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

RAIMUNDO ERIK CARDOSO FERREIRA

PERSPECTIVAS DOS ESTUDOS SOBRE ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS E CAPOEIRA

JUAZEIRO DO NORTE
2020

RAIMUNDO ERIK CARDOSO FERREIRA

PERSPECTIVAS DOS ESTUDOS SOBRE ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS E CAPOEIRA

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.

Orientador: Prof. Me. José de Caldas Simões Neto

JUAZEIRO DO NORTE
2020

RAIMUNDO ERIK CARDOSO FERREIRA

PERSPECTIVAS DOS ESTUDOS SOBRE ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS E CAPOEIRA

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.

Orientador: Prof. Me. José de Caldas Simões Neto

Aprovado em_____de_____de 2020.

BANCA EXAMINADORA

_____

Prof. Me. José de Caldas Simões Neto
Orientador

_____

Cicero Idelvan de Moraes
1ª Examinador

_____

Cícero Rodrigo de Silva
2° Examinador

PERSPECTIVAS DOS ESTUDOS SOBRE ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS E CAPOEIRA

Raimundo Erik Cardoso Ferreira[1]
José de Caldas Simões Neto[2]

RESUMO

Criada pelos africanos escravizados no início do século XVI, a capoeira é genuinamente brasileira, e consequentemente uma das práticas corporais mais presentes no Brasil. Partindo desse contexto histórico da capoeira, a qual originou-se como um instrumento de defesa, a problemática do presente estudo se direciona buscando saber se ela além de seu objetivo inicial, que era se defender dos malfeitores no período escravocrata, traz outros benefícios para seus praticantes. O presente estudo se justificativa pela necessidade de investigar o quanto a comunidade científica se interessa por estudar os benefícios psicofisiológicos da prática da capoeira. O eixo central de discursão dessa pesquisa será os benefícios psicofisiológicos da capoeira. Desse modo o estudo objetiva descrever as abordagens os estudos sobre aspectos psicofisiológicos e capoeira. A presente pesquisa trata-se de uma revisão literária, onde buscou investigar cientificamente acerca de aspectos psicofisiológicos da capoeira em periódicos científicos. Os critérios de inclusão definidas no presente estudo são trabalhos que tenham proximidade com o problema da pesquisa que retrata os aspectos psicofisiológicos capoeira, logo os que as temáticas se distanciarem dos objetivos foram excluídos da análise. Dos 12 artigos obtidos na busca inicial, 10 deles foram selecionados após a leitura dos títulos e, dentre estes, 05 foram excluídos após a leitura dos resumos, já que não atendiam integralmente aos critérios de inclusão, para leitura na íntegra foram lidos 05 artigos, os quais permaneceram nessa revisão. A capoeira se mostra uma atividade que pode ser praticada por diferentes faixas etária, além de ser um esporte de fácil aprendizado desde que empregado junto com ferramentas lúdicas de ensino. Se mostra promissora na melhora da aptidão física em crianças e adultos. Assim, a capoeira apresenta inúmeras vantagens para mente e o corpo, além de influenciar de forma satisfatória na socialização, força física, imagem corporal e intelectualmente.

Palavras-chave: Capoeira, Benefícios, Psicofisiológicos.

[1] Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO.
[2] Orientador e Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio – UNILEÃO.

ABSTRACT

Created by enslaved Africans in the early 16th century, capoeira is genuinely Brazilian, and consequently one of the most prevalent bodily practices in Brazil. Starting from this historical context of capoeira, which originated as a defense instrument, a problem in the present study aims to find out if it, in addition to its initial objective, which was to defend itself against evildoers in the slavery period, brings other benefits to its practitioners. The present study is justified by the need to investigate how much the scientific community is interested in studying the psychophysiological benefits of capoeira practice. The central axis of discourse of this research will be the psychophysiological benefits of capoeira. In this way, the objective study describes the approaches of studies on the psychophysiological and capoeira aspects. This research is a literary review, where it sought to scientifically investigate the psychophysiological aspects of capoeira in scientific journals. The inclusion criteria defined in the present study are works that are close to the research problem that portrays the psychophysiological aspects of capoeira, so those that the themes differ from the objectives were excluded from the analysis. Of the 12 articles obtained in the initial search, 10 of them were selected after reading the titles and among these, 05 were excluded after reading the abstracts, since they did not fully meet the inclusion criteria, for reading in full, 05 articles were read, the which will remain in that review. Capoeira is an activity that can be practiced by different age groups, in addition to being a sport that is easy to learn as long as it is used together with playful teaching tools. It shows promise in improving physical fitness in children and adults. Thus, capoeira has advantages for the mind and body, as well as a satisfactory connection in socialization, physical strength, body image and intellectually.

