

FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA – FAMEP
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALADIONES COSTA SANTOS

OS BENEFÍCIOS DA CAPOTERAPIA PARA OS IDOSOS
de Comunidades no Município de Parnaíba

PARNAÍBA-PI

2017

ALADIONES COSTA SANTOS

OS BENEFÍCIOS DA CAPOTERAPIA PARA OS IDOSOS
de comunidades no município de Parnaíba

Trabalho de Conclusão do curso de
educação física 2017.2, FAMEP-
Faculdade do Médio Parnaíba realizada
pela orientadora prof. Lidiana Fonseca De
Souza Melo

PARNAÍBA-PI

2017

FACULDADE DO MÉDIO PARNAÍBA – FAMEP
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALADIONES COSTA SANTOS

OS BENEFÍCIOS DA CAPOTERAPIA PARA OS IDOSOS
de comunidades no município de Parnaíba

BANCA EXAMINADORA

Aprovado em: ____ / ____ / _____

Componentes da Banca Examinadora

Prof. Cláudia Santana Rodrigues de Oliveira.

Prof. Dr. José Carlos de Sousa

Prof. Msc Lidiana Fonseca de Souza Melo

Dedico este trabalho a minha companheira Michele Fortuna Soares; a minha Mãe Angelica Maria Costa; aos meus irmãos, Airton José Costa e ao meu irmão Aysla Costa (in memória) que hoje está no céu vendo essa minha conquista e, a minha duas filhas Ana Luiza e Alanys Que são os tesouros mais valiosos de minha vida

AGRADECIMENTOS

Agradeço em primeiro lugar a Deus que iluminou o meu caminho durante esta caminhada. De muitas turbulências mas que no final deu tudo certo.

A todos os professores do curso, que foram tão importantes na minha vida acadêmica e no desenvolvimento desta monografia. À minha família, por sua capacidade de acreditar em mim e investir em mim.

Mãe, seu cuidado e dedicação foi que deram, em alguns momentos, a esperança para seguir. À Michele, pessoa com quem amo partilhar a vida, Com você tenho me sentido mais vivo de verdade. Obrigado pelo carinho, a paciência e por sua capacidade de me trazer paz na correria de cada semestre. Aos meus irmãos Airton e Ayslan.

A minhas filhas Ana Luiza e Alanys Maria por participarem desse alegria de seu pai e poderia esquecer da minha sogra edileuda e enteados Natanael e Samuel. A Famep , e às pessoas com quem convivi nesses espaços ao longo desses anos. A experiência de uma produção compartilhada na comunhão com amigos nesses espaços foram a melhor experiência da minha formação acadêmica.

Agradeço ao mundo por mudar as coisas, por nunca fazê-las serem da mesma forma, pois assim não teríamos o que pesquisar, o que descobrir e o que fazer, pois através disto consegui concluir a minha monografia.

RESUMO

A presente pesquisa teve objetivo por analisar os benefícios da capoterapia na terceira idade em algumas comunidade de Parnaíba. O problema de pesquisa investigado foi: observar quais os benefícios físicos decorrentes da prática regular da capoterapia na Terceira Idade, na percepção dos praticantes. Para responder tal questão foi investigado os seguintes objetivos específicos: verificar se a prática da capoterapia melhora a força; verificar se a prática da capoterapia melhora o equilíbrio; verificar se a prática da capoterapia reduz dores. O referencial teórico pautou-se em estudos e pesquisas relacionadas aos vários benefícios evidenciados para a prática da capoterapia na terceira idade. O levantamento de dados envolveu vários idosos para saber os benefícios que a capoterapia trouxe em sua vida e buscou-se observar a participação dos alunos nas aulas, na entrevista, buscou-se analisar a percepção dos praticantes a respeito destes benefícios desta prática em suas vidas. Com o término da investigação foi possível constatar que a prática da capoterapia trouxe vários benefícios para estes idosos, incluindo melhora da força, equilíbrio, capacidade funcional para executar tarefas do dia a dia, redução de dores, bem como, benefícios sociais e psicológicos.

Palavras-chave: Benefícios, Capoterapia, Idosos.

ABSTRACT

The present research had the objective of analyzing the benefits of the capoterapia in the third age. The research problem investigated was: to observe the physical benefits of the regular practice of capoterapia in the Third Age, in the perception of the practitioners. In order to answer this question the following specific objectives were investigated: to verify if the practice of the capoterapia improves the force; To verify if the practice of the capoterapia improves the balance; Check if the practice of capoterapia reduces pain. The theoretical reference was based on studies and research related to the various benefits evidenced for the practice of capoterapia in the third age. The data collection involved several elderly people to know the benefits that the therapy brought in their life and it was sought to observe the participation of the students in the classes, in the interview, we sought to analyze the perception of the practitioners regarding these benefits of this practice in their lives . With the end of the investigation, it was possible to observe that the practice of capoterapia brought several benefits for these elderly people, including strength improvement, balance, functional capacity to perform day to day tasks, reduction of pain, as well as social and psychological benefits.

Key words: Benefits, Capoterapia, Elderly.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	08
2. OBJETIVOS.....	10
2.1 OBJETIVO GERAL.....	10
2.3 OBJETIVO ESPECIFICO	10
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3.1 Envelhecimento	11
3.2 Como começou a capoterapia.....	14
3.3 O Que é Capoterapia	15
3.4 Como é Oferecido a Capoterapia	16
3.5 Benefício da Capoterapia	16
3.6 Sistema de Graduação	17
3.7 Porque esse projeto é importante para o nosso país.....	17
3.8 Beneficio da capoterapia como exercício físico para os idosos	18
3.9 A importância da capoterapia para os idosos	18
3.9.1 Descrição da capoterapia.....	19
4 .METODOLOGIA	21
5. RESULTADO E DISCUSSÃO	22
5.1 Resultados da pesquisa	24
6. CONCLUSÃO	27
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	28
APENDICE.....	30
APENDICE A	31
APENDICE B	32

1 INTRODUÇÃO

A capoterapia é uma terapia alternativa onde se utiliza elementos da capoeira adaptada para pessoas sem hábito de atividade física ou esportiva respeitando a condição física as potencialidades os limites e as características psicológicas individuais do praticante.

