

**A INFLUÊNCIA DA CAPOEIRA NO CONTROLE POSTURAL DE PESSOAS
COM DEFICIÊNCIA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

Charles Irineu da Silva Pereira¹

Elionaldo Bringel de Lima²

Revista Saberes e Sabores Educacionais

ISSN 2359-263X

Vol. 7, 2020.

¹ Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Formação de Professores de Serra Talhada- FAFOPST. Email: charles_ply@hotmail.com

² Professor de Educação Física da Prefeitura Municipal de Santa Maria da Boa Vista-PE. Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Vale do São Francisco-UNIVASF. Email: elion.bringelef@hotmail.com

Resumo:

A capoeira em sua totalidade vem sendo direcionada a públicos diversificados com o passar dos anos, pode-se perceber um salto em sua prática nos dias atuais. O objetivo desta revisão foi compreender a influência da capoeira no controle postural de pessoas com deficiência. Para tanto, realizou-se uma busca sistemática nas seguintes bases de dados, Scielo e Lilacs usando as palavras chaves “Capoeira” and “Equilíbrio”, “Capoeira” and “Controle Postural”, “Capoeira” and “Deficiência”. Foram encontrados um total de 22 artigos, sendo, 13 excluídos pelo título, por não se enquadrarem no critério de inclusão e 03 artigos duplicados, ficando, 03 artigos completos para essa revisão. Observa-se nos estudos uma diversidade de protocolos utilizados para avaliar o controle postural de pessoas com deficiência. Os três artigos que compõem essa revisão avaliaram os efeitos da capoeira no controle postural em diferentes deficiências, amostras, faixa etárias, tempo, intensidade, métodos, inclusive, protocolos de avaliação da variável. Mesmo identificando as especificidades de cada estudo, eles demonstraram melhorias significativas da variável em estudo. Os estudos analisados confirmam que a capoeira, apresenta-se como uma importante ferramenta na melhoria do controle postural de pessoas com diferentes deficiências e faixa etárias de idade. Entretanto, por meio dessa revisão, ficou evidente que existe uma lacuna nesse campo de debate “capoeira, pessoas com deficiência e controle postural”.

Palavras- chave: Capoeira, Controle Postural, Pessoa com Deficiência

Introdução

A capoeira em sua totalidade vem sendo direcionada a públicos diversificados com o passar dos anos, pode-se perceber um salto em sua prática nos dias atuais. A literatura cada vez mais vem destacando diversos benefícios da sua prática, seja de cunho, pedagógico, educacional, inclusivo, lazer, aptidão física, entre outros.

Entretanto, a capoeira demonstra ser uma prática corporal bem acessível, em comparação a outros esportes, recursos humanos, espaço, acompanhado de ritmo de um berimbau deixa sua prática contagiante, proporciona movimentos de forma espontânea e divertida, ela visa movimentos também predefinidos e de reação, mostra o quanto é evidente para a saúde motora essa maturação de movimentos. Pessoas com diferentes deficiências não só podem como devem buscar uma atividade física que envolva aspectos motores e cognitivos para amenizar seus distúrbios (Faria & Galatti, 2007 *apud* WAISSMAN, 2017).

Pessoas com diferentes tipos de deficiência seja física ou intelectual, também podem participar da capoeira, desde que adaptada para suas limitações, seja tocando um instrumento, cantando, batendo palmas ou jogando, pois tal prática contribui para o desenvolvimento psicomotor, cognitivo

e afetivo-social, por meio do ritmo e do jogo presentes na atividade (SILVA, 2015).

Por sua vez, no que se refere às pessoas com Síndrome de Down, (Filho e Schuller, 2010) aponta que a prática da capoeira contribui para a melhora do desenvolvimento de diversas variáveis do comportamento motor, dentre elas, equilíbrio postural e coordenação motora.

Teixeira e Mota (2018) considerada a capoeira uma prática corporal que perpassa a dança, a luta e o jogo, tem como característica principal o controle do corpo, por trabalhar diferentes qualidades físicas como a agilidade, forças dinâmica e estática, além de contribuir para o desenvolvimento psicomotor do indivíduo por envolver aspectos cognitivos, afetivos e emocionais de quem a pratica.

