

## **Capoeira para pessoas idosas: algumas possibilidades**

Bruna Valéria Rodrigues de Souza<sup>1</sup>, Alisson Vieira Costa<sup>2</sup>, Marcela Fabiani Silva Dias<sup>3</sup>

### **Resumo**

A cultura popular apresenta inúmeras manifestações culturais que possuem características peculiares aos locais onde as mesmas acontecem. Nesse aspecto, a capoeira se apresenta como uma dessas manifestações. Objetiva-se, com este estudo, verificar a utilização de uma proposta de capoeira para pessoas idosas na organização de programas de aula. A pesquisa é um estudo qualitativo, descritivo e exploratório. Propôs-se intervenção com vinte aulas para um grupo de pessoas idosas. Os resultados indicaram que houve avanço do ponto de vista motor e cognitivo. Conclui-se que a capoeira com pessoas idosas é uma atividade possível, desde que se busquem conhecimentos específicos da modalidade.

### **Palavras-chave**

Ensino. Capoeira. Pessoas idosas.

---

<sup>1</sup> Mestre em Educação Física pela Universidade de Brasília, Brasil. E-mail: bvsouza09@gmail.com.

<sup>2</sup> Doutor em Educação Física pela Universidade de Brasília, Distrito Federal, Brasil; professor na Universidade Federal do Amapá, Brasil. E-mail: alisson@unifap.br.

<sup>3</sup> Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Amapá, Brasil; professora efetiva no Estado do Amapá, Brasil. E-mail: marceladiazunifap@gmail.com.

## **Capoeira for elderly people: some possibilities**

Bruna Valéria Rodrigues de Souza<sup>4</sup>, Alisson Vieira Costa<sup>5</sup>, Marcela Fabiani Silva Dias<sup>6</sup>

### **Abstract**

Popular culture presents countless cultural manifestations that present characteristics peculiar to the places where they take place. In this aspect, capoeira presents itself as one of these manifestations. The objective of this study is to verify the use of a capoeira proposal for elderly people in the organization of class programs. The research is a qualitative, descriptive, and exploratory study. An intervention with 20 classes was proposed for a group of elderly people. The results indicated progress from a motor and cognitive point of view. It is concluded that capoeira with elderly people is a possible activity, as long as specific knowledge of the modality is sought.

### **Keywords**

Teaching. Capoeira. Old people.

---

<sup>4</sup> Master in Physical Education, University of Brasília, Federal District, Brazil. E-mail: bvsouza09@gmail.com.

<sup>5</sup> PhD in Physical Education, University of Brasília, Federal District, Brazil; professor at the Federal University of Amapá, State of Amapá, Brazil. E-mail: alisson@unifap.br.

<sup>6</sup> Master in Health Sciences, Federal University of Amapá, State of Amapá, Brazil; teacher at the State of Amapá, State of Amapá, Brazil. E-mail: marceladiazunifap@gmail.com.

## **Introdução**

Ao se estudar a cultura popular de uma localidade, compreende-se muito do que acontece na realidade em questão, além de ficar clara, a maneira de ser e o vocabulário das pessoas envolvidas a tal contexto. No caso específico das manifestações da cultura afrobrasileira, como a capoeira, muito do que se fala, do que se conta e do que se canta na mesma, de certa forma, tem significativamente influenciado a cultura nacional, fruto de tal expressão (Ferretti, 2002).

Paralelo a estes aspectos que cercam a capoeira, sabe-se que a população nas últimas décadas tem envelhecido drasticamente (Costa *et al.*, 2022), por conta disso, tem surgido a necessidade de se preparar a população e os profissionais para o atendimento dessas pessoas, considerando-se a grande quantidade deste contingente humano.

Estudiosos têm apontado a necessidade das práticas corporais com a pessoa idosa, como forma de mantê-la cada vez mais saudável e com uma velhice mais prolongada (Faria Junior, 1997; Okuma, 1998; Shephard, 2003; Farinatti, 2008; Mazo; Lopes; Benedetti, 2009; Costa *et al.*, 2022).

Pensando nisto, tem surgido, desde 1980, no Brasil, programas de atividade física com o público idoso, como foi o caso do Serviço Social do Comércio (SESC) de São Paulo, pioneiro nessas práticas no país, assim como os programas de atividade física para pessoas idosas nas universidades públicas brasileiras (Costa; Yu Hua; Safons, 2020).

