

## **Cultura popular e capoeira para pessoas idosas: lendas no meio do mundo**

Alisson Vieira Costa<sup>1</sup>, Marcela Fabiani Silva Dias<sup>2</sup>

### **Resumo**

Os seres amazônicos que povoam o imaginário popular deram origem a lendas que narram acontecimentos do folclore amazônico. Nesse horizonte, o objetivo deste estudo foi analisar os conhecimentos de um grupo de pessoas idosas de uma comunidade quilombola na cidade de Macapá, no estado do Amapá, acerca da capoeira e dos personagens do folclore afro-brasileiro e amazônico. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva e exploratória, do tipo estudo etnográfico. A amostra, composta por 20 pessoas idosas, utilizou um questionário com 5 questões organizadas em 2 blocos: um sobre a capoeira e o segundo sobre os personagens da cultura afro-brasileira e da cultura amazônica. Os resultados indicaram que alguns participantes desconheciam os aspectos históricos e as características da capoeira, entendendo-a como modalidade esportiva. Entretanto, conheciam alguns personagens da cultura afro-brasileira e da cultura amazônica. Conclui-se, portanto, que a prática da capoeira na realidade da pessoa idosa constitui um desafio, uma vez que a maioria deles tem pouco ou nenhum conhecimento acerca dessa prática corporal, como observado nesta investigação.

### **Palavras-chave**

Imaginário popular. Capoeira. Cultura popular. Lendas. Povos amazônicos.

---

<sup>1</sup> Doutor em Educação Física pela Universidade de Brasília, Distrito Federal, Brasil; professor na Universidade Federal do Amapá, Brasil. E-mail: [alisson@unifap.br](mailto:alisson@unifap.br).

<sup>2</sup> Doutoranda em Educação na Universidade Federal do Amapá, Brasil. E-mail: [marceladiazunifap@gmail.com](mailto:marceladiazunifap@gmail.com).

## Popular culture and capoeira for older adults: legends in the midst of the world

Alisson Vieira Costa<sup>1</sup>, Marcela Fabiani Silva Dias<sup>2</sup>

### Abstract

The Amazonian beings that populate the popular imagination have given rise to legends that recount events from Amazonian folklore. Against this backdrop, the objective of this study was to analyze the knowledge of a group of older adults from a Quilombola community in the city of Macapá, in the state of Amapá, Brazil, regarding capoeira and the characters of Afro-Brazilian and Amazonian folklore. This study was characterized as descriptive and exploratory research, of the ethnographic study type. The sample, composed of 20 elderly individuals, used a questionnaire with 5 questions organized into 2 blocks: one on capoeira and the second on characters from Afro-Brazilian and Amazonian culture. The results indicated that some participants were unaware of the historical aspects and characteristics of capoeira, understanding it merely as a sport. However, they were familiar with some figures from Afro-Brazilian and Amazonian culture. It is therefore concluded that the practice of capoeira in the lives of older adults poses a challenge, since most of them have little or no knowledge of this physical practice, as observed in this study.

### Keywords

Popular imagination. Capoeira. Popular culture. Legends. Amazonian peoples.

---

<sup>1</sup> PhD in Physical Education, University of Brasília, Federal District, Brazil; professor at the Federal University of Amapá, State of Amapá, Brazil. Email: [alisson@unifap.br](mailto:alisson@unifap.br).

<sup>2</sup> PhD candidate in Education, Federal University of Amapá, State of Amapá, Brazil. Email: [marceladiazunifap@gmail.com](mailto:marceladiazunifap@gmail.com).

## Introdução

Os seres amazônicos que povoam o imaginário popular deram origem a lendas que narram acontecimentos do folclore amazônico. Nesse contexto, as lendas oriundas do folclore brasileiro, apesar de sua essência indígena nas narrativas, não compõem o acervo de literatura indígena. Assim, Thiél (2012) explica que a literatura indígena foi construída ao longo dos séculos por representantes de nações indígenas, enquanto uma representação etnocêntrica do indígena foi construída por autores ocidentais.

Nesse sentido, conforme Ornellas (2025), o imaginário popular pode ser compreendido como o conjunto de narrativas, símbolos e representações socialmente construídos, difundidos nas histórias populares consideradas relevantes em determinado contexto histórico e cultural. Essas histórias estão inseridas em sociedades com grande afinidade com a própria cultura e têm como concepção a inserção dos mitos e das lendas presentes nos processos civilizatórios. Trata-se, desse modo, de saberes imaginados, utópicos, quiméricos, os quais não são desprovidos de consistência.

Historicamente, a região amazônica resiste à cobiça humana. Nesse sentido, por intermédio da ficção, a narrativa encontra lugar a fim de consolidar matizes ancestrais em contínuo trânsito entre o passado e o presente, o oral e o escrito (Oliveira; Santos; Borges, 2022). Considerando esses aspectos, a presente pesquisa propõe uma discussão a respeito de alguns personagens da cultura afro-brasileira e da cultura amazônica, em uma tentativa de aproximação dos saberes emanados do saber ancestral e popular com a prática da capoeira em uma intervenção com pessoas idosas.

