



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ABEL JHONATHAN MATIAS SILVA

**CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS PRATICANTES DE CAPOEIRA ADAPTADA:
REVISÃO DE LITERATURA**

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ABEL JHONATHAN MATIAS SILVA

**CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS PRATICANTES DE CAPOEIRA ADAPTADA:
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. Nilmara Serafim Chagas.

JUAZEIRO DO NORTE

2020

ABEL JHONATHAN MATIAS SILVA

**CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS PRATICANTES DE CAPOEIRA ADAPTADA:
REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof.^o Me. Nilmara Serafim Chagas
Orientadora

Prof.^a Me. José Hildemar Teles
Examinador

Prof.^a Me. Jenifer Kelly Pinheiro
Examinadora

JUAZEIRO DO NORTE
2020

Dedico este trabalho a Professora Nilmara por está disponibilizando seu tempo para se dedicar ao meu projeto de pesquisa e pôr está confiando em meu potencial para assim poder levar uma nova ideia para a população tão importante de idosos.

AGRADECIMENTOS

A todos que me acompanham na jornada enquanto professor de capoeira, deixo meus agradecimentos e acredito que minha família está confiante na minha tomada de decisão por acompanhar meu programa de estudos. Ao pai todo poderoso agradeço pela oportunidade de poder está tendo chance de ajudar as pessoas.

CAPACIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS PRATICANTES DE CAPOEIRA ADAPTADA: REVISÃO DE LITERATURA

¹Abel Jhonathan Matias SILVA

²Nilmara Serafim CHAGAS

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

²Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A capoeira, assim como muitas outras modalidades, são oportunidades de serem trazidas para a vida das pessoas que até então se acham incapaz de praticar, ou mesmo, dominar. A mesma promove melhora tanto física quanto cognitiva, como também para algumas funções vitais mesmo diante de um quadro mais delicado devido o processo de envelhecimento. A redução das mobilidades articulares e memorização são fatores que apresentam melhoras com a prática das aulas de capoeira. Capoeira não é só salto e sim, muito rica em movimentos que podem ser difíceis, intermediários e fáceis. A capoeira hoje em dia se tornou não apenas uma arte ou um aspecto cultural, mas uma verdadeira exportadora da cultura brasileira para o exterior, presente em dezenas de países em todos os continentes. Todo ano a capoeira atrai ao Brasil milhares de alunos estrangeiros e freqüentes capoeiristas estrangeiros se esforçam em aprender a língua portuguesa em um esforço para melhor se envolver com a arte. O objetivo da presente revisão foi analisar a capacidade funcional em idosos praticantes de capoeira adaptada. Caracteriza-se como uma revisão de literatura, no qual são considerados estudos secundários que tem nos estudos primários suas fontes e interpretação de dados. Trata-se de uma das manifestações culturais da corporeidade humana, a qual é baseada em um diálogo corporal, no qual terá maior destaque o jogador que fizer mais perguntas corporais do que as respostas corporais obtidas, ou então aquele capaz de apresentar mais argumentos corporais do que as perguntas corporais que lhe foram feitas. A prática regular de capoeira adaptada contribui positivamente para uma melhor qualidade de vida para os idosos. Resultados como flexibilidade, equilíbrio, movimento de reação, retorno venoso, mobilidade articular, foram elementos que melhoraram com a prática moderada da arte brasileira. O estudo permitiu conhecer a influência da capoeira adaptada como possibilidade da prática para idosos e seus benefícios na capacidade funcional.

Palavras-chave: Capoeira adaptada. Melhora funcional. Saúde.

