

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio

**CAPOTERAPIA COMO LAZER E ATIVIDADE FÍSICA LÚDICA
PARA IDOSOS: UMA PERCEPÇÃO DOS CAPOTERAPEUTAS**

Recebido em: 28/03/2016

Aceito em: 26/10/2016

*Maria Márcia Viana Prazeres
Marilda Teixeira Mendes
Ioranny Raquel Castro de Sousa
Rafaello Pinheiro Mazzocante
Demerson Godinho Maciel
Claudia Ribeiro
Nanci Maria de França*
Universidade Católica de Brasília
Brasília – DF – Brasil

Tânia Mara Vieira Sampaio
Instituto Federal de Goiás - Campus Luziânia
Luziânia – GO – Brasil

RESUMO: A Capoterapia tem em sua fundamentação o aspecto lúdico como elemento primordial para a adesão desta atividade física pelas pessoas idosas em seu momento de lazer. O objetivo deste estudo foi identificar a percepção de um grupo de capoterapeutas acerca dos benefícios da Capoterapia para idosos. A pesquisa de caráter exploratório e descritivo, com abordagem qualitativa, realizada com 11 capoterapeutas, por meio de entrevistas semiestruturadas e o tratamento dos dados incluíram transcrição e categorização das entrevistas e análise de conteúdo. As categorias com suas subcategorias foram: Dimensão Psicológica: autoestima e autoeficácia; Dimensão Física: bem-estar corporal e habilidade física; Sociabilidade: viagem e solidariedade e Ludicidade: musicalidade e memória. A Capoterapia como atividade física de caráter lúdico contribui para a melhoria de diversos aspectos da vida dos idosos em seus momentos de lazer.

PALAVRAS CHAVE: Idoso. Atividades de Lazer. Atividade Motora.

**CAPOTHERAPY AS LEISURE AND LUDIC PHYSICAL ACTIVITY FOR
ELDERLY PEOPLES: A PERCEPTION OF CAPOTHERAPISTS**

ABSTRACT: Capotherapy fundamentals are based on the ludic aspect as essential to senior people's engagement in physical activity in their leisure time. The goal of this study was to identify a Capotherapy group's perception about the benefits that activity gives to senior people. The research, both exploratory and descriptive, with a qualitative approach, dealt with 11 capotherapists, through semi-structured interviews; treatment of data included transcription and categorization of the interviews and content analysis.

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio

The categories and respective subcategories were: Psychological Dimension: self-esteem and self-efficacy; Physical Dimension: physiological well-being and physical ability; Sociability: travel and solidarity; Ludicity: musicality and memory. Capotherapy, as a physical and ludic activity, improves many aspects of senior people's lives in their leisure time.

KEYWORDS: Aged. Leisure Activities. Motor Activity.

Introdução

O universo da Capoterapia e a sua contribuição para o processo do envelhecimento é uma vertente importante de investigação. Nas últimas décadas, o Brasil tem se deparado com uma combinação entre o declínio da fecundidade e a diminuição da mortalidade o que influenciou e influencia significativamente no crescimento da população idosa (ALVES *et al.*, 2007). Nesse contexto, estratégias que impactem na melhoria da qualidade de vida precisam ser estudadas e divulgadas.

Atualmente, a população de idosos no Brasil se aproxima dos 26,1 milhões de pessoas o que equivale a 13,8% da população (OLIVEIRA *et al.*, 2015). A previsão é de que em 2030 esse grupo representará 18,6% da população brasileira (IBGE, 2013).

Néri e Freire (2000) apontam que nos últimos trinta anos, com o aumento do conhecimento científico sobre os determinantes e as características do processo de envelhecimento, vem acontecendo uma lenta e gradual mudança de mentalidade em relação à velhice, no sentido de ser considerada uma fase de desenvolvimento e não exclusivamente uma etapa de perdas e incapacidades. Nesse contexto, o conceito de saúde não significa ausência de doenças e sim o bem estar físico, psíquico e social e conseqüentemente manutenção da qualidade de vida (SÁ, 1999).

Okuma (2004) ressalta que há uma forte relação da atividade física com o bem-estar psicológico, comumente indicado por sentimentos de satisfação, felicidade e envolvimento. Para Matsudo, Matsudo e Barros Neto (2001) a atividade física é um

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento. De acordo com
Benedetti *et al.* (2008) a participação de idosos em atividades físicas leves e moderadas
pode retardar os declínios funcionais do envelhecimento.

Dentre as práticas indicadas para os idosos se manterem ativos ganha destaque a
Capoterapia. Sardinha *et al.* (2011), em um estudo de caso relacionado à população
idosa, realizado em Brasília (DF), relataram como benefícios da Capoterapia a melhoria
da capacidade funcional, psicológica e social de quem a praticava.

Segundo Lima (2009), a Capoterapia é definida como uma modalidade lúdica
com movimentos adaptados a partir da gestualidade da capoeira. Respeitando o ritmo e
a intensidade adequados à população idosa, os elementos capoeirísticos utilizados para
compor a Capoterapia são a ginga, as noções básicas da esquivada, os cânticos de
capoeira, a roda e a ausência de saltos e golpes mais contundentes.

