

A CAPOEIRA INTEGRATIVA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE, PREVENÇÃO DE DOENÇAS E REABILITAÇÃO

*INTEGRATIVE CAPOEIRA FOR HEALTH PROMOTION AND DISEASE
PREVENTION AND REHABILITATION*

Karla Rodrigues dos Reis

Caroline Evelyn Sommerfeld

RESUMO: A Capoeira, luta disfarçada em dança, criada no Brasil por negros escravizados vindos de África como uma ferramenta de libertação de um povo, é reconhecida como manifestação cultural com características multidimensionais. É uma atividade que se adequa ao seu praticante, sendo transmitida da Mestra/Mestre para o aluno, tornando o aprendizado motor mais efetivo, com sua luta, dança, brincadeira, musicalização, teatralização, jogo, esporte e cultura. Evidências apontam impactos positivos da Capoeira na saúde, assim, o objetivo do presente estudo foi descrever as principais evidências quanto a promoção da saúde, prevenção de doenças e reabilitação de agravos da saúde, a partir da prática da Capoeira. O estudo foi realizado por meio de revisão integrativa da literatura publicada entre o período de 2010 a 2023, com buscas nas bases de dados do SCIELO, BDTD, LUME, CAPES, Google Acadêmico, além da busca intencional por documentos de órgãos nacionais relacionados a temática da pesquisa no motor de busca Google. A partir da análise do material incluído no escopo do estudo, foram definidas 3 categorias para apresentação e discussão dos resultados: a primeira categoria aborda os benefícios da Capoeira para saúde; a segunda é voltada para a potencialidade da Capoeira como estratégia para promoção de saúde e prevenção de doenças; a terceira e última, dirigida ao uso da Capoeira no tratamento e controle de agravos da saúde. Observou-se no estudo, evidências da Capoeira como uma prática expressiva corporal, que dispõe de elementos relacionados à promoção, prevenção e recuperação da saúde, permitindo a proposição do reconhecimento e da inclusão da Capoeira como uma modalidade terapêutica no contexto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

PALAVRAS-CHAVE: capoeira; saúde, Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

ABSTRACT: Capoeira, a fight disguised as a dance, created in Brazil by enslaved blacks from Africa as a tool for the liberation of a people, is recognized as a cultural manifestation with multidimensional characteristics. It is an activity that adapts to its practitioner, being transmitted from the Mestra/Mestre to the student, making motor learning more effective, with its fight, dance, play, musicalization, theatricalization, games, sport and culture. Evidence points to the

positive impact of Capoeira on health, so the aim of this study was to describe the main evidence regarding health promotion, disease prevention and rehabilitation of health problems, based on the practice of Capoeira. The study was carried out through an integrative review of the literature published between 2010 and 2023, with searches in the SCIELO, BDTD, LUME, CAPES and Google Scholar databases, as well as an intentional search for documents from national bodies related to the topic in the Google search engine. Based on the analysis of the material included in the scope of the study, 3 categories were defined to present and discuss the results: the first category addresses the health benefits of Capoeira; the second focuses on the potential of Capoeira as a strategy for health promotion and disease prevention; and the third and final category is directed to the use of Capoeira in the treatment and control of health problems. The study found evidence of Capoeira as an expressive body practice that has elements related to health promotion, prevention and recovery, allowing the proposal of recognizing and including Capoeira as a therapeutic modality in the context of Integrative and Complementary Health Practices (PICS).

KEYWORDS: capoeira; health, Integrative and Complementary Health Practices (PICS).

INTRODUÇÃO

A Capoeira é uma luta disfarçada em dança, que surgiu no Brasil como ânsia de liberdade, desenvolvida por pessoas escravizadas trazidas em navios negreiros de África. Assim como afirma Silva (2012), essa manifestação que pode ser considerada um misto de luta, dança, brincadeira, teatralização, jogo, esporte e cultura, teve grande expansão nos últimos anos, alcançando países nos cinco continentes do mundo. Atualmente a Capoeira se divide em três estilos: Capoeira Angola, na qual o capoeirista joga mais no chão, os movimentos são lentos e observa-se a mandinga, astúcia e malandragem, tendo como referência Mestre Pastinha (Vicente Ferreira Pastinha); Capoeira Regional, criada por Mestre Bimba (Manoel dos Reis Machado), que era um capoeira Angola, resolveu juntar a esta golpes do savate, jiu-jitsu, judô, e luta greco-romana, com o intuito de criar uma capoeira mais eficaz, forte, usada para ataque e defesa pessoal (Sergipe, 2006); e a Capoeira Contemporânea, para muitos historiadores, pesquisadores e Mestras/Mestres de capoeira, consideram Capoeira Contemporânea os capoeiristas que treinam e ensinam a capoeira angola e a capoeira regional.

