



MAX WELIS BALBINO DA CRUZ

**UM BALANÇO DA PRODUÇÃO ACERCA DA CAPOEIRA E AS
CAPACIDADES FÍSICAS (UM RECORTE DE 20 ANOS)**

LAVRAS – MG

2020

MAX WELIS BALBINO DA CRUZ

UM BALANÇO DA PRODUÇÃO ACERCA DA CAPOEIRA E AS
CAPACIDADES FÍSICAS (UM RECORTE DE 20 ANOS)

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de Lavras,
como parte das exigências do Curso de Graduação
em Educação Física, para a obtenção do título de
Bacharel.

PROFESSOR DOUTOR GUSTAVO PUGGINA ROGATTO

Orientador(a)

LAVRAS – MG

2020

Ficha catalográfica elaborada pela Coordenadoria de
Processos Técnicos da Biblioteca Universitária da UFLA

MAX WELIS BALBINO DA CRUZ

UM BALANÇO DA PRODUÇÃO ACERCA DA CAPOEIRA E AS
CAPACIDADES FÍSICAS (UM RECORTE DE 20 ANOS)

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Universidade Federal de Lavras,
como parte das exigências do Curso de Graduação
em Educação Física, para a obtenção do título de
Bacharel.

APROVADA em dia de mês de ano.

Banca Examinadora

PROFESSOR DOUTOR FÁBIO PINTO GONÇALVES DOS REIS - UFLA - Membro

PROFESSOR DOUTOR GUSTAVO PUGGINA ROGATTO - UFLA - Orientador(a)

LAVRAS – MG

2020

Aos meus pais, por todo o amor que me deram, e por sempre me apoiarem, não medindo esforços para que eu pudesse atingir meus objetivos. À minha esposa e minhas filhas, que me dão forças todos os dias para seguir lutando pelos meus sonhos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois sem ele minha vida não seria possível. Ele conhece todos os meus caminhos e nunca me deixa desamparado. À minha mãe Suzana, que nunca deixou me faltar nada. Uma mulher espetacular, que batalhou muito pra que eu me tornasse uma pessoa honrada, e que ainda hoje me ajuda em todos os momentos difíceis de minha vida. Ao meu pai Maurilo, que faleceu em 2018, quando me encontrava na metade da graduação. Um homem maravilhoso, que sempre me corrigiu quando necessário, me deu todo seu apoio, e que por tudo que fez, é o maior e melhor exemplo de caráter que eu poderia ter na vida.

À minha amada esposa Ana Paula, que abriu mão de muita coisa para que eu pudesse sair do meu emprego e me dedicar aos estudos, me ajudando em todos os momentos a lutar por meus sonhos. À minhas filhas, por sempre me receberem com um lindo sorriso, e um quente abraço sempre que chegava em casa triste ou desanimado por alguma coisa.

Ao professor e orientador Dr. Gustavo Rogatto por me ensinar a auxiliar pacientemente nesta jornada. Aos professores de quem fui aluno na UFLA, por me ensinarem e me ajudarem a chegar até este momento. Aos Mestres Coelho, Clayton, Di e Tio, por me permitirem conhecer e caminhar neste universo mágico e transformador que é a capoeira, esta arte que além de tudo, ajudou muito na minha formação como cidadão.

Ao grande amigo César Silva, por me apresentar a este mundo maravilhoso que é a Educação Física. Por sempre me tirar da zona de conforto, me incentivar, acreditar em meu potencial e me proporcionar experiências que auxiliaram muito para meu crescimento pessoal e profissional. Aos profissionais e amigos da Educação Física que me ensinaram pacientemente durante meus estágios e que também nunca me deixaram desistir. Aos amigos Alysson dos Anjos, Caio Quintiliano e Fabiano Lobo, que sempre se colocaram à disposição para me ajudar, e que além de serem amigos, são pessoas especiais que me apoiaram a todo momento, e são exemplos de dedicação.

“Faça o teu melhor, na condição que você
tem, enquanto você não tem condições melhores
para fazer melhor ainda!”

(Mário Sérgio Cortella)

RESUMO

A capoeira é uma arte marcial afro-brasileira, reconhecida como esporte pelo Conselho Nacional de Esportes e pelo Conselho Federal de Educação Física. Esta arte é praticada por pessoas de várias idades em diversos países no mundo. O presente estudo teve como objetivo analisar as publicações científicas onde se buscou relacionar a capoeira com as capacidades físicas de um indivíduo ou grupo. Após buscas realizadas nas plataformas de pesquisa SciELO, PubMed, MEDLINE, LILACS e Google Acadêmico, foram selecionados 8 estudos para a realização deste trabalho. Foram considerados estudos em língua portuguesa (Brasil) como artigos, Trabalhos de Conclusão de Curso, monografias e teses, publicados nos últimos 20 anos. Podemos concluir que a maioria dos resultados observados nestes estudos, sugerem que a capoeira tem relação com a melhoria das capacidades físicas de seus praticantes, sejam eles crianças, jovens ou idosos, desde que devidamente respeitadas as características de cada grupo e de cada indivíduo.