Nesse aspecto, a diversificação nas atividades e o princípio da inclusão nas aulas já têm sido discutidos há muito tempo na literatura científica, a exemplo de Betti (1997). Quanto às práticas da capoeira com a pessoa idosa, conforme a literatura, as pessoas acima dos 60 anos que praticam esta modalidade, hoje, são, em sua maioria, os mestres; os demais ainda realizam, mas não de modo sistemático e contínuo (Costa *et al.*, 2024). Deste modo, objetivou-se, com este estudo, verificar a utilização de uma proposta de capoeira para pessoas idosas na organização de programas de aula.

## **Metodologia**

### *Tipo de estudo*

A pesquisa se caracterizou por um relato de experiência com abordagem qualitativa, com fins descritivos e exploratórios (Marconi; Lakatos, 2017). Buscou-se entender como a

capoeira pode servir como possibilidade de aula para o professor que pretende desenvolver trabalhos neste campo.

### *Cenário da pesquisa*

O projeto piloto inicial desta pesquisa ocorreu em 2012 na cidade de São Luís/MA e sua replicação se deu onze anos depois, em 2023, na cidade de Macapá/AP.

No programa de intervenção, propuseram-se vinte aulas para um grupo de pessoas idosas com duração de doze semanas. As aulas ocorriam uma vez na semana com duração de uma hora e trinta minutos cada, como recomendado por Mota *et al.* (2006). O cenário inicial da pesquisa foi a Escolinha da Melhor Idade localizada na cidade de São Luís/MA. Essa escolinha é apoiada pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SEMDEL), grupo constituído por aproximadamente 50 pessoas idosas e o bairro em que a escola fica localizada é constituído por pessoas de baixa renda e nível de escolaridade baixa.

A replicação do projeto piloto ocorreu com pessoas idosas do Projeto de Extensão Universidade da Maturidade (UMAP) que funciona nas dependências da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), local das intervenções. É importante dizer que as atividades desenvolvidas na UMAP englobam práticas diversificadas, que vão desde alongamentos, atividades aquáticas, caminhadas, dança e *tai chi chuan*, esportes adaptados como vôlei, basquete e handebol; além de outras atividades complementares que correspondem aos passeios, viagens, entre outros.

### *Público e critérios de inclusão e exclusão*

Para a amostra, foram selecionadas trinta pessoas idosas de ambos os sexos que se disponibilizaram voluntariamente a participar do programa de capoeira, sendo dispensados das outras atividades que realizavam no projeto até o término das aulas de capoeira.

Os critérios para seleção dos participantes para a pesquisa se restringiram a pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, de acordo com o que pressupõe o Estatuto da Pessoa Idosa (2022), e que estivessem matriculadas na UMAP e frequentassem as aulas regularmente.

## Instrumentos

A primeira fase da investigação consistiu na busca por literatura especializada na área; a etapa seguinte baseou-se no planejamento das atividades de capoeira e organização de um teste (*scault*) para mensurar a capacidade funcional das pessoas idosas. Na etapa seguinte aplicou-se um questionário prévio para verificar a percepção cognitiva das pessoas idosas sobre a prática realizada. Em seguida, partiu-se para as atividades propriamente ditas, junto da aplicação do pré-teste (*scault*).

Posteriormente, aplicou-se um segundo questionário para verificação da percepção das pessoas idosas acerca do aprendizado da capoeira, bem como um pós-teste para constatação do desenvolvimento da questão motora. Utilizaram-se dois questionários distintos e um teste motor (*scault*). Os primeiros para verificar o conhecimento cognitivo das pessoas idosas sobre a capoeira e o segundo para verificação da capacidade funcional dos mesmos. Os questionários e o teste motor foram aplicados antes e após a proposição do programa, num período de aproximadamente vinte semanas de aulas.

Tanto o pré como o pós-teste foram organizados em cinco blocos de movimentos, conforme o Quadro 1, que segue.

**Quadro 1** – Fundamentos da capoeira utilizados na intervenção

Blocos	Fundamentos	Frequência e função
Bloco I  Ginga	Ginga;  Roda	10 repetições para cada lado  Uma hora/uma vez por semana  Movimentação
Bloco II  Movimentos ofensivos	Martelo; Meia luta de frente; Benção; Queixada; Ponteira	10 repetições para cada lado  Uma hora/uma vez por semana  Ataque
Bloco III  Movimentos Desequilibrantes	Rasteira;  Cabeçada	10 repetições para cada lado  Uma hora/uma vez por semana  Desequilíbrio

Bloco IV  Movimento de Defesa	Esquiva lateral; Esquiva de frente; Esquiva diagonal	10 repetições para cada lado Uma hora/uma vez por semana Defesa
Bloco V  Movimentos de floreio	Aú	10 repetições para cada lado Uma hora/uma vez por semana Movimento de floreio

Fonte: dados da pesquisa.