Falar da Capoterapia por ser uma adaptação da Capoeira, tem todos seus elementos, porém não trás as técnicas e rigor que lhe é comum, mas trás a leveza, a descontração e todos os aspectos lúdicos que cativam e atraem seus praticantes pois ela é uma manifestação artística que engloba, por conseguinte, em uma só atividade, elementos variados que não se encontram juntos em outra manifestação artística. Ela trabalha a sensibilidade, o intelecto e a afetividade através do mais importante referencial de vida do ser humano que é seu corpo.

São conquistados a partir de cada um idoso conforme suas necessidades, limitações e potencialidades, dentro da capoterapia também tem praticante com necessidades especiais, estes também aprendem a superar limites físicos através dos movimentos e ritmos que estimulam a sua coordenação psicomotora.

Conhecem com mais proximidade outras pessoas com graus diferentes de limitações podendo ajudá-las e por elas serem ajudados e conhecerem a história , dentre outras possibilidades, combatendo a discriminação, superando preconceitos e ganhando uma melhor convivência .

A capoterapia ajuda a todos que a praticam a ter mais funções de percepções visuais e auditivas, estimuladas, também como a coordenação motora fina, através de palmas, toque de instrumentos, e música da capoeira em atividades inteiramente lúdicas.

Todos os elementos da Capoterapia além de sua relevância para o corpo, a saúde, a mente, ajudam também os idosos a serem mais felizes, produtivos e com mais qualidade de vida.

Isso é cativante como professor de capoeira ainda não tinha prestado atenção nesse movimento e quando outro professor me convidou a fazer o curso comecei a ver que não era só uma brincadeira para idosos e sim um grande trabalho para os idosos foi contagiando a cada dia, comecei a dar aula em minha comunidade uma vez por semana, ajudando o professor que incentivou a fazer o curso, a cada vivência com os idosos me sentia que era útil a eles e eles a mi por isso a capoterapia hoje faz parte da minha e não quero que ela saia mais nunca de minha vida só

quando deus kizer.

A população idosos vem aumentando significativamente no mundo. Estima-se que em cada dez brasileiros, um tenha sessenta anos ou mais e que essa proporção em 2050 atingirá um a cada cinco brasileiro. Esse aumento se deve principalmente aos avanços tecnológicos e à melhoria das condições de saúde, que se refletem na redução da mortalidade dessa população, bem como no aumento da longevidade devido à implementação de políticas e incentivos na área da saúde e descobertas tecnológicas.

Analisar os benefícios da capoterapia para os idosos, foi mostrar entre esse três meses de pesquisa nas comunidades onde há capoterapia que teve um grande avanço entre os idosos na parte flexibilidade, capacidade de fazer as tarefas, equilíbrio, na agilidade, e também na alta estima. Mostrou que os resultados com capoterapia foram satisfatório.

2 OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Os Benefícios da Capoterapia para os Idosos de Comunidades no Município de Parnaíba.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar os efeitos da Capoterapia percebidos pelos praticantes idosos.
- Conhecer o significado da Capoterapia para os praticantes idosos.
- Verificar se a Capoterapia é percebida como uma prática lúdica.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 ENVELHECIMENTO

A população idosa vem aumentando significativamente no mundo. Estima-se que em cada dez brasileiros, um tenha sessenta anos ou mais e que essa proporção em 2050 atingirá um a cada cinco brasileiros.

Esse aumento se deve principalmente aos avanços tecnológicos e à melhoria das condições de saúde, que se refletem na redução da mortalidade dessa população, bem como no aumento da longevidade devido à implementação de políticas e incentivos na área da saúde e às descobertas tecnológicas (WICHMANN, et al., 2013; BATISTA; VIEIRA; SILVA, 2012).

De acordo com Sobreira, Sarmiento e Oliveira (2011), na expansão da população idosa, o sexo feminino cresceu em relação ao sexo masculino. Isso se deve aos fatores biológicos e às diferenças de exposição aos fatores de risco da mortalidade.

Os autores ressaltam que o processo de mudança demográfica da população mundial tem levado a uma reorganização dos cuidados e assistência em saúde da população idosa, seja em âmbito individual, familiar, comunitário ou social.

Tal processo faz com que a sociedade se adeque a essas mudanças de forma a garantir ao idoso o envelhecimento saudável. As mudanças orgânicas ocasionam várias modificações anatômicas e funcionais, tornando o idoso vulnerável às morbidades crônicas, incapacitantes e dependentes de cuidados especializados e de alto custo, caracterizando um processo de transição epidemiológica que envolve transformações demográficas, sociais, econômicas, psicológicas e culturais (BORGES et al., 2008).

Neste contexto de modificações e mudanças ocorridas no processo do envelhecer, o bem-estar é um fator essencial para uma velhice. Bem sucedida, pois se relaciona com a capacidade de aceitar as mudanças fisiológicas e funcionais, normais do processo biológico, cabendo ao indivíduo o discernimento de entender que o envelhecimento não se restringe somente às doenças e limitações, mas a um bem-estar físico, psicológico e social (MENESES et al., 2013).

Para Menezes e Lopes (2012) é necessário desvincular a concepção de idoso problemático, inútil e doente e idealizar a imagem do idoso saudável e com

sabedoria, enfatizando o cuidado que não deve se restringir ao técnico, mas envolver sentimentos e emoções no ato de cuidar.

Conforme Hott e Pires (2011) é necessário promover estratégias de promoção do envelhecimento ativo, promoção da saúde, manutenção da autonomia e valorização das redes de suporte social, buscando engajamento profissional no cuidado integral e multidisciplinar, que vise uma melhor qualidade de vida.

Portanto, há a necessidade de inserir o idoso em campos de socialização, ocupação, participação e convívio com as demais gerações. Nesta concepção, os centros de convivência são uma fonte de interação, troca de experiências, conhecimentos, resgate de autonomia, melhora da autoestima e qualidade de vida, senso de humor e inclusão social (WICHMANN et al., 2013).

