

Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso

The capoterapia is a source of the capoeira and uses some of its elements in guided physical activity for aged

Samy Sousa Sardinha¹
 Fernanda Arantes Alves¹
 Alanna Ferreira Alves¹
 Daniel Carvalho de Toledo¹
 Laís Stella Fernandes Póvoa¹
 Rafael Pacelli F Sallum¹
 Luan Diego Marques Teixeira¹
 Nathalia Bernardes Magalhães¹
 Nicole Gomes Campos Rocha¹
 Pedro Henrique L Cavalcante¹
 Maria do Carmo Sorci Dias Scher¹

¹Faculdade de Medicina da Escola Superior de Ciências da Saúde – ESCS/Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, Brasília - Distrito Federal, Brasil.

RESUMO

Introdução: A capoterapia é uma vertente da capoeira e utiliza alguns dos seus elementos em atividade física orientada para idosos. Sua musicalidade proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional. A atividade ressocializa o idoso, melhora a coordenação motora, a força muscular, a autoestima e diminui a depressão.

Objetivo: Relatar o efeito da prática da capoterapia sobre a saúde física e mental de uma idosa e as mudanças benéficas em seu estilo de vida.

Método: Relato de caso selecionado por meio de abordagem qualitativa e realizado na área de abrangência de um centro de saúde, na cidade de Taguatinga Norte (Distrito Federal). Estudantes do primeiro ano de Medicina da Escola Superior de Ciências da Saúde acompanhados por Agentes Comunitários de Saúde fizeram visitas domiciliares em 20 famílias, escolhidas por conveniência e tendo como critério de inclusão as que contemplassem o ciclo vital. O genograma foi utilizado como instrumento de análise familiar e a problematização como metodologia orientadora do estudo.

Resultados: Antes da capoterapia, a paciente sentia dores no corpo, limitação de movimentos, cansaço, insônia, sentimentos de tristeza e solidão. Após a capoterapia, observou disposição para as tarefas domiciliares e desaparecimento da dor. Conquistou amigos e relatou alegria em viver.

Conclusão: Este é o primeiro estudo mostrando a capoterapia como atividade física capaz de melhorar a qualidade de vida nas dimensões física, psicológica e social. A perspectiva de estudos que contemplem um número amostral maior trará benefícios sociais relevantes.

Palavras-chave: Idoso; Atividade física; Promoção de saúde; Capoeira; Genograma.

Correspondência
 Samy Sousa Sardinha
 Rua 6, Chácara 263, casa 20, Vicente Pires,
 Brasília-DF
 Sammy_sardinha@hotmail.com

Recebido em 25/outubro/2010
 Aprovado em 29/março/2011

ABSTRACT

Introduction: Capoterapia is a part of capoeira and uses some of its elements in physical activity targeted for seniors. His musicality provides fun and brings back the memory of the national folklore. The activity reintegrating the elderly, improves coordination, muscle strength, self-esteem and decreases depression.

Objective: To report the effect of the practice of capoterapia on the physical and mental health of an elderly woman and beneficial changes in your lifestyle.

Method: Case report selected through a qualitative approach and conducted in the catchment area of a health center in Taguatinga Norte (Distrito Federal). First-year students of Medicine, Escola Superior de Ciências da Saúde accompanied by Community Health Agents made home visits to 20 families selected for convenience and having the inclusion criterion that contemplated the life cycle. The genogram was used as an analytical tool family and questioning as a methodology guiding the study.

Results: Before capoterapia, the patient felt pain in the body, limiting movement, fatigue, insomnia, feelings of sadness and loneliness. After capoterapia noted provision for household chores and disappearance of pain. He won friends and reported joy in living.

Conclusion: This is the first study showing capoterapia as physical activity can improve quality of life in physical, psychological and social. The prospect of studies covering a larger sample size will bring important social benefits.

Key words: Elderly; Physical activity; Health promotion; Capoeira; Genogram.

INTRODUÇÃO

As melhorias nas condições de vida e saúde das pessoas observadas desde o último século criaram dois novos fenômenos muito pouco encontrados em séculos anteriores: o aumento da longevidade e da ocorrência das doenças crônico-degenerativas. Grande parte dessas doenças está intimamente relacionada aos hábitos de vida e são secundárias à falta de atividade física. Por esta razão, a prática regular da atividade física torna-se fundamental contribuindo positivamente na saúde, na capacidade funcional e na qualidade de vida dos idosos. A prática regular de exercícios físicos reabilita o idoso para exercer suas atividades cotidianas; melhora a atividade cardiorrespiratória, a

autoestima, a força muscular, a flexibilidade e as funções cognitivas; diminui a dependência e a depressão¹.

