



CAPOEIRA NA TERCEIRA IDADE: UMA PERSPECTIVA DE VIDA SAUDÁVEL PARA O IDOSO

SANTOS, Antonio Carlos Ferreira dos; SANTOS, Mariól Siqueira

RESUMO

O presente estudo busca estimular pesquisas no âmbito da arte marcial e apresenta a capoeira como alternativa tendo em vista suas aplicações como arte integrante da cultura corporal do movimento humano. É notório aos dias atuais a busca por modalidades que ofereçam o máximo de estímulos fundamentais a manutenção e melhora das capacidades físicas ao passo que possibilite a interação social entre os indivíduos, características bem apreciadas pelo público idoso que segue numa crescente na procura por exercícios físicos com qualidade. É neste prisma que a terceira idade vem ganhando espaço, pois é necessário envelhecer bem e com qualidade de vida e daí surge o pressuposto de vida saudável quando estamos ativos no ponto de vista que se refere a prática de exercícios físicos, isso daria ao idoso mais autonomia dentro de suas tarefas rotineiras diárias, o que resulta numa melhor qualidade de vida. Este estudo tem como objetivo mostrar de forma descritiva a prática da capoeira como um exercício físico promotor de saúde e qualidade de vida para o idoso, espera-se com isso favorecer um aspecto positivo de vida saudável. Este trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa de revisão bibliográfica de forma qualitativa.

Palavras Chave: Artes marciais, envelhecimento, lutas, saúde.

ABSTRACT

This study seeks to stimulate research in the field of martial art and presents capoeira as an alternative in view of its applications as an art that is part of the body culture of human movement. Nowadays, the search for modalities that offer the maximum amount of fundamental stimuli for the maintenance and improvement of physical abilities while enabling social interaction between individuals is notorious, characteristics well appreciated by the elderly population that continues in a growing search for physical exercise with quality. It is in this perspective that the third age has been gaining space, as it is necessary to age well and with quality of life and hence the assumption of healthy life when we are active in the point of view that refers to the practice of physical exercise, this would give the elderly more autonomy within their daily routine tasks, which results in a better quality of life. This study aims to descriptively show the practice of capoeira as a physical exercise that promotes health and quality of life for the elderly, it is hoped that this will favor a positive aspect of a healthy life. This work was carried out through a literature review research in a qualitative way.

Key Words: Martial arts, aging, fights, health.



1 – INTRODUÇÃO

É notório na contemporaneidade a busca por um envelhecimento saudável, ao passo que criamos possibilidades e estratégias para inovar e garantir a população idosa um viver mais saudável e adequado a sua condição. Neste pressuposto são oferecidos pelo poder público alguns projetos que disponibilizam práticas orientadas e direcionadas a esse público, mas há ainda que se investigar mais sobre o assunto na tentativa de oferecer sempre o melhor do ponto de vista profissional (BRASIL, 2017).

O tema trata-se de um assunto relevante diante a sociedade contemporânea que busca pela melhoria da qualidade de vida através de exercícios físicos apreciados por modalidades que proporcionem essa melhora por meio do movimento humano. De fato, uma tentativa de manutenção e melhora das capacidades físicas, mas com diferencial na busca por modalidades que proporcionem também outros estímulos, capazes de compor uma integralização no que se refere às questões importantes para o bem-estar e o convívio em sociedade, ou seja, uma atividade capaz de alcançar o máximo possível do objetivo buscado pelo aluno/cliente, dentro de suas possíveis limitações (LUSSAC, 2009).

Para tanto, trabalhar modalidades que garantam manutenção e melhora dos aspectos físicos no envelhecimento faz-se necessário investimento em pesquisa e treinamento dos profissionais em Educação Física, talvez essa seja a forma mais adequada de garantir um processo didático e prático especializado ao ponto de vista do movimento; adequar os aspectos da modalidade estudada as demandas científicas comprovadas pela Educação Física (JÚNIOR, 2018).