Nas últimas décadas, o Brasil tem registrado redução significativa na participação da população com idades até 25 anos e aumento no número de idosos. E a diferença é mais evidente se comparadas as populações de até 4 anos de idade e acima dos 65 anos. Em 2010, de acordo com o Censo Demográfico que o país tinha 13,8 milhões de crianças de até 4 anos e 14 milhões de pessoas com mais de 65 anos.

Segundo o Instituto Brasileiro Geográfico e Estatística (IBGE), apresenta os primeiros resultados definitivos do último recenseamento. Alguns números divulgados preliminarmente em novembro de 2010 foram ajustado, a exemplo do total da população com a inclusão estimativas sobre a população dos domicílios considerados fechadas durante a coleta de dados.

De acordo com o IBGE, o grupo de crianças de 0 a 4 anos do sexo masculino, por exemplos representava 5,7% da população total em 1991, enquanto o feminino representa 5,5% em 2000, estes percentuais caíram para 4,9% e 4,7%, chegando a 3,7% e 3,6% em 2010. Enquanto isso cresce a participação relativa da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010.

Em 1991, o grupo de 0 a 15 anos representava 34,7% da população. Em 2010 esses números caio para 24,1%. Já entre a população com mais de 65 anos correspondia em 1991, a 4,8% da população e passou para 7,4% em 2010. “Isso significa que a menos crianças e adolescente no país do que a 10 anos e que a população de idosos aumentou”, afirma Fernando Albuquerque, gerente da Coordenação de População e Indicadores Sociais do IBGE.

O Brasil tem segundo o censo 2010, 45.932.295 pessoas entre 0 e 14 anos, 34.236.060 entre 15 e 24 anos, 46.737.506, entre 25 e 39, 34.983.120, entre 40 e 54, 14.785.338 de 55 a 64 anos, e 14.081.480 com mais de 65 anos.

A região norte, apesar do contínuo envelhecimento, ainda apresenta, segundo o IBGE uma estrutura bastante jovem. A população de crianças menores de 5 anos da região norte, que era de 14,3% em 1991, caiu para 12,7% em 2000, chegando a 9,8% em 2010. Já a proporção de idosos na população passou de 3% em 1991 e 3,6% em 2000, para 4,6% em 2010.

As regiões sudeste e sul são as mais envelhecidas do país. As duas tinham, em 2010, um contingente de idosos com 65 anos ou mais de 8,1%. Nesse mesmo ano, a população de crianças menores de 5 anos era de 6,5% no sudeste e de 6,4% no sul.

Já na região centro-oeste apresenta uma estrutura etária semelhante à média nacional. O percentual de crianças menores de 5 anos em 2010 chegou a 7,6%, valor que era de 11,5% e 9,8% em 1991 e em 2000, respectivamente. A população de idosos teve um crescimento, passando de 3,3% em 1991 para 4,3% em 2000 e 5,8% em 2010.

Já na região nordeste que apresente maior proporção de idosos por 100 jovens é a Paraíba totalizando 47,9% idosos para cada 100 jovens entre 0-15 anos, seguindo do Rio Grande do Norte com 44,0%, o índice mais baixo na região nordeste fica com o estado do Maranhão e Piauí com 27,9%, idosos por 100 jovens. As mulheres octogenárias são maioria absoluta na região nordeste, 63,9% padrão que é repetido pelas suas UF. Estima-se que em 2050, haverá dois bilhões de idosos no mundo e, nesse mesmo ano, no Brasil, as projeções mais de cinco milhões de homens e quase nove milhões de mulheres com 80 anos ou mais (IBGE). Para tanto é necessário políticas públicas efetivas de cuidado e atenção a esse grupo populacional que vem crescendo em grandes proporções especialmente em regiões com maiores problemas socioeconômicos em que a demanda por recursos sobre competição de vários grupos populacionais.

3. 2 Como começou a capoterapia

Em 1983, começou um projeto (iniciar a capoeira), objetivo desse projeto era mostra que a capoeira poderia ser praticado por todo segmento da sociedade, que poderia ser um ótimo instrumento de exclusão social. Esse projeto de iniciar a capoeira, começou em Brasília, chegando ganhar prêmios do “Criança Esperança”, da rede globo, da Unicefe como melhor trabalho no Brasil, e atingindo 233 municipio, atendendo 48.000 crianças, infelizmente esse não foi conseguindo implanta em Brasilia onde começou o projeto, Brasilia sempre foi difícil implantar projetos sociais, devido ela ter suas particularidade políticas e não ter prefeitos e sim administradores em suas cidades satélites. **(Gilvan Alves 1999)**

Em 1998, um projeto chamado de “capoeira para todos”, o objetivo desse projeto era mostra poderia ser praticado por todas as pessoas dês da criança, do adolescente, do idoso do cadeirante, do parablegico ,do síndrome de down, deficiente mental, auditivo e visual. A capoeira poderia ir para um berçário e fazer uma diferença para essas crianças que tinha acabado de nascer, e assim foi feito, nesse mesmo ano foi chamado todos os capoeirista de Brasília e fizeram um grande mutirão era uma parceria com o banco de Brasília (BRB), o projeto já tinha cindo aprovado pela instituição.

De acordo com **(Gilvan Alves 1999)** os mestre de capoeira daquela época não olhavam a arte dessa maneira, eles achavam que a capoeira não poderia ser assim a capoeira não poderia ser popularizada, desse jeito era ridículo, capoeira ir para todo segmento da sociedade. Eles achavam que a capoeira teria de ser mostrado, mas poucas pessoa poderiam pratica a capoeira aqueles movimentos altos, giratórios, saltos e etc; infelizmente os mestre daquela época criticarão bastante de levar a capoeira para o berço .

