

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CAPOEIRA SOBRE A CAPACIDADE PSICOMOTORA DE CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS

Said Lucas da Silva Nicácio - said_capoeira@hotmail.com

Lucas Rogério Caldas - lucasrrcaldas7@gmail.com

RESUMO

A capoeira como um jogo misto de luta e dança, possuem várias características a serem desvendadas por grandes estudiosos. Tendo uma grande variedade de movimentações, este jogo atlético pode trazer inúmeros benefícios aos seus praticantes. Vários estudos sobre os benefícios da prática foram gerando discussões sobre análises das capacidades coordenativas. Uma variável de extrema importância, são as capacidades psicomotoras que a modalidade beneficia aos seus praticantes e também como uma ferramenta de socialização. Sendo um esporte abrangente, o presente estudo teve como objetivo geral verificar os efeitos de um programa de capoeira sobre a capacidade psicomotora de crianças até 10 anos. Foi possível constatar no presente estudo que os praticantes obtiveram melhoras das capacidades coordenativas lateralidade e estruturação espaço temporal. Sendo assim, a capoeira pode ser uma ferramenta de intervenção na melhora das capacidades físicas e coordenativas. Podendo também ser uma ferramenta para melhorar a coordenação de crianças que apresentam distúrbio motor.

Palavras-chave: Capoeira e Psicomotricidade; Psicomotricidade Infantil; Capacidades Psicomotoras da Capoeira.

ABSTRACT

Capoeira as a mixed game of fight and dance has several characteristics to be unveiled by great scholars. Having a wide variety of movements, this athletic game can bring numerous benefits to its practitioners. Several studies on the benefits of the practice have been generating discussions on the analysis of coordinating capacities. An extremely important variable are the psychomotor skills that the sport benefits its practitioners and also as a tool for socialization. Being a comprehensive sport, the present study aimed to verify the effects of a capoeira program on the psychomotor capacity of children up to 10 years old. It was possible to verify in the present study that the practitioners obtained improvements in the laterality coordinating capacities and temporal space structuring. Thus, capoeira can be an intervention tool in the improvement of physical and coordinative capacities. It can also be a tool to improve the coordination of children with motor disorders.

Keywords: Capoeira and Psychomotricity; Child Psychomotricity; Capoeira Psychomotor Skills.

1. INTRODUÇÃO

A capoeira é uma arte criada em território brasileiro por negros escravos trazidos da África, com o objetivo de se libertar da opressão dos colonizadores. Hoje tida em vários países e com muitos de praticantes, a modalidade ganhou espaço e conquistou o mundo com sua beleza e elegância. Atualmente é praticada em todo território brasileiro e em mais de 150 países, apresentando variações regionais e locais. No ano de 2014 a capoeira foi reconhecida pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade na 9^o sessão do Comitê intergovernamental para a Salvaguarda (IPHAN, 2014).

De acordo com Capiche e Martins (2018), a capoeira é uma modalidade que possibilita trabalhar diversos aspectos em seus elementos técnicos e corporais, sendo que o praticante pode apresentar sua destreza corporal e um raciocínio rápido, ou seja, consiste numa junção física e psicológica.

Na visão de Zulu (1995), a modalidade se baseia em movimentos e capacidades fundamentais em que o ser humano realiza as suas atividades diárias. Esses movimentos consistem em abaixar, andar, equilibrar, etc. Já as capacidades seriam ligadas a lateralidade, reação espaço temporal, força, agilidade. Sendo uma prática aplicada como uma fonte de estratégia para melhorar qualidades psicomotoras e coordenativas, a capoeira possui um repertório bem amplo. Há várias formas de aplicar, podendo ser de caráter lúdico, atlético, artístico, musical e como meio de interação social.

Segundo Santos (1993), “esse misto de artes, o qual denomina Capoeira, vem a ser um diálogo mudo entre dois camaradas ou um jogo entre dois competidores. Sua evolução digamos, sem traçar um início perfeito e completo partiu do negro escravo”. Para a criança é de extrema importância a variabilidade de movimentos, pois isso fará com que ela trabalhe suas capacidades físicas e tenha melhora das suas capacidades coordenativas, sendo de grande importância para seu desenvolvimento, ou seja, deve ser estimulada desde a sua infância. Sendo assim, a prática da modalidade traz

benefícios que melhora a qualidade de vida do praticante. Possuindo também uma grande herança cultural, um abrangente contexto histórico e grande prazer aos indivíduos que praticam essa arte independente da faixa etária (CAPICHE E MARTINS, 2018; GUTERRES e ZANELLA, 2015).