Em paralelo a esse pensamento, o Ministério da Saúde aponta a necessidade de investir em ações que trabalhem o bem-estar físico da população em geral, criou o Guia de Atividade Física Para a População Brasileira com intuito de disseminar a boa prática e os benefícios que por ela possa adquirir. Em contrapartida também é lançado as Recomendações Para Gestores e Profissionais de Saúde na perspectiva de orientar e dar direcionamento profissional (BRASIL, 2021).



Este trabalho não pretende fazer comparações e nem ditar padrões no que diz respeito a capoeira para pessoas idosas, mas sim apresentar seus benefícios e instigar os estudiosos a difundirem mais sobre o assunto com a finalidade de levar a melhor prática para esse público. Dentro desta perspectiva, há de se observar os padrões organizacionais das modalidades para que assim ofereçam o seu melhor mesmo com adaptações. Ainda neste cenário, quando observamos os pressupostos de vida saudável do idoso por Wei e Levkroff (2020), entendemos que seria possível com a prática da capoeira propiciar ao idoso a condição de vida saudável no viver por meio do movimento humano.

Este estudo tem como objetivo mostrar de forma descritiva a prática da capoeira como um exercício físico promotor de saúde e qualidade de vida para o idoso. A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica que teve início em junho e finalizou-se em julho de 2021. A coleta dos dados foi feita por bases de dados como: Google Acadêmico, SCIELO, biblioteca da faculdade, livros digitais e físicos, bem como artigos que foram escolhidos por relevância ao tema.

2. CAPOEIRA NA TERCEIRA IDADE: UMA PERSPECTIVA DE VIDA SAUDÁVEL PARA O IDOSO

No decorrer dos tempos a sociedade foi desenvolvendo um aspecto de cuidado com a pessoa idosa, preocupando-se com sua melhoria na qualidade de vida, com mais autonomia em suas rotinas diárias, o que presume uma vida independente e saudável. Os elementos introdutórios para esse bem-estar fazem parte das capacidades ligadas à mobilidade, ou seja, da condição motora que o indivíduo apresenta. Mas é necessário incluir nesta via a interação social, característica importante para o bem-estar psicossocial (WEI; LEVKROFF, 2020).

Nesta vertente, a capoeira apresenta sua qualidade e traz uma gama de estímulos motores, sociais e sensoriais na forma pela qual apresenta seus fundamentos básicos



práticos. É necessário relatar que toda sistemática do movimento produzido e feito com interação social, faz da modalidade uma arte marcial rica em estímulos para a sua realização. A roda de capoeira é um elemento de cidadania e traz a condição de interação no que se refere ao diálogo, a troca de experiências e companheirismo na realização dos movimentos em forma de coreografia (SILVA; HEINE, 2008).

Contudo, a capoeira é capaz de apresentar em seus fundamentos elementos de porte essencial para a pessoa idosa, tais como: interação social, exercício físico e cognitivo na busca pela manutenção e melhoria de suas capacidades físicas, mas é preciso mais estudos, investimentos e valorização aos profissionais em Educação Física quando trazemos à tona uma modalidade apresentada como forma de exercício físico e tão importante ao público que compõem a terceira idade (JUNIOR, 2018).

2.1. A vida saudável e ativa na terceira idade

Podemos observar que a qualidade de vida pressupõe a observância de vários aspectos tais como: boa moradia, alimentação e atividade física adequada, interação social, entre outros. A ideia de vida ativa configura a participação de fato do indivíduo em todos os aspectos de forma autônoma, esse viés em relação a pessoa idosa dará suporte na manutenção de uma boa qualidade no viver e consecutivamente uma vida saudável, uma vez em que esse indivíduo possui autonomia, ele vive melhor o seu dia a dia e executa com mais autoestima as tarefas rotineiras que lhes são necessárias (D'LENCAR, 2017).

Nesta perspectiva o exercício físico possibilita a manutenção, melhora e reabilitação de suas valências físicas podendo auxiliar no processo de funcionalidade de suas ações motoras, cognitivas e psicossociais como um todo. É relevante a observação, pois aqui se verifica a importância da rotina caracterizada nas atividades propostas, fato este que contribui para processo de vida ativa, ou seja, ser o ator de fato na produção destas condições proporcionadas pelo exercício físico (JUNIOR, 2018).