O Bloco I, correspondente à análise da ginga, considerou sua descrição, em que, saindo da posição inicial, o aluno avançará a perna que está atrás, perna direita, até o ponto em que os pés ficarão paralelos entre si. Em seguida, a perna que estava na frente, perna esquerda, na posição inicial, será levada para trás. Ao mesmo tempo, deverá haver uma troca do braço que estará à frente do rosto. Em seguida, todo esse deslocamento de pernas e braços será repetido para o outro lado. Existem várias formas de se ensinar a ginga para a pessoa idosa. A forma mais fácil é por repetição ou imitação (Silva; Heine, 2008).

Quanto ao Bloco II, dos golpes ofensivos, foram considerados apenas cinco e de execução mais simples, como: martelo, meia lua de frente, benção, queixada e ponteira (Silva; Heine, 2008). No Bloco III, dos golpes desequilibrantes, considerou-se para a pessoa idosa a rasteira e a cabeçada (Costa *et al.*, 2024). Para o Bloco IV das defesas, foram consideradas, para a pessoa idosa, apenas as esquivas altas, que são mais fáceis de realizar e não exigem uma técnica apurada de seu praticante (Silva; Heine, 2008).

E, para o Bloco V, dos movimentos de floreios, utilizou-se apenas o “aú” por ser um movimento mais simples e seguro para sua execução pelos participantes (Costa *et al.*, 2024).

### *Aspectos éticos*

Foi entregue a cada participante da pesquisa um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para preservação da identidade dos participantes da investigação. Na aplicação dos questionários, foi assegurada a confidencialidade e a privacidade dos participantes, garantindo a proteção da imagem deles, a sua não estigmatização e a não utilização das informações em prejuízo dos indivíduos e das comunidades, inclusive em termos

de auto-estima, de prestígio econômico e financeiro. Os mesmos foram identificados por números para a preservação de suas identidades. Esta pesquisa não teve apoio financeiro de nenhuma natureza.

Esta investigação seguiu todos os preceitos éticos, com o projeto de pesquisa submetido à avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) envolvendo seres humanos da Universidade Federal do Amapá, conforme as Resoluções nº 466, de 2012, e nº 510, de 2016 e aprovado pelo Parecer nº 5.941.435 em março de 2023.

## **Resultados e Discussão**

Percebemos, na primeira etapa da pesquisa, que as pessoas idosas possuíam poucos conhecimentos sobre a capoeira, alguns disseram: “a atividade ajuda a relaxar” (participante 10), “uma atividade bonita” (participante 3), já que haviam visto na televisão e não imaginavam que pudessem realizá-la, e ressaltaram a característica de “dança” (participante 6) ou de “um exercício” (participante 2). Outros expressaram que é “um esporte, uma brincadeira, que ajuda a tirar a pessoa da rua, das drogas” (participante 8), uma “atividade física que ajuda no gasto calórico” (participante 9).

Um dos participantes acredita que ela é “apenas uma dança, um gingado, uma brincadeira que faz parte da cultura africana” (participante 11), outro destacou “uma defesa, um esporte que serve para se defender” (participante 12). Percebe-se que a ideia que as pessoas idosas têm sobre a capoeira difere muito, já que alguns vêm na prática apenas uma dança, uma atividade física que ajuda a melhorar a saúde ou aumentar o gasto calórico.

Entretanto, a maioria a encara ainda como esporte. Esta ideia de uma capoeira esportivizada vem desde a década de 1970, quando, em 1º de janeiro de 1973, foi reconhecida pela Confederação Brasileira de Pugilismo (CBP) como modalidade esportiva (Falcão, 1996).

Os participantes foram questionados acerca do entendimento dos fundamentos da capoeira, se conheciam algum fundamento ou se já haviam visto esses movimentos em algum lugar. Um dos participantes relatou “a ginga ou o gingado” (participante 7), outro falou “cânticos, malandragem, chutes” (participante 25) e um grupo menor não souber responder.