ABSTRACT

Capoeira, as well as many other modalities, are opportunities to be brought into the lives of people who until then found themselves unable to practice, or even, dominate. It promotes physical and cognitive improvement, as well as for some vital functions even in the face of a more delicate condition due to the aging process. The reduction in joint mobility and memorization are factors that improve with the practice of capoeira classes. Capoeira is not just jumping, but very rich in movements that can be difficult, intermediate and easy. Capoeira today has become not only an art or a cultural aspect, but a true exporter of Brazilian culture abroad, present in dozens of countries on all continents. Every year capoeira attracts thousands of foreign students to Brazil and frequent foreign capoeiristas strive to learn the Portuguese language in an effort to better get involved with art. The aim of the present review was to analyze the functional capacity of elderly practitioners of adapted capoeira. It is characterized as a literature review, in which secondary studies are considered that have in their primary studies their sources and data interpretation. It is one of the cultural manifestations of human corporeality, which is based on a bodily dialogue, in which the player who asks more bodily questions than the bodily responses obtained will be more prominent, or the one capable of presenting more body arguments than than the bodily questions that were asked. Regular practice of adapted capoeira contributes positively to a better quality of life for the elderly. Results such as: flexibility, balance, reaction movement, venous return, joint mobility, were elements that improved with the moderate practice of Brazilian art. The study allowed to know the influence of adapted capoeira as a possibility of the practice for the elderly and its benefits in the functional capacity.

Keywords: Adapted capoeira. Functional improvement. Cheers.

INTRODUÇÃO

O Brasil é conhecido por suas diversidades: raças, credos e culturas. Entretanto, vem se misturando ao longo dos séculos, buscando, ao mesmo tempo, integração e manutenção de suas raízes (SILVA, 2005, p.19). As tradições herdadas pelos africanos influenciaram muitas das nossas manifestações populares, como o samba, o jongo, o maracatu, coco e a capoeira. Esta última é uma das manifestações mais característica da cultura brasileira (ABIB, 2004, p. 21).

Uma expressão cultural brasileira que compreende os elementos: arte marcial, esporte, cultura popular, dança e músicas. Ela constrói relações de sociabilidade e familiaridade entre mestres e discípulos, sendo difundida de modo oral e gestual nas ruas e academias. A mesma foi criada no século XVII pelo povo escravizado da etnia banto e se difundiu por todo o Brasil. Hoje é considerada um dos maiores símbolos da cultura brasileira (LAURA AIDAR, 2010, p. 08).

A mesma pode ser praticada em lugares no qual tenham espaços livres: praças, campos; Em qualquer lugar desde que seja espaçoso. No ritmo angola - os golpes são jogados próximos ao chão, o ritmo musical mais lento e há muita malícia. Durante a roda os participantes não batem palmas. Na capoeira Regional - Mantém a malícia, mais o ritmo musical e os movimentos são mais rápidos e secos. Acrobacias são utilizadas. Pode ser trabalhado: chutes, rasteiras, cabeçadas, joelhadas, cotoveladas e acrobacias em solo ou aéreas. A roda da capoeira traz até pessoas que talvez nem conheçam, transmitindo assim cultura, condicionamento físico e entretenimento (OLIVEIRA, 2003, p.11).

Segundo o portal amigo do idoso, cada vez mais descobrem que a prática da capoeira não se limita pela idade. A lei federal 8.842, de 04 de janeiro de 1994 de política nacional do idoso estabeleceu direitos sociais, garantia da autonomia, integração, participação dos idosos na sociedade como direito próprio da cidadania, definindo como idosa a pessoa que chega aos sessenta anos de idade.

Nos idosos grandes resultados degenerativos são encontrados como: os pés estavam querendo parar, joelhos doloridos, redução da mobilidade do quadril, raciocínio lento, menos qualidade no sono, entre outros. Então, os exercícios foram atuando como o melhor remédio no qual muitas das patologias foram melhoradas e, até mesmo eliminadas (SILVA, 2008).