A capoeira, como manifestação afro-brasileira, carrega elementos tanto da cultura afro quanto dos saberes populares e da cultura brasileira, além dos símbolos e elementos presentes em sua prática, como destaca Mourão (2008). Segundo o autor, no século 19, a capoeira era praticada ao som de tambores — instrumento presente nos rituais afro, indígenas e, conseqüentemente, amazônicas (Mourão, 2008). A presença dos tambores constitui o universo da capoeira, o que não difere de muitas manifestações amazônicas e indígenas; essa proximidade de culturas possibilita, em solo brasileiro, uma diversidade de manifestações a partir das influências afro e indígena.

Dessa forma, na cultura brasileira contemporânea, o culto ao corpo belo, juvenil e magro é, de acordo com Goldenberg (2017), um bem, possivelmente o mais cobiçado pelos sujeitos das camadas mais ricas e também das mais pobres, que o entendem como um modelo a ser seguido. Todavia, em uma cultura na qual o corpo é um capital no mercado do

casamento, bem como sexual e profissional, o físico que não se configura em um padrão socialmente estabelecido é considerado velho ou fora de forma, sendo negado, rejeitado e estereotipado.

Em contrapartida, a presença da população idosa, sobretudo a partir das influências marcantes da cultura afro-brasileira em diversas manifestações que caracterizam decisivamente os elementos da cultura popular no Brasil, reflete os modelos de aprendizagem, baseados na transmissão oral da memória coletiva de um grupo social — função exercida pelos mais velhos, responsáveis por disponibilizar os saberes e as tradições daquele grupo social aos mais jovens (Abib, 2006).

Conforme Abib (2007), o aprendizado sociocultural proporcionado, por exemplo, pela capoeira — fruto da vivência comunitária de crianças e jovens —, possui validação distante pela educação formal, causando estranhamento e rejeição em relação aos processos de aprendizagem desenvolvidos nessas instâncias; quando se trata do público idoso, esse distanciamento se torna ainda mais evidente.

Nesse sentido, as pessoas idosas enfrentam preconceitos estabelecidos em torno do envelhecimento, tido como uma fase da vida na qual as habilidades físicas estão em declínio, mesmo com as diversas garantias estabelecidas em leis que amparam a pessoa idosa (Brasil, 2022). Nos esportes e demais práticas corporais, em geral com características competitivas, ocorre algo similar: as pessoas idosas são deixadas de lado em detrimento das mais fortes, mais rápidas e mais altas, uma vez que nesse formato de atividade o objetivo é o rendimento e o alto desempenho (Bracht *et al.*, 2003).

Recentemente, no contexto da capoeira e na cultura brasileira, a presença de pessoas idosas tem crescido, entretanto, o público majoritário continua sendo os jovens. De modo geral, parte considerável das pessoas idosas presentes na prática da capoeira são os mestres mais antigos que se mantiveram na prática desde a tenra idade (Costa; Dias, 2025).

No contexto do envelhecimento, não há uma consciência clara por meio das características físicas, psicológicas, sociais, culturais e espirituais que anuncie o começo desse processo, o qual estabeleça um conceito universalmente aceitável. Ademais, as circunstâncias da vida e as escolhas pessoais somam-se às particularidades biológicas para fazer do envelhecimento um processo altamente diverso (Costa *et al.*, 2023).

A velhice, para Costa (2007), é um processo progressivo, irreversível e degenerativo do ponto de vista fisiológico. Esse processo é encarado como uma realidade pessoal e individual, apresentando involuções em diferentes níveis e em diversos graus, no sentido de que certas funções e capacidades declinam mais rapidamente que outras, demonstrando-nos

não ser factível estabelecer-se definições de aceitação irrestrita para categorizar o envelhecimento.

Nesse contexto, é importante garantir que a pessoa idosa desfrute de práticas corporais como a capoeira, além de ter acesso aos seus direitos essenciais, como o lazer, a saúde e a cultura, cabendo à família, à comunidade e ao poder público assegurar com absoluta prioridade esses direitos (Brasil, 2022).

A literatura científica indica alguns benefícios da atividade física para pessoas idosas no que diz respeito aos domínios das capacidades cognitivas, físicas e psicossociais. Reconhece-se sua forte relação com o bem-estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e autoestima aos seus praticantes (Shephard, 2003; Spirduso, 2005; Farinatti, 2008).