Palavras-chave: Capoeira, Saúde, Capacidades físicas

Sumário

1.	INTRODUÇÃO.....	1
2.	OBJETIVO.....	4
3.	METODOLOGIA.....	4
4.	RESULTADOS:	5
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	12
6.	REFERÊNCIAS	13

1. INTRODUÇÃO

Iniciei minha prática na capoeira com 12 anos de idade em 1998. Ao ser convidado por um primo, comecei a treinar em um projeto que ministrava aulas de capoeira em uma rua próxima a casa na qual morei até meus 16 anos. Os treinos aconteciam na rua, sempre no final da tarde por volta das 17 horas. Muitas vezes tínhamos que interromper a atividade para que os veículos pudessem passar. Eu ficava admirando a maneira que o professor ministrava suas aulas e com isso a vontade de aprender cada vez mais só aumentava. Em 1999 deixamos de realizar nossas atividades na rua, pois conseguimos autorização para utilizar um espaço dentro de uma escola da rede estadual de ensino para treinar. Neste mesmo ano recebi minha primeira graduação (cordão verde). Foi um dos dias mais felizes de minha vida pois, para mim aquilo era uma realização enorme. À medida que o tempo foi passando, continuei me dedicando e treinando muito. Com muita dedicação no decorrer dos anos, consegui ser aprovado nos exames de graduação. No ano de 2015, com 29 anos de idade recebi minha promoção ao título de Contramestre, e desde então tenho me dedicado mais intensamente aos estudos da capoeira.

A capoeira é uma arte marcial afro brasileira que tem divergências sobre seu surgimento. Algo que justifica a dificuldade de encontrar materiais que relatam sobre o início de sua prática é o fato de que documentos relacionados ao período escravocrata terem sido destruídos em 1890 durante o governo de Deodoro da Fonseca, a pedido do Ministro da Fazenda Ruy Barbosa para que a escravidão no Brasil não deixasse uma imagem negativa na história do país (OLIVEIRA, 1980 apud FONTURA et al. 2002).

Devido ao período escravocrata no Brasil, após a abolição de tal atividade, os negros encontravam inúmeras dificuldades para se introduzir nas atividades da sociedade e, com isso, os capoeiristas foram marginalizados socialmente e constantemente eram notícia no meio policial (DA CUNHA et al, 2014).

A prática da capoeira foi proibida, constando no Código Penal da República Federativa do Brasil., no decreto número 874 de 11 de outubro de 1890 no artigo 402. Porém, devido ao Código Penal de 1940, ela não constava mais como prática criminosa, vindo a ser depois de um processo de oficialização, considerada uma prática desportiva na Confederação Brasileira de Pugilismo (SERAFIM et al.2011).

É importante ressaltar que, antes de 1930, a capoeira era praticada sem distinção ou nomenclaturas de estilos na Bahia e em outros lugares do Brasil. Porém, a criação da capoeira Regional por Manuel dos Reis Machado (Mestre Bimba) na década de 30 fez com que outros capoeiristas se mobilizassem, assim surgindo um movimento que tem como maior nome Vicente Ferreira Pastinha (Mestre Pastinha) criador de um sistema de ensino e tido como o responsável por organizar a então denominada capoeira Angola. Deste modo, os dois estilos se diferenciavam tanto nas suas características de movimentação e metodologias de ensino como também no nome (VIEIRA et al, 2008).

Alunos de mestres baianos viajavam e/ou se mudavam para outras regiões do Brasil para ensinar capoeira, assim como pessoas de outros estados também iam para a Bahia aprender esta arte. Tal fato contribuiu para que a capoeira se espalhasse pelo país, sendo ensinada de diferentes maneiras e em diferentes lugares, como é o caso da capoeira de rua, que posteriormente também se organizou e passou a ser conhecida como capoeira Contemporânea. Esse é o tipo de capoeira praticado e ensinado em academias com utilização de uniformes e normas que variavam de acordo com cada grupo. Nas décadas de 70 e 80, a capoeira ganhou mais popularidade devido aos campeonatos, ainda que o formato das competições se assemelhasse com o realizado por outras lutas. Houve uma transformação no estilo das competições, adquirindo uma característica própria na qual se assemelhava com a própria roda de capoeira. Com isso, se modificou a forma de avaliar os participantes. Neste período, os grandes grupos de capoeira se expandiram e também houve uma melhor valorização dos velhos mestres e uma busca pelo resgate da ancestralidade na capoeira. Com isso, a capoeira passou a ter sua imagem cultural mais valorizada, o que contribuiu para que a mesma ganhasse espaço e reconhecimento internacional (VIEIRA et al ,2008).