Historicamente, Reis (1997) afirma que a capoeira surgiu do processo de
aculturação do negro africano no Brasil, do advento da escravidão e como forma de
resistência cultural na participação da raça negra no processo de formação da identidade
do povo brasileiro. Na evolução da humanidade, a roda, um dos elementos mais
simbólicos da capoeira e mais expressivos da Capoterapia, sempre teve seu espaço
garantido estando presente nos rituais como: os xamânicos de cura, as danças de
agradecimento aos seres da natureza e também nas danças dos negros. Salienta-se que
em 2014, em Paris, a Roda de Capoeira se tornou o mais novo Patrimônio Cultural
Imaterial da Humanidade,

É um elemento estruturante desta manifestação, espaço e tempo onde
se expressam simultaneamente o canto, o toque dos instrumentos, a
dança, os golpes, o jogo, a brincadeira, os símbolos e rituais de
herança africana notadamente banto recriados no Brasil.
Profundamente ritualizada, a roda de capoeira congrega cantigas e
movimentos que expressam uma visão de mundo, uma hierarquia e
um código de ética que são compartilhados pelo grupo. Na roda de

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
capoeira se batizam os iniciantes, se formam e se consagram os
grandes mestres, se transmitem e se reiteram práticas e valores afro-
brasileiros (IPHAN, 2015).

Nesse panorama, Reis (2001) pontua que a capoeira combina e sintetiza os elementos da dança, da luta, da acrobacia e da música. Na roda da Capoterapia utilizam-se cânticos de capoeira e cantigas de roda. Nessa perspectiva, a música tem a capacidade de transcender o tempo, permanecer entre as diferentes culturas e gerações, dando sentido às épocas, podendo, ainda, auxiliar na expressão de sentimentos, no resgate das reminiscências, na reestruturação da história coletiva e individual dos idosos (SOUZA, 2006; TOURINHO, 2004; IZQUIERDO, 2002).

Alves e Sá (2006) consideram que as cantigas de roda podem ser uma maneira do ser humano fazer contato com algo primitivo vivido pela sua espécie, remetendo-o ao resgate de sua filogênese, que é a história da evolução humana. Elas unem o canto, a dança, a vivência de um momento de lazer, o lúdico, a formação de grupo, a espontaneidade, a criatividade e a brincadeira como partes inerentes da sua existência.

Lussac (2009) ressalta o trabalho do mestre Gilvan Andrade, idealizador da Capoterapia, afirmando que o aspecto lúdico da capoeira é um facilitador no trabalho com idosos. Nessa mesma linha de pensamento, Marinho e Pimentel (2010, p. 13) apontam que “[...] o universo lúdico é parte indissociável da condição humana e tem participação criadora no cotidiano”.

Nesse contexto, Matos (2006) afirma que as atividades lúdicas possibilitam a busca do entendimento a respeito da brincadeira e do jogo, enquanto experiências básicas para a vida, interação com a realidade atual e as reminiscências.

Gáspari e Schwartz (2005) ressaltam que o idoso pode ressignificar emocionalmente seu lazer revertendo atitudes cristalizadas em ações que deixam fluir a

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
espontaneidade, a alegria, o prazer de viver e o elemento lúdico que lhe é inerente,
redefinindo assim os níveis qualitativos existenciais.

Outro aspecto que vale ser ressaltado é a Capoterapia como vivência de lazer. Esse visto como situação que proporciona condições de livre escolha nas quais as pessoas podem sentir prazer e satisfação, elementos básicos para o bem-estar corporal, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida e para o autoconhecimento (BRUHNS, 1993). Segundo Isayama e Gomes (2008) o lazer na velhice propicia o empoderamento e a socialização. As experiências de lazer atribuem significados pessoais para o grupo envolvido, estimulam iniciativa, independência e superação de desafios. Nessa perspectiva, a socialização também é um importante elemento que compõe a Capoterapia e a capoeira por fortalecer o sentimento de pertencimento e de identidade social (LUSSAC, 2009; REIS, 2010).

Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivo identificar a percepção de um grupo de capoterapeutas acerca dos benefícios da Capoterapia para idosos.

Materiais e Métodos

Pesquisa de caráter exploratório e descritivo, de abordagem qualitativa, com amostra composta por 11 capoterapeutas, com idade entre 20 e 60 anos, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A eles foram explicados os objetivos da pesquisa e foi garantido o anonimato e o direito de se retirarem do estudo.

Para tanto, foram realizadas entrevistas semiestruturadas em setembro de 2014, feitas individualmente em local e horário de conveniência dos entrevistados, com duração média de 30 minutos. Todas as entrevistas foram gravadas e transcritas na íntegra.

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio

A análise dos dados abrangeu as fases descritiva e interpretativa, representando a articulação da descrição dos dados com os conhecimentos mais amplos e que extrapolam o universo do estudo. Foi focalizada nos principais temas que surgiram nos depoimentos, dos quais se realizou uma categorização para a organização dos dados, a partir da análise de conteúdo (BARDIN, 2008). Utilizou-se essa estratégia indutiva para de fato "ouvir" os capoterapeutas a partir de suas próprias vozes.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Católica de Brasília com o registro nº CAAE N. 23946713.7.0000.0029.

