



ÉDER MARIANO DA SILVA

**IMPACTOS DA GINGOTERAPIA NA SAÚDE DE IDOSOS**

CAMPO LIMPO PAULISTA

2022

ÉDER MARIANO DA SILVA

**IMPACTOS DA GINGOTERAPIA NA SAÚDE DE  
IDOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Campo Limpo Paulista UNIFACCAMP, como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, sob orientação temática do Prof. Dr. Diego Sales de Oliveira e metodológica do Prof. Dr. Nestor Bertini Júnior.

CAMPO LIMPO PAULISTA

2022

Éder Mariano da Silva

**IMPACTOS DA GINGOTERAPIA NA SAÚDE DE  
IDOSOS**

Nota:

Orientador Temático - Prof. Dr. Diego  
Salesde Oliveira

Orientador Metodológico - Prof. Dr.  
Nestor Bertini Júnior

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Prof. Dr. Diego Sales de Oliveira, orientador e incentivador do meu trabalho de conclusão de curso.

À Prof<sup>a</sup>. Sara Maria Lopes Salgado, pelo incentivo e, pela sugestão temática para este trabalho de conclusão.

A Prof<sup>a</sup>. Luciane Esperança, pelo estímulo e importantes sugestões.

Ao Prof. Otávio Augusto Rodrigues, pelo estímulo e importantes sugestões.

À Prof<sup>a</sup>. Ana Paula Nunes de Carvalho, pelo estímulo e importantes sugestões.

À Prof<sup>a</sup>. Maria do Socorro, pelo estímulo e importantes sugestões.

A Sra. Bruna Fonseca, pelo estímulo e importantes sugestões.

Ao Sr. Lucas Rocha, pelo estímulo e importantes sugestões.

A Sra. Driezi Maria da Silva, pelo estímulo e importantes sugestões.

A Sra. Iranice de Mendonça Vieira, meus sinceros agradecimentos pela disponibilidade, por toda a atenção, pelo estímulo e por todas as importantes sugestões recebidas.



## SUMÁRIO

1. Introdução .....	7
2. Objetivo Geral.....	8
3. Justificativa .....	8
4. Metodologia .....	8
5. Envelhecimento e Saúde .....	9
6. Gingoterapia.....	11
7. Gingoterapia na saúde física de idosos. ....	13
8. Discussão .....	15
9. Considerações finais .....	16
10. Referências bibliográficas .....	17

## RESUMO

A Gingoterapia é uma vertente da capoeira e uma prática integrativa, criada pelo Mestre de Capoeira Geraldo Sebastião Pinto Sobrinho. Apresenta elementos da capoeira adaptados, acompanhados por músicas, palmas, movimentos ritmados, coordenados por mestre capacitado.

Seu público-alvo compreende pessoas idosas, com ou sem necessidades especiais, que possuem hábitos de praticar atividades físicas, e seus benefícios podem resultar na redução do uso de medicamentos, motivação para às atividades da vida diária, maior interação social e diminuição da solidão.

Na condução das sessões, o mestre cria um ambiente lúdico, alegre, descontraído, com músicas e rodas de conversa que resgatam historicidade, sempre com criatividade, de modo a estimular a adesão dos participantes. Dessa forma, a Gingoterapia pode ser uma potencial ferramenta para melhorar os parâmetros físicos em idosos, além de melhorar a qualidade de vida.

**Palavras-chaves:** Capoeira, Saúde física e Gingoterapia

## ABSTRACT

Capotherapy is a capoeira strand, been also an integrative practice, which was created by Master of Capoeira Geraldo Sebastião Pinto Sobrinho. It brings elements of adapted capoeira, accompanied by music, clapping, rhythmic movements, coordinated by the master.

Its targets audience comprises elderly people, with or without special needs, who have habits of practicing physical activities, leading to medication reducing, motivation for activities of daily living, social interaction and reduced loneliness.

In conducting the sessions, the master creates a playful, cheerful, relaxed environment, with music and conversation circles that rescue the historicity, always with creativity, stimulating the participation of the participants. Therefore, capotherapy could be a potential therapy in improve physical parameters in the elderly, besides to improve quality of life.