Em 16 de fevereiro de 2016, o Conselho Nacional de Esportes reconheceu a capoeira e outras artes marciais como atividades esportivas. O acontecimento trouxe um sentimento de satisfação ao presidente do Conselho Federal de Educação Física, que reconheceu a capoeira como um esporte competitivo, importante para o condicionamento físico e que permite a prática por pessoas de diferentes faixas etárias como crianças, adultos e idosos, que procuram a capoeira por questões de saúde, como a diminuição da obesidade por exemplo (OLIVEIRA, PETRONILO, 2016).

Atualmente, a capoeira se encontra inserida em mais de 150 países e tem reconhecimento de Patrimônio Cultural Brasileiro (VIEIRA; ASSUNÇÃO, 2009 apud DA CUNHA et al, 2014), difundindo através de suas músicas e terminologias próprias que são ensinados em nosso idioma, a língua portuguesa (DA CUNHA et al, 2014). Tais informações mostram que a capoeira tem seu reconhecimento cultural e esportivo. A capoeira, seja Angola, Regional ou Contemporânea, é uma arte que apresenta múltiplas possibilidades de atuação em diversos campos. Ela não se restringe apenas ao ensino de sua vertente marcial ou cultural. Além disso ela é trabalhada com o público infantil de maneira lúdica, através de jogos e brincadeiras, respeitando as individualidades de cada criança e suas respectivas faixas etárias, buscando contribuir para seu desenvolvimento físico e cognitivo. Do mesmo modo, também tem sua aplicabilidade para públicos especiais, como idosos, pessoas com deficiência visual, auditiva, pessoas com Síndrome de Down, entre outras.

O fato desta arte ser praticada por pessoas de diferentes realidades, classes sociais, etnias e sexo, faz com que surja a indagação sobre as potencialidades da capoeira com relação aos benefícios que ela pode oferecer à saúde de seus praticantes, como a possível melhoria das capacidades físicas. Ao falar em tais capacidades me refiro à força, velocidade, resistência, coordenação, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, entre outros. As capacidades são definidas como:

Características individuais da pessoa, determinantes da condição física, baseiam-se nas ações mecânicas e nos processos energéticos e metabólicos do desempenho muscular voluntário, não envolvendo situações complexas de elaboração sensorial (GUTIÉRREZ, 2011).

O questionamento também se justifica pois aos 29 anos de idade, com 8 anos de atuação na área da saúde como Técnico de Enfermagem e com 17 anos de prática na capoeira, ingressei no curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Federal de Lavras. No decorrer do curso, e à medida que fui tendo contato com disciplinas como anatomia, cinesiologia, biomecânica, fisiologia entre outras, percebi que a capoeira é uma ferramenta com potencial para auxiliar na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Deste modo, busquei nas plataformas científicas SciELO, PubMed, MEDLINE, LILACS e Google Acadêmico, estudos que trazem a relação da capoeira com as capacidades físicas. Tal pesquisa se justifica, pois além de reunir, analisar, discutir e apresentar os resultados dos materiais que tratam desta temática, irá colaborar

para o aumento do acervo científico sobre capoeira e sua relação com a saúde. tendo em vista que materiais com essa temática ainda são poucos. Digo isto pois existem diversos estudos sobre a capoeira, porém grande parte está relacionada com a área da educação. Deste modo, o presente trabalho possibilitará que pesquisas mais amplas sejam realizadas.

2. OBJETIVO

Esta pesquisa teve como objetivo investigar a influência da prática da capoeira sobre as capacidades físicas.

