



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ARLIGSON JOSÉ DE SOUZA

CAPOEIRA E QUALIDADE DE VIDA: Uma revisão sistemática

RECIFE

2023

ARLIGSON JOSÉ DE SOUZA

CAPOEIRA E QUALIDADE DE VIDA: Uma revisão sistemática

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física (Bacharelado), da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Denis Foster Gondim

Titulação: Mestre

RECIFE

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Souza, Arligson José de.

Capoeira e qualidade de vida: uma revisão sistemática / Arligson José de
Souza. - Recife, 2023.
22, tab.

Orientador(a): Denis Foster Gondim

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,
2023.

1. Capoeira. 2. Qualidade de Vida. 3. Saúde. I. Gondim, Denis Foster.
(Orientação). II. Título.

790 CDD (22.ed.)

ARLIGSON JOSÉ DE SOUZA

CAPOEIRA E QUALIDADE DE VIDA: Uma revisão sistemática

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do Curso de Educação Física do Departamento de Educação Física (Bacharelado), da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), como requisito para a aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Aprovado em: 04 / 05 / 2023.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: _____
Prof. Ms. Denis Foster Gondim
Universidade de Pernambuco

Avaliador Interno: _____
Prof. Dr. Henrique Gerson Kohl
Universidade Federal de Pernambuco

*Dedico esta conquista a minha mãe, sempre
minha maior incentivadora e exemplo de vida.
Também dedico ao meu pai que infelizmente já
partiu, mas em vida também sempre foi meu
maior incentivador e exemplo.*

AGRADECIMENTO

Agradeço, primeiramente, a Deus que sempre presente na minha vida, também nessa conquista, me ajudando a todos os momentos da minha vida acadêmica.

Dedico esta conquista a minha mãe, sempre minha maior incentivadora e exemplo de vida. Também dedico ao meu pai que infelizmente já partiu, mas em vida também sempre foi meu maior incentivador e exemplo.

Aos meus professores tanto da Universidade Federal de Pernambuco, quanto aos professores de toda minha vida, só tive bons exemplos.

Aos meus colegas de turma Pedro Victor, Jackson Gonçalves, Lindomar Arruda, Matheus Rocha, Matheus Carvalho, José Delmiro, Italaney Itala, Gabriel Fernando, José Leite e Alessandra Vitorino, por tantos momentos, que participaram de todos da minha vida acadêmica e maiores apoiadores, sempre.

Aos meus mestres Prof. Mestre Denis Foster Gondim, também meu orientador, também ao Prof. Sidarta Geber. Agradeço por tantos ensinamentos, exemplos e ajudas, vocês foram fundamentais para o futuro profissional que serei e como pessoa que sou, vocês são pessoas e profissionais incríveis, obrigado pela oportunidade de tê-los em minha vida. Vocês são amigos de verdade.

Aos professores que passaram pelas boxes que passei e pelos cursos que fiz nessa vida de graduando. Especialmente Rafael Társis, o qual virou meu amigo e exemplo de pessoa e profissional, obrigado por tudo e tanto. Agradeço também a João Pedro Ferreira, Giovanni Aciolli e Rafa Souza, vocês foram incríveis e fundamentais na minha formação, obrigado.

Enfim, agradeço a todas as pessoas que fizeram parte desta etapa decisiva da minha vida.

Muito obrigado,

Arligson José de Souza.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo, verificar a relação entre prática de capoeira e os níveis de qualidade de vida a partir dos estudos existentes. Para isso recorreu-se a uma revisão sistemática, baseada na estratégia PICO e os artigos utilizados, foram publicados nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SciELO), a Biblioteca Virtual de Saúde (Bvsalud), o National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS). Os idiomas utilizados para pesquisa foram, português, inglês e espanhol. Os descritores baseados na estratégia PICO, para população: criança, adulto jovem, adulto e idoso. Para intervenção capoeira e para desfecho, qualidade de vida e promoção a saúde. Foram identificados 9 artigos distintos nessa revisão, com estudos publicados de 2014 a 2022, com participantes de 10 anos até acima de 60 anos. Dos artigos inclusos nesta revisão, foram encontrados artigos que trazem a influência da capoeira em aspectos físicos e sociais da qualidade de vida, 7 artigos trazem aspectos positivos e 2 artigos com possíveis aspectos negativos da capoeira sobre a qualidade de vida. Os resultados identificam, a influência positiva que a capoeira possui sobre a qualidade de vida de seus praticantes. No entanto, também mostram algumas possíveis influências negativas (poucas) que a capoeira eventualmente pode ocasionar aos seus praticantes, principalmente quanto às lesões, apesar de existir poucas publicações e necessitar de maiores investigações.

Palavras-chave: capoeira; qualidade de vida; saúde.