A prática da capoeira pode auxiliar nas necessidades motoras das pessoas com deficiência, é um esporte de baixo custo e seguro, é contagiante, promove uma série de movimentos, como golpes, defesas, técnicas de quedas e floreios podendo se constatar que os instrumentos são feitos de forma artesanal tomando como base o berimbau (GALVÃO, 2008 *apud* CARVALHO, 2016). Com base nesse recorte quanto ao objeto de estudo “capoeira e pessoa com deficiência” se deu pela afinidade com a temática e pelo desenvolvimento de algumas ações nesse campo de debate, bem como percebe-se a necessidade de investigar e analisar estudos, com essa temática, principalmente, envolvendo pessoas com deficiências, público esse bem esquecido em nossa região. No entanto, o objetivo desse estudo é compreender a influência da capoeira no controle postural de pessoas com deficiência

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática. Esse tipo de investigação disponibiliza um resumo das evidências relacionadas a uma estratégia de intervenção específica, mediante a aplicação de métodos explícitos e sistematizados de busca, apreciação crítica e síntese da

informação selecionada, com o intuito de integrar as informações de um conjunto de estudos realizados separadamente sobre determinada terapêutica/intervenção, que podem apresentar resultados conflitantes e/ou coincidentes, bem como identificar temas que necessitam de evidência, auxiliando na orientação para investigações futuras (Sampaio e Mancini, 2007).

Para nortear a revisão sistemática será apresentado a seguinte questão: Quais os efeitos da capoeira sobre o controle postural de pessoas com deficiência?

Com o intuito de realizar uma busca mais eficaz, inicialmente foi realizada por dois pesquisadores com experiência na área de educação física, de forma independente e cega.

A busca foi realizada nas bases de dados, Scielo e Lilacs adotando os termos “Capoeira” and “Equilíbrio”, “Capoeira” and “Controle Postural”, “Capoeira” and “Deficiência”.

Para esse estudo foi realizado o critério de inclusão: Estudos de intervenção, quase experimental e experimental, a amostra deveria conter pessoas com algum tipo de deficiência e período de publicação de 2010 a 2020.

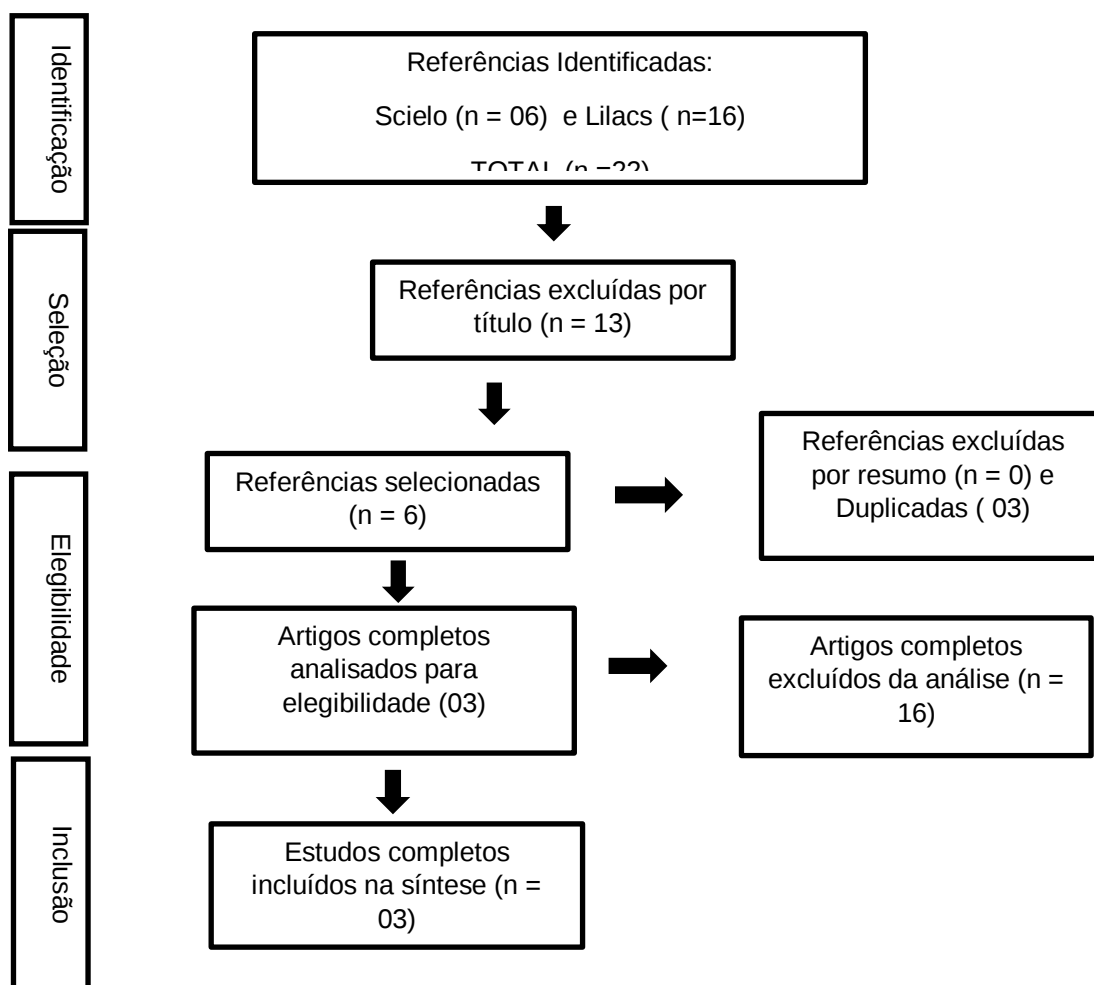
Após a busca inicial, os pesquisadores realizaram uma triagem dos artigos por meio do título, objetivo e resumo. Na sequência foi realizada a leitura na íntegra dos estudos. Foram encontradas uma quantidade de 22 artigos, Scielo (n = 06) e Lilacs (n=16), potencialmente elegíveis nesta revisão. Subsequentemente