**Key-words:** Capoeira, physical health, capotherapy

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física se faz necessária em todas as idades. Especialmente, na fase adulta, as pessoas são motivadas a práticas diversas em busca de algo que possa contribuir com a melhoria de sua auto-estima e disposição, desenvolvendo sua saúde física (ANDEOTT, 1999).

Atualmente, a população de idosos vem se preocupando cada vez mais com a saúde e o bem-estar. Devido a isso, tem aumentando a procura por atividades física que podem funcionar como uma terapia, ou uma forma de evitar ou controlar o estresse e a solidão cotidiano (BASSIT, 2006).

A capoeira representa uma parte muito importante da cultura brasileira. Considerada uma dança, luta, esporte, ou simplesmente atividade lúdica, assume características únicas quando comparada a outras práticas corporais. Sua verdadeira origem e/ou início ainda é tema de muitas discussões e estudos (SARDINHA, 2010).

A Capoeira em forma de terapia, chamada de Gingoterapia, em particular, é uma atividade extremamente rica em aspectos que podem beneficiar os idosos em suas aulas, promovendo o desenvolvimento, a socialização e a interação entre os grupos (OKUMA, 1998).

Esse trabalho tem como propósito fundamental apresentar aos leitores uma vertente da capoeira, com o objetivo de verificar os benefícios da Gingoterapia na saúde física de idosos por meio de movimentos simples que podem ser trabalhados em aulas.



## **2. OBJETIVO GERAL**

O objetivo geral desse trabalho acadêmico demonstrar as evidências científicas em relação à prática da Gingoterapia, especialmente na saúde física de idosos.

## **3. JUSTIFICATIVA**

A motivação inicial para a pesquisa e o aprofundamento nesse tema parte da experiência pessoal e vivência na capoeira, por diversos anos. A possibilidade de estudar os efeitos, em especial, da Gingoterapia representa a possibilidade de alcance de novos conhecimentos, da continuidade de aprendizados a respeito das técnicas desenvolvidas nessa modalidade.

Desse modo, esse estudo representa a possibilidade profissional de levar ao conhecimento uma prática de exercícios saudáveis que pode ajudar a melhorar a qualidade de vida de mais pessoas. Ao longo desse estudo foi possível perceber a multiplicidade de atividades físicas que podem ser realizadas pelo público idoso. Nesse especial contexto, a Gingoterapia se mostra como potencial ferramenta para contribuir para a construção do viver saudável.

## **4. METODOLOGIA**

Essa pesquisa está embasada em uma revisão de literatura, a partir de monografias, livros, revistas, publicações, artigos científicos, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com a literatura disponível sobre o assunto-tema da pesquisa.

## 5. ENVELHECIMENTO E SAÚDE

O envelhecimento é um processo caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que levam, ao longo do tempo, a uma diminuição da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, culminando com a morte (MARIGUTI e FERRIOLLI, 1998)

O processo de envelhecimento inclui alterações físicas como a diminuição da força muscular, diminuição do equilíbrio, flexibilidade, mobilidade articular, diminuição da massa óssea e diminuição da coordenação motora que, conseqüentemente, podem levar os idosos a um maior risco de quedas (RAHAL, 2007).

Conforme MELO (2007) as quedas, geralmente, são responsáveis pelas perdas da autonomia e da independência do idoso, mesmo que por tempo limitado. Suas conseqüências mais comuns são: as fraturas, a imobilidade, a restrição às atividades, o aumento do risco de institucionalização, o declínio da saúde, prejuízos psicológicos, como o medo de sofrer novas quedas e, também o risco de morte, além do aumento dos custos com o cuidado de saúde e prejuízos sociais relacionados à reclusão familiar dificultando a interação com a comunidade na qual está inserido (MELO, 2007).

Desse modo, diagnosticar os parâmetros clínicos associados com as quedas em idosos tornou-se um grande desafio para a comunidade científica, motivo pelo qual foram desenvolvidos diversos instrumentos para a avaliação do controle postural dessa população (GONÇALVES, 2009).

Dados do (IBGE, 2020), mostram um aumento da população idosa no Brasil, sendo que esse grupo corresponde a 12% da população, o que representa 37 milhões de pessoas. Logo, há também uma maior demanda dos idosos de acesso a sistema único de saúde (SUS), ou seja, dependendo dos cuidados da saúde pública.