ABSTRACT

Based on existing studies, this study aimed to verify the relationship between capoeira practice and quality of life levels. For this, a systematic review was used, based on the PICO strategy, and the articles used were published in the databases of the Scientific Electronic Library Online (SciELO), the Virtual Health Library (Bvsalud), the National Library of Medicine (PubMed), Latin American and Caribbean Literature in Science and Health (LILACS). The languages used for research were Portuguese, English, and Spanish. Descriptors based on the PICO strategy, for the population: child, young adult, adult, and elderly. For capoeira intervention and the outcome, quality of life, and health promotion. Nine different articles were identified in this review, with studies published from 2014 to 2022, with participants from 10 years old to over 60 years old. Of the articles included in this review, articles were found that bring the influence of capoeira on physical and social aspects of quality of life, 7 articles bring positive aspects, and 2 articles with possible negative aspects of capoeira on quality of life. The results identify the positive influence that capoeira has on the quality of life of its practitioners. However, they also show some possible negative influences (few) that capoeira can eventually cause to its practitioners, mainly in terms of injuries, although there are few publications and the need for further investigation.

Keywords: capoeira; quality of life; health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVOS GERAIS	9
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
3 MÉTODOS.....	9
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	11
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
REFERÊNCIAS	19

1 INTRODUÇÃO

A capoeira é um fenômeno social da cultura corporal, que pode ser definida também como, uma luta, folclore, esporte, forma de educação, lazer, filosofia de vida, dança e arte (CAMPOS, 2001). De acordo com a Federação Internacional de Capoeira, estima-se que há por volta de oito milhões de praticantes, estando 25% deles (2 milhões) estejam espalhados por 150 países no mundo (ROCHA, 2015). Uma das perspectivas buscadas pelos praticantes de capoeira hoje, é a qualidade de vida, bem-estar, físico e psicológico (CESCON, 2021).

Qualidade de vida é um estado que a população almeja ter no seu dia-dia e pode ser definida, de acordo com Nobre (1995), como amar, usufruir de conforto, morar bem, ter lazer e saúde. E principalmente, em referência às duas últimas condições citadas, a qualidade de vida pode ser alcançada através de uma atividade física ou esporte, sendo a capoeira um bom exemplo para tal. Fazendo uma busca relacionando a qualidade de vida e a capoeira, encontram-se alguns resultados. Jati (2018), mostra que o escore de qualidade de vida do grupo de idosas praticantes de capoeira foi significativamente maior ($p < 0,05$), em relação ao grupo controle de não praticantes.

Para Paim (2004), os fatores motivacionais de maior importância para os adolescentes participarem de clubes escolares de capoeira foram relacionados a saúde e amizade/lazer, fatores esses relacionados à qualidade de vida. Em seu livro, Reis (2001) demonstra que a capoeira está relacionada a uma atividade rica, que contribui para diversos fatores como força, agilidade, coordenação motora, condicionamento físico, dentre outras.

No que diz respeito a aspectos negativos relacionados a capoeira, pode-se destacar lesões possivelmente causadas através de sua prática para alguns casos, o que influencia diretamente em relação a qualidade de vida, seja pela questão física ou até a questão psicológica. Sobre isso, o estudo de Andrade (2016), demonstra que 66% dos praticantes do grupo selecionado para estudo apresentaram lesões pela prática da capoeira, sendo o predomínio no grupo com média maior de peso corporal. Já em seu estudo, Bonfim (2015) percebeu que 45,45% dos entrevistados afirmaram que suas lesões estão diretamente ligadas a prática da capoeira de forma regular e por conclusão do estudo as maiores incidências de lesões de ordem mecânica em indivíduos praticantes da capoeira, estão relacionados aos movimentos de deslocamento rápido com mudança brusca de direção, movimentos repetitivos e extenuantes.

Apesar da existência de estudos relacionando os impactos da capoeira na qualidade de vida de praticantes, há a necessidade de se discutir sobre o assunto, expandindo o conhecimento na área. Assim, o propósito desse estudo é revisar e avaliar a relação da prática da capoeira com

os níveis de qualidade de vida, investigando através das publicações existentes se existe correlação positiva entre as variáveis.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GERAIS

Verificar a relação entre prática de capoeira e os níveis de qualidade de vida a partir dos estudos existentes.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar se a capoeira é capaz de promover qualidade de vida para seus praticantes.

Levantar dados relacionados a forma como a prática de capoeira pode beneficiar os seus praticantes.

3 MÉTODOS

O estudo trata-se de uma revisão sistemática cuja pergunta norteadora “A capoeira é capaz de promover algum tipo de melhora na qualidade de vida de seus praticantes?”. O delineamento do estudo foi baseado na estratégia PICO (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007), sendo a população formada sem restrições, a intervenção realizada com capoeira e o desfecho o quanto a capoeira pode proporcionar algum tipo de melhoria de qualidade de vida, de alguma maneira, para seus praticantes.

As bases de pesquisas utilizadas foram: o Scientific Electronic Library Online (SciELO), a Biblioteca Virtual de Saúde (Bvsalud), o National Library of Medicine (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS). Os sites para descritores utilizados foram o DeCS (Descritores em Ciências de Saúde) e MeSH (Medical Subjects Headings) e os descritores foram baseados na pergunta PICO e nos critérios de inclusão e exclusão, onde para população serão Criança (Child/ Niño), Adulto Jovem (Young Adult/ Adulto Joven), Adulto (Adult/Adulto) e Idoso (Aged/Anciano). O descritor relacionado a intervenção é a Capoeira, apesar da mesma não estar presente no site de descritores utilizados. Os descritores relacionados ao desfecho foram, Qualidade de Vida (Quality of Life/ Calidad de Vida) e Promoção da saúde (Health Promotion/ Promoción de la Salud). Para buscar estudos em que haja relação entre os termos foram utilizados os operadores booleanos AND e OR em relação aos descritores de população e desfecho.