A prática da capoeira com pessoas idosas configura-se em uma atividade que apresenta diversos benefícios a esses sujeitos, dentre eles, o convívio com outras pessoas. A literatura científica destaca que associar-se a um grupo de pessoas no qual o humor, a sagacidade e a inteligência são apreciados e encorajados é um modo de melhorar o estado de espírito e desenvolver a criatividade (Barbosa, 2003).

Contudo, ensinar capoeira para pessoas idosas é uma tarefa complexa, uma vez que há a necessidade de conhecimento por parte do professor tanto das questões relacionadas aos aspectos fisiológicos que envolvem o corpo humano quanto das relações humanas, da cultura, da história, da diversidade de gênero *etc.*

Diante do exposto, levanta-se o seguinte problema de pesquisa: quais conhecimentos as pessoas idosas de uma comunidade quilombola da cidade de Macapá/AP possuem sobre a capoeira e os personagens do folclore afro-brasileiro e amazônico? Desse modo, o objetivo deste estudo baseou-se em analisar esses conhecimentos.

## **Metodologia**

Este estudo delimita-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, com característica descritiva e exploratória (Marconi; Lakatos, 2017), do tipo estudo etnográfico. Desse modo, origina-se de um projeto de extensão intitulado “Capoeirando no meio do mundo: aprendendo capoeira na universidade”. Nesse projeto, participavam 50 pessoas idosas moradoras da comunidade Curiaú, distrito pertencente à cidade de Macapá/AP, possibilitando o encontro com a comunidade.

Buscou-se investigar personagens da cultura e do folclore afro-brasileiro e amazônico, presentes no imaginário de pessoas idosas dessa comunidade. Ela localiza-se a aproximadamente 8 km da capital amapaense, constituindo-se como uma Área de Proteção Ambiental (APA) de uso sustentável da natureza (Brasil, 1999).

A APA do Curiaú tem como objetivo a proteção e conservação dos recursos naturais e ambientais da região. Em paralelo, os moradores lutam para preservar, além da beleza natural da região, a memória dos antigos escravizados trazidos no século 18 para a construção da Fortaleza de São José do Macapá, um monumento localizado às margens do Rio Amazonas, na cidade de Macapá/AP. Eles foram os formadores dos pequenos núcleos familiares que originaram o antigo quilombo (atual vila) do Curiaú, constituído por dois núcleos populacionais — o “Curiaú de Dentro” e o “Curiaú de Fora” —, assim como as demais comunidades existentes na área, como a “Casa Grande” e o “Currealinho”.

Conjuntamente, essas comunidades abrigam aproximadamente 1.500 pessoas, constituindo-se em um dos raros remanescentes de quilombo existentes no país (Brito; Bastos, A.; Bastos, C., 2022). Nesse horizonte, a Figura 1 representa o local onde foi realizado o contato com as participantes, bem como a realização da pesquisa.

**Imagem 1** – Quilombo do Curiaú



Fonte: Macapá ([2024?]).

Para a amostra deste estudo, foram selecionadas 20 pessoas idosas pertencentes à comunidade de Curiaú, que conheciam as lendas da Amazônia, assim como a cultura afro-brasileira. Elas se disponibilizaram voluntariamente a participar de um programa de capoeira com duração de uma semana de intervenção. Todas as voluntárias da pesquisa eram do sexo

feminino, com idade média de 60 a 85 anos; a maior parte delas possuía nível de escolaridade fundamental, enquanto apenas uma delas tinha formação superior — além disso, todas eram aposentadas.

O contato com o grupo ocorreu por intermédio de acadêmicos do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Amapá (Unifap), que haviam realizado ações anteriores nessa mesma comunidade. Realizou-se um projeto piloto com 7 aulas de capoeira para a intervenção com o grupo selecionado, sendo uma aula por dia com duração de 50 minutos, totalizando uma semana de intervenção. Ao final de cada aula, abria-se espaço para um bate-papo com os participantes acerca da cultura afro-brasileira e amazônica; as falas de cada uma eram registradas em um diário de bordo utilizado para os registros dos conhecimentos que possuíam sobre os personagens dessas duas culturas.

Conforme supracitado, as pessoas se disponibilizaram voluntariamente a participar da pesquisa, respondendo a um questionário sobre as intervenções com as práticas vivenciadas, bem como sobre alguns personagens da cultura e do folclore afro-brasileiro e amazônico.

A motivação deste escrito em enveredar-se pela intervenção com a capoeira e os personagens do folclore afro-brasileiro e amazônico consistiu no fato de os autores encontrarem apenas um estudo — Costa e Dias (2025) — acerca do ensino dessa modalidade para pessoas idosas no Brasil e, quando se trata especificamente da relação capoeira e cultura amazônica, não encontraram estudos acerca dessa temática.

Para a coleta de dados, baseado em Gil (2017), utilizou-se um questionário com cinco questões, estruturado e organizado em dois blocos: um para verificar o conhecimento que as pessoas idosas possuíam sobre a capoeira, e o segundo voltado aos personagens da cultura afro-brasileira e amazônica.

