

INFLUÊNCIAS DA CAPOTERAPIA NO ASPECTO FÍSICO DE IDOSOS DE UM PROJETO SOCIAL DA TERCEIRA IDADE DE DOURADOS-MS

ISMAÉL DUTRA QUINTANA
ZELIA APARECIDA MILANI PARIZOTTO
UNIGRAN – DOURADOS – MATO GROSSO DO SUL - BRASIL
capoeira_montanha@hotmail.com.br

INTRODUÇÃO

A população de idosos vem crescendo a cada dia, e com ela a necessidade de organizar novas políticas públicas com eficácia para atender essa população. No Brasil, segundo a projeção estatística da (OMS), a população de idoso crescerá dezesseis vezes contra cinco vezes da população total. A proporção de idosos passará de 7,5% em 1991 para cerca de 15% em 2025, que é a mesma proporção dos países europeus (KUHNNEN, *et al.*, 2002).

A Capoterapia é uma atividade física nova, mas que vem crescendo a cada dia com grande aceitação por parte dos seus participantes, foi desenvolvida pelo “mestre em capoeira Gilvan Alves de Andrade” na cidade de Brasília (DF) em 1998, quando surge a idéia de aplicar elementos lúdicos mesclando com cantigas e brincadeiras de rodas, criando o método da Capoterapia, uma atividade física e uma terapia por intermédio da capoeira (LIMA, 2005; LIMA, 2009).

Respeitando particularmente as condições físicas próprias da terceira idade, Capoterapia é uma adequação da arte marcial Brasileira que é a capoeira e de atividades de recreação sem alto impacto (SILVA, 2008). Lembrando que a Capoeira para idosos não necessita ser de alto rendimento, pois os mesmos procuram qualidade de vida, ou seja, aumento de força, vida não sedentária, diversão, socialização e melhor condicionamento físico, obviamente dentro de seus limites (CAVALIERI JUNIOR; GONÇALVES, 2009).

Esta pesquisa se justificou pela sua relevância tanto social quanto de saúde, no que se relaciona aos benefícios proporcionados aos praticantes da Capoterapia, por ser uma atividade física que se direciona aos grupos especiais e valoriza a cultura brasileira por ser uma adequação da Capoeira e cantigas de roda. Também deixa clara a necessidade de mais estudos, principalmente na busca de alternativas para uma melhor qualidade de vida as pessoas da terceira idade (LIMA, 2009).

Dessa forma, o estudo buscou por uma abordagem qualitativa, retratar dados não passíveis de mensuração matemática, com vista em aprender as percepções comuns e incomuns presentes na subjetividade das pessoas envolvidas na pesquisa, especialmente na condição de objeto-sujeito (MARQUES, *et al.*, 2006).

Assim, a perspectiva de inferência propôs identificar os benefícios proporcionados pela Capoterapia na terceira idade, o que justificou o estudo, realizando um acompanhamento da comunidade frequentadora de um projeto social de um Centro de Convivência da Pessoa Idosa de Dourados-MS, visando o maior nível de informações científicas quanto uma abordagem de possibilidades de exercícios físicos no intuito de melhorar a qualidade de vida por intermédio do tema, perspectiva que justificou a realização do estudo.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo exploratório, descritivo, com abordagem qualitativa, retratou dados calcados nas percepções comuns e incomuns presentes na subjetividade das pessoas envolvidas na pesquisa, especialmente na condição de objeto-sujeito (MARQUES *et al.*, 2006). Considerou-se esta inferência um estudo de campo, uma vez, que buscou a compreensão de aspectos da sociedade (MARCONI; LAKATOS, 2008; MINAYO, 2010).

A pesquisa atendeu aos requisitos éticos e científicos fundamentais dispostos pelo CNS/conselho nacional de saúde na resolução nº. 196 de 10 de outubro de 1996, quanto às diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos (BRASIL, 2002). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP) da Unigran, sob o protocolo de número 218/11, de acordo com a responsabilidade pela condução científica, assegurando sigilo quanto à identidade dos entrevistados e os critérios de inclusão e exclusão previamente organizados.