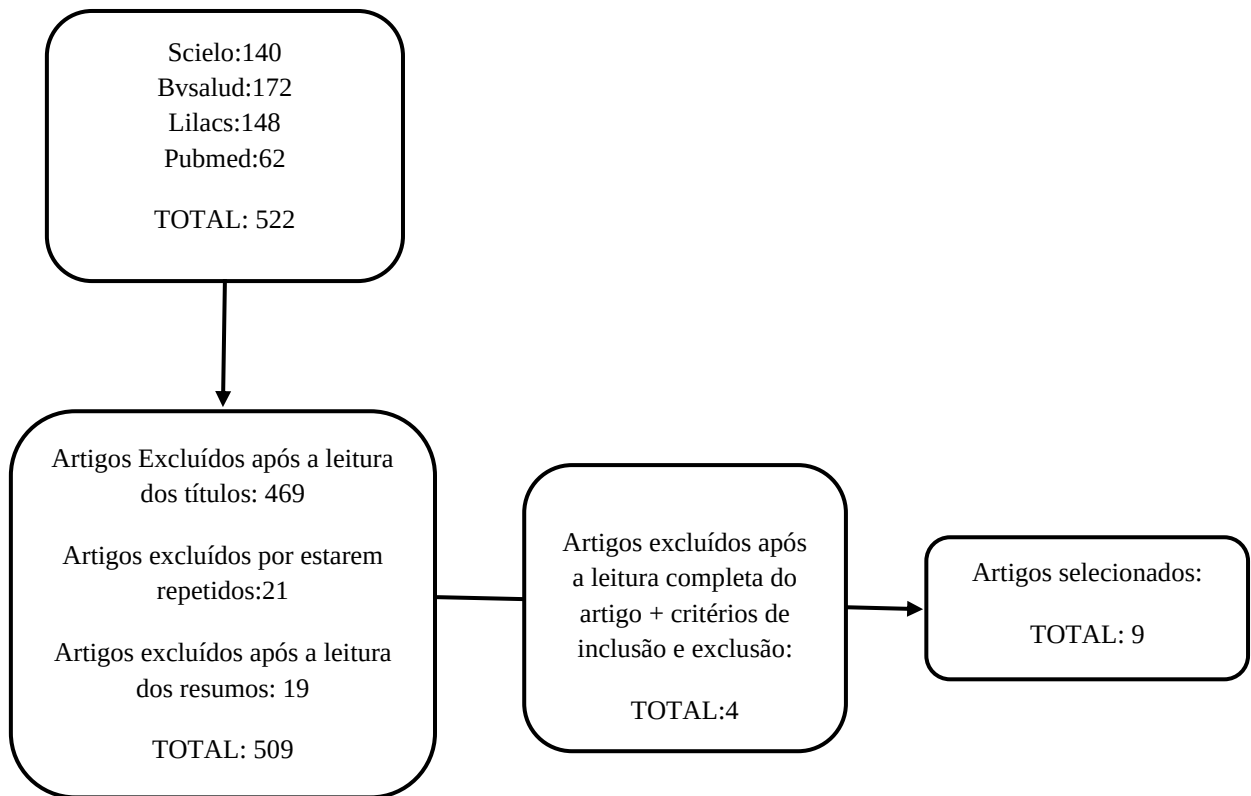
Os critérios de inclusão do estudo foram baseados em torno da pergunta PICO, sobre a população, intervenções com indivíduos a partir da terceira infância (6 aos 11 anos de idade),

ou seja, jovens, adultos e idosos, por serem uma população que se consiga entender melhor sobre perspectiva de melhoria de qualidade de vida, seja qual for ela. Outros critérios de inclusão: artigos que tiveram como intervenção apenas a capoeira e que como desfecho demonstrar após a intervenção com a capoeira, alguma mudança ou não na qualidade de vida. E ainda sobre os critérios de inclusão, com relação aos idiomas foram incluídos artigos, nos idiomas português, inglês e espanhol. Sobre os critérios de exclusão, também foram relacionados a pergunta PICO, ou seja, sobre a população abaixo da terceira infância, a intervenção, artigos que não tiveram a capoeira como única intervenção e o desfecho, artigos que não conseguiram demonstrar de alguma forma sobre a melhoria ou não melhoria de alguma perspectiva de qualidade de vida dos grupos que tiveram a capoeira como intervenção. E por último como critério de exclusão, artigos que sejam do tipo revisão.