Para a realização deste estudo, foi entregue a cada sujeito da pesquisa um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual constava o objetivo do trabalho e a explicação da pesquisa para possibilitar que os participantes o entendessem; desse modo, eles concordaram em participar voluntariamente. Além disso, sua identidade foi preservada e estabeleceu-se que eles poderiam sair da pesquisa a qualquer momento, sem prejuízo algum.

Desse modo, esta pesquisa atendeu aos critérios da Resolução n.º 466/2012 (Brasil, 2012), bem como da Resolução n.º 510/2016 (Brasil, 2016), do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Outrossim, teve sua aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) por meio do parecer de n.º 5.941.435.

## Resultados e Discussão

Após o encerramento do projeto piloto e a aplicação do questionário, foram percebidas mudanças na ideia que as pessoas idosas tinham acerca da capoeira. Uma das participantes relatou que a capoeira serviu para relaxar, enquanto outra a considerou uma atividade bonita e necessária a ser implantada na comunidade.

No primeiro bloco de questões do questionário, buscou-se saber, dos participantes, quais conhecimentos eles possuíam a respeito dos aspectos históricos, fundamentos básicos e características da capoeira. Nesse bloco, foram formuladas três questões abertas; os participantes foram orientados a escrever o que conheciam ou já haviam visto/ouvido acerca da capoeira.

Em geral, quase a totalidade das participantes — 18 pessoas — desconhecia os aspectos históricos da capoeira e entendia que ela havia chegado ao Brasil com as pessoas escravizadas; à medida que as intervenções ocorriam, eram contadas ao final de cada aula informações sobre a história da capoeira.

Quanto às suas características, inicialmente, 40 participantes a consideravam um esporte e, após a semana de intervenção, a maioria deles (45) começou a entender a capoeira também como uma dança, um gingado, uma brincadeira, um jogo; enfim, como parte da cultura africana e brasileira.

O fato de muitas participantes a entenderem como um esporte decorre da herança da capoeira esportivizada desde a década de 1970. Em 1º de janeiro de 1973, ela foi reconhecida pela Confederação Brasileira de Pugilismo (CBP) — na época, a entidade máxima que regulamentava o boxe e outras lutas de combate no Brasil durante grande parte do século 20 — como um esporte, embora não tivesse o apoio de um número expressivo de mestres por não concordarem com essa classificação, uma vez que a viam como jogo, arte, dança, ginástica ou luta (Falcão, 1996).

Nesse sentido, Falcão (1996) destaca que a legitimação da capoeira pelo viés esportivo incorreu em uma recodificação, na qual, ao incorporar uma perspectiva marcializante e absorver uma “maneira branca” e erudita de ser, a desaffricanizava e dessacralizava, subestimando suas origens étnicas negras.

Desse modo, o trabalho da capoeira com a pessoa idosa é importante para desmistificar preconceitos existentes em relação a essa manifestação da cultura popular, fazendo com que as pessoas percebam seu valor significativo no que se refere aos aspectos motores, culturais e históricos (Costa; Dias, 2025).

Quanto aos seus fundamentos, as participantes conheciam apenas a ginga; constatou-se que o entendimento geral delas sobre os fundamentos da capoeira foi pequeno, uma vez que a maioria (47 pessoas) apenas ouviu falar ou assistiu pela televisão, não tendo acesso a um conhecimento mais ampliado sobre essa prática.

Silva e Heine (2008, p. 89) destacam que “educar por meio dos fundamentos da capoeira”, no sentido de encará-la como um instrumento de educação, é fundamental para a formação do cidadão. Eles defendem que a capoeira é uma grande educadora, possuindo um papel essencial no processo educativo do ser humano, seja criança, adolescente, adulto ou idoso (Silva; Heine, 2008).

Para Farinatti (2008), os efeitos da atividade física — como a capoeira — com pessoas idosas são diversos, por exemplo: os ganhos antropométricos e neuromusculares; a diminuição da gordura corporal; o incremento da massa e força muscular; o incremento da densidade óssea; o fortalecimento do tecido conectivo; o incremento da flexibilidade e dos efeitos metabólicos; o aumento do volume sistólico; a diminuição da frequência cardíaca em repouso e no trabalho submáximo; o aumento no VO2 máximo 10-30%; o aumento da ventilação pulmonar; a diminuição da pressão arterial; a melhora do perfil lipídico; a melhora do autoconceito, autoestima e imagem corporal; a diminuição do estresse e da ansiedade; a diminuição da tensão muscular e da insônia; a diminuição do consumo de medicamentos; a melhora das funções cognitivas; e, por fim, a socialização.