Após a avaliação a cerca dos títulos encontrados, passaram para a próxima fase apenas 06 artigos onde demonstraram uma maior afinidade com o conteúdo necessário para uma análise mais profunda. Diante dos trabalhos encontrados foi constatado duplicidade em 03 trabalhos que foram excluídos, restando apenas 03 revisões para análise dos resumos.

Nesta análise uma leitura criteriosa foi realizada, dando assim a oportunidade dos 03 últimos artigos sendo elegíveis nesta pesquisa. Estando

de acordo com os critérios de inclusão nesta revisão, os mesmos foram incluídos para a pesquisa e confecção deste trabalho.

Para melhor entendimento apresentamos o fluxograma abaixo:



Resultados e discussões

Foram incluídos três estudos que abordavam os efeitos da prática da capoeira no controle postural de pessoas com deficiência, ambos de cunho experimental. Sendo, um envolvendo participantes com Síndrome de Down (SD), outro com deficiência visual (DV) e um outro com paralisia cerebral (PC).

Reis e Paula, (2010), realizaram um estudo com 06 indivíduos com SD, sendo elas 04 homens com idade de $11 \pm 3,2$ anos e 02 mulheres com idade $11,5 \pm 2,1$ anos, por um período de durante 10 semanas, com o objetivo de analisar a influência do treinamento de capoeira na coordenação motora. Cada

aula teve duração de 50 minutos, sendo 10 minutos para alongamento/aquecimento, 30 minutos para a parte principal e 10 minutos para a volta à calma. Foram usados os fundamentos básicos da capoeira, tais como ginga, cocorinha, negativa fechada, bênção, aú, armada, queixada, meia lua de frente, meia lua de compasso e descida básica. Foram observadas antes e após a intervenção algumas variáveis, dentre elas o equilíbrio (EQ), por meio de três testes (equilíbrio na ponta dos pés, pé manco estático, fazer um quatro). Os resultados dos testes foram apresentados como (aprovado e reprovado). Pré-testes, equilíbrio na ponta do pé, 33,33% aprovados e 66,67 %, reprovados, pé manco estático, 16,67 % aprovados e 83,33% reprovados, fazer um quatro, 100% reprovado. Pós testes, equilíbrio na ponta do pé, 100% aprovados, pé manco estático, 66,67% aprovados e 33,33 reprovados, fazer um quatro, permaneceu com 100% reprovados. Para análise do equilíbrio, foi utilizado a escala de desenvolvimento motor (EDM) antes e após a intervenção para posterior comparação dos resultados e inferência estatística.

Matos e Meneses (2012), realizaram um estudo com o objetivo de comparar o equilíbrio de praticantes de capoeira e não praticantes, ambos com deficiência visual. O estudo teve uma amostragem de 10 participantes, sendo 05 capoeirista e 05 não capoeirista, todos com comprometimento total da visão. Os capoeiristas tinham um tempo médio de 24 meses de prática, aulas ministradas 02 vezes por semana. Para fazer a comparação do equilíbrio entre os praticantes de capoeira e não praticante de capoeira, os pesquisadores utilizaram a Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), que tem o objetivo de descrever a quantidade de habilidade de equilíbrio funcional, por meio de 14 tarefas que envolvem equilíbrio estático e dinâmico comuns a vida diária. Cada tarefa apresenta uma pontuação que varia de 0 a 4 pontos, podendo chegar até 56 pontos. Além da EEB, os participantes foram submetidos à sobre o medo de cair, através da Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES-I). Nesse, o entrevistado é questionado sobre o medo de cair durante 16 atividades da vida diária, com pontuação de 1 a 3, podendo chegar de 16 a 64, no qual o valor 16 corresponde a ausência de preocupação e 64 preocupação