Na primeira etapa, levando em consideração os critérios de inclusão e exclusão, foram realizadas buscas nas bases de dados anteriormente citadas. Após isso, a fim de iniciar a seleção e exclusão dos artigos, foi feita a leitura dos títulos e resumos (etapa 2). Posteriormente a leitura na íntegra dos estudos selecionados, realizando um fichamento desses com registro do autor, ano de publicação, intervenção e resultados (etapa 3). Na etapa 4, foram retirados os dados dos artigos e organizados em planilha padrão Microsoft Excel®.

Os dados extraídos dos artigos selecionados foram: autor, ano de publicação, população, protocolo e resultados. Após essa etapa, com os dados extraídos, começou a etapa de avaliação dos resultados encontrados e leituras dos artigos para produção dos resultados encontrados e a elaboração discussão deles.

A Figura 1 mostra o fluxograma da seleção dos estudos para a análise final.

Figura 1 – Fluxograma da seleção dos estudos.

Fonte: o autor

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao fim de todas as etapas da seleção e análise dos artigos, aplicando critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 9 artigos (Tabela 1), para esse estudo. Levando a estratégia PICO em consideração, foram encontrados artigos com uma população de idades entre 10 e acima de 60, de ambos os sexos e diferentes públicos (sem e com limitações), como apresentado nos artigos de Lima (2017) com crianças surdas, assim como também, o de Da Silva Mello *et al.* (2014), que investiga participantes com síndrome de down, autismo e paralisia cerebral. Sobre a intervenção todos os artigos têm a capoeira como intervenção. E por fim, sobre o desfecho, 7 estudos trazem o impacto positivo da capoeira em algum aspecto da qualidade de vida e apenas 2 estudos trazem um impacto negativo sobre ela.

É sabido que o conceito de qualidade de vida é amplo e debatido há bastante tempo na área da saúde. A exemplo disso, podemos citar o exemplo de Farquhar (1995), o qual descreve a taxonomia da evolução dos conceitos de qualidade de vida até aquele momento, onde para ele, existem quatro definições conceituais (Figura 2):

Figura 2 – Evolução dos conceitos segundo Farquhar (1995).

Conceitos	Definições
Tipo I: Definição Global	Foram as primeiras definições a surgirem, como o próprio nome diz, são definições mais globais sobre a qualidade de vida, trabalhava mais a ideia de satisfação e insatisfação.
Tipo II: Definição Global com base em componentes	Elas dividem o conceito global (I) em uma série de partes ou dimensões. São mais uteis para trabalhos empíricos do que é a primeira definição.
Tipo III: Definição Focalizada	São definições que apresentam componentes mais específicos, com o foco em habilidades funcionais ou da saúde. Trabalhos desse tipo apresentam a qualidade de vida relacionada a saúde.
Tipo IV: Definição Combinada	Não encaixam com as definições descritas até agora. Ela sobrepõe as definições I e II, ou seja, são definições globais, mas também especificam componentes como a III. É uma combinação dos três tipos.

Fonte: Figura adaptada de Farquhar (1995)

Dando continuidade, sabe-se que a qualidade de vida possui diversos aspectos interligados, por exemplo a saúde, que pode ter aspectos físicos, sociais e emocionais. Outra ligação que podemos relacionar a qualidade de vida, é o exercício físico, ou seja, os três aspectos, qualidade de vida, saúde e exercício físico estão estreitamente ligados. Estudos apontam que a relação do exercício físico e a saúde, quanto maior for o nível de atividade física menos chances de acidente cardiovascular e outras conformidades também, como diabetes, doenças pulmonares e artrites (GONÇALVES; VILARTA, 2004). Dito isso, dentro dos resultados desta presente revisão sistemática, podemos identificar esses aspectos de ligação entre a capoeira e a qualidade de vida.

Foram encontrados na revisão estudos ligados aos aspectos físicos e sociais. Quanto a possível relação positiva existente entre a capoeira, a qualidade de vida e os aspectos físicos/saúde, foram identificados cinco artigos, onde exploram aspectos de equilíbrio, parâmetros cardiovasculares, diminuição do declínio cognitivo, tempo de reação e reabilitação da saúde/manutenção da qualidade de vida. Para Lima (2017), em seu estudo, que tinha por

objetivo analisar crianças e adolescentes surdos pré e pós-prática de capoeira por meio da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), mostrou que houve uma diferença estatística significativa nos escores da EEB. O grupo geral e o grupo de 10-13 anos ($p = 0,0251$) apresentaram aumento de pontuação após a prática da capoeira ($p = 0,0039$).

O exercício físico traz diversos benefícios a saúde, como morbidade, mortalidade coronárias e diminui atuação dos fatores de riscos (OLIVEIRA FILHO; SALLES; SALVETTI, 2005). E relacionado a isso, encontrou-se o artigo de Moreira *et al.* (2016), que o objetivo era verificar se um programa progressivo de capoeira realizado durante 10 semanas, melhoraria os parâmetros cardiovasculares dos praticantes, homens de idade de 23 a 35 anos. Verificou-se que o programa influenciou positivamente, na melhora da redução da Frequência Cardíaca (FC) e demonstrou uma redução de 12,2% do Produto da Taxa de Pressão (Produto Cardiovascular), que é dado pelo produto da FC e da Pressão Arterial Sistólica, a qual o estudo também demonstrou uma melhora, $p=0.0351$. E o estudo traz que a redução do Produto Cardiovascular, minimiza o risco cardiovascular de isquemia miocárdica silenciosa.