Os exercícios físicos de intensidade moderadas visam a estimular a capacidade aeróbica e o desenvolvimento e ou, manutenção da estrutura e funções osteoarticulares. Também contribui para o melhor desempenho motor, melhora a capacidade cognitiva, capacidade de aprendizagem, da autoestima e da capacidade mental. Contribui, desse modo, desacelerar os processos degenerativos físicos e mentais, sendo preventiva e terapêutica para males como ansiedade e depressão, contribuindo para aumentar a longevidade estimulando o bem-estar, satisfação, e o sentir-se útil com a prática de exercícios sendo quesito para um envelhecimento mais saudável (FOX et.AL, 2007).

Respeitando as condições físicas da terceira idade, a capoeira adaptada é uma adequação da arte marcial que inclui recreação sem alto impacto. A mesma não necessita de ter alto rendimento, pois os movimentos procuram qualidade de vida, ou seja, aumento de força, vida não sedentária, diversão e melhor condicionamento físico, obviamente dentro dos limites (CAVALIERI JUNIOR: GONÇALVES, 2009). Dessa forma, o objetivo da presente revisão foi analisar a capacidade funcional em idosos praticantes de capoeira adaptada.

MATERIAIS E MÉTODOS

Caracteriza-se como uma revisão de literatura no qual são considerados estudos secundários que tem nos estudos primários suas fontes e interpretação de dados. Entende-se por estudos primários os artigos científicos que relatam os resultados das pesquisas abordadas em primeira mão (GALVÃO; PEREIRA, 2014).

Houve buscas em bibliotecas virtuais relacionadas a ciências do estudo da arte da capoeira para pessoas com certas dificuldades funcionais, assim como revistas eletrônicas e base de dados virtuais como *Institute of Education Sciences* (ERIC), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Estudos de Capoeira (EC). Para isso foram utilizados os seguintes termos/ descritores (português e inglês) em ciências da capoeira. Foram: pedagogia da capoeira, ciências da capoeira, esporte da capoeira, capoeira e melhora funcional. Foram analisados estudos experimentais, quase experimentais e descritivos.

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: estudos que abordassem a temática na íntegra que realizassem processo de intervenção da

capoeira, população-alvo, diferentes faixas de idade, sexo e qualidade nos resultados. Dissertação, teses e resumos de anais, artigos de meta-análise, revisão sistemática, revisão de literatura não foram incluídos.

CARACTERÍSTICAS DA CAPOEIRA

A Capoeira, é uma das manifestações culturais mais importantes do Brasil. Surgida do encontro, em terras brasileiras, principalmente das culturas do índio, do negro e do português, tornou-se um dos mais importantes símbolos do Brasil. Trata-se de uma das manifestações culturais da corporeidade humana, a qual é baseada em um diálogo corporal, no qual terá maior destaque o jogador que fizer mais perguntas corporais do que as respostas corporais obtidas, ou então aquele capaz de apresentar mais argumentos corporais do que as perguntas corporais que lhe foram feitas. Neste diálogo entrarão em jogo os braços, as pernas, a cabeça e os jeitos do corpo (SERGIO LUIZ, 2004).

A capoeira passou a estar associado a uma forma de luta, atrelada às estratégias de sobrevivência da população negra, que “resistiu, agrediu e foi agredida”. Esta situação acabou, de alguma forma, fixando seus significados em comportamentos considerados ilegais ou criminosos, que foram rigorosamente punidos pela polícia a cada época. Muitas destas ações tiveram como plano de fundo a repressão à luta dos escravos pela liberdade e aos mesmos enquanto grupo, com o aumento gradativo da população de negros libertos ou alforriados quando, principalmente a partir do séc. XIX. A Capoeira, que se disseminava com grande força, atingia boa parte da população branca (SOARES, 2001)

Com a evolução das leis acontecia na mesma ordem em que os escravos iam gradativamente obtendo suas liberdades, através de cartas de alforria ou de compras de suas liberdades, o que lhes conferia um novo status jurídico. Em 1934, Getúlio Vargas regulamenta a prática livre da capoeira e de outros cultos afro-brasileiros (Silva, 2003).