A autonomia da pessoa idosa é fator importante para sua vida, analisar esse processo e melhorar suas condições é necessário para que se possa viver bem. Como vemos há uma redução considerável da mobilidade na pessoa idosa, aqui faz-se necessária a observação, pois tarefas diárias e rotineiras ficarão comprometidas e desta forma o indivíduo possivelmente perderá autonomia. Para que isso não ocorra é preciso pontuar os problemas, solucionar e avaliar as melhorias. Fato é que o exercício físico irá produzir um efeito de melhoria nestas condições produzindo mais confiança e autonomia no indivíduo (WEI; LEVKROFF, 2020).

Então, não basta apenas a pessoa idosa realizar as atividades físicas, é preciso que ela seja parte integrante do processo. Nesta perspectiva, a capoeira produzirá uma série de benefícios que irão fazer um contraste entre os aspectos motores, cognitivos e psicossociais realizando uma integração geral entre os participantes, evidenciando a modalidade como tradição cultural do movimento humano, dando a possibilidade de vida ativa e melhor qualidade na saúde da pessoa idosa (D'LENCAR, 2017).

2.1. A Capoeira

A Capoeira surge em meio a um conflito social gerado pela escravidão no Brasil, sendo a essência de uma manifestação cultural transmitida pelo movimento humano em forma de arte marcial. Observa-se na construção desta modalidade, uma mistura de elementos culturais de diversos povos que fizeram parte da Colonização do Brasil. Na capoeira é possível verificar alguns elementos que são de origem de determinados povos, um exemplo é o nome que, teria sido originado da linguagem indígena brasileira tupi-guarani, já extinta. Outro elemento seria o pandeiro, oriundo da cultura árabe e a navalha, utilizada na forma primitiva da modalidade de origem portuguesa (SILVA, 1993).

É possível verificar que a capoeira seja a interação e junção de diversas culturas que de alguma forma foram contemporâneas no momento do seu surgimento. Fato é que



a capoeira surge com intuito de unir e integrar o indivíduo e dar a todos um lugar social independente de suas condições físicas, intelectuais ou financeiras (SILVA, 1993).

Ao observar a trajetória da capoeira por uma análise reflexiva evidenciamos o seu processo de transformação em arte marcial. Seu surgimento é indiscutivelmente uma manifestação da cultura africana no Brasil por meio da prática cultural em movimentos realizada pelos escravos africanos. É notório observar que os elementos integrantes da modalidade carregam um acervo da cultura africana. Podemos relatar a musicalidade, como as cantigas que remetem ao período da escravidão, cânticos com palavras de dialetos africanos, como o bem conhecido, yorubá (TORRES; SANTOS, 2011).

A capoeira ficou bem conhecida em dois estilos, Capoeira Regional e Capoeira Angola. A capoeira Angola teve como mestre disseminador Vicente Ferreira Pastinha (Mestre Pastinha). A Capoeira Regional conhecida mundialmente hoje, é derivada da Luta Regional Baiana, criada por Manuel dos Reis Machado (Mestre Bimba). O combate de capoeira é denominado de jogo de capoeira, onde os jogadores desenvolvem movimentos da luta sem atingir o adversário, mas com intuito de que ele esquive dos movimentos, tornando assim, uma sequência de movimentos coreografados (TORRES; SANTOS, 2011).

No que compete a conceitualização da capoeira podemos afirmar o seu caráter como arte marcial brasileira, mas com fundamentos culturais africanos. Esta modalidade se faz por meio da musicalidade, o que dá o ritmo e a velocidade dos movimentos executados. Os instrumentos utilizados na capoeira são: berimbau, atabaque, reco-reco, agogô, caxixi e pandeiro. A capoeira ocorre pela roda, um círculo de praticantes que demarcam o espaço destinado a luta propriamente dita o qual chamamos de jogo de capoeira (CAPOEIRA, 2010).