Resultados e Discussão

Ao analisar os dados encontraram-se as seguintes temáticas: Capoeira e a Capoterapia, Percepções de possíveis benefícios, O Lúdico e as Cantigas de roda, Capoterapia e a dimensão social. Posteriormente, foram construídas as seguintes categorias: Dimensão Psicológica (composta das subcategorias autoestima e autoeficácia), Dimensão Física (composta das subcategorias habilidade física e bem estar corporal), Sociabilidade (composta das subcategorias viagem e solidariedade) e Ludicidade (composta das subcategorias musicalidade e memória).

No que se refere à categoria **Dimensão Psicológica**, as falas dos sujeitos 03 e 09 revelam a mudança de comportamento das idosas praticantes da Capoterapia. Mudanças como o prazer de se arrumar, de se olhar no espelho, de desvelar desejos adormecidos, e que favorecem o reequilíbrio emocional.

Os relatos apresentam características peculiares à subcategoria **autoestima**, associando **ao cuidado com o corpo/ao cuidar do corpo/valorização da imagem corporal**. Assim, é possível perceber nas falas abaixo as melhoras que a prática da

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
Capoterapia possibilita em relação ao autoconceito, construto composto pela autoestima

e pela autoimagem, apresentado nos depoimentos a seguir:

[...] Ela já estava entrando em depressão profunda e a Capoterapia resgatou ela pra vida [...] a Capoterapia foi moldando ela que quando ela deu por si, **já estava usando óculos escuros, batom e cabelo penteado** (Sujeito 03) (grifo nosso).

[...] uma senhora que disse que passou muito tempo sem saber **o que era se arrumar na frente do espelho** [...], e ela falou que ficou emocionada quando **percebeu que estava se pintando, se maquiando** [...] fazia mais de quinze anos que ela não sabia o que era isso. Ela se sentiu jovem de novo. Se sentiu emocionada e a filha dela perguntou o que ela tinha e ela comentou: **eu estou querendo lembrar qual foi a última vez que eu fiquei na frente de um espelho me ajeitando pra mim sair**. Em me **arrumar**, e hoje eu estou fazendo isso **de novo** (Sujeito 09) (grifo nosso).

Os eventos de vida estressantes podem representar um fator de risco para o desenvolvimento ou o agravamento de sintomas depressivos, como as perdas pessoais, da autoestima e de entes queridos (NÉRI; FORTES, 2006).

A autoestima é um aspecto central da saúde e do bem-estar psicológico (ROSENBERG, 1965; FOX, 2000). Dini (2001) corrobora com esses apontamentos ao afirmar que indivíduos que apresentam o pensamento positivo sobre si e que trazem consigo pensamentos de alegria são considerados possuidores de autoestima.

Santos (1990) aponta que através de um programa de atividades físicas baseadas na capoeira é possível que o praticante conheça melhor seu próprio corpo no espaço, no tempo e em relação às pessoas e aos objetos, porque é a partir dessa manifestação que forma seu autoconceito.

Oliveira *et al.* (2015) afirmam que a atividade física atua na melhora da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização e na diminuição da depressão. A partir das falas dos sujeitos, apoiado nos

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
autores citados acima, pode-se inferir que a prática da Capoterapia possibilita benefícios no âmbito da motivação, da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal e na autopercepção.

A subcategoria **autoeficácia** é apresentada como uma característica que possibilita o envelhecimento saudável a partir da transposição de desafios. Concebida como crença ou confiança na capacidade de executar um determinado comportamento com sucesso. A crença de eficácia é específica de cada comportamento e afeta as adaptações e mudanças, não apenas diretamente, mas por intermédio de seu impacto em outros determinantes. (BANDURA; AZZI; e POLYDORO, 2008 ; BARROS e IAOCHITE, 2012).

[...] Porque muitas vezes, **chegaram ali de muleta, chegaram se arrastando**, sentaram ali, **falaram: “não, não posso fazer isso” e daqui a pouco está junto** (Sujeito 01) (grifo nosso).

[...] Quando ele foi pra Capoterapia, foi de **bengala com muita dificuldade**. Hoje ele já **coloca a mão no chão** (Sujeito 06) (grifo nosso).

A fala dos sujeitos 01 e 06 revelaram que com a prática da Capoterapia os idosos, com importante grau de comprometimento em sua saúde física e psicológica, desenvolveram a autoeficácia, pois foram capazes de realizar movimentos que antes achavam inconcebíveis. Tais achados corroboram com o entendimento de Lima (2009) ao afirmar que nessa prática, o corpo é capaz de realizar movimentos, diante de algumas tarefas solicitadas por meio do som do berimbau e das cantigas de roda, a partir dos limites e da individualidade dos praticantes, desmistificando as reais dificuldades de uma nova experiência.