Silva e Heine (2008, p. 30) destacam que é importante “educar por meio dos fundamentos da capoeira” no sentido de encará-la como um instrumento de educação. Os participantes foram questionados sobre a classificação da capoeira como jogo, luta, esporte ou dança, de acordo com o que ela representava para eles. Alguns a classificaram como “terapia e

dança” (participantes 10, 17, 18, 19, 20, 21, 24, 26, 27 e 30), e outros participantes se dividiram entre “esporte e luta” (participantes 3, 4, 5, 6, 8, 22, 23).

Acredita-se que definir ou classificar a capoeira como uma única modalidade seria minimizá-la, pois, a partir de Silva (2003, p. 65), compreende-se que “a capoeira é o conjunto de corpos, é a mistura de cores, de formas, de ritmos, de interesses, enfim, é a mistura de sentidos construídos culturalmente como pré-linguagem”.

A pergunta seguinte tratou sobre os instrumentos usados na capoeira. Constatou-se que uma parte deles não sabia responder a essa questão, viam os instrumentos apenas como “acessórios presentes na roda” (participantes 1, 3, 5, 9, 10), mas sem um valor significativo. Ficou evidente que alguns não conheciam a história da capoeira, bem como o uso dos instrumentos e a função que cada um destes desempenha na roda.

Aqueles que conseguiram responder a questão fizeram um paralelo da utilização dos instrumentos com a “dança ou o ritmo” (participantes 10, 11, 12, 13, 16, 17, 22, 25, 28). O berimbau, instrumento principal da capoeira, nem sempre fez parte das rodas. Em épocas passadas (século 19) a capoeira era praticada ao som de tambores, sem a presença do berimbau (Mourão, 2008; Costa *et al.*, 2024).

Perguntamos aos participantes sobre a musicalidade e a utilização das cantigas. Os mesmos afirmaram que “falam dos negros” (participantes 27, 28, 29, 30), do “povo de Angola” (participantes 20, 21, 22, 23, 24), das “pessoas que iniciaram a capoeira” (participantes 10, 11, 13, 15, 16). Outro afirmou que a música na capoeira retrata “tradição, alegria e traz animação” (participante 13), um respondeu que a música “ajuda a fazer os movimentos” (participante 16), e outro afirmou, ainda, que as músicas “têm um significado” (participante 18). Verificamos, nessa questão, variedade de opiniões acerca do significado das músicas de capoeira, contudo a maior parte dos participantes não soube responder sobre os significados da musicalidade. A música, na capoeira com a pessoa idosa, tem um papel fundamental na melhoria da autoestima e no aprendizado de novas cantigas, como uma atividade terapêutica (Costa; Dias, 2024), no trabalho de memorização das letras e no aprendizado histórico da capoeira (Costa; Dias, 2024; Costa *et al.*, 2024).

Buscamos investigar o que as pessoas idosas acreditavam ser possível aprender com a prática da capoeira. Verificamos que alguns deles acreditam que a capoeira pode servir como “instrumento de defesa, de melhora da agilidade corporal” (participantes 10, 12, 15, 16, 20). Em relação ao aprendizado da prática da capoeira D’Amorim e Atil (2007) apontam oito possibilidades, as quais destacam: a capoeira é fundamentalmente matemática, linguística,



musical, espacial, cinestésica-corporal, intrapessoal, comunitária, interpessoal e possui dimensão naturalista, ecológica e espiritual.

Interrogamos os participantes acerca dos benefícios da capoeira e percebemos que eles fizeram uma relação maior com os benefícios físicos como “melhora do condicionamento e desenvolvimento do corpo, da habilidade, da agilidade e da saúde” (participantes 23, 25, 26, 29). Alguns destacaram “melhora do humor e da alegria, do bem estar psicológico” (participantes 14, 17, 19, 22, 27, 28). Constatamos que a maioria dos participantes percebe os benefícios da capoeira. Freitas (2005) defende a ideia de uma capoeira sem o foco principal na técnica perfeita e apurada, mas no desenvolvimento e exploração que a pessoa pode ter de seus movimentos. Para Costa e Dias (2024), a capoeira com este público servirá como atividade terapêutica.

Após a análise da questão cognitiva acerca do entendimento dos participantes sobre a capoeira, buscou-se verificar no pré-teste (*scault* I) a funcionalidade motora das pessoas idosas na capoeira. De acordo com as ideias de Silva e Heine (2008), para o trabalho motor da capoeira com pessoas idosas deve-se considerar que a aprendizagem dos movimentos na tenra idade se dá de forma lúdica e prazerosa.