Em 1999, esse projeto terminou era para atender 20.000 pessoas que nunca tinha feito capoeira, em um ano atendemos 47.000, foi o melhor projeto da época para capoeira, junto com uma grande instituição bancaria. **(Gilvan Alves 1999)**

No mesmo ano começamos um trabalho no centro de saúde por conta própria, lá não tinha atividade física, sabia que tinha um encontro para idosos uma fez na semana, o interessante que eles não olhavam que a prática física para os idosos era importante eu tinha essa visão. Chegando lá para da uma aula de qualidade de vida, o mesmo não iria dizer que era capoeira porque eles não aceitava. **(Gilvan Alves 1999)**

Nesse dia o centro de saúde reuniram todos os idosos que tinha varias doenças hipertensão, diabetes etc, já estavam em uma grande roda sentados em cadeiras e enfermeira chefe me anunciou que mestre Gilvan está aqui para dar uma palestra, pegou seu material para melhora a palestra que era o berimbau. Começando a tocar i os idosos começaram a bater palma se mexer fazer movimento aliatorios passou 5 minutos, 10 e 15, queriam mais os mesmo disseram que foi a melhor reunião que tiveram. **(Gilvan Alves 1999)**

De acordo com **(Gilvan Alves1999)** O centro de saúde foi avisando para o outros centros que tinham um pessoa que estava fazendo um trabalho para idosos, nessa época agenda lotou tava dando aula ate em condomínios, associações, confraternizações. Começou uma baixa assinado para volta o projeto capoeira para todos, nessa época como fazia um trabalho diferenciado com os idosos não tinha técnica era tudo avontade fizemos uma pesquisa sobre o nome CAPOTERAPIA, não foi encontrado nada a respeito desse nome colocamos esse nome CAPOTERAPIA.

Nesse ano começamos a fazer um grande trabalho com idosos em todas as instituição que se trabalha com esse grupos nessa época dentro das instituição não tinha atividade física era baralho,dominó,xadrez,etc; começou a trazer outros segmentos como massagem,tia chuan e muitos outros, mostra que atividade física era importante para idoso. **(Gilvan Alves 1999)**

Através da capoterapia dentro da Universidade Católica de Brasília, que patiamos o nome por orientação dos professores de educação física os mesmo falavam “voçê criou uma coisas genuinamente Brasileira que a educação física vem buscando a centenas de ano uma coisa nossa Brasileira que é a capoterapia”.**(Gilvan Alves 1999)**

3.3 O que é Capoterapia?

A capoterapia é uma terapia alternativa onde se utiliza elementos da capoeira adaptada para pessoas sem hábito de prática de atividade física ou esportiva, respeitando a condição física, as pontencialidades, os limites e as características psicológicas individuais do praticante.

As sessões de capoterapia são acompanhada de músicas, palmas e movimentos ritmados, onde os praticantes coordenados pelo o professor criam um ambiente descontraído e motivador do movimento numa atmosfera lúdica.

Varias dinâmicas adaptadas e apropriadas com trocas de conhecimento

porque é usado que o idosos conhece junto com o berimbau cantigas da épocas deles e atuais como ex: a puga e o pessevejo, oh lê mulher redera, ciranda, cirandinho, e muitas outras.

Então hoje varias dinâmicas existente dentro da capoterapia com a própria ajuda deles, mestre Gilvan diz que a capoterapia não está pronta ela ta sendo trabalhada com vários capoterapeutas, hoje ela saio de Brasília ta em 170.000 municipio, atendendo mais 30.000 idosos em todo Brasil, é esperado ate 2018 mais de 50.000 idosos.

3.4 Como é oferecido a capoterapia?

A capoterapia é oferecida a seus praticantes, através de programas e projetos sociais em parcerias com o governo federal, estadual, municipal, associações, sindicatos e organizações sociais.

A capoterapia é mundialmente conhecida, e seu nome é uma marca registrada sobre nº 82848773 junto ao INPI (Instituto Nacional da Propriedade Industrial). Portanto, qualquer programa, projeto, atividades e eventos só podem ser exercidos com a autorização expressa do proprietário da marca, o Instituto Ladainha IL.

3.5 Beneficio da capoterapia?

A prática da capoterapia gera um aumento da produção de endorfina (substância produzida pelo nosso corpo), que reduz o efeito analgésico, excitante e tranqüilizante estimulando sempre a constante prática do exercício.

Diferente dos outros esportes anaeróbicos, alem da hipertrofia muscular, associado a isso, a prática da capoterapia a flexibilidade e alongamento da musculatura, trazendo agilidade ao praticante.

Beneficios este que colabora com o sistema único de saúde (SUS), diminuído as filas dos hospitais, e postos de saúde e também a diminuição de medicamento que o idoso tomar, porque com a capoterapia os idosos tende ate mais qualidade de vida.

3.6 Sistema De Graduação

Lenço Cinza:	0 a 1 ano
Lenço Verde:	1 a 2 anos
Lenço Amarelo:	2 a 3 anos
Lenço Azul:	3 a 4 anos
Lenço Verde/ Amarelo:	4 a 5 anos
Lenço Verde/ Azul:	5 a 6 anos
Lenço Amarelo/ Azul:	6 a 7 anos
Lenço Verde/Amarelo/Azul:	7 a 8 anos
Lenço Verde/ Branco:	8 a 9 anos
Lenço Amarelo/ Branco:	9 a 10 anos
Lenço Azul/ Branco:	10 a 11 anos
Lenço Branco:	11 a 12 anos
Lenço Branco/com a ponta Prata:	12 a 13 anos
Lenço Branco/com a ponta de ouro:	14 anos em diante

Fonte: M. Gilvan Alves 1999

3.7 Porque esse projeto é importante para o nosso país

Antes chamavam terceira idade, agora alguns dizem melhor idade ou turma dos mais vividos enfim o jeito de falar provavelmente é o que importa, o que devemos saber que os idosos merecem o nosso respeito, a capoterapia tem vantagem para todo sociedade inclusive para as cidades e estados sabe porque.

Então a capoterapia que mostra para o governo que o custo benefício muito grande , cada idoso desse que atendido no programa do município que custa R\$ 15,16 17 reais por mês diminuindo um programa desse e acrescentando a capoterapia pode trazer um retorno muito grande para município e estado e hoje a capoterapia ta mostrando essa realidade para os luars onde ela abrange. Porque Só as consultas dos SUS "Sistema Único de Saúde", que o idosos iam praticamente todo os meses, ou até semanal e as vezes em seis e seis meses, ou até anual. Cada idosos desse tomava um vários remédios que são mantidos pelo estado olha economia que vai dar e hoje isso é realidade com a capoterapia.