Keywords: Capoeira, Benefits, Psychophysiological.

1.INTRODUÇÃO

A capoeira é genuinamente brasileira, e consequentemente uma das práticas corporais mais presentes no Brasil. Criada pelos africanos escravizados no início do século XVI, a capoeira foi proibida durante anos, mas, hoje, ela é praticada livremente seja ao ar livre ou em academias, além disso tem grande influência no estilo de performance de alguns lutadores da atualidade, mesmo sendo de outras modalidades (SILVA; MARTA, 2017).

A capoeira surgiu quando o Brasil era colônia de Portugal. Na época percebendo a carência de desenvolver maneiras de proteção contra a agressividade dos colonizadores os negros escravizados transportados da África empregaram a movimentação das danças africanas e a adaptaram em uma espécie de luta, visto que senhores de engenho, para garantir seu domínio proibiam qualquer tipo de armamento ou luta corporal, por isso a ideia de disfarça-la de dança para que nos momentos treinos que os malfeitores se aproximassem eles poderiam somente coreografar passando a impressão que era apenas “uma brincadeira de negro”, e longe dos olhos deles treinariam sua luta para que quando fossem confrontados pudessem se defender. Assim a capoeira apareceu em nosso país, uma luta disfarçada de dança (AREIAS, 1986).

Porém, esse segredo não durou para sempre, quando foi descoberta toda a malandragem da capoeira a mesma passou a ser perseguida, chegando a ser decretada como crime. No Código de Processo Criminal de 1832, os termos de segurança e convivência foram fixados ao Código de 1830, que contava no artigo 12 que os vadios, bêbados por hábito, mendigos e prostituas que perturbassem o sossego público, paz das famílias e tranquilidade pública eram obrigados a assinar o termo de bem viver (TEIXEIRA; SALLA; MARINHO, 2016).

Mesmo assim resistiram, pois eles já haviam criado sua forma de defesa. Aos poucos a perseguição foi-se desaparecendo, e em 1932 o Mestre Bimba funda a primeira academia oficial de Capoeira. Vale ressaltar que a prática da capoeira deixou de ser crime quando foi retirada do código penal a datar do Governo de Getúlio Vargas em 1937 (MACHADO, 2017).

Após isso o Mestre Pastinha, outro importante estimulador da capoeira trouxe uma abordagem mais tradicional em meados de 1944. Atualmente as duas correntes existentes mais fortes que são Capoeira Angola e Capoeira Regional. Segundo Silva

e Darido (2014) pode afirmar que as diferenças básicas entre os dois estilos, são: a capoeira Angola é jogada em ritmo mais lento, de forma rasteira, com grande utilização das mãos no solo, como apoio. É um jogo malicioso e teatralizado, como movimentos encadeados que buscam surpreender o outro capoeirista, porém com golpes menos combativos.

Já capoeira regional é um ritmo rápido, com movimentos velozes e objetivos, realizados em um nível mais alto, mais em pé e busca se aproximar do companheiro. Até a criação da Regional, de mestre Bimba, não havia essa divisão, todos os jogos que se via era simplesmente a capoeira e a denominação Angola foi criada por Mestre Pastinha somente para diferenciar uma prática da outra (SILVA; RUFINO; DARIDO, 2014).

Atualmente, muitos grupos não adotam as expressões Angola ou Regional para a capoeira que praticam. Vários são os mestres e professores que afirmam jogar e ensinar uma forma mista das duas, conciliando elementos de uma e de outra. Desse modo se desligando das diferenças entre estas duas correntes, ambas são praticadas num verdadeiro ritual, constituído por diferentes partes e componentes. Em suma, a Capoeira é uma simulação de luta e não necessariamente uma luta efetiva, visto que o objetivo não é atingir o adversário, basta colocá-lo numa posição em que não se consiga defender através dos movimentos ofensivos e defensivos e diferentes golpes componentes (SILVA; RUFINO; DARIDO, 2014).