Preocupado em garantir a todos o acesso a uma melhor qualidade de vida, o poder público, na maioria das vezes, por meio da administração municipal, oferece atividades físicas para os idosos por meio de aulas de danças, prática de hidroginástica, jogos, caminhadas e com a instalação de equipamentos de ginásticas em praças públicas (BITTAR, 2004).

Para GEIS (2003), a democratização do acesso ao esporte abre muitas oportunidades para quem deseja deixar o sedentarismo. Equipes multidisciplinares de profissionais dos setores de saúde, educação e esporte oferecem programas exclusivos

em diferentes cidades para promover a saúde e o bem-estar dos cidadãos, independentemente das características sociais.

Para os idosos, o objetivo da atividade física é geralmente voltado para beneficiar a saúde, e, como observado, pode melhorar o sistema cardiovascular, fortalecer os músculos e até mesmo controlar o peso (DEBERT, 1999).

Ademais, o exercício físico é importante e essencial em qualquer idade, pois ajuda na manutenção da composição corporal e do tônus muscular, podendo melhorar a destreza dos movimentos, a força muscular, a capacidade aeróbia, e o equilíbrio, evitando assim possíveis quedas e melhorando a qualidade de vida (MARIGUTI, 1998).

## 6. GINGOTERAPIA

Segundo o periódico TRIBUNA DE JUNDIAÍ (2019), a Gingoterapia é uma terapia corporal própria, inserida no contexto das terapias alternativas integrativas, inspirada nos elementos lúdicos da música e da capoeira, com instrumentos de percussão, ritmos, parte das linguagens cognitivas da sonoridade e gestualidade, específica das manifestações artísticas e culturais.

A Gingoterapia foi criada por Geraldo Sebastião Pinto Sobrinho, conhecido como Mestre Geraldinho. A prática é considerada inclusiva, já que seu público alvo são pessoas idosas, sendo alguns, inclusive, portadores de necessidades especiais, cujo objetivo é resgatar a mobilidade, a coordenação motora e promover diminuição do sedentarismo (TRIBUNA DE JUNDIAÍ, 2019).

Alguns elementos fundamentais da experiência humana resultado das práticas corporais são o cuidado de si, o bem-estar, a autoestima, a sociabilidade e a ludicidade (SILVA, 1999). Na Gingoterapia, as percepções dos sujeitos são inferidas no âmbito psicológico, tais como a autoestima e o cuidado pessoal, no âmbito social, com as amizades e viagens, e ainda, na busca de entendimentos da Gingoterapia como vivência lúdica (MATOS, 2016)

A Gingoterapia auxilia na promoção da saúde de idosos e é compreendida como prática corporal e atividade física inspirada nos movimentos da capoeira. Alguns autores apontam que a Gingoterapia é uma grande ferramenta terapêutica, que contribui para o cuidado de pessoas idosas, estimulando o jogo, a esquivas (evitando golpes), envolvendo brincadeiras, musicalidade, exercícios e trabalho visomotor (ANDEOTTI, 1999).

Segundo SARDINHA (2011) a Gingoterapia baseia-se especialmente na ideia e na consciência do diálogo corporal, por meio de passos lúdicos, porém exatos, que geram uma crescente socialização entre aqueles que participam.

A Gingoterapia não se encaixa apenas no contexto de um esporte, já que trata de um conjunto de atrações de tradições culturais brasileiras, com inspirações da capoeira. A Gingoterapia portanto, passa a ser mais uma destas atrações, sendo uma locução cultural atrelada ao esporte com raízes derivadas da capoeira (PASSOS, 2009).

Por esta lógica SANTANA (2009) enfatiza que a prática da Gingoterapia pode se dar por diversas faixas etárias, onde pode-se explorar ritmos, movimentos e estéticas. A Gingoterapia é um esporte com movimentos ensaiados, em sua adaptação aos idosos têm como objetivo o contato físico por meios lúdicos, diminuindo assim, o risco de

quedas e lesões.