Hoje o programa atende estados, municípios, associações, sindicatos, clubes, e hoje tem muitos capoterapeutas que fazem trabalho nos bairros com a comunidade, a ideia foi sempre essa ter meio de alta sustentação, queremos que alguns governo olhe com mais importância esse programa, o idosos a anos já pagou muito, quando ele chegar a essa idade mais avançada ele não ver algo de bom para eles, a capoterapia é uma alta estima ela é um programa não só uma atividade física, ela tem um turismo social, ela tem o retiro, tem o artesanato, tem teatro, a dança ,

temos fazendo agora uma publicação de um livro com 82 autores nome é “capoterapia conta minha historia”, em cada duas paginas mini biografia de um idoso.

A capoterapia hoje é um dos programas que esta tendo um resultado muito grande no Brasil. Hoje varias pessoas vão a Brasília fazer o curso e pegar uma pouco de experiência muitos são encaminhado pelo município e prefeituras das suas cidades. Hoje também tem vários seguidores de outros países que veem pegar experiência, hoje tem mais de 20 mil seguidores de outros países, temos mais de 150.000 profissionais sendo multiplicadores desse programa, mestre Gilvan é convidado por governadores, prefeitos, empresários.

Hoje o programa da capoterapia não é voltado só para o capoeirista, hoje tem fisioterapeutas, psicólogos, assistente social, educadores físicos e os mesmo nunca foram capoeirista hoje estão dando aula de capoterapia, a cada episodio a capoterapia ela faz parte dos oitos objetivo do milênio “ os ODM”, a capoterapia contribui com um numero 7 (qualidade de vida e respeito ao meio ambiente), e o numero 8 (todo mundo trabalhando pelo desenvolvimento),essa modalidade lúdica tira muitos idosos do sedentarismo da um novo rumo a sua vida.

3.8 Beneficio da capoterapia como exercicio fisico para os idosos.

De acordo com o resumo e um analise de cálculos foi observado vários benefícios da capoterapia para os idoso tanto na melhoria A prática da capoterapia gera um aumento da produção de endorfina (substância produzida pelo nosso corpo).

Que reduz o efeito analgésico, excitante e tranqüilizante estimulando sempre a constante prática do exercício. Diferente dos outros esportes anaeróbicos, alem da hipertrofia muscular, associado a isso, a prática da capoterapia lhe dar flexibilidade e alongamento da musculatura, trazendo agilidade ao praticante.

Beneficios este que colabora com o sistema único de saúde (SUS), diminuído as filas dos hospitais, e postos de saúde e também a diminuição de medicamento que o idoso tomar,porque com a capoterapia os idosos tende ate mais qualidade de vida.

3.9 A importância da capoterapia para os idosos

A importância da prática da capoterapia para idosos tempos atrás os

mesmo tinham dúvidas, mas hoje já faz parte de um estilo de vida para todos que o praticam. Trata-se de um público formado por pessoas que sabem que o processo de envelhecimento do corpo humano é inevitável, mas com a capoterapia, buscam maneiras de retardar ou diminuir a velocidade, interferindo positivamente nesse processo.

A relação entre capoterapia e qualidade de vida é total com o passar dos anos, o metabolismo basal que é a quantidade de energia que nosso corpo precisa diariamente para sobreviver, diminui.

O organismo passa a funcionar mais lentamente e de modo menos eficiente, músculos que são a principal fonte consumidora de energia no corpo, também reduzem de tamanho e, dessa forma, também se reduz o consumo energético.

Esse processo leva a uma tendência natural de acúmulo de gordura no corpo, que a cada ano precisa de menos energia, mas que dificilmente é acompanhada pela diminuição da ingestão de calorias na alimentação.

Para manter o metabolismo basal elevado, o trabalho de fortalecimento muscular é essencial. A capoterapia mantém os músculos com maior volume e ativos, dá mais sustentação à estrutura óssea, evita seu desgaste e auxilia de maneira muito mais eficiente a locomoção, o equilíbrio e as atividades da vida diária em geral.

Muitas vezes os idosos procuram métodos de fortalecimento pode ser realizado de diversas formas, como Exercícios com pesos, como na musculação, com resistência de molas, como acontece no pilates na capoterapia você trabalha com resistência do peso corporal são igualmente eficazes, desde que os músculos sejam demandados um esforço ou seja tenha uma distensão muscular em seu corpo.

Nesse processo, contar com um capoterapeuta pode potencializar resultados, minimizar risco de lesão, além de servir como motivação para que essa crescente turma que passou dos 60 siga cada vez mais com a capoterapia o importante que envelhecer é envelhecer com saúde.

3.9.1 Descrição da capoterapia

Para compreendermos o significado da CAPOTERAPIA é muito importante conhecermos as suas raízes históricas, vinculadas à capoeira.

No período de colonização do Brasil pelos portugueses inicia-se o tráfico de escravos para a América. Os negros eram aprisionados na África, trazidos e vendidos

aos fazendeiros que os submetiam ao trabalho na lavoura e em outros serviços braçais. O sistema escravagismo condicionava os negros a relegar sua cultura para segundo plano devido à repressão de seus senhores e das instituições de poder (político e religioso) da época, que o considerava um animal de trabalho e sem alma porém, para exceder sua condição de ser humano com corpo e alma marcados pelo sentimento de liberdade e não submissão.

A capoeira nasce neste período, baseado em costumes e tradições africanas como a musicalidade, instrumentos musicais de percussão, movimentos físicos de ginga, golpes ofensivos e defensivos, cantos, palmas, desenvolvendo elementos de luta, diversão e preservação do legado cultural dos negros.

Nos seus 500 anos de história a capoeira e o capoeirista foram perseguidos, considerados marginais e viciados de perto pela polícia.