No Dossiê do IPHAN (2014a), consta que a capoeira é uma manifestação cultural por ter uma característica multidimensional, mantendo ligação com práticas de sociedade tradicionais, que não separavam suas habilidades em suas celebrações, algo que é inerente à sociedade moderna. Os praticantes da capoeira podem priorizar o que lhe for mais conveniente de acordo com seu estilo e busca, podendo ser a dimensão cultural, musical, ritualística, esportiva, luta e acrobática, sendo que nunca é deixado sua multidisciplinaridade. A Capoeira mantém-se viva uma vez que seus ensinamentos são transmitidos de geração em geração, se dá por meio de suas práticas,

rituais, iniciativas. De modo que ao longo de séculos de histórias ainda que sofra mutações em suas tradições, como em toda cultura viva, sua essência se mantém preservada.

A Roda e o Ofício dos Mestres de Capoeira, foram reconhecidos em 2008 pelo IPHAN, como Patrimônio Cultural do Brasil, em 2014 a Roda de Capoeira foi reconhecida Internacionalmente pela UNESCO como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade (IPHAN, 2014a).

A importância do lúdico como um instrumento metodológico para Ribeiro (2023), possibilita a integração dos praticantes com seus pares e com o professor, proporcionando uma aprendizagem de maneira mais fácil, onde potencializa o estímulo intelectual e social dentro da prática esportiva. Quando a pessoa tem seu primeiro contato com a Capoeira, os gestos motores que ela desenvolveu durante a vida, se entrelaçam com os gestos motores do jogo da Capoeira, fazendo com que essa troca de experiências se amplie, assim sua corporeidade se entrelaça à corporeidade de tudo com que se envolve (Silva, 2015).

A Capoeira é considerada por Amaral (2018) como uma excelente ferramenta de reabilitação e readaptação para pessoas com deficiência e transtornos diversos, além de ser uma atividade aeróbica que se adequa ao nível de seu praticante, a capoeira também traz benefícios nas funções executivas como: improvisação, ação, tomada de decisão, equilíbrio, noções de espaço, tempo, ritmo, música e compreensão do jogo de capoeira. O jogo da capoeira normalmente é para ser praticado entre duas pessoas, acontecendo de uma forma fluida numa dinâmica de “pergunta e resposta”, onde um aplica o golpe e o outro responde esquivando ou aplicando outro golpe. A Capoeira, também, promove equilíbrio emocional, contribui para a autoestima e integração social.

No livro de Almeida (2017) ele comenta para não nos preocuparmos tanto em acrescentar anos à vida das pessoas, mas sim vida aos seus anos, priorizando o aumento da qualidade de vida através do exercício físico, ele afirma que os hormônios liberados pelo estresse agem em músculos que não deveriam (musculatura lisa encontrada nas artérias, estômago, intestino...) trazendo prejuízos a saúde e a ocorrência de agravos como: enxaqueca, hipertensão, gastrite, prisão de ventre, entre outras. Frente a tais manifestações, se faz necessário a descarga fisiológica desse estresse diário praticando algum tipo de exercício físico.

Dentro dessa perspectiva de melhora da qualidade de vida, prevenção e agravos de doenças dos usuários, o Brasil (2015) no cumprimento de suas atribuições de coordenação do Sistema Único de Saúde e estabelecimento de Políticas para garantir a integralidade na atenção à Saúde, instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que se baseia na prevenção de agravos, promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção primária. Atendendo a necessidade de conhecer, apoiar, implementar e incorporar vivências que já estão sendo ofertadas na rede pública de vários municípios e estados.

