ou previne doenças neurodegenerativas. Da mesma forma, a melhora de equilíbrio ou força observada em estudos de outros exercícios não deve ser apresentada como resultado comprovado do boxe adaptado.

A principal contribuição possível do boxe adaptado, com base nas fontes consultadas, está em sua utilização como uma forma estruturada de atividade física que pode combinar movimentos técnicos, deslocamentos e tarefas coordenativas. Sua viabilidade depende, porém, da individualização dos exercícios, da ausência de contato traumático e da supervisão

profissional. A modalidade não deve substituir avaliação de saúde nem ser prescrita de modo uniforme a todos os idosos.

Há limitações metodológicas que restringem as conclusões deste artigo. A busca foi realizada por um único autor, não foram registrados os números de resultados identificados e selecionados e não se dispõe de uma relação detalhada dos estudos incluídos. Além disso, as referências listadas abrangem temas diversos e nem todas investigam diretamente o boxe adaptado em pessoas idosas. Assim, as conclusões devem ser entendidas como uma discussão narrativa e não como uma síntese sistemática de efeitos comprovados.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura consultada sustenta a importância do exercício físico para a promoção da saúde e da capacidade funcional na velhice e permite discutir o boxe adaptado como uma possibilidade de atividade, desde que planejado de acordo com as condições de cada participante. A proposta deve evitar o combate direto e os impactos traumáticos, além de contar com acompanhamento profissional.

Entretanto, as referências reunidas não permitem concluir que o boxe adaptado, especificamente, previna quedas, fraturas ou doenças neurodegenerativas, nem comprovar efeitos definidos sobre a cognição. Parte das fontes trata dos benefícios gerais do exercício ou das lutas, sem avaliar diretamente a modalidade adaptada em pessoas com 60 anos ou mais. Por esse motivo, tais benefícios devem ser apresentados como hipóteses ou possibilidades a investigar, e não como resultados estabelecidos.

São necessários estudos específicos que descrevam os protocolos de boxe adaptado e avaliem, em pessoas idosas, desfechos físicos, cognitivos e psicossociais. Pesquisas futuras também devem informar critérios de seleção, características dos participantes, duração e frequência das intervenções e instrumentos utilizados para medir os resultados. Até que haja evidência mais direta, o boxe adaptado pode ser considerado uma proposta potencial, cuja aplicação exige planejamento individualizado e avaliação cuidadosa.

REFERÊNCIAS

COSTA, Eduardo D.; FIGUERÔA, Katiuscia M. Efeitos da prática das lutas na saúde do idoso. *Caderno Intersaberes*, Curitiba, v. 14, n. 53, p. 44–57, 2025. DOI: 10.22169/cadernointer.v14n53.3638. Acesso em: 15 set. 2026.

GODOY, Jonatas L.; MARTINES, Guilherme A. Efeitos do treinamento funcional na qualidade de vida em idosos. *MotriSaúde*, Jaú, v. 3, n. 1, 2021. Disponível em: http://portal.fundacaojau.edu.br:8077/journal/index.php/revistasanteriores/article/download/374/351/1320. Acesso em: 15 set. 2026.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 25, p. 37–43, dez. 2011. Número especial. DOI: 10.1590/S1807-55092011000500005. Acesso em: 22 set. 2026.

KIRST, Luiz F. D. *Lutas e qualidade de vida na terceira idade*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário Internacional UNINTER, Curitiba, 2022. Disponível em: https://repositorio.uninter.com/handle/1/1082. Acesso em: 15 set. 2026.

NOGUEIRA, Ingrid C.; SANTOS, Zélia M. de S. A.; MONT'ALVERNE, Daniela G. B.; MARTINS, Aline B. T.; MAGALHÃES, Clarissa B. de A. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 3, p. 587–601, 2012. DOI: 10.1590/S1809-98232012000300019. Acesso em: 15 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário*. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/9e776de6-adc7-46c1-936f-6dd2bb4f7373/content. Acesso em: 22 set. 2026.

PILLATT, Ana P.; NIELSSON, Jordana; SCHNEIDER, Rodolfo H. Efeitos do exercício físico em idosos fragilizados: uma revisão sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 210–217, abr./jun. 2019. DOI: 10.1590/1809-2950/18004826022019. Acesso em: 15 set. 2026.

SALIN, Mauren da S.; MAZO, Giovana Z.; CARDOSO, Adilson S.; GARCIA, Guilherme da S. Atividade física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 197–208, 2011. DOI: 10.1590/S1809-98232011000200002. Acesso em: 22 set. 2026.

SILVA, Giovanna S. *A relevância da atividade física para pessoas a partir de 60 anos de idade*. 2025. 47 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Escola de Educação Física, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2025. Disponível em: http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/8029. Acesso em: 22 set. 2026.

SILVA, Maitê F. da; GOULART, Natália B. A.; LANFERDINI, Fábio J.; MARCON, Marcelo; DIAS, Caroline P. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 15, n. 4, p. 635–642, 2012. DOI: 10.1590/S1809-98232012000400004. Acesso em: 15 set. 2026.

SIQUEIRA, Fernando V.; FACCHINI, Luiz A.; PICCINI, Roberto X.; TOMASI, Elaine; THUMÉ, Elaine; SILVEIRA, Denise S.; HALLAL, Pedro C. Atividade física em adultos e idosos residentes em áreas de abrangência de unidades básicas de saúde de municípios das

regiões Sul e Nordeste do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 24, n. 1, p. 39–54, jan. 2008. DOI: 10.1590/S0102-311X2008000100005. Acesso em: 15 set. 2026.

SOUSA, Pedro H. M. de. *Desafios da aplicação de artes marciais e seus benefícios na 3ª idade*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – União Metropolitana de Educação e Cultura (UNIME), Aurelino Leal, 2021. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br/handle/123456789/63977. Acesso em: 15 set. 2026.