Nesse cenário, novas propostas e teorias surgiram no intuito de criar condições para que o envelhecimento se dê com autonomia, boa saúde, e visando que os idosos continuem desempenhando seus papéis sociais, permanecendo ativos e garantindo, assim, uma vida mais saudável².

Uma vertente da capoeira, chamada capoterapia, criada em Brasília e já utilizada em alguns centros de saúde da cidade, tem crescido como modali-

dade de atividade física para idosos. Com apenas dez anos de existência, essa terapia corporal inspirada na capoeira e voltada para a população idosa vem ganhando cada vez mais adeptos no Distrito Federal e em outros estados. Apesar dos benefícios relatados pelos participantes e da divulgação desta prática para outros locais do país, a capoterapia ainda é pouco estudada. A pesquisa realizada em bases de dados da literatura como Scielo, Lilacs, Medline e Wholis não encontrou nenhuma publicação a respeito dessa modalidade de atividade física em idosos. A observação de um grupo de idosos de uma comunidade em Brasília, praticantes da capoterapia, estimulou a realização deste trabalho.

O objetivo é relatar o efeito da prática da capoterapia sobre a saúde física e mental de uma idosa e as mudanças benéficas em seu estilo de vida.

MÉTODO

Trata-se de um relato de caso, selecionado por meio de abordagem qualitativa, de uma idosa praticante de capoterapia e das mudanças em sua qualidade de vida após o início desta atividade física. O estudo foi realizado entre março e outubro de 2008, na área de abrangência do Centro de Saúde número 8, na cidade de Taguatinga Norte (DF), por um grupo de dez estudantes do primeiro ano

de Medicina da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESCS). Realizaram-se visitas domiciliares a 20 famílias escolhidas por conveniência, tendo como critério de inclusão as famílias que contemplassem o ciclo vital (com crianças, jovens, adultos, gestantes e/ou idosos).

O genograma foi utilizado como instrumento de abordagem e análise das famílias acompanhadas, sendo incluídas pelo menos três gerações. Idade, nome, morbidades e as relações de proximidade afetiva entre membros da família também foram representados. O genograma foi desenhado na presença dos familiares e nele foram destacadas as pessoas que vivem no mesmo domicílio. As iniciais dos nomes citados foram trocadas para manutenção do sigilo.

RESULTADOS

Em 20 famílias visitadas, foram encontrados 17 idosos, sendo 15 sedentários, um praticante de atividade física de forma irregular e um praticante de atividade física regularmente, que é a paciente em questão, a senhora D (figura 1).

Descrição do genograma

A senhora D, 66 anos, é natural de Campina Grande-PB e mudou-se para Brasília em 1958,

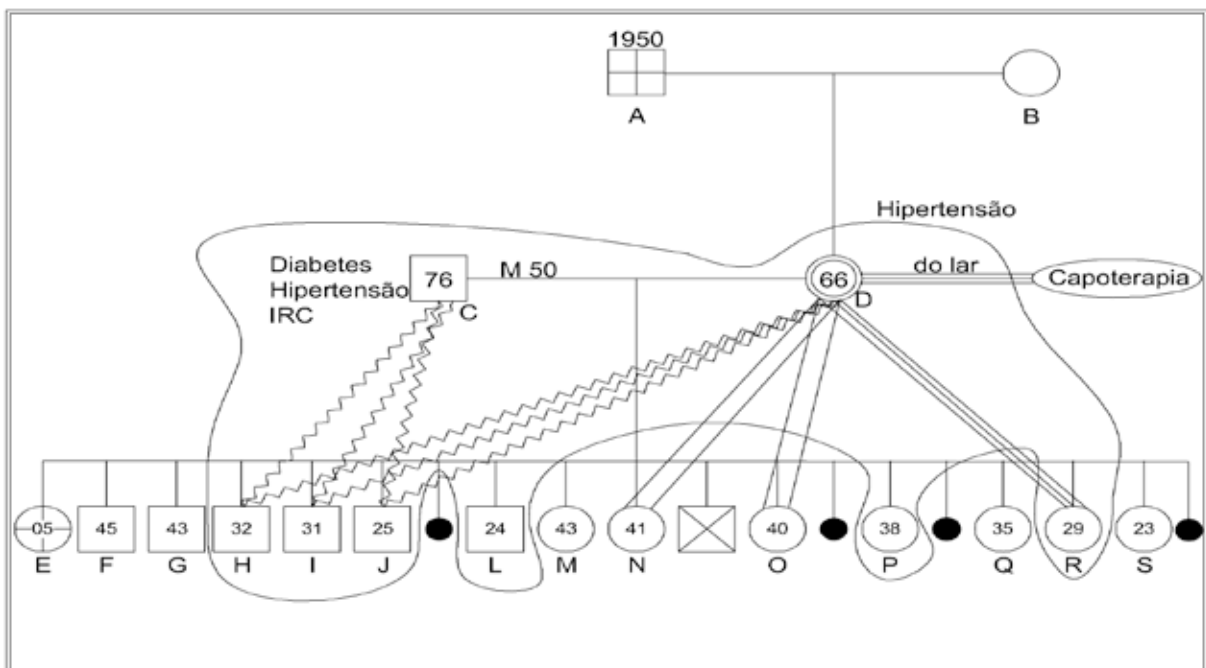


Figura 1
Genoma da senhora D.