A capoeira apresenta-se com diversas faces que podem ser exploradas como dança, luta, arte, folclore, esporte, educação, lazer, filosofia de vida. Falando de maneira mais ampla é possível afirmar que a capoeira é uma importante atividade física, pois trabalham de forma singular todos os músculos e articulações do corpo melhorando as qualidades físicas com ganho de força, resistência, velocidade, equilíbrio, agilidade, coordenação (CAMPOS et al., 2016).

A capoeira destaca-se como um forte elemento para a formação integral do aluno, desenvolvendo o caráter, a personalidade, o físico e influenciando nas mudanças de comportamento. Proporciona uma análise e autoconhecimento das críticas de suas potencialidades e limites. Vale ressaltar que a capoeira praticada nas escolas e nos projetos sociais, se a metodologia for empregada corretamente, esta será bem absorvida pelos seus praticantes a ponto de tornar-se sua prática prazerosa e benéfica (FRANÇA, 2012).

Partindo desse contexto histórico da capoeira, a qual originou-se como um instrumento de defesa, a problemática do presente estudo se direciona buscando saber se ela além de seu objetivo inicial traz outros benefícios para seus praticantes. Desse modo, a capoeira proporciona benefícios psicofisiologicos a seus praticantes?

O presente estudo se justificativa pela necessidade de investigar o quanto a comunidade científica se interessa por estudar os benefícios psicofisiologicos da prática da capoeira. Além de contribuir com os debates sobre a temática, pois através da revisão bibliográfica é possível visualizar melhor o que sendo estudado promovendo assim novas discussões. Tem como objetivo descrever as abordagens dos estudos sobre aspectos psicofisiológicos capoeira nas revistas científicas.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de uma revisão literária, onde busca-se investigar cientificamente acerca de aspectos psicofisiológicos da capoeira em periódicos científicos.

Um dos primeiros caminhos trilhados nesse estudo foi a procura por trabalhos a partir das palavras chaves: capoeira; psicofisiológicos; benefícios. Dessa maneira, a consulta se deu a partir da base de dados *Scientific Electronic Library Online* - SciELO. Feito isto, os dados foram analisados e categorizado de acordo com os achados, distribuídos em um quadro com a seguintes categorias título, autores, ano de publicação e objetivos dos estudos.

Os critérios de inclusão foram elencados da seguinte maneira estudos que abordem aspectos psicofisiológicos da capoeira, sem limite de data de publicações e publicados na língua portuguesa, já como critérios de exclusão são os trabalhos que abordarem a capoeira apenas em aspectos históricos e textos sem disposição na integra. Logo, os critérios de inclusão definidas no presente estudo são trabalhos que tenham proximidade com o problema da pesquisa, logo os que as temáticas se distanciarem dos objetivos foram excluídos da análise.

Os estudos foram selecionados seguindo três etapas: 1º etapa - leitura dos títulos; 2º etapa - leitura dos resumos dos artigos selecionados na 1ª etapa; 3º etapa - leitura na íntegra dos artigos selecionados na 2ª etapa, e inclusão de outros estudos, contidos nas referências destes artigos, capazes de corresponder aos critérios de inclusão.

Dos artigos obtidos na busca inicial na base de dados da Scielo, foram recuperados 12 estudos, 10 deles foram selecionados após a leitura dos títulos (1ª etapa) e, dentre estes, 05 foram excluídos após a leitura dos resumos (2ª etapa), já que não atendiam integralmente aos critérios de inclusão, permaneceram, portanto, para leitura na íntegra (3ª etapa), 05 artigos para compor esta revisão.

Para a escolha dos artigos que compõe esta pesquisa realizou-se uma análise crítica dos artigos, observando os objetivos de forma minuciosa com o intuito de contribuir com os resultados desta pesquisa. Foi realizada uma avaliação das categorias temáticas abordadas frente ao estudo proposto.

A análise desse estudo foi realizada conforme os resultados encontrados nos artigos que compuseram esta pesquisa, sendo apresentado cada autor de acordo com os aspectos psicofisiologicos apresentados em seus estudos, organizados aleatoriamente e posteriormente discutidos os dados encontrados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os artigos que atenderam aos critérios de inclusão e foram selecionados para análise resultou em 05 que foram discutidos e apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Artigos que retratam os aspectos psicofisiológicos da capoeira.