O presente estudo se propões a avaliar se a modalidade pode ser utilizada como ferramenta psicomotora para melhorar as capacidades físicas do praticante.

MATERIAIS E MÉTODOS

AMOSTRA

Para a calcular o tamanho da amostra, foi utilizado a calculadora SurveyMonkey. Para o cálculo amostral o tamanho da população foi de 15 pessoas (número de ingressos por turma de capoeira, na instituição), adotou-se nível de confiança, 95% e margem de erro 15%, sendo o tamanho da amostra calculada de 12 participantes.

ASPECTOS ÉTICOS

O estudo foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da Faculdade Santa Rita – FASAR sob parecer de nº 3.505.452. Após a aprovação, foi enviada uma carta de apresentação para a Escola Vida Aquática, no município de Ouro Branco-MG, com intuito de selecionar os participantes para iniciar o estudo. Para a participação dos voluntários no estudo, os pais dos mesmos assinaram o Termo de Consentimento e Esclarecido (TCLE). As crianças receberam um termo de assentimento, para que elas concordassem em participar das atividades propostas.

INSTRUMENTOS

O Teste de Coordenação Corporal para Crianças (Körperkoordinationstest Für Kinder - KTK), elaborado pelos pesquisadores alemães Kiphard e Schilling (1974), foi construído com o propósito de diagnosticar mais sutilmente as deficiências motoras em crianças com lesões cerebrais ou desvios comportamentais (GORLA, ARAÚJO e RODRIGUES, 2014). Ao decorrer dos anos passamos por diversas transformações corporais e psicomotoras, para saber como há esse desenvolvimento pesquisadores desenvolveram técnicas para avaliar o desenvolvimento humano. Para avaliar as ações psicomotoras e coordenativas, será utilizado o teste KTK. O teste KTK é um instrumento de avaliação do desempenho motor coordenativo adequado para ser aplicado em diferentes populações na faixa etária entre 5 a 14 anos e 11 meses de idade. Para a avaliação do desempenho motor dos praticantes de capoeira, foram realizados testes de coordenação motora KTK (GORLA, ARAÚJO e RODRIGUES, 2014).

A bateria de teste KTK consiste nas seguintes tarefas:

Trave de Equilíbrio que visa verificar a estabilidade do equilíbrio em marcha para trás sobre a trave. Foram utilizadas 3 traves de dimensões diferentes, sendo contabilizadas 3 tentativas válidas, perfazendo um total de 9 tentativas. Foi contabilizada a quantidade de apoios (passos) sobre a trave no deslocamento à retaguarda, sendo que o aluno deveria estar parado sobre a trave, o primeiro pé de apoio não foi tido como ponto de valorização. Só a partir do momento do segundo apoio é que se começou a contar os pontos. O Avaliador contou em voz alta a quantidade de passos até que um pé tocasse o solo ou até que fossem atingidos 8 pontos (passos). Por exercício e por trave, só eram contados até 8 pontos. A máxima pontuação possível foi de 72 pontos. O resultado foi igual ao somatório de apoios à retaguarda nas 9 tentativas.

Saltos Monopedais, visa verificar a coordenação, força de membros inferiores. Foram utilizados 12 blocos de espuma com a medida de 5 cm, sendo contabilizadas 3 tentativas válidas. A realização da tarefa foi saltar 1 ou mais blocos de espuma colocado uns sobre os outros, e o indivíduo deveria saltar com uma das pernas. Para saltar o aluno deveria manter uma distância de 15 cm para a impulsão, após

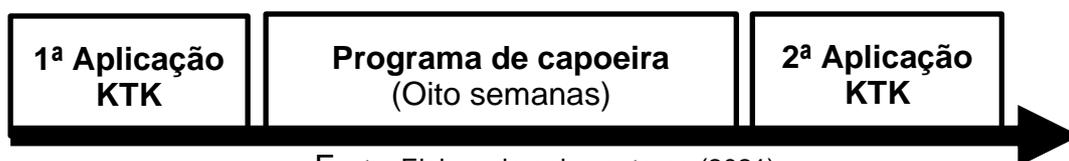
ultrapassar o bloco o indivíduo teve que executar mais dois saltos para validar a tarefa. Com os 12 blocos de espuma, possuindo uma altura total de 60 cm, poderão ser alcançados 39 pontos por perna, totalizando, dessa forma, 78 pontos. Cada tentativa válida teve o valor de 3 pontos, na segunda tentativa 2 pontos e na terceira tentativa 1 ponto. Para obter o resultado da tarefa, somou-se os valores da perna direita e da perna esquerda, obtendo assim o resultado bruto da tarefa.