A fluência dos movimentos ocorre de forma cadenciada na velocidade controlada pelos sons extraídos dos instrumentos. Os jogadores se comprazem na realização de golpes coreografados como uma dança, demarcam seus limites, aumentam suas habilidades de forma gradativa no decorrer do jogo e evidenciam sua satisfação ao conseguir assimilar os estímulos propostos pela modalidade. O ato final do jogo é



cumprimentar o adversário de forma respeitosa por ter feito um bom jogo (SILVA; HEINE, 2008).

A capoeira é mais que uma luta, arte marcial, é um modo de vida, uma prática cultural em movimento. Seus fundamentos integram o ser humano, dão possibilidades de igualdade mesmo nas diferenças. É possível observar a ritualística em suas características, o que traz liberdade e equidade no que se refere ao exercício físico e manifestação da cultura corporal do movimento humano (CAPOEIRA, 2010).

2.1. Capoeira na terceira idade

A terceira idade é uma etapa no processo de envelhecimento, a qual faz parte as pessoas consideradas idosas com idade igual ou superior a 60 anos. Nos estudos de Wei e Levkroff (2020) conseguimos analisar a preocupação com a saúde física e emocional do idoso em seu processo de envelhecimento, ou seja, a busca por uma perspectiva de vida saudável na terceira idade. Por outro lado, o Estatuto do Idoso criado em 2003 e atualizado em 2017, busca em forma de lei garantir e assegurar à pessoa idosa uma vida mais digna com acesso as demandas necessárias ao seu pleno viver, o que dá acesso à saúde, atendimento psicológico, psicossocial, atividades físicas, lazer, entre outras práticas possíveis ao seu bem-estar (BRASIL, 2017).

No que tange a nossa proposta, que diz respeito ao exercício físico, podemos acrescentar o quanto a atividade e o exercício físico são importantes para todo ser humano. Considerando a pessoa na fase da terceira idade, o que corresponde dos 60 anos acima e os critérios de escolha das atividades a serem trabalhadas, a adaptação e aplicação destes exercícios devem seguir uma rigorosa observação no que diz respeito às capacidades físicas das pessoas idosas dentro de suas possibilidades (JUNIOR, 2018).

Nesta ótica, apresentamos evidências de benefícios assegurados por meio da prática da capoeira. A capoeira traz em sua constituição fundamental o sentido de



integração no que diz respeito ao convívio social, ela integra os indivíduos por meio de práticas culturais que estão evidenciadas na roda de capoeira onde os participantes cantam, movimentam-se e trocam experiências por meio do movimento, toda ação é desenvolvida na perspectiva da amizade, do companheirismo, pois é necessário a ação em grupo para que haja a apreciação dos fundamentos realizados na roda de capoeira (SILVA; HEINE, 2008).

Diante disto, a observação se esclarece ao passo que verificamos neste contexto a interação social, que é um dos fatores primordiais para a pessoa idosa, o que acrescenta autovalorização ao meio social ao qual está inserida. A viabilidade no processo de interação social denota importância, pois estimula a comunicação, a aquisição de informações atualizadas sobre o contexto geral onde vive, além de possibilitar a troca de experiências, evidencia o processo de vida saudável no contexto social (WEI; LEVKROFF, 2020).

Atrelado a interação ocorrida na roda de capoeira está a musicalidade. Segundo Capoeira (2010), a capoeira é desenvolvida por meio da musicalidade e essa se faz mediante ao manuseio de instrumentos musicais específicos da modalidade. Essa musicalidade é integrada pelos cânticos o que compõem as melodias cantadas em roda de capoeira, a ritualística musical também agrega uma rítmica feita por palmas. Este fundamento dá o tipo e velocidade ao qual o jogo de capoeira deve ser realizado.

Em análise geral, observa-se que a musicalidade da capoeira auxilia na manutenção da motricidade fina necessária para os movimentos táteis, essa capacidade coordenativa pode ser estimulada por meio do manuseio dos instrumentos musicais, pois podem ser apreciados nas aulas e rodas de capoeira. A manutenção da motricidade global ou ampla neste contexto verifica-se em meio a formação da roda e a organização dos movimentos realizados que dão ritmo ao jogo, já as cantigas auxiliam o trabalho com a memória (NETO, 2007).