com seu esposo. Mora em casa de alvenaria, com saneamento básico e coleta regular de lixo. O domicílio não possui nenhuma adaptação apropriada para idosos. É portadora de hipertensão arterial e utiliza regularmente os anti-hipertensivos metildopa e nifedipina. Sua alimentação não é balanceada, não se alimenta de verduras e frutas regularmente e consome moderadamente sal e gordura.

Está casada há 50 anos e teve 19 filhos, dos quais 13 ainda estão vivos. Seu marido é portador de diabetes, hipertensão arterial e insuficiência renal crônica. Faz hemodiálise três vezes por semana, o que demanda muitos cuidados da esposa. A filha R, 29 anos, mora com os pais e mantém relação afetiva estreita com a mãe, além de ser a responsável por levar seu pai à hemodiálise. As filhas O, 40 anos, e N, 41 anos, ambas casadas, também prestam assistência aos pais. Os filhos H, 32 anos, I, 31 anos, e J, 25 anos, mantêm relação conflituosa com os pais, que se mostram bastante preocupados com o futuro deles. Para D, tal preocupação é motivo de noites de insônia. Possui uma relação estreita de amizade com os participantes da capoterapia, que segundo ela, é a atividade que lhe faz muito bem.

A Senhora D relata que sentia muitas dores nas costas, nas pernas e nas articulações, o que lhe ocasionava limitação de movimentos. Sentimentos de infelicidade associavam-se à solidão e à falta de vontade para realizar as tarefas diárias do lar, conforme observado em seu depoimento:

“... tinha muita dor na coluna, não podia andar...”.

“... vivia morta, não tinha vontade de conversar com ninguém...”.

“... estava acabada...”.

Após ser convidada a participar da capoterapia, atividade física que realiza duas vezes por semana, observou em si grande mudança física e psíquica:

“... tem três anos que estou lá na capoterapia e me sinto bem melhor...”.

“... melhorou muito, me sento e me levanto sem dor...”.

“... já tenho alegria a mais, fiz muita amizade...”.

“... não sinto mais tanto cansaço...”.

“O professor fala muito de obesidade e colocamos em nossa cabeça que gente magra é melhor...”.

“Eu era gorda...tinha 88Kg... emagreci 13 Kg já...”

“... consegui ficar sem fumar”.

DISCUSSÃO

A capoterapia utiliza alguns elementos advindos da capoeira e adaptados para a faixa etária em questão. Os exercícios de alongamento e enrijecimento muscular são realizados com movimentos e jogos lúdicos da capoeira, respeitando-se os limites e as potencialidades de cada um. Os participantes fazem os exercícios inicialmente sentados, em cadeiras dispostas em círculo. A musicalidade da capoeira funciona como elemento de descontração e interatividade. Músicas como “Peixe-vivo”, “Muié rendeira”, “Eu tava na peneira”, são cantadas com ritmo marcado pelo som de um berimbau e pelas palmas. As cantigas de roda resgatam a memória do folclore nacional e relembram os cantos da infância. A atividade também abrange a ressocialização do idoso, muitas vezes abandonado por sua família e pela sociedade. A maioria dos idosos que pratica capoterapia nota melhora na saúde, na coordenação motora, na disposição e na vontade de viver³. A atividade física com música contribui para uma atitude mental positiva, motiva para a atividade, promove relaxamento e auxilia na memorização⁴.

A Senhora D relata que, antes do início da prática da capoterapia, sentia-se gorda, tinha muitas dores na coluna, dificuldades para caminhar e não conseguia realizar tarefas simples, como sentar-se e levantar-se com facilidade. Com o envelhecimento observa-se um processo de progressiva diminuição da capacidade funcional onde o desempenho para atividades da vida diária pode estar prejudicado. Atividades como tomar banho, vestir-se, levantar-se, sentar-se, caminhar pequenas distâncias, cozinhar ou limpar a casa são realizadas com dificuldade⁵. O sedentarismo e fatores endócrinos, nutricionais e neurológicos também podem estar relacionados com a perda da força muscular. A perda da massa muscular e consequentemente da força muscular é a principal responsável pela diminuição da mobilidade e da capacidade funcional do idoso⁶.