Transferência Lateral, visa verificar a lateralidade e estruturação espaço temporal. Foram utilizadas duas plataformas de madeira e um cronômetro, sendo contabilizadas duas tentativas válidas com duração de 20 segundos. A tarefa consiste em se deslocar sobre as plataformas que estão colocadas no solo, uma ao lado da outra no tempo determinado, levando em consideração a velocidade de execução da tarefa, o aluno devia movimentar as plataformas de 3 a 5 vezes. Foi contabilizado pelo número de transferências laterais da plataforma quanto as do corpo, contou-se 1 ponto quando a plataforma livre for apoiada do outro lado; 2 pontos quando o indivíduo passou com os dois pés para a plataforma livre, e assim até completar o exercício. Foram somados os pontos das passagens válidas. Para se obter os resultados, somou-se os valores das passagens válidas.

Saltos Laterais, verificar a velocidade de alternância de saltos. A tarefa consiste em saltitar com os dois pés o mais rápido possível de um lado para o outro durante 15 segundos sem encostar na madeira. Para obter a pontuação o indivíduo teve de realizar duas passagens válidas, foram contabilizados a quantidade de saltos nas duas passagens.

Os voluntários foram submetidos a bateria de testes KTK para avaliação das funções psicomotoras antes de iniciar o programa de capoeira de oito semanas. Após terminado o período de treinamento os voluntários foram submetidos novamente a avaliação pela bateria de testes KTK, conforme figura 01:

Figura 01 – Desenho do estudo



Fonte: Elaborada pelos autores (2021)

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO COM CAPOEIRA

O programa de intervenção teve uma duração de oito semanas. Cada aula tinha duração de 50 min, sendo realizadas duas vezes por semana totalizando dezesseis aulas no total. O quadro 01 representa a estrutura da aula proposta durante o programa de intervenção.

Quadro 01 - Estrutura e movimentos das sessões de treino.

Estrutura da aula	Aquecimento – Brincadeiras e músicas; Parte Principal – Treinamento técnico Relaxamento – Alongamento final e músicas;
Movimentações Propostas	Cororinha, negativa e rolê; Aú (estrelinha), Ginga, parada de mãos, ponte, troca de negativa;
Golpes	Meia lua de frente, armada, meia lua de frente e armada, rabo de arraia, martelo, benção;
Esquivas	Cocorinha, esquiva lateral, esquiva recuada;
Obs.: As sessões sendo para o público infantil, sempre apresentaram o caráter lúdico. Tendo músicas, brincadeiras, contação de histórias.	

Fonte: Elaborado pelos autores (2021)

ANÁLISE DOS DADOS

Inicialmente foi verificada a normalidade dos dados através do teste Shapiro-wilk, na sequência foi aplicado o teste t pareado, para comparar os valores pré vs. pós intervenção. Foi utilizado o software Excel e SigmaPlot, para análise e tratamento dos dados. Foi adotado nível de significância 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste capítulo são apresentados e discutidos os dados encontrados neste estudo. Para a melhor visualização, os mesmos são apresentados em forma de gráficos e tabelas. A tabela 02 apresenta a comparação entre os quocientes motores (QM) pré e pós intervenção, e a figura 1 apresenta a comparação do quociente motor geral.

Tabela 02 – Comparação entre os Quocientes Motores (QM) Pré vs Pós intervenção

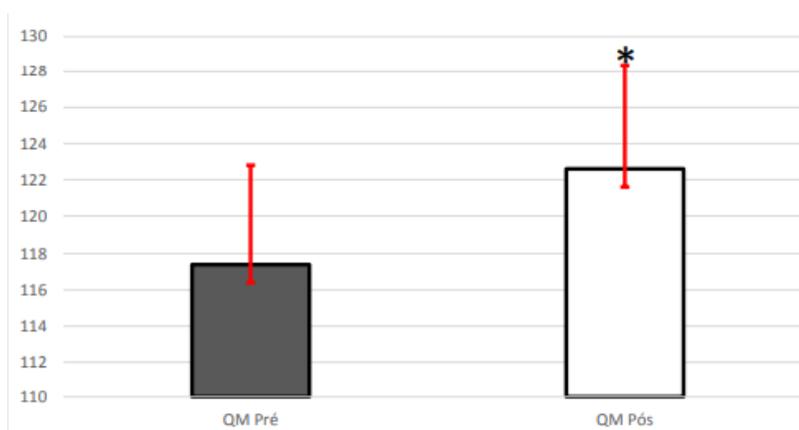
Trave de Equilíbrio (QM1)		Saltos Monopedais (QM2)		Saltos Laterais (QM3)		Transferência Lateral (QM4)	
Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
105 ± 10,8	96,4 ± 14,2	101 ± 8,9	105 ± 7,8	132,4 ± 15,2	131,6 ± 9,3	115,4 ± 13,9	128,4 ± 12,1*