3. METODOLOGIA

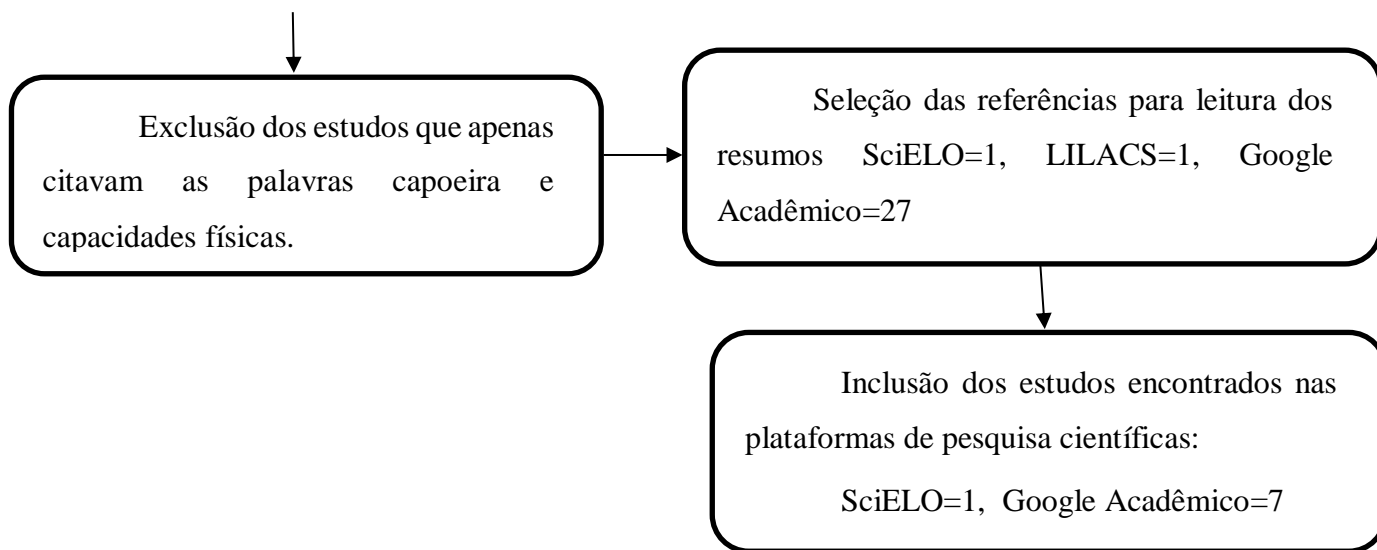
Esta é uma revisão de literatura, que visa analisar materiais que evidenciem cientificamente os resultados da utilização da capoeira (arte marcial afro-brasileira) como ferramenta de melhoria das capacidades físicas.

As buscas foram realizadas de maio a junho de 2020. Foram consultados materiais nas plataformas de pesquisa SciELO, PubMed, MEDLINE, LILACS e Google Acadêmico. Foram considerados estudos em língua portuguesa (Brasil) como artigos, Trabalhos de Conclusão de Curso, monografias e teses, publicados nos últimos 20 anos.

Após realizar as buscas foram encontrados estudos no SciELO (1 resultado), PubMed (0 resultados), MEDLINE (0 resultados), LILACS (1 resultado) e Google Acadêmico (15.700 resultados). Foram consideradas pesquisas comparativas que relacionavam a capoeira diretamente com uma ou mais capacidades físicas. Foram excluídos estudos que apenas citavam o termo capacidades físicas, mas que não realizavam nenhum tipo de comparação de resultados. Do total de material encontrado foram separados 27 estudos para leitura dos resumos e posteriormente foram selecionados 8 para a construção deste trabalho. O critério para a escolha destes 8 artigos foi a leitura dos resumos e a constatação de que os estudos trataram de uma ou mais capacidades físicas, e que realizaram testes comparativos. O fluxograma da pesquisa encontra-se na figura 1.

Figura 1 – Fluxograma referente à síntese dos procedimentos de coleta de dados

Busca nos bancos de dados sobre capoeira e capacidades físicas: SciELO (1 resultado), LILACS (1 resultado), Google Acadêmico (15.700 resultados).



4. RESULTADOS:

Quadro 1- Características dos resultados encontrados

Autores	Título	Ano de publicação	Local de publicação
BRITO, A. C.	Capoeira, um contributo para melhoria da coordenação motora em indivíduos com Síndrome de Down	2008	Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto-Portugal
CARNEIRO, N. H.; GARCIA JÚNIOR, J. R	Efeitos Da Prática Da Capoeira Adaptada Para Terceira Idade	2009	Colloquium Vitae

CACCIATORE, R. DE O.; CARNEIRO, N. H.; GARCIA JUNIOR, J. R.	Aprendizagem Da Capoeira E Desenvolvimento Das Capacidades Físicas De Pré-Escolares Por Meio Do Lúdico	2010	Colloquium Vitae
REIS FILHO, A. D. DOS, & SCHULLER, J. A. DE P.	A capoeira como instrumento pedagógico no aprimoramento da coordenação motora de pessoas com Síndrome de Down	2010	<i>Pensar a Prática,</i>
MATOS, J. B., & MENEZES, F. S	Capoeira para deficientes visuais: comparação do equilíbrio entre praticantes e não praticantes de Capoeira.	2012	Revista Brasileira de Ciência do Esporte
MAZINI FILHO, M. L., IGNÁCIO, N., RODRIGUES, B. M., VENTURINI, G. R. DE O., AIDAR, F. J., SILVA, F. DE A. DA, & MATOS, D. G. DE.	O efeito do treinamento da capoeira na agilidade e flexibilidade em adolescentes do sexo masculino	2013	RBPFX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício

CAMELO, P. et al	Associação Entre a Prática Da Capoeira E a Flexibilidade	2013	Fisioterapia & Saúde Funcional
CARVALHO, F. R.	Avaliação do equilíbrio em crianças e adolescentes surdos antes e após a prática da capoeira por meio da escala de equilíbrio de Berg	2016	Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2016

BRITO (2008) realizou um estudo visando verificar os efeitos da capoeira sobre a coordenação motora em pessoas com Síndrome de Down (SD). Participaram deste estudo 20 indivíduos, de ambos os sexos com SD, com idade variando entre 8 e 39 anos. Os indivíduos foram divididos em 2 grupos, Grupo A (10 pessoas com idade entre 8 e 14 anos) e Grupo B (10 pessoas com idade entre 15 e 39 anos). Os participantes praticaram capoeira 2 vezes por semana durante 14 semanas e cada sessão tinha a duração de 45 minutos. Antes e após o período experimental, os indivíduos realizaram 3 testes: Corrida e mudança de direção; Tapping Pedal e o Minnesota Manual Dexterity. Concluiu-se que os indivíduos do sexo masculino apresentaram resultados melhores que as mulheres em todos os testes, tanto no período pré quanto pós treinamento. Tanto indivíduos do sexo masculino quanto do feminino apresentaram melhora na coordenação motora pela prática da capoeira. O Grupo A apresentou resultados melhores pré teste no Tapping Pedal, porém não houve diferença de resultados entre os grupos etários nos pós teste. Todos os participantes tiveram melhora de resultados em todos os testes.

A pesquisa realizada por CARNEIRO et al. (2009), visando avaliar o efeito da adaptação da capoeira para pessoas da terceira idade, avaliou 12 mulheres com média de idade de 60 anos e que participavam de um programa de treinamento físico. Foram coletadas informações sobre a massa e a altura para identificação do IMC (Índice de Massa Corporal), além da aplicação de

testes de agilidade, flexibilidade, potência de membros inferiores, resistência de membros inferiores e equilíbrio estático. Foram realizadas 2 sessões semanais de capoeira com duração de 60 minutos cada durante 12 semanas. Observou-se melhora nos testes de agilidade: -9,3%, potência de MI: 16,7%, resistência de MI: 33,8%, flexibilidade: 68,1% e equilíbrio: 83,5%. Por outro lado, não houve alterações antropométricas significativas.

CACCIATORE et al. (2010) realizaram um estudo com 10 crianças com idade variando entre 5 e 6 anos, sendo 8 meninos e 2 meninas, com a finalidade de avaliar o desenvolvimento de suas capacidades físicas por meio de aulas lúdicas de capoeira. Foram coletadas medidas antropométricas e realizados testes de agilidade, impulsão horizontal e vertical, testes de flexibilidade e equilíbrio estático. Aulas de capoeira foram conduzidas na escola onde os participantes estudavam no horário das aulas de Educação Física, por um período de 12 semanas, sendo 2 aulas semanais com duração de 50 minutos cada uma. Ao término do programa os autores observaram, que não houve mudanças antropométricas significativas. Contudo, os participantes apresentaram melhoras significativas nos níveis de flexibilidade (cm): 26%, impulsão vertical (cm): 20%, equilíbrio (seg): 87,2% e agilidade (seg): -21%. Apenas no quesito impulsão horizontal não houve alteração de resultados comparando pré e pós teste.

REIS FILHO e SCHULLER, (2010) realizaram um estudo no qual participaram 6 pessoas com Síndrome de Down de ambos os sexos, sendo 4 do sexo masculino e 2 do sexo feminino, com média de idade de 11,2 anos. Os participantes foram avaliados nos quesitos de motricidade fina, global e equilíbrio, por meio da Escala de Desenvolvimento Motor. Os voluntários participaram de aulas de 50 minutos 3 vezes por semana, durante 10 semanas. As atividades visando trabalhar a motricidade fina e global continham além de movimentações básicas, aulas de musicalidade incluindo os instrumentos utilizados na capoeira, no entanto, não foi realizada atividade específica para se trabalhar o equilíbrio. Os autores concluíram que a capoeira é capaz de melhorar as habilidades motoras que foram estudadas neste trabalho, porém reforçam que mais estudos são necessários.