Para Civinski; Montibeller; De Oliveira (2011), o envelhecimento são os fenômenos biológico, fisiológico, social e psicológico que agem em todos seres vivos e que a prática regular do exercício físico a essência da saúde para os idosos. E isso pode ser visto no artigo de Petry e Nery (2014), cujo objetivo foi comparar o desempenho de funções executivas entre idosas praticantes de capoeira e idosas não praticantes de exercício físico. Ao fim do artigo pode-se concluir que, apesar de não haver diferenças significativas nos testes de fluência verbal e trilha A e B, as médias do grupo de capoeira foram mais superiores em comparação ao grupo controle, demonstrando que a capoeira pode contribuir com a manutenção ou a diminuição do declínio cognitivo.

Algo que está ligado ao nosso dia a dia e que é bastante importante para um atleta é o tempo de reação (TR), que Miyamoto e Meira Jr (2004) define como intervalo de tempo decorrido entre a identificação de um estímulo o início da resposta. O TR está presente no jogo da capoeira o tempo todo, por ser dinâmico, fluido e adaptável a cada momento. O estudo de Monteiro (2015), presente nesta revisão, teve por objetivo verificar o efeito da prática da capoeira sobre o TR, entre dois grupos praticantes iniciantes e experientes. E o que foi demonstrado é que, com a prática da capoeira o TR de seus praticantes vai sendo aprimorado ao passar do tempo, isso pode-se ser visto no resultado do grupo mais experientes de praticantes, onde apresentou uma diferença significativa ($p < 0,05$) para o número de respostas corretas, respostas erradas e para o tempo de reação de escolha a favor dos capoeiristas experientes em comparação com os iniciantes.

E por fim, pode-se dizer que este é o artigo mais importante, por trazer o tema qualidade de vida e aplicar um questionário de qualidade de vida, o WHOQOL-bref, questionário de rápida aplicação esse criado pelo grupo de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (OMS), o qual contém 26 perguntas divididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente (FLECK *et al.*, 1999, p.20). O estudo de Moreira, II, Armstrong (2022), tinha por objetivo apresentar hipóteses que sustentam a capoeira como uma atividade voltada para a reabilitação da saúde e manutenção da qualidade de vida. Como resultado da aplicação desse questionário, o estudo em questão, mostrou nos quatro domínios, valores semelhantes ou maiores dos praticantes de capoeira, em relação aos valores normativos do WHOQOL-bref.

Para além dos aspectos físicos, também foram encontrados dois estudos importantes relacionados aos aspectos sociais da qualidade de vida. Em seu estudo, Da Silva Mello *et al.* (2014), visaram analisar o protagonismo de deficientes intelectuais no processo de ensino aprendizagem da capoeira em um projeto de extensão universitária. O estudo identificou como a capoeira pode ser considerada um instrumento satisfatório de interação social entre os participantes e, sobretudo, um favorecedor de inclusão social dessa população. Isso é visto na afetividade que os participantes tinham para com os professores e monitores, que com frequência, traziam presentes, abraçavam e os beijavam, demonstrando com isso, os quão felizes e pertencentes eles estavam naquele grupo.

Outro estudo que demonstrou a capacidade da capoeira de influenciar sobre a qualidade de vida em relação ao aspecto social, foi o artigo de Momartin (2019). Neste, o experimento tinha enquanto objetivo, usar a capoeira como um programa de intervenção alternativo com adolescente refugiados de países em guerra. Ao fim da investigação demonstrou uma diminuição geral significativa nos problemas comportamentais, que foi associada a melhorias nas habilidades interpessoais, confiança, respeito por si e pelos outros, autodisciplina e senso geral de responsabilidade.

No entanto, em nossa presente revisão sistemática, não apenas os pontos positivos foram encontrados. Foi possível identificarmos dois estudos que ressaltam que a capoeira pode, de alguma forma, trazer algum aspecto negativo para qualidade de vida em relação à saúde, a exemplo disto, ressaltam-se as lesões que, por tratar-se de uma prática de luta corporal/combate, podem ser gerados impactos negativos inerentes relacionados a esses aspectos. Dentre os estudos, dois artigos foram encontrados sobre esse possível ponto negativo em relação a qualidade de vida. O primeiro foi Campos (2021), o qual tem por objetivo analisar o nível de incapacidade e dor em praticantes de capoeira. Foi feito com 65 praticantes de capoeira o qual foram analisados através do questionário “*The Self-Estimated Functional Inability because of*

Pain (SEFIP-sport)” onde desses 65 praticantes, 64,61% (42 praticantes) relataram dor ou desconforto, apesar de apresentarem a incapacidade no nível leve. As principais regiões corporais relatadas foram, joelhos, a região lombar e os punhos/mãos. Possivelmente, essas regiões devem ser as mais citadas pela característica da capoeira, que possui mudanças bruscas de movimento, movimentos muitas vezes perto do chão fazendo com que o praticante fique por muitos momentos abaixado, utilizando bastante a mão como apoio para os golpes/técnicas.