Dados apresentados em média ± desvio padrão.

* - valor de p < 0,05 na comparação pré vs pós (teste t pareado)

Fonte: Elaborada pelos autores (2021)

Figura 1: compara o quociente motor geral pré e pós intervenção.



Legenda - * - valor de P < 0,05 na comparação pré vs pós (teste T pareado)

Fonte: Elaborada pelos autores (2021)

No presente estudo, no teste “Trave de Equilíbrio”, os alunos após o programa de intervenção, obtiveram a manutenção do QM1. Caregnato *et al.*, (2017) analisou as capacidades coordenativas nos praticantes de capoeira e o futsal, e não encontraram diferença no QM1 entre as modalidades. Já Moraes *et al.*, (2012), em um estudo comparativo entre grupo controle e grupo praticante de capoeira a pelo menos 6 meses, verificaram as contribuições da prática sistemática da capoeira no desenvolvimento psicomotor de crianças, destacando melhores valores no QM1 dos

alunos praticantes de capoeira. Os valores do QM1 apresentados pelos voluntários do presente estudo são similares aos apresentados no estudo de Caragnato *et al.*, (2017) e Moraes *et al.*, (2012). A manutenção dos valores de QM1 dos voluntários do presente estudo pode ser explicada pelo pouco tempo de prática da modalidade no presente estudo, acredita-se que um período maior de intervenção fosse necessário para proporcionar melhoras do QM1.

Em relação ao QM2 referente ao teste de saltos monopedais, não encontramos diferença entre o pré e pós intervenção. O estudo de Caragnato *et al.*, (2017) não encontrou diferenças entre um grupo de crianças praticantes de capoeira com um grupo de praticantes de futsal. Por sua vez, Moraes *et al.*, (2012) encontraram melhor desempenho no QM2 para crianças praticantes de capoeira a pelo menos 6 meses em comparação a crianças não praticantes. Acreditamos que o período de intervenção de 8 semanas possa ter sido insuficiente para gerar melhora no desempenho do teste de saltos monopedais.

No presente estudo observamos a manutenção do QM3, avaliado pelo teste de saltos laterais, após oito semanas de intervenção com capoeira. No estudo desenvolvido por Caragnato *et al.*, (2017) não foram encontradas diferenças entre crianças praticantes de capoeira com um grupo de praticantes de futsal. Todavia, Moraes *et al.*, (2012) encontraram melhor desempenho no QM3 em crianças praticantes de capoeira a pelo menos 6 meses em comparação a crianças do grupo controle. Supomos que o pouco tempo de intervenção pode ser insuficiente para gerar alterações no desempenho do teste de saltos laterais, e que um maior período de intervenção talvez possa melhorar o desempenho no QM3.

Após o período de intervenção com capoeira de oito semanas, observamos melhora no desempenho do QM4 referente ao teste de “Transferência Lateral” nas crianças participantes do presente estudo. Ao comparar crianças praticantes de futsal com crianças praticantes de capoeira Caragnato *et al.*, (2017) não encontraram diferença entre os grupos em relação ao desempenho no teste de transferência lateral. Por sua vez, Moraes *et al.*, (2012) observaram que crianças praticantes de capoeira apresentaram melhor desempenho no QM4 em comparação a crianças não

praticantes. A melhora encontrada na amostra do presente estudo referente ao teste de transferência lateral pode ser explicada pelo fato de a capoeira exigir um alto nível de potência dos músculos dos membros inferiores e da musculatura paravertebral em seus movimentos, o teste em questão também exige o trabalho da musculatura citada, o que pode explicar tal melhora no mesmo (MORAES *et al.*, 2012).