TÍTULO	AUTORES	ANO	OBJETIVO
CAPOTERAPIA: ELEMENTOS DA CAPOEIRA NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DO IDOSO. RELATO DE CASO	Samy Sousa SARDINHA et. al.	2010	Relatar o efeito da prática da capoterapia sobre a saúde física e mental de uma idosa e as mudanças benéficas em seu estilo de vida.
CAPOEIRA PARA DEFICIENTES VISUAIS: COMPARAÇÃO DO EQUILÍBRIO ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE CAPOEIRA	Janaína Barbosa MATOS e Fábio Sprada de MENEZES	2012	Comparar o equilíbrio de deficientes visuais praticantes e não praticantes de capoeira.
APRENDIZAGEM DA CAPOEIRA E DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE PRÉ-ESCOLARES POR MEIO DO LÚDICO	Rodrigo de Oliveira CACCIATORE, Nelson Hilário CARNEIRO e Jair Rodrigues GARCIA JUNIOR.	2010	O objetivo deste estudo foi verificar o efeito da aprendizagem da capoeira por meio de atividades lúdicas sobre capacidades físicas de pré-escolares.
EFEITO DA PRÁTICA DE CAPOEIRA SOBRE OS PARÂMETROS CARDIOVASCULARES	Rodrigo Batista MAIA et. al.	2010	Avaliar e comparar os ajustes cardiovasculares e antropométricos de capoeiristas com indivíduos sedentários.

OS BENEFÍCIOS DA CAPOEIRA NO TRATAMENTO DE USUÁRIOS DE UM CAPS: CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL	Jônathan Oliveira MACHADO e Soraya Dayanna Guimarães SANTOS	2020	Relatar os benefícios da utilização da oficina de capoeira como instrumento e recurso terapêutico no tratamento de pessoas com sofrimento psíquico.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

O estudo realizado por Sardinha et al., (2010), realizou uma pesquisa com idosas e relatou os benefícios da capoterapia como atividade física nas dimensões físicas, social e psicológica da qualidade de vida. Foi observado que antes da prática as idosas relatavam muitas limitações, indisposição, dores e após participar da capoterapia, que realiza duas vezes por semana, foi relatado melhora da disposição, ausência de dores, melhor convívio social e até perda de peso.

No estudo realizado por Matos e Menezes (2012), de caráter descritivo exploratório, foram avaliados 10 deficientes visuais de ambos sexos, escolhidos aleatoriamente, com idade variando entre 20 e 47 anos, 5 dos participantes pratica capoeira a mais de 24 meses, 4 participantes tiveram o primeiro contato no projeto em questão e outro participante praticou capoeira quando ainda tinha a visão preservada.

Para avaliar o equilíbrio, foi utilizada a Escala de Equilíbrio de Berg, que busca descrever quantitativamente a habilidade de equilíbrio funcional, é constituída por 14 tarefas que envolvem o equilíbrio dinâmico e estático. O resultado da pesquisa não se mostrou satisfatório com relação a melhoria do equilíbrio em melhorar o equilíbrio dos participantes, embora os capoeiristas tenham obtido melhor desempenho nos dois testes aplicados, nos estudos sobre melhora do equilíbrio através da atividade física contrapondo-se a este resultado.

Mota, Pereira e Waissman (2009) realizou uma pesquisa constituída por 15 crianças, sendo oito do grupo experimental (GE) que praticavam capoeira e fisioterapia e sete do grupo controle (GC) que faziam somente fisioterapia, as crianças participantes possuíam o diagnóstico de paralisia cerebral, atendidas pelo Setor de Fisioterapia de duas instituições públicas APAES (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais), localizadas nos municípios de Muriaé e Leopoldina, no estado de Minas Gerais. O resultado obtido foi que o grupo em que se associou a capoeira os resultados foram mais evidentes, deduzindo-se que a introdução de uma atividade ao programa de fisioterapia pode facilitar a melhora do comprometimento motor.