A PNPIC foi instituída em 3 de maio de 2006, pela Portaria GM/MS nº 971, contemplando inicialmente a oferta de serviços e produtos da homeopatia, da medicina tradicional chinesa/acupuntura, de plantas medicinais e fitoterapia, além da medicina antroposófica e termalismo social/crenoterapia. Com a publicação das portarias GM nº 849/2017 e GM nº 702/2018, a política foi ampliada em 24 novas práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, yoga, aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação nuclear, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais, para garantir uma melhor integralidade e resolutiva na atenção a saúde, essas 29 práticas contribuem na ampliação das abordagens e mais possibilidades terapêuticas para os usuários (BRASIL, 2023).

Para Duarte (2021), as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são modalidades terapêuticas vindas dos saberes milenares de diferentes tradições e culturas, baseada na assistência à saúde física, mental, emocional e espiritual do indivíduo. As PICS são condutas terapêuticas com papel abrangente no sistema público de saúde, podendo ser incorporadas em todos os níveis da rede de Atenção a Saúde, com foco na Atenção Primária. Por seu potencial de atuação, a Organização Mundial de Saúde (OMS), classifica as PICS como práticas de Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas (MTCI), destacando uma visão interdisciplinar proporcionando um entendimento direcionado para o cuidado contínuo e humanizado, ampliando conhecimentos. Atualmente, o Brasil é referência em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde na rede de Atenção Básica.

Observando a importância da prática da Capoeira e suas variações como ferramenta terapêutica, o presente estudo tem o objetivo de descrever as principais evidências da Capoeira associadas a promoção da saúde, prevenção de doenças e reabilitação de agravos da saúde.

METODOLOGIA

Esse trabalho surge a partir de uma Revisão Integrativa da Literatura, utilizando-se de um método de pesquisa que busca avaliar criticamente ao passo que sintetiza evidências disponíveis no que tange à inserção da Capoeira como uma das Práticas reconhecida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC).

Seguindo a proposta de Botelho, Cunha e Macedo (2011) a Revisão Integrativa se desenvolve a partir das seguintes etapas:

1. Identificação do tema e escolha da pergunta norteadora da pesquisa;
2. Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos;
3. Identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados;
4. Categorização dos estudos selecionados;

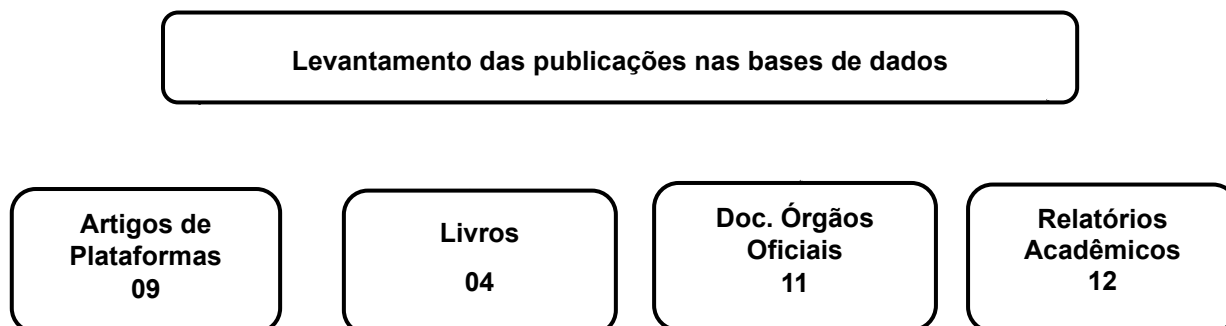
5. Análise e interpretação dos resultados;
6. Apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Nesse estudo de Revisão Integrativa, foi realizado o levantamento de artigos usados nas seguintes bases de dado: SCIELO, BDTD, LUME, CAPES, Google Acadêmico, além da busca intencional por documentos de órgãos nacionais relacionados a temática da pesquisa no motor de busca Google. A busca intencional no Google permitiu a identificação de documentos oficiais do Ministério da Saúde e publicações no Diário Oficial da União.

Durante a revisão bibliográfica foram analisados artigos na literatura brasileira e na língua inglesa com uma busca concentrada nos seguintes termos isoladamente e conjugados: Capoeira, Qualidade de Vida, Capoeira e Saúde, PICS e Capoeira e Práticas Integrativas. A seleção da bibliografia incluiu materiais publicados entre o período de 2010 e 2023, com o tema envolvendo a Capoeira na promoção da saúde, seus benefícios e prevenção, tratamento e controle de doenças.