Os resultados acerca do quociente motor geral apontam melhora da coordenação motora das crianças participantes deste estudo, após o período de oito semanas de treinamento com capoeira. Os resultados apontados por Moraes *et al.*, (2012) vão de encontro aos achados deste estudo, evidenciando a eficácia da prática regular de capoeira na melhora da coordenação motora de crianças.

Nascimento, Henrique e Marques (2019) apontam que entre os fatores que podem influenciar o nível de desenvolvimento da coordenação motora no KTK a composição corporal se destaca, seguido pela prática regular de atividades físicas. Os resultados do presente estudo corroboram tal afirmação, uma vez que a prática regular da capoeira foi eficaz para melhorar o desempenho motor geral das crianças participantes do estudo.

Outros estudos evidenciam a eficácia da capoeira para a melhora da coordenação motora e consciência corporal de crianças com e sem deficiência (CARAGNATO *et al.*, 2017; DINIZ JUNIOR, 2018; MORAES *et al.*, 2012). Além disso, estudos apontam que a prática da capoeira transcende as contribuições motoras, podendo ser considerada uma ferramenta de transformação podendo contribuir para a formação e desenvolvimento social e integral de crianças e adolescentes (CAETANO, ARRUDA e CUNHA BELLINATTI, 2018; FRANÇA, 2012; NUNES, 2011).

O presente estudo apresentou algumas limitações. Primeiramente, o tempo de realização das aulas sendo somente oito semanas pode não ter sido suficiente para obter resultados significativos em todos os testes propostos pelo KTK. Outra dificuldade encontrada, foi a frequência dos alunos, pois alguns realizaram somente a média de frequência proposta que foi 70% das sessões. E o último fator que pode ter interferido nos resultados, foi a intensidade de aplicação dos exercícios. Isso se tornou um fator limitante pois o estudo foi realizado com crianças iniciantes na prática da

capoeira, sendo que o treinamento foi voltado para o fator lúdico, o que pode ter afetado a intensidade dos exercícios.

CONCLUSÃO

A partir da análise dos resultados, conclui-se que a capoeira é uma boa ferramenta de intervenção para o desenvolvimento psicomotor infantil. Através da capoeira, os praticantes obtiveram melhoras das capacidades coordenativas lateralidade e estruturação espaço temporal, pois o maior escore obtido foi no teste de transferência lateral. Outro fator positivo, foi a manutenção dos escores de QM1 a QM3, ou seja, os alunos não tiveram perdas durante o processo de intervenção. A criança quando pratica capoeira, desperta interesses como a história, pela música, pelos instrumentos e principalmente pela parte física tendo maior destaque, pois há uma grande variação em suas movimentações. Com os resultados obtidos neste estudo, a capoeira pode ser uma ferramenta de intervenção na melhora das capacidades físicas e coordenativas. Podendo também ser uma ferramenta para melhorar a coordenação de crianças que apresentam distúrbio motor.

Os benefícios da prática só ocorrerão se o praticante obtiver assiduidade nas aulas, pois isso é essencial para a treinabilidade das capacidades físicas. Vale ressaltar que crianças aprendem com mais facilidade, quando elas sentem prazer ao praticar a modalidade, podendo ser aulas lúdicas e diversificadas dentro do contexto capoeira uma opção. É dever do graduado, instrutor, professor, contramestre e mestre de capoeira ou dos profissionais de educação física, trabalhar as capacidades psicomotoras levando em consideração o aspecto lúdico aos seus praticantes.

Sugere-se novos estudos com tamanho amostral maior, maior tempo de intervenção, intensidade e maior assiduidade dos participantes no programa, para maiores esclarecimentos sobre a temática. Destaca-se a necessidade da realização de novos estudos investigando o papel da capoeira sobre a psicomotricidade, isso poderá dar base aos profissionais da área para que os mesmos possam ter embasamento

científico na elaboração, planejamento e condução das aulas de capoeira, possibilitando assim inúmeros benefícios aos seus praticantes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAETANO, J.; ARRUDA, M. P.; CUNHA BELLINATI, N. V. Contribuições da prática da capoeira no comportamento de alunos no ambiente escolar. **Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo**. 2018. Disponível em: <<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/07/pratica-capoeira-alunos.html>>, acesso em 17 mar. 2021.

CAPICHE, C. J. O; MARTINS, L. C. **Capoeira: a utilização da cultura afro-brasileira na formação integral do aluno**. 2018. 17 f. Projeto de Pesquisa. (Graduação em Licenciatura em Educação Física) Faculdade Capixaba de Nova Venécia – MULTIVIX. Nova Venécia – ES, 2018. Disponível em: <<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2019/04/capoeira-a-utilizacao-da-cultura-afro-brasileira-na-formacao-integral-do-aluno.pdf>>, acesso em 17 mar. 2021.