Os autores Cacciatore, Carneiro e Garcia (2010) pesquisaram sobre as capacidades físicas de dez crianças, sendo oito meninos e duas meninas, com idade de cinco e seis anos, cujas capacidades físicas foram avaliadas por meio de testes de flexibilidade, potência de membros inferiores, equilíbrio e agilidade antes e após o protocolo de aulas lúdicas utilizando jogos que buscam explorar movimentos básicos de capoeira e enfatizando os aspectos cognitivos e de coordenação motora. Foram ministradas aulas lúdicas de capoeira duas vezes por semana, com duração de 50 minutos, por um período de 12 semanas.

O estudo alcançou seu objetivo, pois a implantação da capoeira associado ao lúdico, proporcionaram uma melhora nas capacidades físicas avaliadas. Sugere-se que mais esportes sejam empregados a crianças de idades variadas, além de implementar novas atividades esportivas, lutas e jogos associados aos aspectos lúdicos, proporcionado mais adesão por parte das crianças e proporcionando vivencias prazerosas concordando com a utilização de práticas lúdicas.

Costa, Silva e Palhares (2018) trazem em sua pesquisa que os professores de educação física devem se aprimorar constantemente de recursos pedagógicos diferentes, tendo em vista que o jogo deve ser visto como necessário para os processos de desenvolvimento dos alunos, assim para garantir um melhor desempenho dos alunos, a partir de aulas preparadas com o objetivo de motiva-los a participar cada vez mais, possibilitando diversas vivências de acordo com práticas corporais como a capoeira, lutas, ginásticas e dança.

Para o estudo descritivo realizado por Maia et al. (2010), contou com uma amostra de 28 indivíduos do sexo masculino com faixa etária 17 anos a 34 anos, sendo 15 praticantes de capoeira e 13 indivíduos sedentários escolhidos ao acaso entre estudantes universitários. Os resultados apresentaram que a frequência cardíaca de atletas não se eleva no 1º, 5º e 10º minutos após o teste de Cooper de 12 minutos, a frequência cardíaca dos praticantes de capoeira no 1º e 5º minutos apresentou tendência a valores mais elevados que no grupo de sedentários, o que poderia ser explicado pelo maior esforço executado e maior distância percorrida pelos capoeiristas.

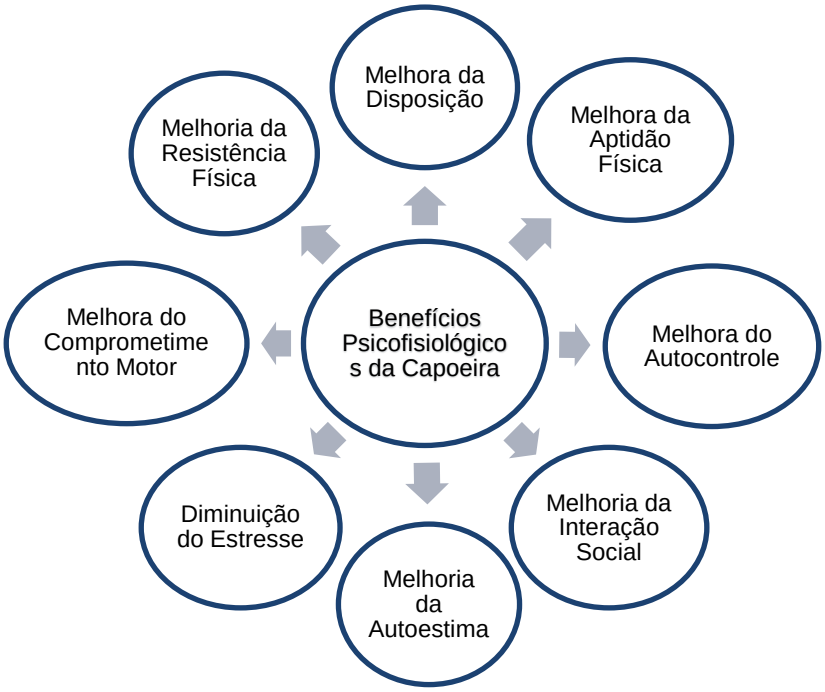
Com relação a pressão arterial houve no grupo capoeirista ainda que não estatisticamente significativos, apresentam importância clínica, visto que redução de cerca de 6mmHg no intervalo de 1-5 minutos, e de 2mmHg no intervalo de 5-10

minutos, evidenciam melhor recuperação dos indivíduos submetidos à prática regular de atividade física, nesse caso a capoeira.