Wei e Levkroff (2020) explicam que envelhecer bem se deve à manutenção de fatores que estão ligados à saúde física e emocional de cada indivíduo. Esses aspectos estão associados a independência do indivíduo idoso; a mobilidade física dará acesso as atividades comuns do dia a dia, o que de fato é importante no ponto de vista de realizar



tarefas rotineiras, como andar, alimentar-se, lavar louças, vestir-se, entre outras. Nesta mesma perspectiva fica fácil a observação no trato com a memória, isso viabilizaria o processo de entendimento e realização das ações necessárias para a prática pretendida, além de auxiliar o combate as enfermidades acarretadas pela falta de estímulos a memória.

Falar sobre capoeira na terceira idade é buscar mais que um simples exercício físico. É desfrutar de uma cultura popular brasileira cheia de valores transmitidos pela ação do movimento humano; suas características como treinamento são possíveis de adaptação, uma vez que nos textos de Capoeira (2010) verificamos o surgimento da capoeira com o dever de despertar nos indivíduos motivação para o aperfeiçoamento de suas potencialidades, respeitando os seus limites e condições de mobilidade. Isso reflete na ação determinante de possibilidades acerca de seus movimentos.

Para tal, é necessário avaliar as perdas naturais ocorridas pelo processo de envelhecimento, que estão associadas às musculares e atreladas à mobilidade, déficit de memória e a redução das sensações provenientes dos órgãos sensoriais. A mais atenuante, quando falamos de um processo natural de envelhecimento sem ser potencializado por alguma enfermidade, é a perda de massa muscular, o que acarretaria em sérios problemas para a pessoa idosa, como: perda da força, redução do equilíbrio e consecutivamente a redução da mobilidade, ocasionando falta de ânimo e baixa interação social. Estes aspectos podem ser amenizados com rotinas de exercício físicos direcionados por estímulos que chamem a atenção para a realização do mesmo (WEI; LEVKROFF, 2020).

No viés destes estímulos mais aprimorados, observamos a relação que a capoeira faz com a música e exterioriza o movimento de forma síncrona a este fundamento. A realização dos movimentos adaptados como forma de exercício físico, busca enfatizar elementos de ação funcional, o que compete atrelar a gestualidade a fatores integrantes da sua rotina diária. Vale ressaltar a ludicidade contida nos fundamentos da capoeira o que traz estímulos prazerosos no desenvolver da prática, elemento esse de ação fundamental nesta faixa etária (LUSSAC, 2009).



A produção do movimento adaptado na capoeira também agrega valores fundamentais, há apenas que se considerar os grupos e os indivíduos praticantes; a produção lúdica e recreacionista não desabona os benefícios físicos, motores, psicomotores e sociais adquiridos pela prática, ou seja, melhora ainda mais a motivação dos participantes neste processo (SILVA; HEINE, 2008).

É evidente que todo processo de aquisição de benefícios adquiridos pelas artes marciais deverá sempre resultar em uma estratégia didática capaz de agregar elementos fundamentais para grupos específicos, pois devemos zelar pela integridade dos praticantes, mas conduzindo as atividades benéficas de forma plena dentro das limitações de cada um. Adaptar e agregar novos elementos no processo de execução dos exercícios é de viés didático e aceitável desde que, seja garantida a segurança nas práticas Breda, et. al (2010). Fica clara a observação e, quando analisamos a capoeira de forma adaptada, vemos inúmeras possibilidades na sua execução o que garante um acervo maior de estímulos importantes a ser usado nesta faixa etária.

Ao verificar as possibilidades da capoeira, podemos entender que a rotina destas atividades é o que daria a efetivação dos benefícios alcançados. Assim observa-se nesta pretensão a manutenção das capacidades físicas trabalhadas neste contexto e devemos nos atentar a essa condição, pois isso possibilitaria a manutenção da saúde do idoso, o que garante a ele mais autonomia e autovalorização Wei; Levkroff (2020). Vemos que a capoeira aplicada desta forma pode auxiliar o idoso na garantia da manutenção de sua saúde por atender características do processo integral do seu pleno viver.