Conforme Costa e Dias (2024), a capoeira para pessoas idosas vai melhorar a funcionalidade motora dessas pessoas por meio de uma atividade de descontração, seja pela presença da sua musicalidade, teatralidade, assim como pela realização dos movimentos de forma mais lúdica.

Com base nessas informações o que se constatou foi que uma parte dos participantes teve dificuldades para coordenar os movimentos de braços e pernas no Bloco I de atividades.

No Bloco II, a pesquisa revelou que algumas pessoas idosas na execução dos golpes ofensivos tiveram muita dificuldade para executar os movimentos. Percebemos uma necessidade de direcionar o ensino dos golpes básicos, de modo a facilitar o aprendizado, uma estratégia adotada foi a utilização de atividades lúdicas, conforme orienta a literatura científica (Silva; Heine, 2008; Costa; Dias, 2024).

No Bloco III, alguns erros comuns na execução da rasteira: os sujeitos não encaixam a perna atrás do outro colega; não proteger o rosto na execução do movimento; não girar o quadril para execução da rasteira; dificuldade em voltar para a posição inicial após a realização do movimento (Silva; Heine, 2008). Já a cabeçada tem como erros comuns: abaixar a cabeça e fechar os olhos no momento da execução; não proteger o rosto quando o movimento for realizado; perda de equilíbrio no deslocamento; não conseguir tocar o abdômen do outro. Neste estudo, alguns participantes tiveram dificuldades na execução deste movimento.

Quanto ao Bloco IV, na realização das defesas alguns erros comuns apontados por Silva e Heine (2008) são o posicionamento incorreto das mãos e lentidão na execução do movimento.

Entretanto, neste estudo verificamos ainda alguns outros erros, a exemplo de: deixar o quadril alto no momento em que o outro ataca; não flexionar os joelhos por conta das limitações que possuem; não conseguir ficar na posição básica da defesa; não flexionar o tronco para execução do movimento. O que se percebe aqui é que houve mais dificuldade na realização desses movimentos.

No Bloco V, foi o item em que se percebeu maior dificuldade das pessoas para realizar a atividade. O movimento analisado neste bloco foi o “aú”. Silva e Heine (2008), sobre o “aú”, destacam que ele apresenta semelhança com o movimento da “estrela” da ginástica olímpica e que existem muitas variações na forma de execução.

Com a pessoa idosa, percebemos algumas dificuldades na realização deste movimento, como o medo para realiza-lo e, por conta disso, a execução era feita quase em pé; falta de força e equilíbrio nos braços, dificultando a realização completa do movimento; e a não extensão das pernas na realização do movimento.

No segundo momento da análise, foram discutidas as interrogações do questionário II, que tratou de debater a questão cognitiva que os participantes aprenderam da capoeira após as intervenções e a análise do *scault* II (pós-teste), que buscou verificar os ganhos motores das pessoas idosas após a vivência nas aulas.

Inicialmente, foram analisadas as questões referentes ao questionário II sobre a aprendizagem dos fundamentos básicos da capoeira, observamos que mais da metade deles afirmou “ter aprendido a ginga e as defesas” (participantes 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 21, 22, 25, 28). Outros disseram “ter aprendido a se movimentar mais, melhor e com mais confiança” (participantes 23, 24, 26, 29, 30). Além de “aprender a ginga, algumas cantigas e os fundamentos de roda” (participantes 12, 14, 15, 17). Alguns afirmaram “ter aprendido tudo que foi proposto, a ginga, os golpes, o ritmo do corpo, a dança, as palmas e as defesas” (participantes 10, 19, 20, 27).

Conforme os relatos dos participantes, foi possível perceber avanços, melhoras discretas e aprendizado em relação ao início da pesquisa. O estudo revelou que a capoeira para o grupo pesquisado pode ser uma possibilidade de atividade a ser utilizada pelos professores. Quando questionados sobre o que mais gostaram de realizar nas aulas de capoeira, eles apontaram a ginga. Outros destacaram “as atividades de defesa” (participantes 2, 5, 8, 20, 22, 28, 30) e alguns apontaram várias atividades como “a roda, as cantigas, a ginga, as palmas e o toque dos instrumentos” (participantes 1, 3, 7, 14, 21, 27).