Nesse horizonte, constatou-se, nesta pesquisa, a possibilidade de aprendizado e de ganhos físicos obtidos pelos participantes, além das questões culturais relacionadas à capoeira. Com isso, defende-se a ideia do desenvolvimento de uma capoeira mais lúdica, desprendida de seus aspectos puramente técnicos, na qual o profissional possibilitará novas perspectivas acerca dessa manifestação.

Conforme o relato de algumas participantes, no início das intervenções, muitas delas tinham receio de realizar alguns movimentos propostos por medo de cair. Isso constata o sentimento negativo que vigora na sociedade a respeito da velhice, incorporando incompetência para a realização de determinadas tarefas motoras devido à idade avançada. Adorno (1999) ressalta que esses sentimentos negativos diminuirão à medida que houver a oferta de práticas corporais motivadoras e atrativas, como a capoeira, que possui uma diversidade de possibilidades, seja por sua musicalidade, seja pelas infinitas possibilidades de movimentos.

De modo geral, a importância da capoeira remete às suas origens, que acompanham a história da nação brasileira desde o século 18. Assim sendo, o seu desenvolvimento

acompanhou a trajetória de negros, brancos e indígenas no continente americano (Cunha *et al.*, 2014).

Quando se verifica a capoeira proposta às pessoas idosas, verifica-se que ela apresenta-se como atividade recreativa e diversificada, conferindo ao seu praticante uma situação lúdica plena. Assim, é preciso observar a linguagem corporal expressa pelas peculiaridades de cada pessoa idosa na prática da capoeira, bem como suas limitações, seus anseios e suas crenças, de modo que as intervenções com essa modalidade sejam precisas com esse público (Costa; Dias, 2025).

No segundo bloco de questões, as participantes foram questionadas quanto aos personagens da cultura afro-brasileira e amazônica. Nesse bloco, foram formuladas duas questões abertas, sendo uma a respeito dos personagens da cultura afro-brasileira, e a segunda sobre os personagens da cultura amazônica. Percebeu-se que as participantes, em sua maioria (48), conheciam alguns personagens da cultura e do folclore afro-brasileiro que influenciaram a prática da capoeira ao longo da história do Brasil, além de ter mais conhecimento acerca dos personagens da cultura amazônica por estarem no cotidiano deles na comunidade.

Quanto à primeira questão, um dos personagens mais citados pelas participantes (80%) foi Zumbi dos Palmares porque, segundo elas, há uma escola na comunidade em homenagem a ele. Desse modo, as participantes relataram sempre haver palestras na comunidade sobre esse personagem, especialmente com professores da escola em questão, o que faz com que uma quantia significativa das participantes o conheça.

Ademais, 15 participantes citaram Dandara, esposa de Zumbi, uma vez que, segundo elas, na escola é recorrente haver festividades com homenagens a ambos, por exemplo, no Dia da Consciência Negra. Essa data é comemorada no dia 20 de novembro, com danças típicas da cultura amapaense, como o marabaixo e o batuque.

Quanto à segunda questão, 19 participantes citaram diversos personagens da cultura amazônica que, de acordo com elas, constituem as lendas e os mitos amazônicos. Dentre alguns personagens, destacaram-se: Boto-Cor-de-Rosa, Iara, Boitará, Saci-Pererê, Curupira, Mapinguari, Matinta-Perera, Mula sem Cabeça, Cobra Sofia, Poraquê, Negro do Riozinho, Vagalume, Peixe-Boi, Tarumã e Velha Sebastiana. Como muitos personagens foram citados pelos participantes, decidiu-se organizar o Quadro 1 com os principais personagens da cultura afro-brasileira e amazônica, identificados na pesquisa.

**Quadro 1** – Personagens da cultura afro-brasileira e amazônica

Personagens/Cultura	Afro-brasileira	Amazônica
Zumbi dos Palmares	X	
Dandara	X	
Boto-Cor-de-Rosa		X
Boitará		X
Cobra Sofia		X
Curupira		X
Iara		X
Mapinguari		X
Matinta-Perera		X
Mula sem Cabeça		X
Negro do Riozinho		X
Peixe-Boi		X
Poraquê		X
Saci-Pererê		X
Tarumã		X
Vagalume		X
Velha Sebastiana		X

Fonte: dados da pesquisa (2026).

Com base nas personagens destacadas pelas participantes, conforme o Quadro 1, decidiu-se fazer uma síntese da maioria delas, bem como de outras não citadas, considerando que elas possuem uma proximidade maior com a cultura amazônica, com os povos originários e com a cultura amapaense.

Zumbi e Dandara foram figuras centrais na resistência à escravidão no Brasil colonial, liderando o Quilombo dos Palmares — o maior refúgio de negros escravizados na América, situado no Estado de AL. Especificamente, Zumbi (1655-1695) foi o último líder de Palmares, tornando-se símbolo de liberdade; Dandara (1654-1964), por sua vez, foi uma guerreira estrategista, atuando na defesa e produção do quilombo (Ivo; Guedes, 2023).