Restringiu-se, com isso, a realização dessas manifestações a locais fechados e devidamente registrados, tirando-as das ruas. Mestre Bimba, reconhecido mestre de Capoeira Regional, cria a primeira academia em Salvador em 1930. Esta academia, Centro de Cultura Física Regional, recebeu o alvará de funcionamento em 1937. “Diz ele que fez a Capoeira Regional, porque a Capoeira Angola tava

muito fraca e, então botou golpes de outras lutas na Capoeira e fez a Capoeira Regional” (mestre João Pequeno, citado por Silva, 2001). Bimba é mestre respeitado e lembrado dentro da capoeira como criador da Regional (LOPES, 1999).

A capoeira hoje em dia se tornou não apenas uma arte ou um aspecto cultural, mas uma verdadeira exportadora da cultura brasileira para o exterior. Presente em dezenas de países em todos os continentes; Todo ano a capoeira atrai ao Brasil milhares de alunos estrangeiros e freqüentes capoeiristas estrangeiros se esforçam em aprender a língua portuguesa em um esforço para melhor se envolver com a arte (GOMES, 2000).

“A capoeira, arte marcial brasileira, praticada em mais de 150 países, conta com um grande número de praticantes, dentre os quais existe uma parcela com o público de idosos, principalmente os mestres” (NONATO, 2001, p.12). No Brasil, país em desenvolvimento, é considerado idoso, a pessoa que tem idade igual e ou superior a 60 anos, para países desenvolvidos essa idade é 65 anos e ou mais (PNI, 1994).

CAPOEIRA PARA IDOSOS

O idoso ao chegar nessa fase, tende a minimizar algumas habilidades corporais, tais como, perda de densidade óssea, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, perda de massa magra, refinamento da pele em função da diminuição de colágeno e elastina, morte celular do fígado e rins, ocorrência de problemas posturais dando aparência de estatura encolhida, hiper-cifose torácica e alteração dos arcos dos pés, com o envelhecimento vem também à demência que é um déficit progressivo da cognição que afeta a memória (COELHO et al., 2013). Desta forma, com redução das capacidades físicas causadas pelo aumento da idade, há necessidade de um cuidado especial para os idosos, pois eles apresentam perda progressiva das capacidades funcionais do organismo (KRUG; LOPES; MAZO, 2015).

Para o Ministério da Saúde, a estratégia do governo federal por meio da atenção básica relacionada à saúde do idoso busca a promoção de um estilo de vida com autonomia funcional para proporcionar o desenvolvimento da manutenção do bem-estar e melhoria da qualidade de vida por meio de atividades físicas (CABRAL et al., 2014).

Existem formas de retardar os danos causados no processo natural do envelhecimento. Tanto a promoção do envelhecimento ativo populacional, quanto o estímulo a cognição e a prática de atividade física (hidroginástica, esportes adaptados, alongamentos, entre outros) são meios favoráveis que contribuem para a promoção da saúde e bem-estar (NONATO, 2001).

Veronese e Moré (2009) pontuam que a capoeira é um instrumento grandioso e terapêutico, que contribui para/no tratamento de pessoas com transtornos psíquicos por envolver o jogo, musicalidade, movimentos corporais e trabalhos visomotores ao estimular a utilização do olhar (esquivar dos golpes). A defesa dos autores se dá principalmente pela crença da conscientização corporal advinda do diálogo corporal através de movimentos lúdicos e ao mesmo tempo precisos, bem como a ampliação da socialização entre praticantes.

Se partirmos do pressuposto da utilização da capoeira em suas diferentes ramificações, então, iremos ao encontro do que Portela e Jesus (2011), defendem, pois, a capoeira não é só um esporte, ela envolve atrativos que estão envolvidos na raiz do povo brasileiro, com isso, há a ocorrência da disseminação de diferentes expressões culturais advindas pela prática da capoeira.