Quanto à segunda categoria, **Dimensão Física** foi possível identificar como subcategorias o **bem-estar corporal** e a **habilidade física**. No que tange à subcategoria **bem-estar corporal**, as possibilidades oferecidas pelas práticas corporais da

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
Capoterapia como tocar, sentir, massagear e perceber o seu corpo e o do outro, levam a

pessoa à conscientização do movimento, à sensibilidade, ao autoconhecimento, ao bem-estar e ao relaxamento, conforme mostram as falas dos capoterapeutas. Esses fatos podem ser observados nos depoimentos dos capoterapeutas 04 e 05:

[...] Capoterapia, tem o momento do **relaxamento**, a musicalidade, tem **uma massagem no pé, na perna, no braço, no ombro**, ela se sente muito bem [...] (Sujeito 04) (grifo nosso).

[...] A **diminuição das dores**, a **melhora das taxas** de índice de colesterol, de hipertensão, já foram comprovadas. Pessoas que estavam em **depressão**, saíram do estado de depressão [...] (Sujeito 05) (grifo nosso).

Nesse contexto, Mello e Bagnara (2011) sugerem que para os idosos as atividades físicas auxiliam no desenvolvimento do bem-estar e no convívio social, na troca de experiências, no divertimento e na descontração, proporcionando ainda a diminuição do sentimento de incapacidade e solidão.

Segundo Schilder (1981), a prática de atividade física promove mudanças no corpo e no comportamento humano e Okuma (2004) complementa esse conhecimento ao revelar, como efeitos da atividade física para a vida dos idosos, mudanças no bem-estar, na disposição geral e nas sensações corporais agradáveis- como conforto, relaxamento e ausência de dores e de cansaço- a maior disposição, a alteração de quadros de doenças, com supressão ou diminuição do uso de medicamentos.

Quanto à subcategoria **Habilidade Física** a prática da Capoterapia contribui de maneira significativa para a melhora da capacidade funcional do idoso conforme o depoimento abaixo do sujeito 07:

[...] eu sei que a Capoterapia pegou esse pessoal da Terceira Idade, como era chamada na época, hoje Melhor Idade, e **botou todo mundo**

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio

pra agachar. Senhoras [...] eu vi depoimento de senhoras que **não faziam uma cocorinha, não agachava, não flexionava o tronco a frente. Nada, não fazia nada. E hoje já conseguem [...]** (Sujeito 07) (grifo nosso).

O depoimento acima confirma o proposto por Okuma (2004) apoiada em Spirduso (2005) quando afirma que mais da metade do declínio da aptidão física dos idosos é devida à atrofia do corpo por desuso resultante do sedentarismo instalado ao longo da vida. Os benefícios propiciados pela Capoterapia em relação à mudança desse quadro coadunam com Sanglard e Pereira (2005) quando afirmam que é possível obter efeitos positivos sobre os parâmetros da marcha, diminuir os riscos de queda e melhorar as atividades funcionais dos idosos.

A proposta da Capoterapia de valorizar em sua prática a cocorinha (esquiva da capoeira) com o intuito de trabalhar a valência física de força ajuda a diminuir o risco de quedas e é de fundamental importância, uma vez que as quedas aumentam o índice de fraturas nos idosos prejudicando sua autonomia e independência.

Beck *et al.* (2011) apontam que a queda de idosos praticantes de atividade física traz consequências mais leves como as escoriações, hematomas e torções. Silva *et al.* (2010) complementam ao apontar que na medida em que os idosos apresentam ganho de força muscular, principalmente dos membros inferiores, ocorre também aumento da velocidade da marcha e consequente independência funcional.

A terceira categoria, **Sociabilidade** na prática da Capoterapia, apresenta duas subcategorias: **viagem** e **solidariedade**. Oliveira *et al.* (2015) relatam que as atividades físicas, principalmente aquelas de com caráter de socialização, apresentam benefícios tanto na vida pessoal como na vida social dos sujeitos idosos, haja vista que desenvolvido é meios contra a apatia, a autodesvalorização, a insegurança, o isolamento social e a solidão.

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio

Como um desses meios surgem as **viagens** (subcategoria), presente nos interesses culturais do lazer (CAMARGO, 2003). Aqui, as viagens se enquadram no interesse turístico do lazer, visto que possibilita ao participante o conhecimento de novas paisagens, novos lugares e novas cidades.

A Capoterapia, então, é tida como um facilitador para amenizar os acontecimentos advindos da velhice, como a viuvez, a aposentadoria e a solidão e também traz a possibilidade de conhecer coisas novas.

[...] Taí hoje **passeando** com seus alunos, **conhece o Brasil** todo. Vão fazer demonstração. Quer dizer que aquele pessoal que estava em casa, aposentado, não fazia mais nada, tava entregue **esperando a morte chegar**, viu que ainda tem muita coisa pra fazer, pra ser descoberto. Foi o que eles fizeram. E o mestre Gilvan foi o pai dessa coisa toda (Sujeito 07) (grifo nosso).

[...] O **turismo social** que são os **passeios** entre eles. Então começamos a tirar o idoso de dentro de casa pro mundo. [...] A ideia de que o idoso saia de casa, saia do sedentarismo e busque uma qualidade de vida (Sujeito 02) (grifo nosso).