O resultado da análise dos estudos em relação ao delineamento da pesquisa, foi baseado na leitura e síntese descritiva da pesquisa. A amostra final dessa revisão, segundo os critérios de inclusão previamente estabelecidos está apresentada na forma de um Fluxograma (FIGURA 1).

FIGURA 1 – Fluxograma síntese da revisão integrativa



Fonte: Elaborado pelas autoras, 2023.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A partir da análise de todo material selecionado por meio da Revisão Integrativa, foram definidas três categorias para apresentação das principais evidências quanto a promoção da saúde, prevenção de doenças e reabilitação de agravos da saúde, a partir da prática da Capoeira: 1) Capoeira e seus Benefícios para saúde; 2) A capoeira como estratégia para promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças; 3) O uso da capoeira no tratamento e controle dos agravos da saúde.

Capoeira e seus benefícios para saúde

A Capoeira com sua multidisciplinaridade, se apresenta como atividade física, dança, percussão, envolta pela musicalidade e o canto no momento da roda de capoeira, elementos que podem influenciar para a melhor qualidade de vida de seu praticante, da criança ao idoso, independente se a pessoa tem ou não boa coordenação motora, força e ritmo, pois esses elementos serão desenvolvidos durante a prática.

Quando se utiliza a Capoeira como uma atividade aeróbica, possibilitamos melhoria nas funções executivas, como: improvisação, ação, tomada de decisão, equilíbrio, noções de espaço, tempo, ritmo, música e compreensão do jogo (Amaral, 2018). Além dos benefícios mencionados, também, são acionados aspectos diferentes do desenvolvimento humano, servindo como dispositivo gerador de melhoria na agilidade, coordenação motora, condicionamento físico e estímulo da capacidade de memória (Silva; Santos, 2018).

O diferencial da Capoeira segundo Menezes (2008) é que a sua semelhança com uma dança, o ritmo e a música, fazem com que o praticante se sinta mais seguro e livre, por não executar movimentos rígidos, mas em alguns momentos movimentos lúdicos, com exercícios

dinâmicos, deslocamentos do corpo que recrutam vários grupos musculares de maneira rítmica e contínua, realizando exercícios isotônicos e isométricos que necessitam de esforço, apresentando efeitos cardiovasculares, pulmonares e musculares, além de fazer com que a pessoa se sinta melhor emocionalmente e psiquicamente.

Os resultados obtidos por Moreira e Armstrong (2022) em estudo realizado durante a pandemia, destacaram que a Capoeira pode ser utilizada na reabilitação da saúde biológica humana com relação a composição corporal, capacidade funcional, sistemas metabólicos e cardiovasculares. Na comparação que realizou com praticantes da Capoeira e de outros esportes de luta, os capoeiristas apresentam resultados psicológicos e ambientais superiores. Nos relatos obtidos por Prazeres (2017), os praticantes da Capoterapia, mencionaram que após iniciarem a prática tiveram melhora na força de membros inferiores e flexibilidade, auxiliando na melhora da marcha e reduzindo o risco de quedas.

Diante de tais evidências é possível observar que o grande diferencial da Capoeira para outras modalidades terapêuticas, está em oferecer vários benefícios aos seus praticantes, podendo ser aplicada em turmas heterogêneas ou individual, através de atividades com níveis de intensidade variados.

A capoeira como estratégia de promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças

Com uma grande possibilidade de adaptação conforme as condições físicas de seu praticante, a Capoeira pode ser aplicada com diferentes intensidades: baixa, alta e moderada. Seus movimentos podem ser adaptados de acordo com o praticante, independentemente de ter ou não coordenação motora, força e ritmo, valências que serão desenvolvidas nas aulas/atendimentos para benefício à saúde e prevenção de doenças de seus praticantes.

Os exercícios moderados que não objetivam a perda de peso significativa, segundo Guyton e Hall (2011), mostram melhora na sensibilidade a insulina e, pode promover redução, em alguns casos até mesmo evitando o tratamento com insulina em pacientes com Diabetes tipo II. Segundo Amaral (2018), os exercícios físicos desenvolvidos em aulas de Capoeira, atuam proporcionando fortalecimento muscular e equilíbrio dinâmico.