Outro passo importante na institucionalização da capoeira como esporte e arte marcial foi sua inclusão nas escolas e universidades. Muitos cursos de educação física em todo o país tem como matéria curricular, o que faz com que os professores nelas formado, tenham noção das possibilidades desta luta no tocante ao desenvolvimento maior da preparação física. Nessa trajetória é importante destacar que, de 1985 a 1990 a capoeira passou a fazer parte dos jogos Escolares Brasileiros JEB'S, a mais importante competição esportiva de gênero no Brasil.

A capoeira tem provado sua importância e seu peso histórico na cultura brasileira, uma vez que foi reconhecida na constituição Federal de 1988 como sendo um esporte e luta que possui intersecções importantes com raízes históricas, sociais, filosóficas, políticas e culturais do povo brasileiro e integra, por tais motivos o patrimônio cultural imaterial do Brasil

Sua prática tem se propagado pelo mundo em países como Estados Unidos, Canadá, Japão, Portugal, França, Alemanha e tantos outros. Seu mais recente e maior reconhecimento ocorreu por parte praticantes.

Não há nada que tenha mais a cara deste país do que a capoeira. Ela é a pura ginástica brasileira, estruturada na história escravista, escrita, com sangue e suor, e promovida como arte marcial, esporte, desporto e luta.

4 METODOLOGIA

Tem como método marcante a utilização de técnicas padronizadas, tais como, questionários e a observação sistemática. A pesquisa foi realizada em algumas comunidades onde existe a prática da capoterapia . Em todas as comunidades tem o seu salão distribuídas em setores sala de bazar, artesanato, atividades físicas internas, sala de reuniões, refeitório, sanitário feminino e masculino. Os horário de funcionamento de segunda a sexta das 07h às 17h30, divididos em dois turnos, sendo turno manhã das 07h às 08h:00 e tarde das 14h às 17h30, atendendo a mais de 300 idosos devidamente cadastrados e cerca de 240 frequentadores ativos. A amostra foi composta por 232 idosos a partir de 60 anos com base no número de frequentadores.

A coleta de dados ocorreu nos meses de maio, junho e julho de 2017. A pesquisa só foi iniciada mediante autorização de cada comunidade de Parnaíba-pi, bem como a aprovação dos entrevistado. Os participantes foram esclarecidos acerca dos objetivos, métodos, benefícios que possam lhe causar,.

Na pesquisa cito Quatro comunidades que fica em grandes bairros de nossa cidade, Nossa Senhora da Conçolação a mesma está localizada no bairro Pindorama, a São Francisco de Assis localizada no bairro Guarita, a outra Paroquia Nossa Senhora de Fatima localizado no bairro de Fatima e Santa Luzia, no bairro santa Luzia em Parnaíba. A cidade de Parnaíba, tinha uma população de 145.705 habitantes no último Censo em 2010. População estimada em 2016 e de 150.201, Isso coloca a cidade na posição 2 dentre 224 do mesmo estado. Em comparação com outros municípios do país, fica na posição 181 dentre 5570. Sua densidade demográfica é de 334.51 habitantes por kilometro quadrado, colocando-o na posição 2 de 224 do mesmo estado. Quando comparado com outras cidades no Brasil, fica na posição 211 de 5570. População de mais de 100.000 de católicos apostólico romano.

5 RESULTADO E DISCUSSÃO

Quadro 1 Sócio demográfico de idosos que frequentam as comunidades Nossa Senhora da conçoção, Nossa Senhora de Fátima, Santa Luzia, São Francisco Parnaíba – PI, nos meses de maio, junho e julho de 2017.

Características	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Gênero		
Femenino	188	81%
Masculino	44	19%
Total	232	100%
Idade		
60 – 69	118	51%
70 – 79	101	43,4%
80 – 89	12	5,2%
90 – 99	01	0,4%
Total	232	100%
Cor		
Branca	62	27%
Pardo	116	49,8%
Negro	54	23,2%
Total	232	100%
Religião		
Católica	190	81,9%
Evangélico	36	15,5%
Espírita	02	0,9%
Nenhuma	04	1,7%
Total	232	100%
Estado civil		
Casada	84	36,2%
Solteira	52	22,4%
Divorciada	25	10,7%
Viúva	71	30,7%
Total	232	100%
Profissão		
Ativa	62	26,7%
Aposentada	170	73,3%
Total	232	100%
Grau de Instrução		
Ensino Fundamental completo	45	19,3%
Ensino Fundamental incompleto	117	50,4%
Ensino Médio Completo	41	17,8%
Ensino Médio Incompleto	12	5,2%
Ensino Superior Completo	7	3,0%
Ensino Superior Incompleto	4	1,7%
Analfabeto	6	2,6%
Total	232	100%
Renda Mensal		
Até 1 Salário Mínimo	142	61,2%
Até 1 a 2 Salários Mínimos	73	31,4%

Até 3 a 4 Salários Mínimos	17	7,4%
Total	232	100%
Com Quem Reside		
Família	196	84,4%
Amigo	2	0,9%
Socinho (a)	34	14,7%
Total	232	100%

Fonte: Pesquisa feita em Quatro comunidades onde há capoterapia 2017.

O quadro 1 apresenta os dados referentes ao aspectos sócio – demográfico, evidenciando a parti do total uma maioria feminina correspondendo a 81% e 19% masculino. A faixa etária de 60 – 69 anos se mostrou mais prevalente com um percentual de 51%, seguida por 43,4% de 70 – 79 anos de idade. Em relação a cor da pele dos sujeitos 49,8% se consideravam pardos e 27% brancos, enquanto 23,2% de cor negra.

A respeito da religião a maioria absoluta segue o catolicismo com 81,9%. Quando ao estados civil, 36,2% eram casados, representando o maior percentual. Os aposentados equivalem a 73,3% enquanto os ativos somente a 26,7%.

Com relação ao grau de instrução, a maioria possuía somente o ensino fundamental incompleto sendo 50,4%. A renda mensal de maior índice consiste em um salário mínimo representado por 61,2%, 84,4% dos entrevistados residam com algum familiar.

Quadro 2 aspectos de saúde de idosos que frequentam as comunidades Nossa Senhora da Conçolação, Nossa Senhora de Fatima, Santa Luzia, São Francisco Parnaíba – Pi nos meses de maio , junho, julho de 2017.