extrema em relação a quedas. A média dos escores da EEB dos praticantes de capoeira foi de $55,4 \pm 1,34$ pontos, e dos participantes não praticantes $54 \pm 1,58$, e média dos escores da FES-I foi de 27 pontos para grupo de capoeirista, 32 pontos para grupo de não capoeirista. Os dados obtidos para cada grupo de capoeirista, não houve uma diferença estatística significativa entre os dois grupos para o escore da EEB ($p=0,1461$). Analisando os escores de cada participante, os autores destacam uma prevalência do medo de quedas que de 29, 68% a 57,8% entre os praticantes de capoeira e para os não praticantes uma prevalência que variou de 34,37% a 67, 18%, não havendo diferença significativa entre os grupos ($p = 0, 5284$).

Já Waissman (2017) realizou um estudo com crianças com Paralisia Cerebral Espástica e teve como objetivo verificar se a capoeira exerce alguma influência sobre o equilíbrio e a coordenação motora dessa população, obtiveram uma amostragem inicial de 90 crianças, contudo, diante dos critérios de inclusão para a pesquisa finalizaram com 15 pessoas, com idades entre 05 e 11 anos, à duração do estudo foi de 12 semanas, sendo os treinos realizados duas vezes por semana por cinquenta minutos/dia. A intervenção ocorreu da seguinte forma: Foram separados em dois grupos, oito do grupo experimental (GE) e sete do grupo controle (GC). O grupo (GE) manteve a continuidade das seções de fisioterapia e foi introduzido a prática da capoeira, enquanto o grupo (GC) continuou só com a fisioterapia. Como método para a análise, foi aplicado os sub-testes, dois e três, referente ao equilíbrio estático, dinâmico e coordenação motora do Teste de Proficiência Motora de Bruininks – Oseretsky. O grupo GE obteve dentre os resultados de desempenho de equilíbrio saindo de 10,00 para 17,00 enquanto o GC saiu de 8,00 para 10,00, segundo o mesmo estudo com relação aos resultados de desempenho sobre a coordenação motora perceberam uma melhora significativa do grupo GE de 2,00 para 6,50 e o grupo GC com valor inicial de 2,00 para 4,00 demonstrando assim, sensíveis melhoras no que compete o uso da capoeira aliada à reabilitação por Fisioterapia.

Tabela 01: Apresenta de maneira mais detalhada os protocolos e testes utilizados para avaliar o controle postural de pessoas com deficiência nos estudos dessa revisão.

Autor(es)	Protocolos/Testes	Deficiência
Reis e Paula, 2010	Escana de Desempenho Motor	Síndrome de Down
Matos e Meneses, 2012	Escala de equilíbrio de Berg (EEB) e Escala Internacional de Eficácia de Quedas (FES-L)	Visual
Waissman, 2017	Proficiência Motora de Bruininks – Oseretsky	Paralisia Cerebral

Observa-se nos estudos nessa revisão, uma diversidade de protocolos utilizados para avaliar o controle postural de pessoas com deficiência motora, inclusive, destacamos a necessidade de validação de mais protocolos/testes que ajudem a entender melhor os efeitos do exercício físico no controle postural de pessoas com deficiência e suas especificidades.

Tabela 2: Estudos sobre a capoeira e os efeitos no controle postural de pessoas com deficiência, publicados no período de 2010 a 2020.

AUTOR / ANO	POPULAÇÃO	OBJETIVO	TIPO DE ESTUDO	METODO	RESULTADOS
Reis e Paula, 2010	N = 06 (04 Homens e 02 Mulheres) com DS	Analisar a influência do treinamento de capoeira na coordenação motora.	Experimental	Aula de capoeira, 3x/sem 50 Min, 10 sem	Observou pequenas melhoras em alguns aspectos e outro não.
Matos e Menezes, 2012	N = 10 (05 Homens e 05 Mulheres) com DV	comparar o equilíbrio de deficientes visuais praticantes e não praticantes de capoeira.	Experimental	Aula de capoeira, 2x/sem 50 Min, amostragem praticava capoeira mais de 24 meses.	Não houve diferença estatística a mente significativa entre os dois grupos.
Wissman, 2017	N = 15 (N de Homens e Mulheres não foram informado)	Influência da capoeira sobre o equilíbrio e a coordenação motora de crianças com paralisia cerebral espástica	Experimental	Aula de capoeira, 2x/sem 50 Min, 12 sem aliada a fisioterapia.	Houveram melhoras nos resultados em relação ao desempenho motor.