A amostra foi composta por de 32 idosos, na sua maioria de mulheres (n=30) e 02 homens, com idade entre 60 a 93 anos que manifestaram interesse e se dispuseram em participar de todas as etapas da pesquisa, frequentadores de um Centro de Convivência da cidade de Dourados/MS, cujo nome não será divulgado visando preservar o anonimato dos envolvidos no estudo.

Foram feitas duas coletas de dados com entrevista semi-estruturada, com questões abertas, de acordo com Salvador (2006), uma antes da interferência e outra após a aplicação das atividades da Capoterapia, que ocorreram durante 30 dias, duas vezes por semana, as terças e quintas-feiras, com duração de 45 a 60 minutos cada aula. A pesquisa na sua apresentação qualitativa apresenta os resultados expressos na opinião das pessoas entrevistadas com análise de conteúdo, utilizando-se da técnica de Bardin (2009), que teve como objeto a pré-análise na forma do projeto, exploração dos dados obtidos no material coletado, no tratamento dos resultados com sua inferência e interpretação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no período que compreendeu o pré-teste (antes da interferência), mediante as opiniões dos entrevistados evidenciaram que a maioria conhecia a capoeira só de apresentações, sendo que, apenas um já tinha praticado a capoeira e nenhum deles conhecia o termo Capoterapia ou que seus meios de prática são adaptados a qualquer faixa etária ou nível social. Pouquíssimos são os estudos acerca da prática desta modalidade ou de seus praticantes na terceira idade, assim como os fatores correlacionais entre sua prática e o envelhecimento, inclusive, levando-se em consideração os aspectos: sociocultural e histórico envolvidos, dado ao fato desta prática ser uma inovação recente da capoeira (LUSSAC, 2009).

Por intermédio da Capoterapia os participantes disseram ter mudado até o conceito que tinham a respeito da capoeira, ora por falta de conhecimento, ora pela divulgação embasada em apenas um único aspecto desta modalidade, o de luta, que prevaleceu nos primórdios de sua construção, em relação à defesa corporal dos escravos nos embates com os feitores. Mas, a partir dos conhecimentos gerais transmitidos quanto à modalidade transformada em dança/arte, adquiridos na sua evolução, ao longo do tempo, sendo apontada como modalidade genuinamente Brasileira e reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial Brasileiro pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional-IPHAN (2009), os entrevistados admitem que passaram a incentivar seus filhos e netos a praticarem-na.

As pessoas entrevistadas aparecem listadas por números no intuito de preservar sua identidade e como resposta à pergunta norteadora relacionada ao conhecimento da Capoeira, apresentada antes da interferência das aulas aplicadas, apontaram os seguintes resultados: 22 pessoas responderam “conhecer a capoeira” e que isto ocorrera em “apresentações”; 01 afirmou já “ter praticado” e 09 “desconheciam totalmente”. Em relação ao conhecimento do termo Capoterapia e dos seus significados como prática física ou de atividade/exercício, todos os entrevistados afirmaram desconhecer ou nunca ter ouvido falar.

Tanto no Brasil quanto em outros países, não há dados oficiais dos praticantes ou de professores de capoeira, que se encontram na terceira idade e a falta de dados impossibilita respostas básicas concernentes ao assunto, necessitando maior envolvimento das instituições organizacionais da modalidade, suas federações, associações, ao buscar indicadores por meio

de pesquisas, que esclareçam os efeitos desta prática entre os idosos, viabilizando ações mais eficazes de políticas públicas na difusão da prática da Capoterapia (LUSSAC, 2010).

Depois da interferência com a prática da Capoterapia, buscou-se o entendimento e a percepção dos entrevistados/ praticantes quanto à modalidade, obtendo-se unanimidade entre os envolvidos na pesquisa quanto às respostas de “gostar muito” e “ótimas atividades”.

A Capoterapia trabalhou em particular respeitando as condições físicas próprias da terceira idade, sendo ela uma adequação da arte marcial Brasileira que é a capoeira e de atividades de recreação sem alto impacto (SILVA, 2008), usando somente os seus elementos lúdicos, mesclados com cantigas e brincadeiras de rodas (LIMA 2009).