CARACTERÍSTICAS	FREQUÊNCIA (n)	PORCENTAGEM (%)
Dores	99	42,7%
Força	42	18,1%
Equilibrio	30	13%
Flexibilidade	17	7,4%
Alongamento	14	6%
Agilidade	10	4,4%
Capacidade para Fazer tarefas	5	2,1%
Psicologico	4	1,7%
Social	4	1,7%

Alta estima	4	1,7%
Sorriso	3	1,2%
Total	232	100%

. Fonte: Pesquisa feita em Quatro comunidades onde há capoterapia 2017.

Quadro - 2 de dados que houve uma melhora, de 42,7% de dores, na força teve 18,1% , no equilíbrio 13% , na flexibilidade 7,4 a parte de alongamento 6% também na agilidade 4,4%, na capacidade para fazer tarefas 2,1% na parte psicológica do idoso 1,7 e na parte social 1,7 e na alta estima 1,7% e o sorriso 1,2%. Isso comprova que a capoterapia trouxe melhora de 100% para os idosos dessas comunidades que foram citadas. A capoterapia devem ser encaradas como uma das principais ferramentas do processo saúde – doença, beneficiando o idoso, principal alvo desta relação, bem como o poder público com redução de gastos na saúde curativa. A capoterapia é o complemento de todos esses fatores que foi pesquisado , que dependendo do tipo e forma que a capoterapia é realizada, os benefícios para o idoso e o problema que se pretende combater podem ser diretos ou indiretos. São diretos quando agem na prevenção da doença e na promoção da saúde e indiretos quando minimizam efeitos e sintomas de determinada patologia. A capoterapia para idosos promove o retardo dos declínios funcionais além de melhorar a qualidade de vida motora e mental. A capoterapia é uma terapia corporal baseada na capoeira, dedicada aos idosos, que envolve exercícios de alongamento e enrijecimento muscular por meio de movimentos lúdicos respeitando os limites e potencialidades de cada um, a ressocialização do idoso, a melhora na coordenação motora e disposição para realizar atividades diversas, além de ser uma atividade realizada com música, promovendo o relaxamento, a memorização .

5.1 Resultado da Pesquisa

Dona Maria José de Carvalho, mas conhecida como dona zuzá, ela tem 88 anos, 03 filhos e 06 netos a mesma é dona de casa, ela pratica a capoterapia há 10 anos, conheceu a atividade no grupo da igreja da comunidade nossa senhora de Fátima, ela contou que hoje vive dentro da capoterapia como um passarinho livre, e perguntei a mesma porque isso? “ela respondeu porque sempre trabalhou e agora depois que se aposentou veio ter mais prazer de viver mais a vida”!.

“ Ela diz que esse programa foi um ponto de começo, uma coisa que ela me disse que não sabia dançar e com a capoterapia ela veio ter mais flexibilidade e agilidade em seu corpo, tirando o que tava guardado na cabeça a anos e agora veio fluir com a capoterapia”.

Dona zuzá antes de conhecer capoterapia tomava vários remédios entre eles diabetes, pressão, osteoporose, sentia muitas dores em todo o corpo e hoje devido a capoterapia reduziu suas dores e remédio.” Ela se sente muito feliz só de está ali com suas amigas lhe faz bem tudo isso a capoterapia lhe trouxe a viver a cada dia”.

“Capoterapia é algo importante para mi para minhas colegas hoje todos nós fazemos essa atividade com mais rigó mais feliz já fizemos muitas atividades e a capoterapia nus propocionou isso em minha vida e tão sedo quero saber em sair dela.”

Dona Angélica Maria Costa ,ela tem 63 anos, e tem 03 filhos e 06 netos, professora aposentada conheceu a capoterapia há 3 anos na comunidade onde ela reside nossa senhora da conçolação a mesma antes de conhecer a capoterapia teve a perda de um filho e entrou em depressão profunda tomando vários remédios muito fortes até ter um problemas de rins devidos tantos remédios.

Hoje a mesma faz hemodiálise há 3 anos na mesma época conheceu a capoterapia “foi com essas aulas que veio a volta a disposição de viver e encara a vida trazer o sorriso no rosto porque o mesmo estava apagado e esquecido devido tantos problemas e capoterapia lhe recuperou e mostrou que temos que viver a vida parei de tomar alguns remédios depois dessa prática aprendie ser mais ativa e participar mais em tudo que a capoterapia me trouxe a ver a vida com outros olhos”.

“Perguntei a mesma quais os benefícios que ela lhe trouxe”? “Ela me respondeu vários, me trouxe alegria que tinha sumido em meu rosto meu sorriso que não havia mais e hoje vejo ele isso é tão bom cantar as cantigas lembra de uma infância que nem mais lembrava rebolar faz tão bem tudo isso a capoterapia.”

“ Hoje me mostra uma grande transformação em minha vida e em ver que não podemos desiste temos que caminhar porque tudo vai mais vamos esta aqui para passar para nossos filhos e netos e binetos que o caminho e ter uma boa qualidade de vida com muiita saúde paz e harmonia com todos ao meu redo”r. “Perguntei a mesmo o que você achar da capoterapia?” “A mesma responde não tenho nem palavras veja o sorriso em meu rosto, meu suor tudo isso já responde!”

Dona edileida Fortuna tem 62 anos, tem 4 filhos 6 netos, trabalha na feira vendendo peixe a mais de 15 anos, ela sentia bastante dores devido seu trabalho e

por esta acima do perso, conheceu capoterapia a quatro anos atrás na sua comunidade da conçoção foi onde a mesma teve uma melhora em coordenação motora.

“Comercei a memorizar as coisas melhor porque não fui alfabetizada só seu escrever meu nome, e fazer algumas contas devido o meu trabalho mas a capoterapia me fez uma nova mulher mais comunicativa, me socializei entre minhas amigas, melhor. Deixei de tomar alguns remédios para as dores que sentia que era várias”.