[...] Você leva idosos pro Rio de Janeiro por exemplo. Olha como é [egal, quando entra no bonde... **Bondinho do Pão de Açúcar**, quando vai no Cristo **Redentor**, quando vê o mar, a areia do mar. **Vê o mar pela primeira vez**. Olha, que que significa isso na vida do idoso? (Sujeito 01) (grifo nosso).

Em relação aos depoimentos os sujeitos 07 e 02, ao pontuarem sobre isolamento social e sedentarismo, vão em concordância à Assis *et al.* (2002) ao afirmarem que na atualidade, a tendência ao sedentarismo vem aumentando com o desenvolvimento urbano e tecnológico, assim, torna-se normalmente acentuada na velhice pela falta de estímulo e possibilidades do idoso para manutenção de sua vida social.

Na perspectiva da qualidade de vida, os depoimentos dos sujeitos 07, 01 e 02 acima citados corroboram com os apontamentos de Carvalho (2005) em sua análise de

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
qualidade de vida como uma das dimensões da vida humana, no âmbito individual e coletivo.

Por outro lado, em relação a uma nova compreensão existencial, o conformismo em relação à finitude é modificado por experiências que propiciam um novo modo de pensar e que revelam sentimentos de valorização das suas existências (OKUMA, 2004). O significado também pode ser entendido como uma nova perspectiva no âmbito do lazer, no sentido da busca da melhoria da qualidade existencial (TAHARA; SCHWARTZ, 2003).

Ainda na categoria **Sociabilidade**, a subcategoria **solidariedade** está associada ao convívio na prática da Capoterapia e nas atividades turísticas vivenciadas pelos praticantes. O lazer, por meio da Capoterapia, relatado pelos entrevistados, é considerado uma atividade prazerosa, principalmente quando realizada em um grupo que cria e proporciona um melhor relacionamento inter-pessoal, conforme evidenciam o depoimento do sujeito 05 abaixo:

[...] As **amizades** dentro da Capoterapia, **elas se fortalecem** a cada dia, uma forma de **solidariedade**. Pessoas que começaram a participar do grupo, que não sabiam o nome dos colegas, não conversavam. Hoje já saem, já participam de **festas**, já vão aos **passeios**. Não só aos passeios dentro de Brasília, mas os passeios interestaduais, onde a gente conhece várias cidades turísticas, e o objetivo é esse: é a libertação, um **ajudando o outro** (Sujeito 05) (grifo nosso).

O sujeito 05 concebe a Capoterapia como um espaço propício para a solidariedade. Há uma partilha com o outro, o que cria laços afetivos. Isso permite aos capoterapeutas ou às pessoas compreenderem a si mesmas. Representa harmonia, convívio e boas relações com o universo ambiental, tendo em vista que na Capoterapia, quando se compartilha com outros colegas essa vivência, há uma relação de

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
interdependência entre esses integrantes para com o meio, ou não se consegue realizar
as atividades diante de suas limitações.

Segundo Alves (2007), a intimidade e a reciprocidade envolvidas nas relações de amizade favorecem a construção de uma identidade comum e o estabelecimento de laços de ajuda e de conforto emocional. Santos (1997) complementa ao ressaltar que, quanto maior a proximidade entre as pessoas envolvidas em uma atividade, mais intensos serão os laços sociais e a sociabilidade.

Quanto à análise da quarta categoria, a **Ludicidade**, alguns depoimentos dos capoterapeutas evidenciam uma reflexão sobre o lúdico, vinculado as seguintes subcategorias elencadas: **musicalidade** e **memória**.

A subcategoria **musicalidade** se apresenta com o estilo musical e o canto utilizado na prática da Capoterapia. São as cantigas de roda e o canto, conforme os depoimentos dos sujeitos 09, 06 e 07,

[...] E aí de repente o berimbau tocou. O mestre Gilvan foi muito sábio em relação a essas músicas, **cantigas de roda**. A **maioria são músicas e cantigas de uma época** delas. Ciranda, cirandinha, e aí vai outras. E é aí, com o som do berimbau, que elas começam a se soltar, a cantar, e aí ajuda na cabeça, na memória (Sujeito 09) (grifo nosso).

[...] Então a gente tá vendo que é um resultado imediato. Porque não é uma coisa forçada. Eles fazem porque eles gostam. A cantiga de roda, quando eles escutam o som do berimbau e **a música**, eles se impactam e procuram fazer o melhor deles. Nisso eles conseguem ter vários resultados: como depressão, pessoas param de tomar medicações; hipertenso que vem dizer que a Capoterapia tá mudando a vida. Isso é muito importante (Sujeito 06) (grifo nosso).

[...] Hoje elas batem palmas, sorriem, **cantam**, e a Capoterapia é isso (Sujeito 07) (grifo nosso).

O resgate do lúdico na Capoterapia é um dos elementos principais da atividade, entendido como algo espontâneo, prazeroso, alegre, harmonioso e divertido e nessa

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
perspectiva as cantigas de roda estão inseridas. Na roda da Capoterapia, as cantigas de
roda são utilizadas tanto para “jogar” capoeira quanto para realizar brincadeiras.