CAREGNATO, A. F.; SENTONE, R. G.; LUZ, W. R. S.; PINHEIRO, L. G.; CAVICHIOLLI, F. R. Análise Das Capacidades Coordenativas Em Praticantes De Futsal E Capoeira Na Faixa Etária De 7 A 8 Anos. **Revista Conexão UEPG**. Ponta Grossa, v. 13 n.2 - maio/ago. 2017. Disponível em: <<https://revistas2.uepg.br/index.php/conexao/article/view/9592/5737>>, acesso em mar. 2021.

DINIZ JUNIOR, M. L. B. **A capoeira como ferramenta metodológica na educação infantil: um relato de práticas educativas**. 2018. 38 f. Relatório Reflexivo. (Curso de Licenciatura em Pedagogia) Centro de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal-RN, 2018. Disponível em: <https://monografias.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/7147/10/CapoeiraFerramentaMetodo_Monografia_2018.pdf>, acesso em 17 mar. 2021.

FRANÇA, H. A. **Os benefícios da capoeira para os alunos do PET (Programa de Erradicação do Trabalho Infantil) do Baixo do Tamanduá**. 2012. 53 f. Monografia (Curso de Licenciatura em Educação Física) Faculdade de Educação Física - Universidade de Brasília, Santana do Ipanema – AL, 2012. Disponível em: <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/5505/1/2012_HellyfeletheAlvesFran%c3%a7a.pdf>, acesso em 17 mar. 2021.

GORLA, J. I.; ARAÚJO, P. F.; RODRIGUES, J. L. **Avaliação motora em educação física: teste KTK**. 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2014. 168 p.

GUTERRES, G. C.; ZANELLA, A. K. **Aprendizagem lúdica na capoeira e nível de flexibilidade e equilíbrio de escolares dos anos iniciais**. 2015. 43 f. Monografia (Curso de Especialização em Educação Infantil e Anos Iniciais) Universidade Federal de Santa Maria. Quaraí-RS, 2015. Disponível em:

<https://paimon.cpd.ufsm.br/bitstream/handle/1/19251/TCCE_EFIAI_EaD_2015_ZA_NELLA_ANGELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, acesso em 17 mar. 2021.

KIPHARD, E. J.; SCHILLING, V. F. **Körper-kordinations-test für kinder KTK**: manual Von Fridhelm Schilling. Weinhein: Beltz Test, 1974.

IPHAN. Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. **Roda de capoeira**. 2014. Disponível em: <<http://portal.iphan.gov.br/pagina/detalhes/66>>, acesso em 17 mar. 2021.

MORAES, A. J. P. GONÇALVES, M. A.; PEREIRA-JÚNIOR, M.; CAETANO, J.; REIS, M. R.; ORNELLAS, R. H. As contribuições da prática sistemática da capoeira no desenvolvimento psicomotor de meninos com 06 e 07 anos de idade, Caçador/SC. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.6, n. 34. p. 388-393, 2012. Disponível em:<<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/432/423>>, acessado em 05 fev. 2021.

NASCIMENTO, W. M.; HENRIQUE, N. R.; MARQUES, M. S. Teste Motor KTK: Revisão das principais variáveis influenciadoras. **Rev Paul Pediatr**, v. 37, n. 3, p. 372-381. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rpp/v37n3/pt_0103-0582-rpp-2019-37-3-00013.pdf>, acesso em 13 de mar. 2021.

NUNES, F. R. M. **A contribuição da capoeira para a socialização e desenvolvimento de crianças e adolescentes nas escolas municipais de Criciúma e Forquilha**. 2011. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso De Educação Física – Licenciatura) Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC. Criciúma. 2011. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/297687786.pdf>>, acesso em 03 mar. 2021.

SANTOS, A. C. F. MUZEL, A. A., SANTOS. M. S. A. Capoeira Como Prática Do Movimento Na Educação Infantil. 2012. Disponível em: <http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/sNugz5xH6CSXMfb_2014-4-22-15-43-3.pdf>, acesso em 17 mar. 2021.

SANTOS, A. O. **Capoeira: Arte/Luta Brasileira**. Cascavel PR: Imprensa Universitária, 1993.

ZULU MESTRE, **Idiopraxis de Capoeira**. Brasília, "o autor" 1995.