Na pesquisa realizada por Grima et al. (2008) traz que os atletas de seu estudo foram submetidos a um exame clínico que incluiu registros de pressão arterial e eletrocardiograma (ECG), e responderam a um questionário estruturado sobre a prática de exercícios físicos, foi visto que os atletas apresentaram bradicardia persistente em repouso estava associada a exercícios regulares e número de anos em competição de alto nível, devido a longa e constate prática de atividade física.

A pesquisa de Machado e Santos (2020) contou com uma amostra de forma voluntária de cinco usuários de um Centro de atenção psicossocial - CAPS do município de Maceió – AL, que realizam aulas de capoeira dentro do serviço do mesmo, os relatos obtidos sobre os benefícios da capoeira como melhora dos relacionamentos sociais, diminuição do estresse e melhora do autocontrole. Nessas perspectivas construímos um diagrama com os principais benefícios psicofisiológicos encontrados nos estudos pela prática da capoeira.

Imagem 01: Diagrama dos benefícios psicofisiológicos da capoeira encontrados nos estudos.



Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Outros estudos podem ainda colaborar com nossa pesquisa como o estudo de Veronesi e Moré (2009) que realizou oficinas de capoeira em grupo, em seções de 1 hora no CAPS (adultos) e de 45 minutos no CAPSi (infantil), ambas com periodicidade semanal alternando as semanas de trabalho com movimentação corporal, trabalho com toque de instrumentos e aprendizagem dos cantos corroborando que a atividade como a capoeira que visa não somente a parte física, proporciona ao participante uma melhora na autoestima.

Corroborando também com nosso estudo podemos ainda observar na pesquisa realizado por Leme (2009) diz em seus estudo que a capoeira influencia no corpo e na mente, pois a combater o estresse, alterando beneficamente a qualidade de vida de seus praticantes de maneira natural, ajuda na socialização, aumento da força, cria uma maior flexibilidade, e ainda auxilia na melhora a imagem corporal através, pois a capoeira ajuda a definir o corpo, e isso é um fator enorme de procura o que aumente também a autoestima.

A capoeira oferece benefícios físicos, mentais e socioeducativos, serve como um meio de desenvolvimento social e natural, além de amenizar o estresse, desde que realizada de forma regular, pois trabalha todos os seguimentos corporais por ser um esporte bastante completo. Contribui na melhora da flexibilidade que pode ser comparado a prática da ioga. Influencia beneficamente na melhoria da coordenação motora, pois utiliza movimentos corporais sincronizado com a musicalidade utilizada durante a prática da capoeira, assim contribuindo de forma benéfica na qualidade de vida de seus praticantes (LEME, 2019).

Segundo Guitton et al, (2019) que traz em sua pesquisa os benefícios da capoeira em projetos sociais, Guitton observou que a inclusão com um dos pontos positivos, pois todos podem participar sem exceções, respeito ao próximo, pois não se deve utilizar como luta evitando atingir seus companheiros, e cultura devido a importância histórica da capoeira. Foi notória que a prática da capoeira conseguiu aumentar a atenção, capacidade de concentração, percepção corporal, criatividade, auto superação, solidariedade, criatividade e disciplina, além de ser uma ótima opção de atividade física que ameniza o estresse e melhora o condicionamento físico, mesmo se tratando de crianças é nítido a importância da agregação das práticas esportivas para melhoria da qualidade de vida.

Perini (2019) realizou um projeto que visa a inclusão social por meio das manifestações da cultura afro-brasileira, principalmente a capoeira, ocorreu dentro

das instalações da Universidade Federal do Maranhão, que promoveu exercícios físicos, melhorando a qualidade de vida dos participantes, contribuindo no amadurecimento nas noções de tempo-espaço, desenvolveu interesse em cuidar do próprio corpo e do outro, na autoestima dos alunos e da comunidade, na inserção da comunidade e na valorização da capoeira, ajudou a ressignificar o pertencimento étnico.