Para PAULA (2010), o idoso apresenta características diferentes que podem levá-lo a cair em circunstâncias que não causariam a queda de um jovem. Daí a importância de se identificar na situação como ocorre a queda e as circunstâncias envolvidas. Levar-se-á em consideração nesse estudo o mesmo conceito que GAZZOLA (2004), que identificou como relevante no estudo do idoso eventos que levem o indivíduo não intencionalmente a se encontrar no chão ou qualquer outro nível mais baixo do que o anterior (GIBSON, 2010), excetuando-se consequências de fatores externos como golpe violento, perda de consciência, acidente vascular cerebral ou ataque epilético.

## 7. GINGOTERAPIA NA SAÚDE FÍSICA DE IDOSOS

A Gingoterapia é uma terapia alternativa que contribui para a promoção da saúde de idosos, com custos consideravelmente menores quando comparados com outras abordagens terapêuticas e medicamentosas, melhorando a qualidade de vida, diminuindo o desânimo, a solidão, as doenças psicológicas, trazendo motivo para se socializar, movimentar-se, e interagir com outras pessoas (MAZO, 2004).

Com o envelhecimento da população, há aumento da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente no caso de homens pela resistência à mudança de estilo de vida (OKUMA, 1998). Dessa forma, a prática de atividade física entra como um importante coadjuvante nesse sentido.

Na perspectiva de PEREZ (1992), neste caso, atividade física significa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética e que resulta em gasto energético para o praticante, ajudando a equilibrar sua saúde física e psíquica. A Gingoterapia, portanto, se enquadra nesta perspectiva.

Por meio do convívio social e interação com pessoas da mesma faixa etária, os benefícios da Gingoterapia são adquiridos e somados aos ganhos com a parte física, onde a motivação e a atividade recreativa “injeta” no idoso novos ares de conquistas, seja por meio de melhora de condicionamento físico, equilíbrio hormonal, diminuição de diabetes, melhora no humor, no sono, efeitos positivos em patologias psicológicas, tais como depressão e ansiedade (NAHAS, 2003).

O uso da espacialidade com a qual pretendemos relacionar a Gingoterapia, para a recriação interdisciplinar, assim como para a multiplicidade das interfaces em busca de outros lugares, pessoas, momentos, deverá redimensionar o espaço anteriormente limitado, que vinha priorizando apenas o físico (GOMES, 2012).

Na Gingoterapia ensina e propõe reflexão sobre as formas de se relacionar com o outro e consigo mesmo. Assim, esses ensinamentos estão intimamente ligados ao processo de formação humana dos sujeitos, estimulando a constante auto reflexão e autoavaliação sobre a relação com nossa família, com a comunidade a que pertencemos, com nossa sociedade, com a humanidade, com o planeta, e consigo mesmo (FRANCHI, 2005).

A compreensão depende de alguns fatores, como observação de resultados e acompanhamentos de profissionais a instruir a Gingoterapia, porém, é notório frisar que, assim como outras práticas, tais métodos levam um tempo para evidenciar os

benefícios na saúde psicossocial do idoso (GOMES, 2009). Portanto, vale a pena ressaltar que tais observações dependem da continuidade de práticas saudáveis de exercícios da Gingoterapia, como forma de avaliação e compreensão da aplicação do método.

As consequências poderão positivas, no sentido de que, as práticas e estilos de vidas saudáveis devem agregar hábitos alimentares e práticas de exercícios de acordo suas especificidades, levando em conta o biopsicossocial do idoso, bem como a socialização e interação, abrindo espaços para promoção e prevenção da saúde no âmbito no qual se encontram envolvidos, e desenvolvendo assim a replicabilidade das práticas desenvolvidas na Gingoterapia (RAHAL, 2007).

## 8. DISCUSSÃO

Tendo em vista que, de acordo com último senso demográfico realizado pelo IBGE (2010), em que se verificou que a maioria da população é do gênero feminino, pode-se constatar que esse fenômeno também é percebido junto ao público da Gingoterapia.

Corforme MARIA (2017), os dados do Censo Demográfico de 2010 apontam que, no Brasil, há uma relação de 96 homens para cada 100 mulheres, resultando em um excedente de 3.941.819 mulheres em relação ao número total de homens. Com este resultado, acentuou-se a tendência histórica de predominância feminina na população brasileira, já que no ano 2000 o indicador era de 96,9 homens para cada 100 mulheres (IBGE, 2010).