Com tudo, para ter relevância a prática da capoeira na terceira idade é necessário considerar todos os elementos que envolvem uma prática adequada e coerente com esse público. É notório observar ainda pouca produção em relação a capoeira, mas é preciso investigar os seus possíveis benefícios, pois trata-se de uma completa modalidade no que se refere à atividade e exercício físico ao passo que transmite ao seu participante a condição de socializar e permite acesso a manutenção de sua autonomia (LUSSAC, 2009).

3 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vale ressaltar que o intuito é apresentar novas possibilidades no que diz respeito a capoeira. Todos os elementos que compõem o movimento humano agregam valores elementares ao pleno viver. Neste aspecto é observável os benefícios transmitidos pela prática da capoeira para a pessoa idosa, é possível verificar mesmo que de forma geral que os elementos transmitidos pela capoeira condizem às possibilidades de aplicação para terceira idade.

Uma vez que o fator determinante da capoeira se dá por meio da interação social, abre um aspecto maior em relação a sua contextualização, pois dá margem à utilização de estímulos capazes de alcançar o bem-estar do indivíduo. A musicalidade, os instrumentos, os movimentos e a roda transmitem uma ideia global na condução de uma prática que tenha rotina e sequência na busca pela aquisição das habilidades postas em prática.

Consideramos que a capoeira é capaz de auxiliar na promoção de uma vida saudável ao idoso, mas lembramos que se faz necessário pesquisar mais a respeito com a finalidade de podermos contribuir mais com esse público e evidenciar ainda mais o nosso valor quanto profissionais em Educação Física e promotores de uma prática de exercício físico com qualidade e respeito a integridade de todos.

4 – REFERÊNCIAS

BRASIL, Estatuto do idoso. – Brasília: Senado Federal, Coordenação de Edições Técnicas, 2017. 40 p. Disponível em: https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/530232/estatuto_do_idoso_1ed.pdf Acesso em: 19 de julho 2021.



BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física para a População Brasileira** [recurso eletrônico] Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia de Atividade Física Para a População Brasileira: recomendações para gestores e profissionais de saúde** [recurso eletrônico] Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 18 p.: il

BREDA, Mauro. et.al. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo: Phorte, 2010

CAPOEIRA, Nestor. **Capoeira: pequeno manual do jogador**. – 9. ed. – Rio de Janeiro: Record, 2010.

D'LENCAR, Raimunda Silva. **A representação social na construção da velhice**. Ilheus - Bahia: Editus, 2017. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/A_representa%C3%A7%C3%A3o_social_na_constru%C3%A7%C3%A3o/x5xyDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=Vida+ativa+no+idoso&printsec=frontcover Acesso em: 19 de julho de 2021.

JÚNIOR, Ismael Forte Freitas.Org. **Envelhecimento e exercício**. – São Paulo: CREF4/SP, 2018. (Coleção Exercício Físico e Saúde, v. 4) 256 p.; Il

LUSSAC, Ricardo Martins Porto. **Terceira idade, envelhecimento e capoeira**. RBCEH, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p. 50-60, jan./abr. 2009

NETO, Francisco Rosa. Manual de avaliação motora. Porto Alegre. Artmed, 2007. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Manual_de_avaliao%C3%A7%C3%A3o_motora_para_tercei/5j8A2tBJhJYC?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=Terceira+idade&printsec=frontcover Acesso em: Acesso em: 19 de julho 2021.

SILVA, G. Oliveira. **Capoeira do engenho à universidade**. São Paulo: CEPEUSP, 1993.

SILVA, Gladson de Oliveira; HEINE, Vinícius. **CAPOEIRA: um instrumento psicomotor para a cidadania**. São Paulo: Phorte, 2008. 196p

TORRES, José Augusto Maciel; SANTOS, Carlos Alberto Conceição dos. **Capoeira a Arte Marcial Brasileira**. São Paulo: on line, 2011.



WEI, Jeanne; LEVKROFF, Sue. **Terceira Idade Saudável.** O guia completo para a saúde física e emocional. São Paulo. M. Books do Brasil, (2020). Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Terceira_idade_saud%C3%A1vel/xoXvDwAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=1&dq=Terceira+idade&printsec=frontcover Acesso em: 19 de julho de 2021.