A preferência das pessoas idosas pela ginga poderá estar relacionada ao caráter mais dançante desta (Areias, 1984). A ginga, assim como grande parte dos movimentos da capoeira, apresenta uma característica inerente à essência dessa manifestação, que é a parceria, o precisar do outro para que aconteça tal prática. Isso tem sido apontado de forma muito bem enfática na literatura científica (D’Amorim; Atil, 2007; Areias, 1984; Falcão, 1996 *apud* Kunz, 2003).

Quando questionados sobre as dificuldades que sentiram nas atividades ou nos fundamentos trabalhados durante as atividades, percebemos que alguns participantes (5, 8, 20, 22) disseram ter dificuldade em fazer a cabeçada, outros apontaram maior dificuldade em “realizar o aú” (participantes 2, 3), alguns relataram “a ginga” (participantes 9, 10, 11) e outros apontaram “os fundamentos de defesa” (participantes 22, 26). A maior parte dos participantes disse não ter sentido dificuldades para realizar nenhuma das atividades propostas.

As dificuldades da prática, muitas vezes, poderão levar à desistência. Silva e Heine (2008) apontam como fatores de desistência das pessoas dos programas de capoeira: conflito de interesses; poucas oportunidades de jogar; sensação de não ser capaz; pouca diversão; estresse e excesso de crítica.

Percebeu-se que, mesmo com todas as dificuldades na prática da capoeira com este público, a mesma se mostrou uma atividade que pode ser desenvolvida com possibilidade de se obter bons resultados, como foi possível observar nesta pesquisa.

Após as intervenções, o número de pessoas idosas que considerou a capoeira como terapia teve um aumento, talvez por perceberem uma melhora não só nas qualidades físicas, mas por sentirem, ao final destas, uma melhora do seu bem estar geral, no convívio entre eles e no humor, concordando com o que dizem vários autores (Capoeira, 1999; D’Amorim; Atil, 2007; Mourão, 2008; Silva; Heine, 2008; Costa; Dias, 2024).

Os participantes foram questionados sobre as músicas e cantigas de capoeira se conheciam o significado e sobre o que falavam suas letras. A partir da análise dos relatos, verificamos que alguns acreditam que as músicas falam “do povo que fundou a capoeira” (participantes 1, 3, 7, 10, 11), da “vida dos negros” (participantes 4, 12, 13, 14, 15), do “surgimento da mesma” (participantes 16, 17, 18, 19, 20). Outros afirmaram que “as músicas servem para manter a tradição” (participantes 2, 5, 6, 8, 9, 22, 30), já que falam da cultura e da raça negra.

As respostas dos participantes seguiram linhas parecidas, já que falaram de vários aspectos que são inerentes aos cânticos de capoeira, a exemplo da vida dos negros, da tradição e da cultura. Em relação às respostas obtidas nessa mesma pergunta antes das intervenções, quase metade dos participantes não sabia o significado, muitos deram respostas que

correspondem às ideias defendidas na literatura científica (Silva; Heine, 2008; Capoeira, 1999; Falcão, 1996).

Buscamos verificar, ainda, se as pessoas idosas participantes do estudo sabiam da existência dos benefícios adquiridos pela prática da capoeira. Quase metade deles citou “melhora das habilidades físicas, como flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e defesa” (participantes 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 13, 26, 29). Outros enfatizaram “melhora global” (participantes 4, 9, 11, 12, 14). A melhora dessas capacidades físicas ressaltadas pelas pessoas idosas está relacionada com vários aspectos da vida dos mesmos, como: a manutenção da saúde, qualidade de vida e autonomia (Okuma, 1998).

A prática da capoeira com pessoas idosas poderá melhorar, além das capacidades físicas, o estado de humor (Costa; Dias, 2024), a disposição para a realização das atividades da vida diária, bem como o convívio entre eles, como se constatou neste estudo. De acordo com o pós-teste verificou-se que, no desenvolvimento da ginga, os participantes tiveram melhoras na realização dos movimentos, alguns conseguiram desenvolver a ginga básica e outros continuaram no nível inicial.

A melhora no desenvolvimento da ginga (Bloco I) pode ter se dado por conta da boa aceitação dos participantes em relação à prática, além da vivência que os mesmos tiveram nas atividades propostas.

No Bloco II, que tratava dos golpes ofensivos, apesar de alguns terem sentido dificuldades por conta de problemas articulares e limitações derivadas de doenças crônico-degenerativas, o que foi apontado por eles no questionário mostrou que também houve uma melhora.