Segundo DANIELLE (2017) o maior número de participantes da Gingoterapia foi de mulheres representando 92,2% e 6,8% de homens. Nesse estudo foi avaliado a qualidade de vida em mulheres e homens, que praticavam Gingoterapia. Foi observado que houve uma melhoria significativa na qualidade de vida dos praticantes, o que contribuiu para uma diminuição do sedentarismo e inatividade física que são fatores para aparecimento de possíveis doenças.

Como aponta MACHADO (2012), os jogos e atividades que são inspirados na, Gingoterapia proporcionam a estimulação da autoavaliação, melhorando o convívio em grupo, promovendo respeito e socialização, visto que, a prática é coletiva e os demais participantes estão inseridos no grupo com o mesmo objetivo em uma prática esportiva sem competição.

A atividade física, segundo GEIS (2003), quando praticadas por idosos, passam não apenas a ser uma forma de busca por exercícios e saída do sedentarismo, passando a ser uma busca por qualidade de vida, em que se engloba o fator psicológico e a necessidade de manter o convívio social e estabelecer uma rotina saudável, assim como recomendado por profissionais da saúde.

Assim como indica TODARO (2001), observado que problemas como excesso de peso, diabetes e hipertensão também são mais bem controlados e o risco de doenças cardiovasculares é notavelmente reduzido, ao praticar atividades físicas, doenças relacionadas às articulações e mobilidade em geral podem ser coibidas ou até mesmo revertidas.

Para GOMES (2009), embora haja benefícios, o exercício para idosos deve ser praticado com moderação e adaptado à condição física. Há exceções, como os idosos que treinam tanto quanto os adolescentes, mas, a recomendação é reduzir a intensidade e investir em qualidade. Por possuir composição corporal diferente dos mais jovens, é essencial que os mais velhos tenham cuidado ao treinar. As recomendações mais importantes incluem sempre avaliação médica e treinar com profissionais capacitados em educação física, tomando cuidados com a hidratação.

Faz-se necessário um olhar minucioso acerca das tomadas de decisões e sua replicabilidade, levando em conta o perfil sócioeconômico dessas classes, vez que, muitas vezes há deficiências nas informações. Sendo que, a qualidade no desenvolvimento ofertada



de tais práticas precisa angariar uma quantidade numerosa de olhares para expandir o desejo em replicar os resultados obtidos, de forma que, suas competências socioemocionais possui um papel fundamental no desenvolvimento das competências cognitivas.

Portanto, é notória a importância de ações de educação em saúde, como uma forma de prevenção de doença e promoção de saúde, tendo em vista que oferecer ao idoso a autonomia em relação a isso, por meio de informações precisas profissionais de educação física, de maneira fácil e individual, podem trazer ao indivíduo a oportunidade de compreender-se como elemento principal neste processo, demonstrando, ainda, a importância no cuidado ao idoso como sujeito de direitos, os quais possuem amparo na legislação.

## 9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sendo assim, diante de tantos fatores comprovados para melhoria da saúde física de idosos, este trabalho demonstrou que a Gingoterapia é uma ferramenta para a edificação sólida de trabalho de prevenção à saúde e qualidade de vida, pois fornece ao idoso o conhecimento que leva a uma mudança de comportamento e de autopercepção por meio de movimentos e interações, buscando, a longo prazo, continuidade de boas práticas, em que esses sujeitos sejam protagonistas, autônomos, competentes e solidários.

Diante de todo o contexto apresetado, pode-se dizer que Gingoterapia proporciona efeitos positivos para a manutenção da capacidade funcional e intelectual de idosos, proporcionando a diminuição de possíveis causas de sedentarismo, perda progressiva motora e cognitiva e de saúde física. Sendo assim, a escola e outros espaços sociais são importantes para a divulgação dos benefícios dessa modalidade, uma vez que, neles, constituem-se os cidadãos, e à família, à sociedade, e ao poder público cabem assegurar ao idoso o direito à vida, à saúde, à liberdade, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária, sendo esses direitos subjetivos expressos na Constituição.