Quanto à figura do Boto-Cor-de-Rosa, ou simplesmente Boto, e de Iara, ambos configuraram-se como personagens do folclore e originaram-se das tradições europeias e, com elas, compartilham algo em comum: ambas são entidades aquáticas. Ademais, outras entidades aquáticas são Uaiará, que engravida as mulheres ao transformar-se num mortal, e o Poronominare, figura mitológica central nas lendas indígenas da região do rio Negro, no Amazonas (AM), frequentemente descrito como o “dono da terra” ou um herói civilizador. Outrossim, o Boto, em específico, é um personagem do folclore famoso devido a uma expressão popular conhecida de norte a sul — quando o pai de uma criança não é conhecido, há quem pergunte: “É filho do Boto?”.

Enquanto isso, o Boitatá relaciona-se a uma lenda do folclore brasileiro e amazônico na qual a personagem é descrita como uma cobra de fogo com muitos olhos, a qual protege os campos, sobretudo, daqueles que tentam incendiar esses locais.

Conforme Dias (2020), há muito tempo, em uma ilha próxima à ilha de Santana, no Estado do Amapá (AP), vivia Icorã, uma indígena de olhos cor de mel e muito linda. A sua beleza, incomparável entre todas as mulheres da tribo, transformava em suplício sua felicidade. É que, pela formosura, Icorã era cortejada pelos bravos, ao mesmo tempo em que estava destinada ao deus Tupã quando estivesse em idade apropriada. Prisioneira de sua beleza, ela vivia muito triste, raras vezes deixando a oca.

A lenda do Curupira, por sua vez, caracteriza o personagem como um menino que vive nas florestas. Suas características o definem como um menino de tamanho pequeno, cabelos vermelhos, dentes afiados e pés virados para trás. Seu objetivo é desorientar caçadores; para isso, ele ecoa assobios ensurdecedores e utiliza suas pegadas ao contrário.

No que diz respeito à Iara, sua lenda é extremamente popular no folclore brasileiro e amazônico. Ela é uma sereia, parte mulher, parte peixe, conhecida por seduzir os homens com sua beleza, sua bela voz e suas promessas de riquezas.

Enquanto isso, Dias (2020) destaca que o Mapinguari é um dos monstros mais conhecidos na Amazônia, devido aos seringueiros que ajudaram a popularizar a lenda sobre ele. Popularmente, dizem se tratar de um bicho imenso, parecido com um homem, coberto de pelos grossos e com uma armadura feita do casco da tartaruga. Os povos Tuxaua acreditam que o Mapinguari é a reencarnação de um antigo rei que, no passado, habitava suas regiões. Ademais, há quem diga que ele seria um indígena — especificamente, um pajé que descobriu o segredo da imortalidade — e, por isso, seu castigo foi se transformar em um animal horrível e fedorento.

A crença de Matinta-Pereira gira em torno de um indivíduo que, à noite, se transforma em fantasma. Essa é, provavelmente, uma combinação da crença europeia em lobisomens com os conceitos dos indígenas amazonenses sobre os temíveis espíritos das selvas. Matinta-Perera é um ser que enfrenta metamorfoses — durante o dia, tem o aspecto de uma mulher, geralmente uma idosa semelhante a uma bruxa, e, à noite, assume a forma de uma ave.

Nesse contexto, para Dias (2020), a Amazônia é um local em que as pessoas vivem sob o encantamento da floresta e dos rios e, desse modo, alguém sempre tem uma história para contar, seja ela vivida por um amigo, vizinho ou pelo próprio contador. Oliveira, Santos e Borges (2022) destacam que as pesquisas atuais tratam da Amazônia, atentando-se para a historicidade dos povos indígenas e revelam as lendas e as narrativas orais. Essas narrativas

demonstram que, enquanto o homem ocidental buscou respostas para o inexplicável e para sua própria existência na religião, o indígena também buscava sentido e valor para sua existência e encontrava respostas conforme suas vivências, transpondo esse conhecimento por meio da oralidade.

Outrossim, Oliveira, Santos e Borges (2022) destacam que, considerando que a cultura não pode se dissociar dos aspectos históricos e da dimensão gigantesca da região amazônica vista sob uma ótica global, é possível identificar, na tradição oral e no folclore, elementos em comum, oriundos da natureza e da selva amazônica.

Percebeu-se, ao longo desta pesquisa, que a relação entre a cultura afro-brasileira e amazônica possui proximidades com a capoeira, ora pela presença dos personagens que fizeram parte dessas duas culturas, ora pela prática da capoeira que carrega consigo herança tanto de uma cultura quanto da outra. Entretanto, novas pesquisas precisam ser realizadas para melhor compreensão sobre essa realidade e a relação da cultura popular com a capoeira e as pessoas idosas.