Um tempo que marca o corpo e constrói a memória. As músicas de nossas vidas fazem parte dessa construção. São canções de ninar, as músicas da escola, os brinquedos cantados, as canções cívicas, as canções de amor, de amizade, enfim, de todos os tempos e sentimentos (SOUZA, 2006, p.1218).

Em seu aspecto lúdico, a Capoterapia tem como ponto relevante o canto, como nos mostram os depoimentos dos sujeitos 07 e 06, que coadunam com estudos de Uricoechea (1994) com idosos, quando associa o canto espontâneo com uma grande catarse e integração, pois o canto extrapola as cordas vocais, ressonando todo o ser, principalmente o elemento afetivo, ou seja, a própria emoção, estando associado ao prazer e ao divertimento.

A subcategoria **memória** está relacionada com o desenvolvimento das atividades cognitivas e o resgate das reminiscências. A prática da Capoterapia a partir da música, suas canções e o canto, possibilita que o praticante exercite o seu corpo com espontaneidade e prazer. Esta categoria e subcategoria ficaram evidenciadas nos depoimentos dos sujeitos 03 e 05 abaixo:

[...] A parte da memória é fantástica quando a gente faz exercícios, recordando as músicas, as letras das músicas, isso ajuda bastante (Sujeito 05).

[...] Eu consigo passar para o idoso, de uma forma lúdica, atividades que fazem ele fazer sem perceber que está fazendo exercícios. É através das **músicas do passado** dele que eu consigo fazer essa proposta sem que ele perceba que está alongando, relaxando, trabalhando várias partes do corpo. Sem que ele perceba que tudo isso está sendo feito, mas não de maneira tradicional (Sujeito 03) (grifo nosso).

O depoimento do sujeito 05 se assemelha aos resultados encontrados por Tourinho (2004) ao inferir que o canto e suas canções são importantes elementos para o resgate das reminiscências e o uso contínuo da memória, desacelera ou reduz o deficit

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
funcional da memória que ocorre com a idade. Memória essa que, quanto mais se usa,
menos se perde (IZQUIERDO, 2002).

Em relação ao depoimento do sujeito 03, observa-se a execução do movimento espontâneo associado ao lúdico e à vivência significativa prazerosa. Revela-se com isso o quanto essa possibilidade pode ajudar no processo de execução da atividade, causando de forma imediata o prazer e a satisfação ao praticante. Talvez essa forma de exercitar o corpo seja o grande ponto chave para a permanência no grupo de Capoterapia.

Nessa perspectiva, o lúdico pode ser tratado tanto como atitude como estado de espírito (PIMENTEL; PIMENTEL, 2009) e as vivências lúdicas estão associadas à motivação, o sentir-se bem, com a possibilidade de um trabalho interior capaz de realizar a socialização, a expressividade e a comunicação (DOHME, 2003; SANTOS, 1997).

Vargas; Lara e Mello-Carpes (2014) apontam que idosos participantes de grupos de terceira idade, quando comparados a idosos não participantes, apresentam melhores resultados na manutenção do envelhecimento saudável, dada suas práticas como lazer, exercício físico e atividades cognitivas. Nessa perspectiva, a Capoterapia surge como importante ferramenta de manutenção, visto que engloba atividades físicas, de lazer e cognitivas conforme exposto pelos capoterapeutas entrevistados.

Considerações Finais

A Capoterapia, seja ela atividade recreativa ou de sociabilização, pressupõe uma multiplicidade de trabalho tanto individual quanto coletivo. Promove mudanças positivas na autoestima, na autoeficácia, na habilidade física e no bem-estar corporal, igualmente ganhos cognitivos e uma nova compreensão existencial dos idosos

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
participantes. Além disso, desempenha importante papel na socialização por meio de viagens, da musicalidade e da rede de solidariedade que é formada e mantida.

Obteve-se, por meio dos depoimentos, que a Capoterapia não é só uma prática que utiliza os movimentos da capoeira, pois, permite a criação de relações sociais e de troca de experiências, favorece a musicalidade por meio das cantigas de roda e os cânticos da capoeira, estimula a brincadeira, a diversão, o bem estar corporal, a descontração, o sentimento de pertencimento, o resgate das reminiscências, o autoconhecimento e a busca do novo.

Nota-se assim, que sua prática pode amenizar as perdas biológicas, psicológicas e sociais ocorridas no processo do envelhecimento, utilizando o corpo e a música como uma nova forma de relacionamento individual e social. A partir dos relatos dos capoterapeutas, foi evidenciado que a Capoterapia apresenta-se como uma atividade prazerosa que valoriza a espontaneidade e o divertimento e possibilita a vivência de novas sensações e experiências.

Como perspectiva para a realização de estudos futuros, a Capoterapia pode constituir-se em um relevante campo acadêmico nos estudos que relacionem sua prática ao lúdico, a vivência do lazer e aos demais benefícios aos idosos.

REFERÊNCIAS

ALVES, A.M. Os idosos, as relações sociais e as relações familiares. In: NÉRI, A.L. (Org.). **Idosos no Brasil: vivências, desafios e expectativas na Terceira Idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo/ SESC, 2007. p.125-139.