Para Oliveira e Freire (2020), que investigou através de relatos orais dos mestres capoeiristas, a relação estabelecida entre a capoeira e a cidadania. E percebeu que, a capoeira surge como um instrumento agregador de valores, assim esses valores são fundamentais para a formação da territorialidade, que corrobora para a ampliação da cidadania. A prática da capoeira surge como uma manifestação cultural que busca melhorar a ambiência de locais públicos classificados como violentos que causa temor na população, dessa forma os mestres capoeiristas que transmitem seus conhecimentos de geração em geração, realizam atividades socioeducativas em grupos de faixas etárias distintas de baixa renda, tendo como missão de educar, ensinar e balizar o caminho da cidadania para os praticantes de capoeira.

Nesse sentido, os benefícios psicofisiológicos pela prática da capoeira encontrados nos estudos são tantos e com diferentes vieses seja para melhoria da saúde, inclusão social e relações interpessoais, assim faz-se necessário a divulgação e ampliação dá prática da capoeira e seus benefícios, como também, profissionais capacitados para designar tal função com conhecimentos técnico cientifico e experiência de vida na prática para que a comunidade sinta-se mais seguros.

4. CONCLUSÃO

A capoeira se mostra uma atividade que pode ser praticada por diferentes faixas etária, além de ser uma prática de fácil aprendizado desde que empregado junto com ferramentas lúdicas de ensino. Mostra-se promissora na melhora da aptidão física, autoestima, disposição, interação social, aprendizagem e resistência física tanto em crianças quanto em adultos.

Outros aspectos que merecem relevância é comparar o grupo de capoeirista a relação à adultos sedentários, que mostra uma recuperação pós esforço físico

mais rápida, além de apresentar melhores valores de pressão arterial e frequência cardíaca. Assim, a capoeira apresenta inúmeras vantagens para mente e o corpo, além de influenciar de forma satisfatória na socialização, força física, imagem corporal e intelectualmente.

Torna-se imprescindível realizar mais estudos sobre capoeira dentro do esporte e no âmbito da saúde, visto que o acervo para pesquisa não é tão abrangente quando se trata de benefícios para a saúde. Espera-se que esse estudo corrobore com novas pesquisas e abra portas para estudos com a temática em destaque no âmbito da saúde e aprendizado.

REFERÊNCIAS

AREIAS, Almir. **O que é a capoeira?** São Paulo: Editora Brasiliense, 1986.

CACCIATORE, R.O.; CARNEIRO, N.H.; GARCIA, J.R. Aprendizagem da capoeira e desenvolvimento das capacidades físicas de pré-escolares por meio do lúdico. **Colloquium Vitae**, v. 2, n. 1, 2010. Disponível em: https://core.ac.uk/download/pdf/231157665.pdf

CAMPOS, J.W.S.; JARDIM, A.B.C.; MORAES, A.J.M.; OLIVEIRA, E.S.; SILVA, P.T.N. Capoeira na universidade: relato de experiência na universidade federal do maranhão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 11, n. 63, 2016. Disponível em: http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1216/865

COSTA, S.A.; SILVA, F.G.; PALHARES, L.R. LUDICIDADE E CAPOEIRA NA INFÂNCIA. **Nuances: estudos sobre Educação**, [*s. l.*], v. 29, n. 2, 2018. Disponível em: https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/5982/pdf

FRANÇA, H.A. Os benefícios da capoeira para os alunos do peti (programa de erradicação do trabalho infantil) do baixio do tamanduá. **Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Brasília - UnB, Pólo Santana do Ipanema-AL**, 2012. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/5505/1/2012_HellyfeletheAlvesFran%c3%a7a.pdf

GUITTON, L.N.H.; BORGES, Y.S.S.O.; VIANA, K.T.M.; FARIA, F.C.; DUTRA, E.G.; SILVA, J.S. Relato de experiência: a capoeira em projetos sociais. **IV Jornada de Iniciação Científica do UNIFACIG**, n. 5, 2019. Disponível em: http://pensaracademico.facig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/1410/1161

GRIMA R.S.; PUIG, T.; DOÑATE, M.; GICH, I.; RAMON J. Long-term follow-up of bradycardia in elite athletes. **Int J Sports Med,** v. 11, n. 29, 2008. Disponível em: 10.1055/s-2008-1038602

LEME, A. **Um estudo dos Benefícios Físicos e Psicológicos da Capoeira,** Cuiabá – MT 2009. Disponível em: https://www.inesul.edu.br/revista/arquivos/arq-idvol_38_1441742909.pdf

MATOS, J.B.; MENEZES, F.S. Capoeira para deficientes visuais: comparação do equilíbrio entre praticantes e não praticantes de Capoeira. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 1, p. 81-93, 2012. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000100007.