Respondendo ao questionamento dos efeitos físicos percebidos com a prática da Capoterapia, obtiveram-se os seguintes resultados para a melhora da disposição e autonomia na execução das tarefas do cotidiano:

(....) Estou bem mesmo, agora limpo o quintal, limpo a casa que antes já não conseguia mais (Entrevistado 01; 66 anos).

(....) Senti mais disposição, antes era uma canseira no corpo (Entrevistado 02, 62 anos).

(....) Para mim foi a melhor coisa que existiu, até aí, era só sentada não abaixava, não dobrava o joelho, os dedos eram duros, o doutor passava um monte de remédio não adiantava nada, agora não tomo remédio nenhum, melhorou muito. Não podia fazer várias coisas, como por exemplo, limpar a cozinha, varrer a casa, agora eu faço, há mais de 5 anos que eu não ajoelhava para rezar, agora eu consigo, estou muito feliz (Entrevistada 03, 70 anos).

(....) Teve muita melhora no corpo que fica “maneiro”, bom de fazer as coisas de casa, de andar (Entrevistada 04, 63 anos);

(....) Fiquei mais disposta, faço meu serviço mais rápido (Entrevistada 30, 61 anos).

(....) Quando eu saio daqui, dá vontade de sair correndo, voando... O serviço fica mais rápido para fazer, até para levantar da cama dava trabalho, agora, já pulo da cama (Entrevistada 05, 60 anos).

(....) No dia da aula, fico mais cansada, mas no outro dia, me sinto melhor (Entrevistada 06, 64 anos).

(....) Estou me sentindo bem melhor (Entrevistada 11, 68 anos).

(....) Melhorou muito; antes, para levantar da cama era um sacrifício, vivia com dores pelo corpo, agora não, levanto bem faço e minhas atividades sem problema (Entrevistada 13, 80 anos).

(....) Senti meu corpo mais leve, melhor até para dormir (Entrevistado 07, 69 anos).

(....) Muito bom; eu gosto porque me sinto muito bem. Melhorou, sinto-me bem e o corpo fica leve (Entrevistada 14, 66 anos).

(....) Ficou bem melhor para fazer minhas atividades de casa, consigo levantar minha perna bem alto, até dançar não dançava mais, agora já danço de novo (Entrevistada 19, 77 anos).

(....) Fiquei mais disposta, mais rápida para fazer as coisas (Entrevistada 27, 76 anos).

(....) Fico muito bem, com mais disposição (Entrevistada 21 e 24, com 63 e 62 anos respectivamente).

A sarcopenia, cujo termo denota a perda extrema de massa muscular, é a responsável por deixar os idosos fragilizados e incapazes de realizar muitas ou todas as tarefas da vida diária, impossibilitando-os do contato com o mundo exterior, que os leva ainda mais ao isolamento e conseqüentes disfunções neurais, motoras e psicológicas. A combinação de um regime alimentar inadequado, aliado à inatividade física provocam perda de massa magra e conseqüente capacidade de força; à proporção que os músculos enfraquecem diminuem a capacidade de locomoção, de subir degraus, na desaceleração da velocidade da caminhada e declínio progressivo na carga que os músculos conseguem erguer (SHEPHARD, 2003). Para reverter estas situações, somente com a prática orientada de exercícios físicos, levando-se em consideração as limitações do idoso.

Quanto aos efeitos físicos percebidos na melhora das dores físicas em decorrência do processo degenerativo e pela falta de exercício, obtiveram-se as seguintes opiniões:

(...) Melhoraram bastante as dores que eu tinha no braço (Entrevistado 08, 60 anos).

(...) Melhorou as dores no joelho, e quando faço a Capoterapia sinto meu corpo melhor até o outro dia; mas, como é pouco... seria bom se tivesse mais vezes na semana (Entrevistado 09, 64 anos).

(...) Ficou melhor, meus dedos adormeciam por causa do problema de coluna, depois das aulas já não adormecem mais (Entrevistada 10, 62 anos).