Outro artigo sobre um possível aspecto negativo da relação da capoeira com a qualidade de vida, é o de Paula Lima *et al.* (2017), que traz como objetivo comparar o perfil biomecânico de força muscular, distribuição da pressão plantar e equilíbrio postural entre praticantes e não praticantes de capoeira. E como resultado, os capoeiristas apresentaram uma tendência a um perfil assimétrico na distribuição da pressão plantar, o que levantaria possibilidades de eventuais assimetrias de força entre segmentos corporais. No entanto, nenhuma diferença foi encontrada no quesito equilíbrio entre os grupos. Apesar de os capoeiristas apresentarem maior força do músculo quadríceps, sua relação agonista/antagonista foi mais assimétrica do que o grupo controle.

Vale ressaltar que dos nove estudos incluídos para essa presente pesquisa, foram encontrados apenas dois artigos que levantam um possível e/ou eventual aspecto negativo que a capoeira pode ter sobre a qualidade de vida, ou seja, faltam mais estudos sobre essa possível relação negativa. Ressalta-se também que o número de artigos incluídos sobre a relação qualidade de vida e a capoeira, não teve uma amostragem muito alta (apenas nove estudos), porém em sua maioria (sete deles), demonstram aspectos positivos em que a capoeira contribuiu para a qualidade de vida dos participantes, considerando-se diversos aspectos físicos e sociais relacionados à prática da capoeira. Contudo, novos estudos são necessários para buscarmos entender mais sobre essa relação (capoeira-qualidade de vida), até pela multidimensionalidade que o conceito de qualidade de vida possui.

Tabela 1 – Tabulação da síntese dos estudos incluídos na revisão sistemática

Autor/ Ano	Objetivo/Tipo do Estudo	Idade/População	Resultados
LIMA, Rubianne, 2017.	Analisar crianças e adolescentes surdos pré e pós-prática de capoeira por meio da Escala de Equilíbrio de Berg (EEB). Estudo clínico foi quantitativo e observacional.	10 a 16 anos. 25 crianças surdas de ambos os sexos.	Após esta pesquisa e a prática da capoeira por crianças surdas, notou-se melhora no equilíbrio e diminuição do risco de queda. A análise foi realizada por meio da Escala de Equilíbrio de Berg.
DA SILVA MELLO, André et al, 2014.	Analisar o protagonismo de deficientes intelectuais no processo de ensino aprendizagem da capoeira em um projeto de extensão universitária. Delineamento teórico-metodológico os <i>Estudos Com o Cotidiano</i> (CERTEAU, 1994; ALVES, 2008; FERRAÇO, 2008).	12 a 38 anos. A turma era composta por 29 alunos, sendo 10 mulheres e 19 homens. No grupo trabalhado havia diversas patologias, com predomínio da Síndrome de Down, do autismo e da paralisia cerebral.	A análise dos dados demonstra que o projeto focalizou as suas ações nas figuras do aprender valorizadas pelos deficientes intelectuais, que se evidenciaram, sobretudo, nos aspectos rítmicos e musicais da capoeira e na solidariedade.
MOREIRA, Sérgio Rodrigues et al, 2016.	Analisar os efeitos de dez semanas de programa de treinamento progressivo de Capoeira sobre os parâmetros cardiovasculares de praticantes do sexo masculino. Estudo de caso.	23 a 35 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos (capoeira, N.=10 e Controle, N.=08)	Em conclusão, dez semanas de programa de treinamento progressivo de capoeira, realizado uma vez por semana de acordo com o método de Lição Programada Básica, melhoraram os marcadores da função cardiovascular, como redução da FC, e aumento dos indicadores da VFC em praticantes do sexo masculino.
MOMARTIN, Shakeh et al, 2019.	Avaliar se os objetivos gerais do desenvolvimento deste programa foram alcançados - ou seja, ajudar os adolescentes matriculados a se adaptarem mais efetivamente à vida escolar, inculcando uma sensação de segurança e controle, aumentando as habilidades sociais e a autoestima e sentindo-se mais satisfeitos em suas relações com colegas e professores. Análise Descritiva e Comparativa	12 a 17 anos. 32 refugiados (21 homens e 11 mulheres) de países do Oriente Médio e África do departamento Intensive English Centre (IEC) de escolas na Austrália.	Observou-se uma diminuição geral significativa nos problemas comportamentais, que foi associada a melhorias nas habilidades interpessoais, confiança, respeito por si e pelos outros, autodisciplina e senso geral de responsabilidade.