MACHADO, T.T. **Da Capoeira Escrava À Regional De Mestre Bimba De 1808 A 1937:** Uma Reflexão Histórica. Seminário Gepráxis, Vitória da Conquista – Bahia – Brasil, v. 6, n. 6, p 3700-3718, 2017. Disponível em: http://anais.uesb.br/index.php/semgepraxis/article/viewFile/7463/7233

MACHADO, J.O. SANTOS, S.D.G. **Os benefícios da capoeira no tratamento de usuários de um CAPS: Centro de Atenção Psicossocial.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ed. 05, Vol. 09, 2020. Disponível em: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/capoeira-no-tratamento

MAIA, R.B.; MARTINS, M.C.C.; ROCHA, C.H.L.; RICARTE, I.F.; SILVA, V.B.; ARAÚJO, D.M.E.; SILVA, L.B.R.T.; SILVA, M.T.B. Efeito da Prática de Capoeira sobre os Parâmetros Cardiovasculares. **Rev Bras Cardiol.**, v. 23, n. 1, 2010. Disponível em: http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2010_01/a2010_v23_n01_07moises.pdf.

MATOS, J.B.; MENEZES, F.S. Capoeira para deficientes visuais: comparação do equilíbrio entre praticantes e não praticantes de capoeira. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, v. 34, n. 1, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/rbce/v34n1/v34n1a07.pdf.

MOTA, A.P.; PEREIRA, J.S.; WAISSMAN, F.Q.B. Repercussões da capoeira sobre o equilíbrio e coordenação motora de crianças com paralisia cerebral espástica. **Fisioterapia Brasil**, v. 10, n. 5, 2009. Disponível em: http://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1568/2707

OLIVEIRA, E.R.; FREIRE, A.L.O. CAPOEIRA, ESPAÇO E CIDADANIA: UM ESFORÇO DE ANÁLISE A PARTIR DE NARRATIVAS DE MESTRES CAPOEIRISTAS. **Geosaberes**, v. 11, 2020. Disponível em: http://www.geosaberes.ufc.br/geosaberes/article/view/861/816

PERINI, J.A. CULTURA AFRO-BRASILEIRA: CAPOEIRA. **HOLOS**, v. 7, 2019. Disponível em: http://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/HOLOS/article/view/6349

SARDINHA, S.S.; ALVES, F.A.; ALVES, A.F.; TOLEDO, D.C.; PÓVOA, L.S. F.; SALLUM, R.P.F.; TEIXEIRA, L.D.M.; MAGALHÃES, N.B.; ROCHA, N.G.C.; CAVALCANTE, P.H.L.; SCHER, M.C.S.D. Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso. **Com. Ciências Saúde**, v. 4, n. 21, 2010. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/capoterapia.pdf

SILVA, Luciana Maria Fernandes; RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. Capoeira e temas transversais: avaliação de um blog didático para as aulas

de Educação Física. **Educação Temática Digital**, [*s. l.*], v. 15, n. 1, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.20396/etd.v15i1.1296

SILVA, J. D. S., MARTA, F. E. F. **Capoeira E Suas" Verdades" Não Enunciadas:** Criminalizar Para Civilizar Ou Descriminalizar Para Esportivizar? 2017. Anais do XXIX Simpósio Nacional De História - Contra os Preconceitos: história e democracia Disponível em: http://www.snh2017.anpuh.org/resources/anais/54/1502841972_ARQUIVO_Artigofinallanpuh2017.pdf

TEIXEIRA, A.; SALLA, F.A.; MARINHO, M.G.S.M.C. Vadiagem e prisões correcionais em São Paulo: mecanismos de controle no firmamento da república. **Estud. hist. (Rio J.) [online],** v. 29, n. 58, 2016. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/S2178-14942016000200004

VERONESI, F. MORÉ, C.O.O. A Capoeira como instrumento e recurso terapêutico para pessoas com sofrimento psíquico**, Revista Eletrônica de Extensão,** v. 6, n. 8, 2009. Disponível em: https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2009v6n8p50/11448