MENEZES et al. (2012) realizaram um estudo para comparar o equilíbrio entre deficientes visuais que praticavam capoeira e não praticantes. Participaram do estudo 10 pessoas com idade variando entre 20 e 47 anos. Os indivíduos foram divididos em 2 grupos, um com 5 praticantes de capoeira, dos quais 2 tinham baixa visão e 3 com cegueira total (com tempo médio de prática de 24,6 meses), e o outro grupo com 5 pessoas que não praticavam o esporte, sendo

4 com baixa visão e 1 com cegueira total. Os avaliadores utilizaram como método avaliativo a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB) e a Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES-I). A EEB é composta por 14 atividades que juntas apresentam um score máximo de 56 pontos, onde quanto menor a pontuação, maior as chances de sofrer quedas; a FES-I apresenta um score variando entre 16 e 64 pontos divididos para 16 atividades, onde quanto maior a pontuação, maior é o medo que o participante tem de sofrer quedas. Os resultados obtidos foram: EEB $55,4 \pm 1,34$ no grupo da capoeira; e $54 \pm 1,58$ para o outro grupo. Com relação a FES-I o grupo da capoeira apresentou $27 \pm 7,64$ e o outro grupo $35 \pm 8,12$. Os autores concluíram que a capoeira não melhorou o equilíbrio do grupo praticante, tendo em vista que não encontraram diferenças significativas entre os grupos.

MAZINI FILHO et al. (2013) realizaram um estudo com 20 adolescentes com idades variando entre 13 e 17 anos. Metade dos indivíduos, que já praticavam capoeira fizeram parte do que eles consideraram como grupo experimental, o restante, não praticantes de capoeira compôs o grupo controle. Os autores analisaram os efeitos do treinamento de capoeira sobre a agilidade e flexibilidade dos participantes, utilizando os testes “Shuttle Run” e o teste de Sentar e Alcançar (Banco de Wells), respectivamente. Os participantes do grupo experimental realizaram 2 aulas de capoeira por semana, com duração de 60 minutos cada, durante 14 semanas. Ao final das 14 semanas, o grupo experimental apresentou melhora da agilidade (pré-teste: 10,72 seg; pós-teste: 10,16 seg) e flexibilidade (pré-teste: 38,84 cm e pós-teste 42,71 cm) em comparação ao grupo controle que apresentou piora nos resultados, de agilidade pré-teste: (10,53 seg. e pós-teste 10,85seg. e de flexibilidade pré-teste: 42,17 cm; pós-teste: 41,06 cm).

CAMELO et al. (2013) conduziram um estudo com o intuito de verificar como a prática da capoeira e a flexibilidade se relacionam. Participaram do estudo 51 homens, que foram divididos em 2 grupos: GCP composto por 28 praticantes de capoeira com média de idade de 26,6 anos; GCO composto por 23 pessoas com média de idade de 24,4 anos e que não praticavam capoeira. Como instrumento de avaliação foi utilizado o Banco de Wells. Ao verificar as médias dos resultados no teste de flexibilidade constatou-se que o GCP obteve $35,8 \pm 8,7$ cm, sendo que 71,4% dos participantes apresentaram resultados nos dois quintos superiores de classificação. Já o GCO obteve $20,6 \pm 9,3$ cm, sendo que 86,4% apresentaram resultados nos dois quintos inferiores de classificação. O estudo concluiu que o grupo de

capoeiristas apresentou maior grau de flexibilidade quando comparado ao grupo controle e que existe associação entre a prática de capoeira com tal capacidade física.

CARVALHO et al. (2016) avaliaram a influência da prática da capoeira no equilíbrio de 25 participantes surdos com idades entre 10 e 16 anos. O grupo era composto por 11 participantes do sexo feminino e 14 do sexo masculino. Como ferramenta de avaliação, foi utilizada a Escala de Equilíbrio de Berg, onde a pontuação de 41 a 56 apresenta baixo risco para queda, 21 a 40 apresenta risco moderado para queda, e abaixo de 20, risco alto para queda. Os participantes foram avaliados antes e após um programa de treinamento de capoeira, que foi conduzido durante 6 meses, com uma sessão por semana (com a duração de 1 hora), totalizando 24 sessões. Após o término do programa, o grupo contava com 24 participantes, pois uma pessoa foi retirada do estudo por ter faltado a 4 aulas. Ao avaliar os participantes com a Escala de Equilíbrio de Berg, após o programa de capoeira, os pesquisadores obtiveram os seguintes resultados: Considerando todos os indivíduos (idades entre 10 e 16 anos), observou-se a pontuação de 52,1 no pré-teste e 54,5 nos pós teste. Na faixa etária de 10 a 13 anos, a pontuação pré-teste foi de 51,2 e no pós-teste 54,1. Na faixa etária de 14 a 16 anos, o grupo alcançou a pontuação no pré-teste 52,85 e no pós-teste 54,85. Os autores concluíram que a capoeira proporcionou melhoria no equilíbrio e diminuição do risco de queda nos participantes surdos independentemente da idade avaliada.