A realização da ginga, com exercícios de dupla tarefa como cantar e bater palmas, segundo Amaral (2018), melhora a coordenação motora e auxilia no aspecto cognitivo e nas habilidades de integração de tarefas e automatização. Nas relações pessoais desenvolvidas durante os encontros nas aulas proporciona-se a prevenção da depressão, quadro muito comum nos idosos, decorrentes das perdas adquiridas com o envelhecimento. Outro fator importante observado por Petry, Neri e Gonçalves (2014), em testes neurológicos realizados com os idosos, foi que a prática da Capoeira contribuiu para manutenção e diminuição do declínio cognitivo.

Com relação a Capoterapia, Prazeres (2017) menciona que o uso do Berimbau como instrumento musical é o seu diferencial, pois a percussão com seu ritmo, auxilia na realização de movimentos que desenvolvem a lateralidade e coordenação motora, o cantar ao mesmo tempo que realiza movimentos, auxilia no trabalho da caixa torácica no aumento da resistência e melhor concentração, aponta também benefícios biopsicossociais na melhora da sensação de dores, com efeitos positivos na autoestima dos idosos, em seu estado de ânimo e no prazer em realizar diversas tarefas.

Conforme afirma Rufino e Darido (2015), a roda de Capoeira tem sua importância, por fazer com que os alunos coloquem em prática seus saberes corporais, ritualísticos, de canto e instrumentais, podendo vivenciar diferentes valores humanos, experimentando a cooperação, pois cantam, tocam e batem palma, para mantê-la funcionando, vivenciando a autonomia por meio da liberdade de criar seu jogo de acordo com a necessidade, tornando esse um momento de socialização, de afetividade e de ludicidade, entre os participantes.

Alguns resultados foram apontados por Moré e Veronesi (2018) como benéficos para alguns praticantes da Capoeira Angola como: desenvolvimento da musicalidade, movimentação e expressão corporal, efeito bioenergético conhecido como *grounding* (aterramento), trabalho sobre o olhar para o outro, o canto como prática terapêutica pela voz, a luta como estratégia para o controle da impulsividade, ação estratégica de valorização da história, resgate da ancestralidade e para o fortalecimento de políticas afirmativas.

Nos dias atuais, poucas são as atividades que podem ser praticadas por diferentes faixas etárias ao mesmo tempo, passando da criança até o idoso, que contemplem em suas práticas diversos elementos como: o aprender a tocar instrumentos percussivos, o aprendizado da projeção da voz, a socialização quando ocorre os encontros para a roda de Capoeira, tudo isso estando em um ambiente sem cobranças de melhor técnica, performance e estética, acolhendo e respeitando as diferenças de cada participante, onde no final o praticante obtém como resultado a melhora na qualidade de vida e na prevenção de doenças.

O uso da capoeira no tratamento e controle de agravos da saúde

Algumas modalidades terapêuticas como a dança circular, a musicoterapia, a terapia comunitária integrativa e as práticas corporais da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), são utilizadas no contexto do SUS, para o tratamento e controle de agravos de saúde, através de atividades em grupo ou individuais, com ritmo, com canto, exercícios para o equilíbrio, movimentos harmônicos aliados com a respiração, fortalecimento muscular, sequência de movimentos, concentração, prática corporal e ancestral, que favorece a aprendizagem e a conexão

harmoniosa, promovendo integração humana, igualdade para o bem estar corporal, mental e emocional, todos esses elementos são características comuns encontradas na prática da Capoeira.

Entre pessoas com deficiência intelectual, a capoeira trouxe melhora em seus aspectos sociais (inclusão social, autoestima, cooperação e convivência humana), e com sua característica lúdica e afetiva atua nos mecanismos psicológicos, influenciando na autoestima e segurança, beneficiando o desenvolvimento, a aprendizagem, a participação e interação social (Silva, 2015).

As pessoas com Síndrome de Down praticantes de capoeira, apresentam melhora nos aspectos físicos, afetivo, social, psicológico e motor, observando-se um maior desenvolvimento do equilíbrio postural, coordenação motora e cognição, atuando na promoção da socialização e autonomia, principalmente para aqueles que começaram a capoeira da infância até a fase adulta (Teixeira; Mota, 2018).

A prática da Capoeira é recomendada à população idosa por Silva e Santos (2018) por sua dinamicidade, familiarizando o idoso com as possibilidades e limitações do seu corpo, resultado dos gestos associados à cadência rítmica, gestualidade e dinâmicas em grupo.