Os movimentos ofensivos, em sua maioria, solicitam maior movimentação das pernas e quadril (Costa *et al.*, 2024), contudo, foram trabalhados com este grupo apenas cinco, de execução mais simples e sem necessidade de rotação de joelho ou tornozelo.

Lima (2009) aponta que, no trabalho de capoeira com pessoas idosas, haverá sempre a necessidade de trabalho conjunto com outros profissionais, de modo a tornar as práticas mais seguras e este trabalho deverá primar pelo cuidado com a saúde delas.

No Bloco III, constituído pelos golpes desequilibrantes rasteira e cabeçada, observamos que os participantes conseguiram desenvolver os golpes ainda de maneira básica. Contudo, houve aumento no número de participantes que conseguiu executar esses movimentos, principalmente para as pessoas com maior frequência nas aulas.

Com base nestes dados, é possível afirmar que a capoeira para este grupo de pessoas idosas facilitou a melhoria e manutenção da saúde no aspecto motor e nas relações sociais estabelecidas dentro do grupo.

Corroborando com estes dados, em estudos de Silva *et al.* (2023), com o objetivo de analisar o efeito de um projeto de extensão na cidade de Petrolina/PE acerca da circunferência da cintura de mulheres idosas praticantes de capoeira, os autores descobriram que a capoeira promove resultados clínicos importantes com efeito moderado favorável na redução da circunferência da cintura, sendo a redução mediada pela maior frequência das aulas.

No Bloco IV, em que foram trabalhados os fundamentos de defesa, os avanços foram bem maiores do que no primeiro teste. Observamos melhorias, provavelmente por conta da autoconfiança que foi melhorada, da segurança na realização do movimento, e o medo que foi superado. Percebemos a importância da capoeira para este público, considerando que a prática ajudou na melhoria da autoconfiança e autoestima (Costa *et al.*, 2024).

No Bloco V, dos movimentos de floreio, quando se analisou o “aú”, no pré-teste, este foi o item em que se percebeu maior dificuldade dos participantes durante a realização; no pós-teste observaram-se melhoras consideráveis. Algumas dificuldades, como colocar o braço muito próximo a perna de apoio e finalizar o movimento agachado ainda foram observados no segundo teste. O medo para realizar o movimento foi superado pela maioria e houve melhora no equilíbrio para realização completa do movimento.

Percebeu-se melhora na realização deste movimento e, mesmo com a utilização de alguns recursos, como os colchonetes, ainda há uma necessidade de acompanhamento destas pessoas idosas pelo professor de modo direto (Costa; Dias, 2024).

A partir das análises dos dados observou-se que mesmo que as diferenças entre o primeiro e o segundo momento dos testes não tenham sido muito grandes, houve avanços consideráveis na melhoria motora de alguns, como foi revelado nos dados apresentados aqui no estudo. Além das melhorias no aspecto psicológico, como a superação do medo para realizar alguns movimentos e na autoconfiança deles, que passaram a jogar com mais descontração e alegria.

## **Considerações finais**

A partir do objetivo estabelecido neste estudo, em que buscou-se verificar a utilização de uma proposta de capoeira para pessoas idosas na organização de programas de aula, pode-se dizer que tal objetivo foi cumprido. Constatou-se que a capoeira, na realidade da pessoa

idosas, tem sido diferente, já que a maioria deles tem pouco ou nenhum conhecimento sobre a prática, como observado a partir da investigação realizada.

Há uma lacuna na literatura científica no caminho metodológico que se refere a como ensinar a capoeira para este público, apesar do trabalho de capoeira com pessoas idosas no Brasil ter crescido nos últimos anos. Com este estudo, foi possível concluir que a prática da capoeira pode ser desenvolvida com pessoas idosas em um programa de doze semanas; e a capoeira com pessoas idosas é uma atividade diferenciada e prazerosa.

Ressaltamos que, para aqueles que pretendem trabalhar com esta modalidade, há a necessidade de buscar conhecimentos neste campo para a realização das atividades de modo mais seguro. A capoeira com pessoas idosas poderá ser mais uma atividade no rol de conteúdos que o professor terá a seu favor. Outros estudos nessa área deverão ainda ser desenvolvidos, de modo a enriquecer as discussões aqui levantadas e preencher algumas lacunas apontadas.

## Referências

AREIAS, A. **O que é capoeira**. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 1984.