Os três artigos que compõem essa revisão avaliaram os efeitos da capoeira no controle postural em diferentes deficiências, amostras, faixa etárias, tempo, intensidade, métodos, inclusive, protocolos de avaliação da variável. Mesmo identificando as especificidades de cada estudo, eles demonstraram melhorias significativas da variável em estudo.

Contudo, como em qualquer pesquisa, busca-se o aperfeiçoamento posterior que velam por melhores resultados, levando em conta as atenuantes expressas acima compreende-se que a busca por resultados melhores poderão ser sanadas usando melhores perspectivas de coletas, treinamentos específicos para cada deficiência e um tempo maior no que concerne a aplicabilidade destes métodos levando em conta as limitações individualizadas de cada participante, pois compreendemos que mesmo que o fato gerador (deficiência) seja o igualitário, os indivíduos terão limitações principalmente motoras diversificadas, podendo assim interferir nos resultados.

As sensíveis melhorias encontradas nos três artigos abordados retratam que a capoeira pode ser uma arte usual para a melhoria da motricidade do indivíduo com deficiência, pois o leque de variações usadas em termos de movimentos ira somar de forma significativa o controle postural dos mesmos, salientando que o respeito à individualidade teriam de ser um norte para elaboração dos movimentos pretendidos, com a mentalidade de levar melhores resultados em longo prazo, no que compete às deficiências que tem seu agravante bem mais severo com a paralisia cerebral espástica, considerando o fortalecimento das musculaturas de base onde o núcleo de força para um equilíbrio solido é gerado pelo core.

Considerações finais

Os estudos analisados confirmam que a capoeira, apresenta-se como uma importante ferramenta na melhoria do controle postural de pessoas com diferentes deficiências e faixa etárias de idade. Entretanto, por meio dessa revisão, ficou evidente que existe uma lacuna nesse campo de debate

“capoeira, pessoas com deficiência e controle postural”. Partindo desse pressuposto, se faz necessário investigar estudos com outras variáveis do comportamento motor no que diz respeito a pessoa com deficiência para ajudar entender essa escassez de estudos com intervenção envolvendo a capoeira, prática corporal do movimento, tão aceita e praticada pela população.

Referências Bibliográficas

CARVALHO, Fernando Rogério de et al. Avaliação do equilíbrio em crianças e adolescentes surdos antes e após a prática da capoeira por meio da escala de equilíbrio de Berg. 2016.

DOS REIS FILHO, Adilson Domingos; DE PAULA SCHULLER, Juliana Aparecida. A capoeira como instrumento pedagógico no aprimoramento da coordenação motora de pessoas com Síndrome de Down. **Pensar a prática**, v. 13, n. 2, 2010.

MATOS, Janaína Barbosa; DE MENEZES, Fábio Sprada. Capoeira para deficientes visuais: comparação do equilíbrio entre praticantes e não praticantes de Capoeira. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 1, p. 81-93, 2012.

SAMPAIO, Rosana Ferreira; MANCINI, Marisa Cotta. Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 11, n. 1, p. 83-89, 2007.

SANTOS, Gilmar M. et al. Valores preditivos para o risco de queda em idosos praticantes e não praticantes de atividade física por meio do uso da Escala de Equilíbrio de Berg. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 15, n. 2, p. 95-101, 2011. SANTOS, et al, 2011

SILVA MJS. Análise da prática docente na capoeira inclusiva para deficientes intelectuais no centro AEE - Hallef Pinheiros Vasconcelos no município de Breves - Marajó - Pará - Brasil [Dissertação]. Lisboa: **Escola Superior de Educação Almeida Garret**; 2015.

WAISSMAN, Flávia Quadros. Repercussões da capoeira sobre o equilíbrio e coordenação motora de crianças com paralisia cerebral espástica. **Fisioterapia Brasil**, v. 10, n. 5, p. 349-353, 2017.

TEIXEIRA, Barbara Vilar; DA MOTA, Cristiane Gonçalves. A prática da capoeira por pessoas com síndrome de Down: uma revisão da literatura. **Acta Fisiátrica**, v. 25, n. 1, p. 40-45, 2018. Em caso de pesquisa artigo de leitura