Nos estudos de Figueirêdo (2021) a Capoeira adaptada para os idosos, mostrou-se eficaz na melhora da densidade óssea, tornando-a como uma terapia alternativa para controle e manutenção do metabolismo ósseo.

No acompanhamento com psicóticos Carvalho Junior (2019), percebeu mudanças na transformação do sofrimento, a expressão corporal estabeleceu uma comunicação que a verbal não alcança e ferramentas como o ritmo, a música, os movimentos e o ritual da Capoeira, podem ser usadas para a compreensão dos sintomas e do tratamento, para isso o lúdico não pode faltar, é necessário também flexibilizações, e adaptações do plano de aula para o grupo e trabalhos individuais. Como atividade terapêutica oferecida para pacientes psiquiátricos, segundo Machado e Santos (2020), relatam a geração de bem-estar e a promoção da qualidade de vida, proporcionando esperança para pessoas em sofrimento psíquico.

Uma modalidade conhecida como Capoterapia, foi criada em Brasília/DF, desenvolvida com diversas atividades, musicalidade, movimentos corporais, resgate da cultura como tratamento complementar direcionado para pessoas mais idosas, sedentárias, hipertensas, diabéticas, com distúrbios psiquiátricos, com mobilidade reduzida ou também para pessoas com deficiência, indiferente do tipo, teor ou gravidade. Tal modalidade tem o objetivo de associar essa prática à promoção da saúde e qualidade de vida, contribuindo para o envelhecimento ativo por meio de uma atividade inspirada no lúdico, na musicalidade e nos ritmos da Capoeira, trazendo benefícios sociais e emocionais aos seus praticantes (Cotia, 2021).

A Capoeira para o controle de sintomas e tratamento de agravos específicos de saúde individuais e em grupos, na perspectiva de uma modalidade terapêutica que integra corpo e mente, promove a socialização e valoriza a cultura, apresenta-se como um recurso terapêutico.

Com suas características e sua potencialidade, a capoeira adaptada para o uso como uma terapêutica frente as necessidades dos praticantes, mediada por profissionais da área de saúde parece dialogar diretamente com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, principalmente como estratégia de intervenção na rede de atenção primária à saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observou-se na presente revisão integrativa, baseada no estudo do material coletado, evidências da Capoeira como uma prática expressiva corporal, capaz de promover, manter e recuperar a saúde de indivíduos e grupos. Ao desenvolver esse estudo, foi possível constatar que os elementos dessa modalidade podem ser usados de forma terapêutica, com componentes presentes nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

Diante disso sugere-se que os profissionais que utilizarem estratégias de intervenção com base na Capoeira tenham formação na área da saúde em especial de terapias integrativas, para que seja realizado com os participantes a avaliação, o plano de tratamento e acompanhamento das suas condições e necessidades de saúde.

A partir do presente estudo, sugere-se o desenvolvimento e validação de um novo estilo da modalidade com vistas à promoção da saúde e da qualidade de vida, a reabilitação de funções e o controle de doenças. A proposta da modalidade da Capoeira Integrativa contempla em sua metodologia a roda de Capoeira, o canto e o ritmo, para promover a integralidade humana e o auxílio mútuo, na promoção do bem-estar físico, mental, emocional e social; as práticas corporais, estimulando o fortalecimento global, auxiliando na redução de quedas, melhora do equilíbrio e independência na realização de atividades da vida diária.

Diante do exposto leva-se em consideração a possibilidade de propor através de projeto de Lei, o reconhecimento e inclusão da Capoeira Integrativa como mais uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) no contexto do SUS.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, P. H. F. *Fisiologia do Exercício Essencial*. 2. ed. Joinville: Edição do autor, 2017.
- AMARAL, S. M. V. C. *Envelhecimento e quedas: Uma proposta de prevenção através da Capoeira*. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Escola de Educação Física e Desportos. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física). Rio de Janeiro. 2018. Disponível em: <<https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/7296/1/ENVELHECIMENTO%20E%20QUEDAS-min.pdf>> Acesso em: 29 de jul. de 2023.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade**. Belo Horizonte, Vol. 5, N. 11, P. 121-136 Maio/Ago., 2011.

Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de saúde da Família – Desf / Secretaria de Atenção Primária à Saúde – SAPS. Política de Práticas Integrativas e Complementares. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/pnpic>> Acesso em: 01 de dez. de 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Brasília, 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>> Acesso em: 17 de set. 2023.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p.: il. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf> Acesso em: 25 de mar. de 2023.

BRASÍLIA, (DF). Lei Municipal N° 6.121/2018. Inclui a capoterapia nas práticas integrativas em saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde do Distrito Federal. Brasília: Câmara Legislativa do Distrito Federal, 2018. Disponível em: <https://www.sinj.df.gov.br/sinj/Norma/4be94c331e2c4c65bdf380fc05e12a5d/Lei_6121_01_03_2018.html> Acesso em: 20 de mar. De 2023.

BRITO, A. C. de. A influência da capoeira no desenvolvimento psicomotor de crianças. 2014. 159f. – Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-graduação em Educação Brasileira, Fortaleza (CE), 2014. Disponível em: <<http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/10041>> Acesso em 02 de set. 2023.

CARVALHO JÚNIOR, A. C. N. de. **Psicose, corpo e capoeira**: um estudo teórico-clínico. 2019. 196 f., il. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica e Cultura) - Universidade de Brasília, Brasília, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.unb.br/handle/10482/37329>> Acesso em: 20 ago. 2023.

CONCEIÇÃO, C. R.; CONCEIÇÃO, K. R. Capoeira Angola e educação popular em saúde: por uma pedagogia ancestral e amorosa. **Revista de Educação Popular**. Uberlândia, p. 104–122, 2020. DOI: 10.14393/REP-2020-53295. Disponível em: <<https://seer.ufu.br/index.php/reveducpop/article/view/53295>>. Acesso em: 02 set. 2023.

COTIA, (SP). **Lei Municipal N° 4/2021**. Institui e implementa a Capoterapia como Prática Integrativa e Complementar aos idosos e pessoas em estado de recuperação física [...]. Cotia: Câmara Municipal de Cotia, 2021. Disponível em: <<https://cotia.siscam.com.br/Documentos/Documento/32109>> Acesso em: 20 de mar. 2023.

DUARTE, E. M. E-Book de Práticas Integrativas e Complementares para uso no autocuidado e no cuidado integral humanizado. **EduCAPES**. Alagoas – Maceió. 2021. Disponível em: <<http://educapes.capes.gov.br/handle/capes/601773>> Acesso em: 20 de mar. 2023.

FERRAZ, I. S. et al. Expansão das práticas integrativas e complementares no Brasil e o processo de implantação no Sistema Único de Saúde. **Enfermaria Actual de Costa Rica**. 2020, n.38, pp.196-208. ISSN 1409-4568. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i38.37750>> Acesso em: 25 de mar. de 2023;

FIGUEIRÊDO, D. L. de. **Autonomia funcional, qualidade de vida, densidade mineral óssea e risco de quedas em idosas participantes de um método de capoeira adaptada**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <<http://repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/13579/TESE%20FINAL%20DELSON%20L%20FIGUEIR%C3%80DO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 24 ago. 2023.

GOMEZ, F. de M. P. **Capoterapia**: a capoeira Angola como oficina terapêutica na reabilitação psicossocial de pessoas com diagnósticos de transtornos mentais. 2015. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São

Paulo, Ribeirão Preto, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/D.22.2016.tde-24022016-182954>> Acesso em: 02 de set. de 2023.

GUYTON, A. C.; HALL, J. E. **Tratado de Fisiologia Médica**. 12. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL (IPHAN). **Dossiê Roda de Capoeira e Ofício dos Mestres de Capoeira**. Brasília: 2014a.

MACHADO, J. O. SANTOS, Soraya D. G. Os benefícios da capoeira no tratamento de usuários de um CAPS: Centro de Atenção Psicossocial. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 05, Ed. 05, Vol. 09, pp. 75-89. Maio de 2020. ISSN: 2448-0959, Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/capoeira-no-tratamento>> Acesso em: 27 de jul. de 2023.

MACHADO, M. G. M.; MARCIANO, A. P. V.; SAHD, C. S.; et al. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Grupo A, 2021. E-book. 9786556901640. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786556901640/>> Acesso em: 17 de mai. de 2023.

MATOS, N. G. V. de. **CAPS-POEIRA: encontros possíveis entre a Psicanálise e a Capoeira Angola nos grupos operativos do CAPS-ad**. 2011. 141 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2011. Disponível em: <<https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17132>> Acesso em: 02 de set. 2023.