CAMPOS, Jorge William de Sá et al, 2021.	Analisar o nível de incapacidade e dor em praticantes de capoeira. Estudo transversal.	14 a 53 anos. 65 praticantes de capoeira, 40 (61,54%) homens e 25 (38,46%) mulheres.	Os joelhos, a região lombar e os punhos/mãos foram as regiões do corpo com maior relato de dor e incapacidade. No entanto, a incapacidade apresentada pelos praticantes de capoeira era leve.
DE PAULA LIMA, Pedro Olavo et al, 2017.	Comparar o perfil biomecânico de força muscular, distribuição da pressão plantar e equilíbrio postural entre praticantes e não praticantes de capoeira. Estudo transversal.	18 a 32 anos. Foram avaliados 51 homens adultos, eles foram alocados em dois grupos: grupo capoeira (CPG; n=28) e grupo controle (COG; n=23).	Os capoeiristas apresentaram tendência a um perfil assimétrico na distribuição da pressão plantar. Nenhuma diferença foi encontrada no equilíbrio entre os grupos. Apesar de os capoeiristas apresentarem maior força do músculo quadríceps, sua relação agonista/antagonista foi mais assimétrica do que o grupo controle.
PETRY, Diogo Miranda; NERY, Sheila, 2014.	Comparar o desempenho de funções executivas em idosas praticantes de capoeira e idosas não praticantes de exercício físico. Estudo transversal.	Acima de 60 anos. 28 Idosas divididas em dois grupos, o primeiro por 14 idosas que praticaram a capoeira entre 3 e 5 meses. E outro grupo que não praticava exercício físico.	Os resultados indicam que não houve diferença significativa nos testes de fluência verbal e testes de trilha A e B. No entanto, existe uma superioridade nas médias do grupo de capoeira comparado com o grupo controle nos testes neuropsicológicos, mostrando que a prática de capoeira pode contribuir com a manutenção ou a diminuição do declínio cognitivo nessa idade, embora a pesquisa não tenha característica causal.
MOREIRA, Sérgio R et al, 2022.	Apresentar hipóteses que sustentam a capoeira como uma atividade voltada para a reabilitação da saúde e manutenção da qualidade de vida. Estudo transversal.	33 a 60 anos. Capoeiristas (n=245), residentes no Brasil e no exterior, foram avaliados quanto à qualidade de vida (domínios físico, social, psicológico e ambiental do WHOQOL-bref).	Uma análise dos impactos da capoeira resultou em hipóteses sobre a reabilitação da saúde biológica dos jogadores. Embora os indivíduos tenham sido avaliados no período da pandemia, seus domínios de qualidade de vida foram semelhantes ou superiores aos valores normativos ou de referência encontrados por estudos anteriores à pandemia.
MONTEIRO, Adriana Diniz et al, 2015.	Verificar o efeito da prática da capoeira sobre o tempo de reação. Estudo Comparativo.	18 a 32 anos. 20 adultos praticantes de capoeira e com diferentes tempos de prática.	Os resultados apresentaram diferença significativa ($p < 0,05$) para o número de respostas corretas, respostas erradas e para o tempo de reação de escolha a favor dos capoeiristas experientes em comparação com os iniciantes. Concluiu-se que a prática da capoeira pode melhorar o TR de escolha de seus praticantes.

Fonte: o autor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A qualidade de vida possui diversos conceitos e aspectos ligados a mesma, como por exemplo, a saúde física, social e o bem-estar. Nesse presente estudo de revisão sistemática, foi possível verificarmos a relação existente entre a capoeira e a qualidade de vida, principalmente em relação aos seus aspectos físicos e sociais. Também foi possível identificarmos a influência positiva que a capoeira possui sobre a qualidade de vida de seus praticantes. No entanto, também encontramos algumas possíveis influências negativas (poucas) que a capoeira eventualmente pode ocasionar aos seus praticantes, principalmente quanto às lesões, apesar de existir poucas publicações e necessitar de maiores investigações.

É notória a relevância e o *status* conquistado e, historicamente acumulados, pela capoeira no cenário mundial quanto à sua riqueza de aspectos sociais, históricos, antropológicos e socioculturais, contudo, observa-se a necessidade de maior ampliação de investigações científicas que abordem aspectos da saúde e da qualidade de vida em interface à prática da capoeira. Neste sentido, esperamos que o presente estudo possibilite uma reflexão sobre uma necessária ampliação quantitativa e qualitativa da produção científica da capoeira na área da biodinâmica e afins.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Raíssa Soares de. **Caracterização de lesões em praticantes de capoeira do Distrito Federal**. 2016. 35 f., il. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Fisioterapia)—Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/17570>. Acesso em: 01 out. 2022.

BONFIM, Genilson César Soares; GOMES, Marcelo Ferreira. A ocorrência de lesões em praticantes de capoeira no município de Fortaleza. **Revista Diálogos Acadêmicos**, v. 2, n. 1, p. 33-40, 2015. Disponível em: <http://revista.fametro.com.br/index.php/RDA/article/view/28/30>. Acesso em: 01 out. 2022.

CAMPOS, Jorge William de Sá et al. Disability and pain in capoeira practitioners. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 67, p. 1692-1695, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20210740>.

CESCON, Eduardo dos Santos. **Fatores motivacionais que levam adultos adeptos de capoeira a praticarem a modalidade**. 2021. 31 f. TCC (Graduação) - Curso de Bacharelado em Educação Física, Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ucs.br/11338/9813>. Acesso em: 30 set. 2022.