Alguns estudos concluíram que existe uma relação entre atividade física e a função cognitiva tanto em modelos animais quanto em humanos. Esses estudos destacam que o exercício pode elevar o *brain-derived neurotrophic factor* e outros fatores de crescimento, estimular a neurogênese, mobilizar a expressão de genes que beneficiam o processo de plasticidade cerebral, aumentar a resistência do cérebro ao dano, melhorar a aprendizagem e o desempenho⁷.

Neste relato, foi observado que a entrevistada relaciona sua melhora na capacidade funcional, psíquica e social ao fato de sentir-se bem praticando a capoterapia e encontrar-se com os amigos. A Senhora D tem na prática de capoterapia, um momento de lazer e relaxamento, na qual pode divertir-se e afastar-se das dificuldades enfrentadas em seu cotidiano familiar. Mais do que indivíduos de outras idades, os idosos se expõem a fatores que podem desencadear problemas psicológicos e sociais como a solidão, a perda de poder aquisitivo, a perda de funções significativas e a morte de pessoas próximas. O desgaste da capacidade física e mental diminui sua interação com o ambiente, contribuindo para o isolamento. No entanto, para aqueles que praticam uma atividade física regular observam-se benefícios psicossociais como o alívio da depressão, o aumento da autoconfiança, a melhora da autoestima, do humor e diminuição da intensidade dos pensamentos negativos⁸.

Uma das atividades da Senhora D é o cuidado com seu esposo, também idoso, portador de insuficiência renal crônica e que necessita de atenção em tempo integral. Em geral, o papel de cuidador do idoso é assumido principalmente por mulheres da família, a esposa ou a filha, tornando-se mais uma tarefa doméstica para a qual elas não estão preparadas e que pode ser motivo de uma grande sobrecarga⁹.

As evidências epidemiológicas sugerem uma associação inversa entre atividade física e mortalidade. Em um estudo longitudinal de 12 anos com 3.206

homens e mulheres maiores de 65 anos de idade, os indivíduos que eram fisicamente ativos tiveram um risco de mortalidade última 28% menor do que os fisicamente inativos para todas as causas. O risco de quem fazia atividade física uma ou mais vezes por semana foi 40% menor em relação aos sedentários¹⁰. Estudos realizados desde a última década apóiam a necessidade do estímulo da atividade física regular e mudança para um estilo de vida ativo que determinam um impacto real na saúde e na longevidade.

A limitação do estudo decorreu do fato de ter sido encontrado uma única idosa praticante de atividade física entre os 17 idosos visitados, o que possibilitou este relato de caso.

CONCLUSÃO

Este estudo mostrou a importância da realização de atividade física por uma idosa e a contribuição para uma melhora em seu bem-estar e qualidade de vida. A modalidade de capoterapia, 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 sua praticante. Faz-se necessário a realização de outros estudos que contemplem um maior número amostral e a avaliação da adequação e benefícios desta modalidade de atividade física para a faixa etária em questão.

REFERÊNCIAS

1. Matsudo, SM; Matsudo, VK; Marin, RV. Atividade física e envelhecimento saudável. *Diagn Tratamento*. 2008;13(3):142-7.
 2. Governo do Estado de São Paulo. Secretaria de Estado da Saúde. Programa Agita São Paulo – Manual de Orientação. São Paulo, SP, 1998.
 3. Nunes, S; João, S. Capoterapia, a capoeira da 3ª idade. Disponível em: <http://artefato.digital.jor.br/index.php?option=com_content&task=view&id=202&Itemid=103>. Acesso em: 19 abr. 2005.
 4. Gfeller, K. Musical Components and styles preferred by young adults, for aerobic fitness activities. *Journal of Music Therapy*, 1988; 25(1): 28-43.
 5. Andeotti, RA. Efeitos de um programa de Educação Física sobre as atividades da vida diária em idosos. Dissertação - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999.
 6. Matsudo, SM; Matsudo, VKR; Barros Neto, TL. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Rev Bras Ciên e Mov*, 2000; 8(4):21-32.
 7. Cotman, CW; Berchtold, NC. Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends Neurosci*. 2002;25(6):295-301.
 8. Guimarães, JMN; Caldas, CP. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Epidemiol* 2006; 9(4): 481-192.
 9. Caldas, CP. Envelhecimento com dependência: responsabilidades e demandas da família. *Cad. Saúde Pública* 2003; 19(3):733-781.
 10. Sundquist, K; Qvist, J; Sundquist, J; Johansson, SE. Frequent and occasional physical activity in the elderly: a 12-year follow-up study of mortality. *Am J Prev Med*. 2004;27(1):22-7.
-