### **Considerações finais**

Inicialmente, a partir do objetivo estabelecido neste estudo — analisar os conhecimentos de um grupo de pessoas idosas de uma comunidade quilombola na cidade de Macapá/AL sobre a capoeira, os personagens do folclore afro-brasileiro e amazônico — pode-se afirmar que ele foi cumprido, uma vez que houve a análise proposta e os resultados comprovaram que os participantes aprenderam mais ao longo do estudo sobre os personagens do folclore afro-brasileiro e amazônico, assim como os fundamentos básicos da capoeira.

O estudo apresenta algumas limitações quanto aos seus aspectos de intervenção, considerando ter sido apenas uma semana de prática com as pessoas idosas que participaram do projeto piloto. Do ponto de vista fisiológico, por exemplo, os ganhos físicos decorrentes da prática não foram possíveis de se observar, necessitando de mais tempo de intervenção para essas observações e constatações.

Quanto à amostra selecionada para a pesquisa, foi possível a participação de apenas 20 pessoas idosas da comunidade. Nesse horizonte, possivelmente em estudos futuros, a ampliação da amostra possibilitará mais informações acerca da realidade pesquisada.

Contudo, considerando os aspectos sociais, culturais e históricos, possibilitou-se, por meio desta pesquisa, conhecer mais sobre a cultura quilombola, afro-brasileira e amazônica dos povos que ainda vivem na comunidade atual. Desse modo, este estudo serviu como

aproximação entre diferentes culturas e conhecimentos de modo mais aprofundado acerca do fazer diário da comunidade investigada.

Além disso, constatou-se que a prática da capoeira na realidade das pessoas idosas ainda é um desafio, uma vez que a maioria deles tem pouco ou nenhum conhecimento sobre essa prática corporal, além do percentual limitado de profissionais atuantes nesse segmento, como observado por meio da investigação realizada.

Desse modo, uma das razões para esse desconhecimento e distanciamento reside na falta de profissionais que conhecem a capoeira e, ao mesmo tempo, trabalham com pessoas idosas, principalmente em regiões quilombolas — há uma lacuna a ser resolvida e melhor investigada. Neste estudo, constatamos que, mesmo as participantes residindo em uma área quilombola, a capoeira ainda não é uma prática comum e de conhecimento delas.

Ademais, um ponto forte e preocupante de constatação deste estudo foi que a literatura existente sobre o ensino da capoeira para esse público no Brasil, em especial na região amazônica, ainda é escassa. A literatura, além disso, não aponta caminhos metodológicos de como ensinar capoeira para esse grupo de pessoas, nem indica recomendações de como os professores podem atuar nesse contexto.

De qualquer modo, evidenciou-se que a prática da capoeira pode ser desenvolvida com pessoas idosas, uma vez que, nesta visão de trabalho, esse público se revelou capaz como qualquer outro, possuindo também capacidades e limitações — contudo, as quais não os impedem de praticar a capoeira. Em geral, a capoeira com pessoas idosas é uma atividade diferenciada, prazerosa e de fácil realização.

Outrossim, em sua maioria, as participantes do projeto piloto conheciam os personagens tanto da cultura afro-brasileira quanto do contexto amazônico, uma vez que são remanescentes de quilombolas e possuem esses conhecimentos difundidos no cotidiano da comunidade.

Dessa forma, reafirma-se que o professor com conhecimentos necessários para desenvolver atividades físicas de maneira correta e segura com o público idoso poderá incluir a capoeira em sua prática docente, caso busque conhecimentos nas áreas que pretende desenvolver o seu trabalho. Isso garante que os seus alunos tenham segurança em sua prática e o próprio professor adquira conhecimentos específicos que facilitarão a sua atuação.

Por fim, novos estudos necessitam ser desenvolvidos com esse público e essa temática, considerando a baixíssima produção científica neste campo, como constatado nesta pesquisa. Por exemplo, conforme relatado, não há, atualmente, estudos relacionados à realidade amazônica e à prática da capoeira, revelando uma lacuna a ser investigada.