CIVINSKI, Cristian; MONTIBELLER, André; DE OLIVEIRA, André Luiz. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEDE**, v. 1, 2011. Disponível em: <https://periodicos.unifebe.edu.br/index.php/RevistaUnifebe/article/view/68>. Acesso em: 29 set. 2022.

DA SILVA MELLO, André et al. O protagonismo de pessoas com deficiência intelectual no processo de ensino-aprendizagem da capoeira. **Pensar a Prática**, v. 17, n. 1, 2014. DOI: <https://doi.org/10.5216/rpp.v17i1.23706>

DE ALMEIDA, Marco Antonio Bettine. GONÇALVES, A.; VILARTA, R.(Org.). Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri: Manole, 2004. **Conexões**, v. 2, n. 2, p. 105-108, 2004. DOI: <https://doi.org/10.20396/conex.v2i2.8637950>

DE PAULA LIMA, Pedro Olavo et al. Evaluation of the isokinetic muscle function, postural control and plantar pressure distribution in capoeira players: a cross-sectional study. **Muscles**,

ligaments and tendons journal, v. 7, n. 3, p. 498, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5774924/pdf/498-503.pdf>. Acesso em: 08 abr. 2023.

FLECK, Marcelo Pio de Almeida et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 21, p. 19-28, 1999. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44461999000100006>

JATI, Schneyder Rodrigues. **Efeitos da prática de capoeira adaptada sobre a densidade mineral óssea, autonomia funcional e qualidade de vida de mulheres idosas**. 2018. 160 f. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <http://www.repositorio-bc.unirio.br:8080/xmlui/bitstream/handle/unirio/12944/TESE%20FINAL%20%20SCHNEYDER%20JATI%20.pdf?sequence=1>. Acesso em: 01 out. 2022.

LIMA, Rubianne. Balance assessment in deaf children and teenagers prior to and post capoeira practice through the Berg Balance Scale. **The international tinnitus journal**, v. 21, n. 2, p. 77-82, 2017. DOI: <https://www.doi.org/10.5935/0946-5448.20170016>

MIYAMOTO, Renata J.; MEIRA JR, Cássio M. Tempo de reação e tempo das provas de 50 e 100 metros rasos do atletismo em federados e não federados. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 4, n. 3, p. 42-48, 2004. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Cassio-Meira-Jr/publication/237314254_Tempo_de_reacao_e_tempo_das_provas_de_50_e_100_metros_rasos_do_atletismo_em_federados_e_nao_federados/links/55c33d5e08aeb975673e5f87/Tempo-de-reacao-e-tempo-das-provas-de-50-e-100-metros-rasos-do-atletismo-em-federados-e-nao-federados.pdf. Acesso em: 07 abr. 2023.

MOMARTIN, Shakeh et al. Capoeira Angola: An alternative intervention program for traumatized adolescent refugees from war-torn countries. **Torture**, v. 29, n. 1, p. 85-96, 2019. DOI: <https://doi.org/10.7146/torture.v29i1.112897>.

MONTEIRO, Adriana Diniz et al. Tempo de reação de escolha de capoeiristas iniciantes e experientes. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 37, p. 395-399, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.08.005>.

MOREIRA, Sérgio Rodrigues et al. Ten weeks of capoeira progressive training improved cardiovascular parameters in male practitioners. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 57, n. 3, p. 289-298, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26842867/>. Acesso em: 8 abr. 2023.

MOREIRA, Sérgio R.; II, Ariel Custódio de Oliveira; ARMSTRONG, Anderson. Capoeira: hypothesis on health rehabilitation and quality-of-life maintenance. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 68, p. 1530-1536, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20220360>.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995. Disponível em: https://www.academia.edu/3053847/Qualidade_de_vida. Acesso em: 07 abr. 2023.

OLIVEIRA FILHO, Japy Angelini; SALLES, Ana Fátima; SALVETTI, Xiomara Miranda. Prevenção primária da doença coronária pela atividade física. **Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo**, v. 15, n. 2, p. 121-9, 2005. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/10/coracao-esporte-e-exercicio-fisico.pdf#page=27>. Acesso em: 09 abr. 2023.

PAIM, Maria Cristina Chimelo; PEREIRA, Érico Felden. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz. Journal of Physical Education. UNESP**, v. 10, n. 3, p. 159-166, 2004. Disponível em: <https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/384>. Acesso em: 01 set. 2022.

PETRY, Diogo Miranda; NERY, Sheila; GONCALVES, Clezio Jose dos Santos. Avaliação neuropsicológica de idosos praticantes de capoeira. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 51-54, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922014000100010>.

REIS, André Luiz Teixeira. **Educação física & capoeira: saúde e qualidade de vida**. 2. ed. Brasília: Thesaurus Editora, 2010. 175 p.

ROCHA, Angela da et al. Diasporic and transnational internationalization: the case of Brazilian martial arts. **BAR-Brazilian Administration Review**, v. 12, n. 4, p. 403-420, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-7692bar2015150042>.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucioli de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. The PICO strategy for the research question construction and evidence search. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 15, p. 508-511, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>.