ALVES, L.C. *et al.* A influência das doenças crônicas na capacidade funcional dos idosos do Município de São Paulo. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n.8, p. 1924-1930, ago. 2007.

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
ALVES, F. R. S.; SÁ, L. C. Cantigas de roda na Musicoterapia: possíveis caminhos para uma leitura. In: **SIMPÓSIO BRASILEIRO DE MUSICOTERAPIA**, 12 . 06 a 09/set/2006 - Goiânia-GO.

ASSIS, M. *et al.* **Promoção de saúde e envelhecimento**. Rio de Janeiro. CRDE, UNATI, UERJ, 2002.

BANDURA, A.; R.G. AZZI; S. POLYDORO. **Teoria Social Cognitiva: Conceitos Básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2008.

BARROS, M.B.; IAOCHITE, R.T. Autoeficácia para a prática de atividade física por indivíduos adultos. **Motricidade**, v.8, n.2, p.32-41, 2012.

BECK, A. P. *et al.* Fatores associados às quedas entre idosos praticantes de atividades físicas. **Texto Contexto Enferm, Florianópolis**, v. 20, n. 2, p. 280-286, abr-jun, 2011.

BENEDETTI, T.R.B. *et al.* Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n.2, p.302-307, abr. 2008.

BRUHNS, H. T. **O corpo parceiro e o corpo adversário**. Campinas: Papyrus, 1993.

CAMARGO, L.O.L. **O que é lazer**. 3. ed. São Paulo: Brasiliense, 2003.

CARVALHO, Y. M. **Lazer e saúde**. Brasília: SESI/DN, 2005.

DINI, G. M. **Adaptação cultural, validade e reprodutibilidade da versão brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg**. 180f. Dissertação (Mestrado) -Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2001.

DOHME, V. **Atividades Lúdicas na Educação: O Caminho de Tijolos Amarelos do Aprendizado**. Petrópolis: Vozes, 2003.

FOX, K. R. Self-esteem, self perceptions and exercise. **Int J Sport Psychol** v. 31, n.2, p. 228-240, apr-jun 2000.

GÁSPARI, J.C.; SCHWARTZ, G.M. O Idoso e a Ressignificação do Lazer. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 21, n.1, p. 69-76, jan-abr, 2005

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **A Síntese dos Indicadores Sociais** - Uma análise das condições de vida da população brasileira 2013. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. 214 p.

IPHAN - INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL. Disponível em: portal.iphan.gov.br . Acesso em: 30 mar. 2015.

ISAYAMA, H.F.; GOMES, C.L. Lazer e as fases da vida. In: MARCELLINO, N.C. (Org.). **Lazer e Sociedade: múltiplas relações**. Campinas: Alínea, 2008. p. 156-174.

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
IZQUIERDO, I. **Memória**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

LIMA, M. C. **A ginga dos mais vividos**. Brasília: Mano Lima, 2009.

LUSSAC, R.M.P. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 6, n. 1, p. 50-60, jan-abr, 2009.

MARINHO, A; PIMENTEL, G. G. A. Dos clássicos aos contemporâneos: revendo e conhecendo importantes categorias referentes às teorias do lazer. In: PIMENTEL, G. G. A. (Org.). **Teorias do Lazer**. Maringá: Eduem, 2010. p. 11-41.

MATOS, N.M. **O significado do lúdico para os idosos**. 2006. 169 f. Dissertação (Mestrado) - Pós-Graduação Stricto Sensu em Gerontologia, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2006.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R.; BARROS NETO, T.L. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan-fev, 2001.

MELLO, R. G.; BAGNARA, I. C. A importância de atividades físicas recreativas adaptadas para grupos de terceira idade. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, ano 16, n. 155, abril. 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd155/atividades-fisicas-adaptadas-para-terceiridade.htm>
Acesso em: 15 nov. 2015.

NÉRI, A.L; FORTES, A.C.G. A Dinâmica do Estresse e Enfrentamento na Velhice e sua Expressão no Prestar Cuidados a Idosos no Contexto da Família. In: FREITAS, E.V. *et al.*(Org.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006, p. 1277-1288.

_____; FREIRE, S.A.(Org.). **E por falar em boa velhice**. 2. ed. Campinas: Papyrus, 2000.

OKUMA, S.S. **O idoso e a atividade física**. 3. ed. Campinas: Papyrus, 2004.

OLIVEIRA, F. A. *et al.* Benefícios da prática de atividade física sistematizada no lazer de idosos: algumas considerações. **Licere**, Belo Horizonte, v.18, n.2, p. 262-304, jun.2015.

PIMENTEL, R. M. L.; PIMENTEL, G. G. A. Discurso do lúdico nos discursos sobre o lúdico. **Forma y Función**, v. 22, n. 1, p. 161-179, enero-junio. 2009.

REIS, A.L.T. **Educação Física & Capoeira: Saúde e Qualidade de Vida**. Brasília: Thesaurus, 2001.

REIS, A.L.T. **Capoeira: Saúde & Bem-Estar Social**. 2. ed. Brasília: Thesaurus, 2010.