São necessários mais estudos envolvendo uma amostra maior e avaliando a adequabilidade e os benefícios da Gingoterapia de atividade física para essa faixa etária.

## 10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDEOTTI, R.A. **Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos**. 1999. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-09052022-150639/>. Acesso em: 16 set. 2022.

BITTAR, Eduardo C.B. **Ética, educação, cidadania e direitos humanos: Estudos filosóficos entre cosmopolitismo e responsabilidade social**. São Paulo. Manole, 2004.

BOSI, A. **Cultura brasileira: tradição e contradição**. Zahar; FUNARTE. Rio de Janeiro, 1987.

DEBERT. **A.P.Ó.S exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática**. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v.29, n1, p.70- 79, 1999.

FRANCHI, K. M. B.; MONTENEGRO JÚNIOR, R. M. **Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 18, n.3, p.152- 156, 2005.

GAZZOLA, J. M. et. al. **Caracterização funcional do equilíbrio de idosos em serviço de reabilitação gerontológica**. Revista. Fisioterapia. Universidades de São Paulo, v.11, n.1, p.1-14, jan-jun, 2004.

GEIS, P.P. **Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: teoria e prática**. 5.ed. São Paulo: Artmed., 2003, p.22-29.

GOMES, K.V.; ZAZÁ, D.C.; **Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, V, 14, n. 2, 2009. Secretaria de Atenção Primária à Saúde: Promoção da Saúde e da Alimentação

GONÇALVES, DFF et al., **Equilíbrio funcional de idosos da comunidade: comparação em relação ao histórico de quedas**, Revista. Brasileira de Fisioterapia. v.13, n.4, São Carlos July/Aug 2009, 49 p.1 a 9. Disponível em: [http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n4/aop042\\_09.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n4/aop042_09.pdf)> Acesso em 10/06/2022.

IBGE. **Estimativas da população residente no Brasil e unidades da Federação com data de referência em 1º de julho de 2013**. Rio de Janeiro: IBGE; 2013. Disponível em: [https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2015/estimativa\\_dou.shtm](https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2015/estimativa_dou.shtm). Acesso em 01/06/2022.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **A Síntese dos Indicadores Sociais - Uma análise das condições de vida da população brasileira 2021**. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. 214 p

MATOS, M. A. da L.; NETO, J. F. P. **Benefícios e transformações da prática da capoeira na percepção dos praticantes de um grupo. Educação Física inclusiva: diferentes olhares sobre a inclusão social através da Educação Física e do esporte.** Organizado por Jerri Luiz Ribeiro – Porto Alegre: Editora Universitária Metodista IPA, 2016.

MAZO, G.Z.; LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica.** 2ª ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MELO, Michelle Martins. **Prevenção de acidentes domésticos em idosos: relato de experiência.** 5º Simpósio de Ensino de graduação, 2007, p. 1 a 4. Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/5mostra/4/240.pdf>> Acesso em 07/06/2022.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 3º ed. Londrina: Midiograf, 2003.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física.** – Campinas, SP: Papyrus, 1998;

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano.** 8º.ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p 533

PASSOS, J. L. U. F. **Música, corpo e jogo na performance da capoeira brasileira. Performa**– Conferência Internacional em Estudos em Performance. Universidade de Aveiro, Portugal, Maio 2009.

PAULA, F. de L. **Envelhecimento e quedas de idosos.** Rio de Janeiro: APICURI, 2010.  
PEREZ, Paula M., **Educação física uma atividade produtiva na terceira idade. Educativa,** v. 2, n. 5, nov. 1992.

RAHAL, M. A.; ADRUSSAITIS, F. R.; SGUIZZATTO, G. T. **Atividade física para idosos.** In: TRATADO de Gerontologia. 2º. ed. rev. e ampl. São Paulo: Editora Atheneu, 2007. cap. 63, p. 781-783.

SANTANA, F. M. C. C. de. **Capoeira Angola, Educação Musical e Valores Civilizatórios Afro-Brasileiros.** 2009. 230 f. Tese (Doutorado) – Escola de Música, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2009.

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

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

TODARO, M.A. Dança: **Uma interação entre o corpo e a alma dos idosos. Dissertação de Mestrado em Gerontologia.** Campinas: Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação da UNICAMP - 2001.