(...) Melhorou bastante, muitas dores que eu sentia no corpo, já não sinto mais, quando não venho na Capoterapia sinto falta (Entrevistada 12, 75 anos);

(...) Melhorou e muito, eu tinha varias dores no corpo que já não sinto mais (Entrevistada 22, 74 anos);

(...) Eu senti melhora, eu vivia cheia de dores, agora não tenho mais (Entrevistada 29, 71 anos).

(...) Às vezes eu chego na aula com dor nos tornozelos, nos joelho e nas costa, quando termina a Capoterapia já não sinto mais dor nenhuma. Eu me sinto mais leve, a gente fica mais feliz e contente (Entrevistada 15, 72 anos);

(...) Melhorei muito; eu tenho problema no joelho e depois da Capoterapia ficou bem melhor (Entrevistada 26, 69 anos);

(...) Tenho artrose nos quadril que doía direto e com a Capoterapia melhorou bastante (Entrevistada 32, 60 anos).

(...) Eu acho a Capoterapia muito bacana, ela trabalha desde o fio de cabelo até a ponta do dedão do pé. Melhorou tudo, até o "Astral"; tinha um problema na coluna e tomava remédio para aliviar as dores, agora não preciso mais do remédio (Entrevistada 20, 65 anos).

(...) Melhorou muito, eu não conseguia abaixar tinha muita dor nas pernas agora não tenho mais (Entrevistada 25, 68 anos).

As habilidades de criar, transmitir e sustentar as forças requeridas necessárias ao movimento, dependem de um equilíbrio entre a capacidade funcional do osso, músculo e tecido conjuntivo, componentes responsáveis do sistema musculoesquelético. A massa total de um osso reflete a força que o músculo é capaz de exercer nos ossos ao qual está ligado. Se há perda de massa magra, ocorre conseqüente perda na densidade de massa óssea e numerosos estudos têm demonstrado uma correlação positiva significativa entre a densidade mineral óssea, a força e a massa da musculatura atrelada (SIMÃO, 2008). Os reflexos positivos da interferência proposta neste estudo podem explicar as melhorias das dores físicas relatadas pelos sujeitos do estudo.

Alguns dos entrevistados relataram perda de peso com a prática da atividade física proposta e dentre eles:

(...) Muito boa areja a cabeça, da uma tranqüilidade um sono reparador/ Muito leve e muito feliz por que desde que eu comecei a fazer a Capoterapia eliminei três quilos e meio, sinto Bastante disposição e melhorou uma dor que eu tinha no joelho (Entrevistada 16, 71 anos);

(...) Agora me sinto bem melhor; emagreci bastante, quase não tenho canseira (Entrevistada 31, 63 anos).

A atividade física influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial, sendo importante em todos os estágios da vida, mas é na velhice, que esta prática é fundamental, pois, interfere na recuperação de vários distúrbios metabólicos provocados pelo sedentarismo, má alimentação ou hábitos de vida inadequados; a atividade física regular diminui o risco de doenças crônicas pelo controle no peso (ALLSEN *et al.*, 2001).

Outros relatos apontaram a percepção de melhoras nas capacidades físicas, tais como:

(...) Meu corpo melhorou, tenho mais flexibilidade (Entrevistada 23, 93 anos);

(...) Melhorou bastante, agora tenho mais destreza (Entrevistado 28, 67 anos).

Simão (2008) confere às capacidades físicas componentes fundamentais para uma boa saúde, já que estas são responsáveis pela habilidade de executar as tarefas rotineiras com vigor e atenção, eliminando o cansaço e a fadiga, mantendo a energia para usufruir das horas de lazer e estar preparado para atender as possíveis emergências, portanto, atividades que desenvolvam a força, flexibilidade e resistência devem ser executadas de forma sistemática e frequente.

Uma das diferenças da Capoeira tradicional para esse novo método está no ritmo e na intensidade. Na Capoterapia há a ginga, movimento tradicional da Capoeira, e os alunos têm pequenas noções da esquivada, que é o ato de se desviar de um golpe. Mas, evidentemente não há saltos, nem golpes mais contundentes, que possam expor os idosos a acidentes e lesões. A Capoterapia é indicada para qualquer faixa etária, inclusive, para cegos, pessoas com déficit mental ou com seqüela motora, no caso dos cadeirantes. Apenas pessoas com doenças cardíacas graves devem evitar, pois nestes casos qualquer esforço físico mais intenso é uma ameaça a sua saúde (LIMA, 2009).