REIS, L.V.S. **O Mundo de Pernas para o Ar: a Capoeira no Brasil**. São Paulo: Publisher Brasil, 1997.

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
ROSENBERG, M. **Society and the adolescent self-image**. New Jersey: Princeton University Press, 1965.

SÁ, J.L.M. Gerontologia e interdisciplinaridade: fundamentos epistemológicos. In: NÉRI, A.L.; DEBERT G.G. (Org.). **Velhice e Sociedade**. Campinas: Papyrus, 1999. p. 223-32.

SANGLARD, R.C.F.; PEREIRA, J.S. A influência do isostretching nas alterações dos parâmetros da marcha em idosos. **Fisioterapia Brasil**, Rio de Janeiro, v. 6, n.4, p. 255-260, jul-ago, 2005.

SANTOS, L.S. **Educação, Educação Física, Capoeira**. Maringá: Imprensa Universitária, 1990.

SANTOS, S. M. P. **O Lúdico na Formação do Educador**. Petrópolis: Vozes, 1997.

SARDINHA, S. S. *et al.* Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem estar do idoso. Relato de caso. **Comun. Ciênc. Saúde**, v. 4, n. 21, p. 349-354, 2011.

SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo - As Energias Construtivas da Psique**. São Paulo: Martins Fontes Ltda, 1981.

SILVA, T.O. *et al.* Avaliação da capacidade física e quedas em idosos ativos e sedentários da comunidade. **Rev Bras Clin Med**, São Paulo, v. 5, n. 8, p. 392-398, set-out, 2010.

SOUZA, M. G. C. Musicoterapia e a Clínica do Envelhecimento. In: FREITAS, E. V. *et al.* (Org.). **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p.1217-1226.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões Físicas do Envelhecimento**. Barueri, São Paulo: Manole, 2005.

TAHARA, A. K. ; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura na natureza: investindo na qualidade de vida. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Buenos Aires, ano 8, n. 58, março 2003. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd58/avent.htm>> Acesso em: 28 jul. 2015.

TOURINHO, L.M.C. **A contribuição da Musicoterapia na velhice**. 2004. Disponível em: < <http://www.musicaeadoracao.com.br>> Acesso em: 20 out. 2014.

URICOECHEA, A. S. Musicoterapia na Terceira Idade: uma experiência de aprendizagem musical terapêutica. In: **SIMPÓSIO BRASILEIRO de MUSICOTERAPIA**, 7, 1994, Goiânia- GO.

VARGAS, L.; LARA, M. V. S.; MELLO-CARPES, P. B. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 867-878, 2014.

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio

Endereço dos Autores:

Maria Márcia Viana Prazeres
Universidade Católica de Brasília
Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física
QS 07 Lt. 01 – EPCT – Sala G119
Campus I – Taguatinga Sul
Brasília – DF – 71.966-700
Endereço Eletrônico: marciaprint@hotmail.com

Marilda Teixeira Mendes
Universidade Católica de Brasília
Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física
QS 07 Lt. 01 – EPCT – Sala G119
Campus I – Taguatinga Sul
Brasília – DF – 71.966-700
Endereço Eletrônico: mteixeiramendes@yahoo.com.br

Ioranny Raquel Castro de Sousa
Universidade Católica de Brasília
Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física
QS 07 Lt. 01 – EPCT – Sala G119
Campus I – Taguatinga Sul
Brasília – DF – 71.966-700
Endereço Eletrônico: iorranyraquel@gmail.com

Rafaello Pinheiro Mazzocante
Universidade Católica de Brasília
Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física
QS 07 Lt. 01 – EPCT – Sala G119
Campus I – Taguatinga Sul
Brasília – DF – 71.966-700
Endereço Eletrônico: rafa_mazzocante@hotmail.com

Demerson Godinho Maciel
Universidade Católica de Brasília
Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física
QS 07 Lt. 01 – EPCT – Sala G119
Campus I – Taguatinga Sul
Brasília – DF – 71.966-700
Endereço Eletrônico: demerson.maciell@catolica.edu.br

Claudia Ribeiro
Universidade Católica de Brasília
Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física
QS 07 Lt. 01 – EPCT – Sala G119
Campus I – Taguatinga Sul

Maria Márcia V. Prazeres, Marilda T. Mendes, Capoterapia como Lazer e Atividade Física Lúdica...
Ioranny Raquel C. de Sousa, Rafaello P. Mazzocante,
Demerson G. Maciel, Claudia Ribeiro,
Nanci Maria de França e Tânia Mara V. Sampaio
Brasília – DF – 71.966-700
Endereço Eletrônico: claudiaribeiroef@gmail.com

Nanci Maria de França
Universidade Católica de Brasília
Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física
QS 07 Lt. 01 – EPCT – Sala G119
Campus I – Taguatinga Sul
Brasília – DF – 71.966-700
Endereço Eletrônico: dfrancan@gmail.com

Tânia Mara Vieira Sampaio
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás
Campus Luziânia. Rua São Bartolomeu - Vila Esperança
Luziânia - GO – 72.811-580
Endereço Eletrônico: taniamara_sampaio@hotmail.com