Tal diversidade faz com que diferentes pessoas se tornem praticantes da capoeira, Lussac (2010) pondera que a capoeira pode ser praticada por diferentes faixas etárias, desde crianças até idosos, e que sua busca se relaciona a diversos fatores, tais como: ritmo, a beleza dos movimentos, e até mesmo a estética. A multiplicidade de interesses pela prática pode ser associada aos apontamentos de Reis (2001) ao afirmar que a capoeira possui riquezas naturais de movimentos que envolvem esforços que vai do máximo até o submáximo, além de deixar o praticante condicionado fisicamente.

Neste aspecto, Brennecke, Amadio, Serrão (2005) sugerem que uma boa seqüência de movimentos se inicia com a meia lua de frente, martelo, negativa, evitando o parafuso e a armada, pois, esses últimos exigem maior desenvoltura do praticante. Desse modo, apropriar-se de uma seqüência básica de movimentos permite que a capoeira seja executada enquanto atividade física, pois, nesta conjuntura os movimentos podem ser realizados em um primeiro momento seqüenciados sem ater-se primordialmente a técnica de execução, mas, identificando as limitações do executante, bem como o reconhecimento das

possibilidades corporais, uma vez que a atividade física favorece o aprimoramento da consciência corporal contribuindo para a capacidade funcional dos idosos.

CAPOEIRA E A CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS

Para os idosos, a capoeira poderá melhorar o quadro das capacidades funcionais contribuindo para manter sua independência por meio dela (COLLOQUIUM VITAE, 2009). A capacidade funcional é o potencial que os idosos apresentam para desenvolverem com mais autonomia e independência em suas atividades diárias. Entretanto, incapacidade em realizar as atividades diárias, provoca um maior risco de mortalidade, hospitalização, dependência e alto gasto com os serviços de saúde (BORGES, SILVA e SANTOS, 2018).

A prática regular de capoeira adaptada contribui positivamente para uma melhor qualidade de vida para os idosos. Resultados como flexibilidade, equilíbrio, movimento de reação, retorno venoso, mobilidade articular, foram elementos que melhoraram com a prática moderada e orientada da capoeira adaptada. Percebe-se que falta políticas públicas para fortalecer esta ideia (CABRAL et al., 2014).

É importante ter claramente na visão da sociedade, os benefícios da prática da capoeira e como realmente essa manifestação se realiza, para que estes sejam motivos para que iniciem a sua prática. Um aluno motivado mostra-se ativamente envolvido no processo de aprendizagem, não apenas desafiando seus limites em tarefas complexas, mas também buscando desenvolver novas habilidades de compreensão e de domínio (GUIMARÃES, 2004). A motivação torna-se fundamental para os jovens atletas seguirem as instruções dos treinadores e para que a prática diária de treino se torne um hábito (RYAN e DECI, 2000 apud CABRAL e NEGREIROS).

A prática da capoeira, especificamente para a terceira idade, vem para somar no processo de novas formas para os mesmos se exercitar com mais dinamismo e socialização. Devido a este crescente número de idosos, precisa-se de mais dinamismo no quesito de oportunidades voltadas para prática da promoção da saúde com diversas modalidades de exercícios. (NOBREGA et. al, 1999).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A conclusão do presente estudo foi que o treinamento da capoeira melhora a agilidade e mantém o nível de flexibilidade existente em qualquer que seja o praticante, independente do fator idade, desde que seja adaptada para tal realidade.

No presente estudo mostra que a prática da capoeira envolve ritmo, força explosiva, resistência muscular localizada, condicionamento cardiorrespiratório entre outras que devem ser avaliadas em outras pesquisas com o intuito de confirmar os benefícios que a prática desta jogo/dança/luta pode trazer aos seres não só em termos físicos como também psicológicos.

A partir de nossos achados, constatamos que capoeira é válida para melhoria e manutenção da agilidade e flexibilidade, sendo um tipo de atividade física que pode ser incorporado nas aulas de educação física.