Para Corazza (2009), ao iniciar um trabalho físico com o idoso é necessário que suas habilidades e limitações sejam levadas em consideração, sem forçá-lo a uma prática na qual não esteja preparado, levando-o a sentir-se inseguro ou incapaz. Nesse sentido, cabe ao profissional de Educação Física observar suas condições gerais de saúde, coordenação motora, nível de limitações físicas que o próprio decurso natural da vida provocou, extraindo o máximo de sua potencialidade, com alegria e prazer nas atividades físicas realizadas.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, a Capoterapia trouxe contribuições para a melhoria do aspecto físico na visão dos idosos, proporcionando-lhes saúde por meio da prática da atividade física orientada. Isto faz com que haja maior credibilidade neste método, que apesar de novo, vem mostrando um grande resultado, conforme descrito nesta pesquisa, mostrando-se eficaz ao respeitar as condições físicas dos idosos. Alerta-se para o fato de que muitos desses idosos não praticavam nenhum tipo de exercício físico em sua vida adulta, porém hoje, mediante as orientações recebidas durante a pesquisa, colhem resultados de uma prática simples e eficaz, no caso da Capoterapia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. **Exercício e Qualidade de Vida: uma abordagem personalizada**. 6. ed. São Paulo: Manole, 2001.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdos**. Lisboa-Portugal: Edições 70, 2009.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. **Normas de pesquisa envolvendo seres humanos**. (Resolução 196/96 e outras), v. 2. ed. Ampl. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: <http://dtr2001.saude.br/bvs/publicacoes/norma_pesq.um.pdf>. Acesso em: 09 abr. 2010.

CAVALIERI JUNIOR, E.; GONÇALVES, N. P. da S. A capoeira para obesos, hipertensos e terceira idade: **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 14, n. 135, Ago. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>> Acesso em: 20 de abr. 2011.

CORAZZA, M. A. **Terceira Idade & atividade Física**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL. **Princípios, ações e resultados da política de salvaguarda do patrimônio cultural imaterial no Brasil**. Arb. 2010. Disponível em: <<http://portal.iphan.gov.br/portal/montarPaginaInicial.do;jsessionid=B55A120F4DD8285D77856E25787D5E97>>. Acesso em: 28 nov. 2011.

KUHNEN, A. P; Oliveira, A. L; Ferneda, F; Sebastini, A; Giumbelli, I. C; Invernizzi, L; Marques, P; Chaves, R. B; Rubert, V.A; Silva, T. I. **O Efeito do Exercício Físico Na Resistência Muscular**: Programa de Atividade Física Para Terceira Idade. Florianópolis: UFSC/CDS, 2002.

LIMA, M. **A ginga dos mais vividos**: Eles vivem melhor por que fazem capoterapia ou fazem capoterapia por que vivem mais? 1. ed. Brasília: Autor, 2009.

LIMA, M. **Dicionário de capoeira**. Brasília: Edição do autor, 2005.

LUSSAC, R. M. P. A Capoeira Como Esporte Social. **Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, n. 144, Mai. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 20 abr. 2011.

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

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia do trabalho científico**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARQUES, H. R.; MANFROI, J.; CASTILHO, M. A.; NOAL, M. L. **Metodologia da Pesquisa e do trabalho científico**. Campo Grande: UCDB, 2006.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 12 ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

SILVA, E. L. Avaliação do nível de condicionamento físico aeróbio dos idosos praticantes de capoterapia do centro de convivência de dourados/MS. **Instituto de Ensino Superior da Funlec**. Campo Grande: 2008

SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento, Atividade Física e Saúde**. São Paulo: Phorte, 2003.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2008.

Ismaél Dutra Quintana
Profissional de Educação Física, Dourados/MS-Brasil
Endereço: Rua: Cidelis nº 755 Bairro: Chácaras Cidelis
CEP: 79.839-664 – Dourados MS
Email: capoeira_montanha@hotmail.com.br