“Perguntei a mesma o que e capoterapia para ela?” “A mesma respondeu ela me deu a felicidade! Porque meus olhos era muito para o trabalho acordando muito cedo para ir para feira dar o melhor para meus filhos criei todos com muito suor e muita perda de sono mais fiz com muito orgulho hoje estou mais me cuidando tanto de minha beleza externa como interna e a capoterapia foi uma ferramenta nesse processo de minha transformação me sinto feliz por existe essa modalidade”.

A capoterapia me deu mais qualidade de vida, temos um grande professor ele é compreensivo e atencioso isso e importante para que essa atividade permaneça até agora em nossa comunidade. Hoje estou mais magra mais alegre faço movimento que nem imaginava fazer quase não sinto mais dores em meu joelho isso acredito que a capoterapia me transformou agradeço muito.

6 CONCLUSÃO

Analisando os benefícios da capoterapia para os idosos, a importância dessa modalidade, para a contribuição para uma melhora em seu bem-estar e qualidade de vida. A capoterapia, é atividade realizada com alguns elementos advindos da capoeira tradicional e associada a músicas do cancioneiro popular mostrou-se adequada para a melhoria capacidade funcional, psicológica e social de seus praticante. Faz-se necessário a realização de outros estudos que contemplem um maior número amostral e a avaliação da adequação e benefícios para a faixa etária em questão.

Esta pesquisa sobre capoterapia permite ver grandes resultado em uma pequena pesquisa de três meses, mostrou que os resultados foram positivos para essas comunidades onde há capoterapia. Pode-se perceber que a sua prática tem um caráter lúdico, absorvendo elementos da capoeira, da dança e das brincadeiras de rodas. O ser brincante que pratica a capoterapia o faz com ludicidade, em um ambiente de espontaneidade e divertimento.

Os relatos dos idosos evidenciaram que a prática da capoterapia propociona benéficos redundantes. Em pesquisa mostrou que a capoterapia trouxe vários benefícios tanto para quem o pratica como para família mostrando que esses resultados feitos em quatro comunidade de Parnaíba mostra que resultados estão ai para ser mostrado Então tudo que vem com o trabalho consciente do capoterapeuta vem mostra que a cada dia dando uma aula de qualidade de vida para essas pessoas trás um grande beneficio enorme para os idosos.

7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, N. N. L. A. L.; VIEIRA, D. J. N.; SILVA, G. M. P. Caracterização de idosos participantes de atividade física em um centro de convivência de Teresina – PI. *Enfermagem em Foco*. v. 3, n. 1, p. 7-11, 2012. Disponível em: <<http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/212>>. Acesso em: 03 mar. 2014.

BORGES et al., 2008

Elisabeth Vidor “Capoeira – Uma Herança Cultural”

Globo repórter , Posso Ajudar , Bom Dia DF

HOTT, A. M.; PIRES, V. A. T. N. Perfil dos idosos inseridos em um centro de convivência. *Revista Enfermagem Integrada*. Minas Gerais, v. 4, n. 1, p. 765-778, jul./ago. 201. Disponível em: <<http://www.unilestemg.br/enfermagemintegrada/artigo/v4/12-perfil-dos-idosos-inseridos-em-um-centro-de-convivencia.pdf>>. Acesso em 20 fev. 2014.

Maria Márcia Viana Prazeres capoterapia: a percepção dos idosos com relação à prática da capoterapia e seus benefícios biopsicossociais, 2017

MENEZES, T. M. O; LOPES, R. L. M. Significado do cuidado no idoso de 80 anos ou mais. *Revista Eletrônica de Enfermagem*. v. 14, n. 2, p. 240- 247, abr./jun. 2012. Disponível em: <<http://www.fen.ufg.br/revista/v14/n2/v14n2a03.htm>>. Acesso em: 20 fev. 2014.

MENESES, D. L. P.; et al. A dupla face da velhice: o olhar de idosos sobre o processo de envelhecimento. *Enfermagem em Foco*. v. 4, n. 1, p. 15-18, 2013. Disponível em: <<http://revista.portalcofen.gov.br/index.php/enfermagem/article/view/495>>. Acesso em 03.mar. 2014.

MENESES et al., 2013

M. Gilva Alves . www.capoterapia.com.br

Oliveira, Josivaldo Pires “Capoeira Identidade e Gênero”

Pontão de Cultura convivência e Paz Data 04/07/2011

SARDINHA SS et al. **Capoterapia:** elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. *Relato de Caso com Ciências Saúde*, 2010;

SOBREIRA, F. M. M.; SARMENTO, W. E.; OLIVEIRA, A. M. B. Perfil epidemiológico e sócio-demográfico de idosos frequentadores de grupo de convivência e satisfação quanto à participação no mesmo. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. v. 15, n. ISSN 2317-5079

WICHAMNN, F.M. .; et al. Grupos de convivência como suporte ao idoso na melhoria

de saúde. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 821-832, 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v16n4/1809-9823-rbgg16-04-00821.pdf>>. Acesso em 20 fev. 2014.

WICHMANN, et al., 2013; **BATISTA**; **VIEIRA**; **SILVA**, 2012).

APÊNDICE

APÊNDICE A

Questionário de aplicação com perguntas feitas nas comunidades onde houve a pesquisa na cidade de Parnaíba.

1. A que é capoterapia para você?

2. Quais os benefícios da capoterapia para você?

3. Qual o resultado que a capoterapia trouxe a você?

4. Porque que a capoterapia é importante para você?

5. O que você acha da capoterapia?

6. se não existisse capoterapia o que você faria?

APÊNDICE B**MODELO****TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Prezado(a) participante:

Sou estudante do curso de Licenciatura Plena em Educação Física na Faculdade do Médio Parnaíba – FAMEP. Estou realizando uma pesquisa sob supervisão do(a) professor(a) Msc. Lidiana Fonseca de Souza Melo cujo objetivo é Os Benefícios da Capoterapia Para os Idosos de Comunidades no Município de Parnaíba

Sua participação envolve (Pesquisa de Campo com Entrevista aos praticantes da Capoterapia).

A participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade de fazê-lo.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo(a).

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Quaisquer dúvidas relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) fone 86 99461-6189.

Atenciosamente

Aladiones |Costa Santos

Local e data

Orientadora: Msc. Lidiana Fonseca de Souza Melo