CARNEIRO et al. (2009), CACCIATORE et al. (2010), MAZINI FILHO et al. (2013) e CAMELO et al. (2013), trabalharam com grupos de diferentes faixas etárias. Os participantes de seus estudos não relataram quaisquer deficiências, seja física, cognitiva ou outras. Deste modo, os autores observaram resultados que demonstram a melhoria das capacidades físicas estudadas dentro das metodologias propostas em cada estudo. Um dos fatores que reforça a validade dos resultados que os autores encontraram, é o fato de terem utilizado algumas ferramentas avaliativas em comum. Nos quesitos, agilidade e flexibilidade, tanto CARNEIRO et al. (2009) quanto MAZINI FILHO et al. (2013) utilizaram os testes de Shuttle Run e sentar e alcançar no Banco de Wells. CACCIATORE et al. (2010) utilizaram além do teste Shuttle Run, o teste de sentar e alcançar, porém, foi adaptado utilizando fitas adesivas coladas ao chão para mensurar a distância que os participantes alcançariam. Já CAMELO et al. (2013) utilizaram somente o teste de sentar e alcançar no Banco de Wells, pois, avaliaram apenas a capacidade flexibilidade de seus voluntários. Os programas de capoeira foram realizados com as adaptações

necessárias para atender o público alvo de cada estudo, levando em consideração o fato de que cada grupo se encontrava em diferentes fases de desenvolvimento motor, com diferentes potencialidades e limitações, e assim foi respeitado o princípio da individualidade biológica (TUBINO, 1984, p. 100 apud LUSSAC, 2008).

No estudo de MENEZES et al. (2012), foi utilizada a Escala de Equilíbrio de Berg, e não foram encontradas diferenças significativas entre o grupo praticante de capoeira e o grupo controle. Por outro lado, é importante ressaltar que os participantes desta pesquisa, em ambos os grupos, diferentemente dos voluntários de trabalhos dos outros autores citados neste estudo de revisão, eram deficientes visuais. Tal fator, segundo citam os autores, foi determinante para que os resultados dos 2 grupos não se diferenciasssem de forma significativa, embora o grupo da capoeira tivesse apresentado resultado ligeiramente melhor. A dificuldade encontrada nesta capacidade física no estudo com deficientes visuais, se justifica pelo fato de que esta limitação visual afeta o sistema de equilíbrio (Oliveira e Barreto, 2005 apud MENEZES et al, 2012), causando assim redução da estabilidade corporal (KARLS SON; FRYKBERG, 2000 apud MENEZEZ, 2012) e limitando experiências motoras do indivíduo (Neves e Frasson, 2003 apud MENEZES et al, 2012).

CRAVALHO et al. (2016) também utilizaram a Escala de Equilíbrio de Berg para avaliar seus participantes. Assim como no estudo de MENEZES et al. (2012), os voluntários deste trabalho apresentavam deficiência, porém auditiva. Embora os autores tenham relatado que a surdez pode causar alterações no equilíbrio do indivíduo, os participantes apresentaram melhora significativa com relação a esta capacidade. Esse fato se confirma ao comparar as pontuações alcançadas no pré-teste e no pós-teste. Ainda que estes dois autores tenham utilizado a mesma ferramenta avaliativa, os resultados foram diferentes. Isso reforça a alegação de que a falta da visão influenciou negativamente no quesito equilíbrio dos voluntários de MENEZES et al. (2012).