MENEZES, L. B. **Benefícios da Capoeira: Benefícios Físicos e Psicológicos**. Textos do Brasil nº14 – Capoeira. Brasília-DF. Vol.14. 06 de dez. de 2008.

VERONESI, Fabio; MORÉ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. A capoeira como instrumento e recurso terapêutico para pessoas com sofrimento psíquico. Extensio: **Revista Eletrônica de Extensão**, Florianópolis, v. 6, n. 8, p. 50-60, dez. 2009. DOI: 10.5007/1807-0221.2009v6n8p50. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/extensio/article/view/1807-0221.2009v6n8p50>. Acesso em: 27 jul. 2026.

MOREIRA SR, II AC de O, ARMSTRONG A. Capoeira: hypothesis on health rehabilitation and quality-of-life maintenance. **Rev. Assoc. Med Bras** [Internet]. 2022Nov;68 (Rev. Assoc. Med. Bras., 2022 68 (11): 1530-6. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-9282.20220360>> Acesso em: 08 de abr. 2023;

PETRY, D. M.; NERY, S.; GONÇALVES, C. J. S. Avaliação neuropsicológica de idosos praticantes de capoeira. **Rev. Bras Med Esporte** – Vol. 20, Nº 1 – Jan/Fev. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922014000100010>> Acesso em: 30 de mai. de 2023.

PRAZERES, M.M.V. **Capoterapia: a percepção dos idosos com relação à prática da Capoterapia e seus benefícios biopsicossociais**. 2017. 97 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, 2017.

RIBEIRO, F.A. **Capobrincante: um olhar sensível para o movimento da primeira infância**. 2023. 79 f. Tese (Mestrado em Educação). Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências e Tecnologia, Presidente Prudente, SP. 2023. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/242301>> Acesso em: 20 de abr. 2023.

RIO DE JANEIRO (RJ). **Lei Municipal nº 9701/2022**. Foi criado o programa de capoterapia no âmbito do estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: A Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <<https://gov-rj.jusbrasil.com.br/legislacao/1529586551/lei-9701-22-rio-de-janeiro-rj>> Acesso em: 20 de abr. 2023.

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **O ensino das lutas na escola**. Porto Alegre: Grupo A, 2015. E-book. ISBN 9788584290437. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788584290437/>> Acesso em: 25 mar. de 2023.

SERGIPE, M. **O Poder da capoeira**. Imprensa Oficial, 128p.:il. Curitiba-PR, 2006.

SILVA, J. S.; SANTOS, S. dos. Adaptação da capoeira para idosas reumáticas. **Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon**, v. 16, n. 1, p. 47–56, 2018. Disponível em: <<https://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/article/view/18583>> Acesso em: 29 de jul. de 2023.

SILVA, L. M. F. O ensino da capoeira na educação física escolar: blog como apoio pedagógico. 2012. 178 f. Dissertação - (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2012. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/99065>> Acesso em: 25 de mar. de 2023.

SILVA, M. J. S. *Análise da prática docente na capoeira inclusiva para deficientes intelectuais no centro AEE Hallef Pinheiro Vasconcelos no município de Breves*. 2015. 116 f. Tese (Mestrado em Supervisão e Formação de Professores) - Escola Superior de Educação Almeida Garret, Lisboa, 2015. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10437/7534>> Acesso em: 20 ago. 2023.

TEIXEIRA, B. V.; MOTA, C. G. da. A prática da capoeira por pessoas com síndrome de Down: uma revisão da literatura. *Acta Fisiátrica*, [S. l.], v. 25, n. 1, p. 40-45, 2018. DOI: 10.11606/issn.2317-0190.v25i1a158836. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/actafisiatica/article/view/158836>> Acesso em: 14 ago. 2023.

Karla Rodrigues dos Reis

Graduada em Fisioterapia pela Faculdade Guilherme Guimbala (Ace). E-mail: karllinhakapo@gmail.com

Caroline Evelyn Sommerfeld

Doutora em Saúde Coletiva e professora da Universidade da Região de Joinville (Univille) e da Faculdade Guilherme Guimbala (Ace). E-mail: caroline.sommerfeld@fgg.edu.br

Recebido: 12 set. 2023.

Aceito: 13 jul 2026.