## Referências

- ABIB, P. R. J. Cultura popular e educação: um estudo sobre a Capoeira Angola. **Faced**, Salvador, n. 11, p. 201-214, 2007. Disponível em: <https://www.repositorio.ufba.br/handle/ri/1180>. Acesso em: 27 abr. 2026.
- ABIB, P. R. J. Os velhos capoeiras ensinam pegando na mão. **Cadernos Cedex**, Campinas, v. 26, n. 68, p. 86-98, 2006. DOI 10.1590/S0101-32622006000100007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccedes/a/g3BxxnrhvHnTHZfcdzRqZc/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 27 abr. 2026.
- ADORNO, C. **A arte da capoeira**. 6. ed. Goiânia: Kelps, 1999.
- BARBOSA, R. M. S. P. (org.). **Educação física gerontológica**: construção sistematicamente vivenciada e desenvolvida. Manaus: Edua, 2003.
- BRACHT, V. *et al.* **Pesquisa em ação**: Educação Física na escola. Ijuí: Unijuí, 2003.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova as seguintes diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos; Revoga as (RES. 196/96); (RES. 303/00); (RES. 404/08). Brasília, DF, 2012. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>. Acesso em: 27 abr. 2026.
- BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016**. Esta Resolução dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução. Brasília, DF, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atos-normativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 27 abr. 2026.
- 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.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2022/lei/114423.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2022/lei/114423.htm). Acesso em: 27 abr. 2026.
- BRASIL. Ministério da Cultura. Fundação Cultural Palmares. **Título de Reconhecimento de Domínio/FCP/Nº 001/99**. TÍTULO DE RECONHECIMENTO DE DOMÍNIO que a UNIÃO FEDERAL através da FUNDAÇÃO CULTURAL PALMARES — FCP outorga aos REMANESCENTES DA COMUNIDADE DE CURIAÚ, sociedade de fato, representada pela sua Associação. Brasília, Ministério da Cultura, 1999. Disponível em: <https://shre.ink/7qcm>. Acesso em: 27 abr. 2026.
- BRITO, D. M. C.; BASTOS, A. B.; BASTOS, C. M. C. Área de proteção ambiental do rio Curiaú em Macapá, AP: territórios de resistência e a legalização de áreas. **Geo UERJ**, Rio de Janeiro, n. 40, p. e6498864988, 2022. DOI 10.12957/geouerj.2022.64988. Disponível em: <https://shre.ink/7q20>. Acesso em: 27 abr. 2026.

COSTA, A. V. **A atenção e velocidade perceptiva na mulher idosa**: um estudo com praticantes e não praticantes de actividade desportiva. 2007. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) — Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, 2007. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/13795/2/22445.pdf>. Acesso em: 27 abr. 2026.

COSTA, A. V. *et al.* Manifestações populares e as pessoas idosas: memória, atividade física e aspectos psicossociais. **Conjecturas**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 108-123, 2023. Disponível em: <https://conjecturas.org/index.php/edicoes/article/view/2324/>. Acesso em: 27 abr. 2026.

COSTA, A. V.; DIAS, M. F. S. Capoeira para pessoas idosas: atividade física, terapia ou esporte alternativo? **Biomotriz**, Cruz Alta, v. 19, n. 1, p. 336-348, 2025. DOI 10.33053/biomotriz.v19i1.1302. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/398473576\\_Capoeira\\_para\\_pessoas\\_idosas\\_atividade\\_fisica\\_terapia\\_ou\\_esporte\\_alternativo](https://www.researchgate.net/publication/398473576_Capoeira_para_pessoas_idosas_atividade_fisica_terapia_ou_esporte_alternativo). Acesso em: 27 abr. 2026.

CUNHA, I. M. C. F. *et al.* Capoeira: a memória social construída por meio do corpo. **Movimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 735-755, 2014. DOI 10.22456/1982-8918.42052. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/42052>. Acesso em: 27 abr. 2026.

DIAS, J. **Mitos e lendas no Amapá**. 4. ed. Brasília: Senado Federal, Conselho Editorial, 2020.

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

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

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

GOLDENBERG, M. **A bela velhice**. 7. ed. Rio de Janeiro: Record, 2017.

IVO, I. P.; GUEDES, R. (org.). **Escravidão**: seus temas e problemas em aulas de História. Recife: Edupe, 2023.

MACAPÁ: Apa do Curiaú. **Fecomércio Amapá**, [2024?]. Disponível em: [https://turismoamapa.com.br/ap/macapa/32/apa\\_do\\_curiau](https://turismoamapa.com.br/ap/macapa/32/apa_do_curiau). Acesso em: 24 abr. 2026.

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

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

OLIVEIRA, T. A. S.; SANTOS, C. S.; BORGES, S. F. Lendas da Amazônia transfronteiriça: uma ponte literária entre o Brasil e a Guiana Francesa. **Sigma**, Macapá, v. 3, n. 1, p. 126-141, 2022. Disponível em: <https://iesap.edu.br/ojs/index.php/sigma/article/view/30>. Acesso em: 27 abr. 2026.

ORNELLAS, M. L. S. O imaginário popular no processo de transmissão de atitudes frente ao fato social Canudos. **Canudos**, Salvador, v. 13, p. 163-178, 2025. Disponível em: <https://www.revistas.uneb.br/canudos/article/view/22964>. Acesso em: 27 abr. 2026.

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

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

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. São Paulo: Manole Saúde, 2005.

THIÉL, J. C. **Pele silenciosa, pele sonora**: a literatura indígena em destaque. Belo Horizonte: Autêntica, 2012.

Submetido em 11 de fevereiro de 2026.

Aprovado em 10 de abril de 2026.