BETTI, M. **A janela de vidro: esporte, televisão e educação física**. 1997. 290 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1997.

BRASIL. **Estatuto da Pessoa Idosa**. Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022. Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. Brasília, DF, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/participamaisbrasil/lei-n-14423-de-22-de-julho-de-2022#:~:text=Altera%20a%20Lei%20n%C2%BA%2010.741,%E2%80%9Cpessoas%20idosas%E2%80%9D%2C%20respectivamente>. Acesso em: 3 fev. 2025.

CAPOEIRA, N. **Capoeira: pequeno manual o jogador**. 5. ed. Rio de Janeiro: Record, 1999.

COSTA, A. V. *et al.* Imaginário popular da capoeira para pessoas idosas: lendas no meio do mundo. In: **ABADÁCADÊMICO: IMAGINÁRIO POPULAR DA CAPOEIRA – LENDAS E LEGADO**, 8., 2024. **Anais** [...] Fortaleza: IFCE; ABADÁ-Capoeira, 2024.

COSTA, A. V.; DIAS, M. F. S. Ritual da capoeira para pessoas idosas: atividade física ou terapia? **Ibero-American Journal of Health Science Research**, São Paulo, v. 4, n. 2, p. 1-5, 2024. DOI 10.56183/iberojhr.v4i2.621. Disponível em: <https://health.iberojournals.com/index.php/IBEROJHR/article/view/621>. Acesso em: 4 fev. 2025.

COSTA, A. V. *et al.* Distribuição de programas de atividades físicas com idosos nas universidades públicas brasileiras. **International Journal of Development Research**, [s. l.], v. 12, n. 9, p. 58653-58657, 2022. Disponível em: <https://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/25294.pdf>. Acesso em: 4 fev. 2025.

COSTA, A. V.; YU HUA, F.; SAFONS, M. P. Projects and programs of physical activity for old in the public Brazilian universities: a general view. **Multi-Science Journal**, Urutaí, v. 3, n. 1, p. 44-52, 2020. DOI 10.33837/msj.v3i1.1235. Disponível em: <https://periodicos.ifgoiano.edu.br/multiscience/article/view/1235>. Acesso em: 4 fev. 2025.

D'AMORIM, E.; ATIL, J. **A capoeira: uma escola de educação**. Recife: Editora do Autor, 2007.

FALCÃO, J. L. C. **A escolarização da capoeira**. Brasília: ASEFE-Royal Court, 1996.

FALCÃO, J. L. C. Unidade 2 – Capoeira. *In*: Kunz, E. **Didática da Educação Física 1**. 3. ed. Ijuí: Unijuí, 2003. p. 55-93.

FARIA JUNIOR, A. G. **Atividades físicas para a terceira idade**. Brasília: Ministério Extraordinário dos Esportes, 1997.

FARINATTI, P. T. V. **Envelhecimento: promoção da saúde e exercício**. Bases teóricas e metodológicas. Barueri: Manole, 2008.

FERRETTI, S. F. **Tambor de crioula: ritual e espetáculo**. 3. ed. São Luís: Comissão Maranhense de Folclore, 2002.

FREITAS, J. L. **Capoeira pedagógica: para crianças de 3 a 6 anos**. Curitiba: Abadá edições, 2005.

LIMA, M. **A ginga dos mais vividos: eles vivem melhor porque fazem capoterapia ou fazem capoterapia porque vivem mais?** Brasília: Editora do Autor, 2009.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

MOTA, J. *et al.* Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-225, jul./set. 2006. DOI 10.1590/S1807-55092006000300007. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16629>.. Acesso em: 4 fev. 2025.

MOURÃO, M. S. **Capoeira**. São Paulo: Odysseus, 2008.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física**. 3. ed. Campinas: Papyrus, 1998.

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento: atividade física e saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SILVA, I. S. B. *et al.* Efeito de um projeto de extensão com a capoeira na circunferência da cintura de mulheres idosas. **Revista Conexão**, Ponta Grossa, v. 19, n. 1, p. 1-14, 2023. DOI 10.5212/Rev.Conexao.v.19.21904.020. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/21904>. Acesso em: 4 fev. 2025.

SILVA, G. O.; HEINE, V. **Capoeira**: um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.

SILVA, J. M. F. **A linguagem do corpo na capoeira**. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

Submetido em 9 de junho de 2024.

Aprovado em 14 de dezembro de 2024.