BRITO (2008) observou melhoria nas capacidades físicas dos participantes de seu estudo, onde todos eram portadores de síndrome de Down, assim como no estudo de REIS FILHO e SCHULLER (2010), que também observaram melhora nas capacidades físicas dos participantes. Os autores das respectivas pesquisas utilizaram metodologias diferentes e com um público de faixas etárias distintas. BRITO (2008) realizou seu estudo com 20 pessoas, com idade variando entre 8 e 39 anos, enquanto REIS FILHO e SCHULLER (2010) investigaram 6 pessoas

com média de idade de 11,2 anos. Todos os participantes realizaram testes em que se exigia deslocamentos, mudança de direção e também destreza manual. Os participantes com Síndrome de Down de ambos os estudos apresentavam grau moderado de deficiência mental. Isto pode ser um fator que colaborou para que, mesmo sendo de faixas etárias diferentes e terem sido avaliados com métodos distintos, os dois grupos apresentaram melhora nas capacidades físicas observadas nos respectivos estudos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após analisar os materiais utilizados para este estudo de revisão, pode-se afirmar que os resultados observados sugerem que a capoeira tem relação com a melhoria das capacidades físicas de seus praticantes, sejam eles crianças, jovens ou idosos de ambos os sexos, desde que sejam devidamente respeitadas as características de cada grupo e de cada indivíduo, realizando as adaptações necessárias. Os resultados podem variar dependendo da condição em que o participante se encontra, se apresenta algum tipo de deficiência ou não. Por outro lado, mais estudos são necessários, pois existe um número limitado de materiais relacionando a capoeira com capacidades físicas de grupos em diferentes situações, como por exemplo, pessoas com diferentes deficiências, seja física, neurológica ou outras.

6. REFERÊNCIAS

- BRITO, A. C. **Capoeira, um contributo para melhoria da coordenação motora em indivíduos com Síndrome de Down**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto na especialização em Actividade Física Adaptada) - Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto-Portugal, 2008.
- CACCIATORE, R. DE O.; CARNEIRO, N. H.; GARCIA JUNIOR, J. R. Aprendizagem Da Capoeira E Desenvolvimento Das Capacidades Físicas De Pré-Escolares Por Meio Do Lúdico. **Colloquium Vitae**, v. 2, n. 1, p. 01–08, 2010.
- CAMELO, P. et al. Associação Entre a Prática Da Capoeira E a Flexibilidade. **Fisioterapia & Saúde Funcional**, v. 2, n. 2, p. 40–43, 2013.
- CARNEIRO, N. H.; GARCIA JÚNIOR, J. R. Efeitos Da Prática Da Capoeira Adaptada Para Terceira Idade. **Colloquium Vitae**, v. 1, n. 1, p. 17–24, 2009.
- CARVALHO, F. R. **Avaliação do equilíbrio em crianças e adolescentes surdos antes e após a prática da capoeira por meio da escala de equilíbrio de Berg**. 2016.84 f. Dissertação (Mestrado em Distúrbios da Comunicação) - Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, 2016.
- CUNHA, I. M. C. F. DA et al. Capoeira: a Memória Social Construída Por Meio Do Corpo. **Movimento (ESEFID/UFRGS)**, v. 20, n. 2, p. 735, 2014.
- FONTOURA, A. R. R.; GUIMARÃES, A. C. A. História da capoeira. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.13, n.2, p.141-150, 2002
- GUTIÉRREZ, F. G. Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. **Cuerpo, Cultura y Movimiento**, v. 1, n. 1, p. 77, 2011.
- MATOS, J. B., & MENEZES, F. S. (2012). Capoeira para deficientes visuais: comparação do equilíbrio entre praticantes e não praticantes de Capoeira. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, 34(1), 81-93.
- MAZINI FILHO, M. L., IGNÁCIO, N., RODRIGUES, B. M., VENTURINI, G. R. DE O., AIDAR, F. J., SILVA, F. DE A. DA, & MATOS, D. G. DE. (2013). O efeito do treinamento da capoeira na agilidade e flexibilidade em adolescentes do sexo masculino. **RBPFEEX - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, 7(42).
- OLIVEIRA, P. (16 de 02 de 2016). *Reunião do Conselho Nacional do Esporte formaliza capoeira e outras artes marciais como atividades esportivas*. Acesso em 09 de 05 de 2020, disponível em esporte.gov.br://arquivo.esporte.gov.br/index.php/ultimas-noticias/209-ultimas-noticias/54845-reunião-do-conselho-nacional-do-esporte-formaliza-capoeira-e-outras-artes-marciais-como-atividades-esportivas
- REIS FILHO, A. D. DOS, & SCHULLER, J. A. DE P. (2010). A capoeira como instrumento pedagógico no aprimoramento da coordenação motora de pessoas com Síndrome de Down. **Pensar a Prática**, 13(2).
- SERAFIM, J. G.; AZEREDO, J. L.A (Des) criminalização da cultura negra nos Códigos de 1890 e 1940. **Amicus Curiae**, v.6, n.6, p.1-17, 2009.
- VIEIRA, L. R.; ASSUNÇÃO, M. R. Os desafios contemporâneos da capoeira. **Revista Textos do Brasil**, Brasília, v. 1, n. 14, p.7-19, 2008.