Este estudo mostrou a importância da realização de atividade física com a capoeira adaptada e a contribuição para uma melhora em seu bem-estar e qualidade de vida. A modalidade da mesma, atividade realizada com alguns elementos advindos da capoeira tradicional e associada a músicas do cancioneiro popular mostrou-se adequada para a melhoria da capacidade funcional, psicológica e social para seus praticantes.

Faz-se necessário a realização de outros estudos que contemplem um maior número amostral e a avaliação da adequação e benefícios desta modalidade de atividade física para a faixa etária em questão.

REFERÊNCIAS

ABIB. **Textos sobre Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 43-59, 2004.

AIDAR L. **Educação física e capoeira: saúde e qualidade de vida**. Brasília: Thesaurus, 2001.

BORGES, R. V.; SILVA, T. L.; Santos, A. L. **Capacidade funcional e qualidade de vida de idosos participantes e não participantes de grupos de promoção da saúde**. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/644>. Acesso em: 24/11/20.

BRASIL. Lei 10.741, de 1o de outubro de 2003. **Estatuto do Idoso**. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 3 de outubro de 2003

_____. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Política Nacional do Idoso**. Brasília, 2010.

CABRAL, A. C. A. et al.

Body composition and functional autonomy of older adult women after a resistance training program. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online**, v. 6, n. 1, p. 74-85, 2014

COELHO, M. G. F.; GOBBI, S.; COSTA, R. L. J.; GOBBI, B. T. L. **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria a prática**. Curitiba: CRV: 2013.

COLLOQUIUM VITAE. **Terceira idade, envelhecimento e capoeira**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p. 50-60, 2009.

CAVALCANTI, N. O. **Crônicas históricas do Rio Colonial**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2004.

GUIMARÃES, J.M.N.; CALDAS, C.P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Epidemiologia** 2006; 9(4): 481-192.

KRUG, R. DE R.; LOPES, M. A.; MAZO, G. Z. Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 21, n. 1, p. 57-64, 2015.

LUSSAC, R. M. P. Estudo da metodologia do **ensino da capoeira**. Sprint Magazine, Rio de Janeiro, v. 15, n. 84, p. 36-8, 1996.

LUSSAC, R. M. P. **Terceira idade, envelhecimento e capoeira**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p. 50-60, 2009

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa**. 5. ed. Campinas: Papirus, 2009.

EREIRA, R. S.; CURIONI, C. C.; VERAS, R. Perfil demográfico da população idosa no Brasil e no Rio de Janeiro em 2002. **Textos sobre Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 43-59, 2003.

REIS, A. L. T. **Educação física e capoeira: saúde e qualidade de vida**. Brasília: Thesaurus, 2001.

OLIVEIRA, Albano Marinho de. Berimbau – O Arco musical da capoeira. Salvador: **Revista do Instituto Histórico da Bahia**, 2003.

PEREIRA, R. S.; CURIONI, C. C.; VERAS, R. Perfil demográfico da população idosa no Brasil e no Rio de Janeiro em 2002. **Textos sobre Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 43-59, 2003.

PORTEIA, V. P.; JESUS, L. H. **Capoeira pedagógica: olhares sobre a cultura do movimento na educação**. Cuiabá: Unemat, 2011.

SILVA, M. C. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. **Textos sobre Envelhecimento**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 43-60, 2005.

SOARES, C. E. L. **A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850)**. 2. ed., ver. e ampl.. Campinas: Unicamp/Centro de Pesquisa em História Social da Cultura, 2002.

VERONESE, F.; MORÉ, C. L. O. O. **A capoeira como instrumento e recurso terapêutico para pessoas com sofrimento psíquico**. Revista Eletrônica de Extensão, Florianópolis, v. 6, n. 8, p. 50-63, 2009. Disponível em: Acessado em: 09 de janeiro de 2018.