

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAPOEIRA NA QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM SÍNDROME DE DOWN

BENEFITS OF CAPOEIRA PRACTICE ON THE QUALITY OF LIFE OF PEOPLE WITH DOWN SYNDROME

Willian Rodigheri Longhi

Tiago José Frank

Universidade De Caxias Do Sul (UCS) - RS

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo analisar as contribuições que a prática regular de capoeira pode proporcionar à qualidade de vida de pessoas com Síndrome de Down. Para a coleta, foi utilizada uma entrevista semiestruturada com questões analisando aspectos motores, socioemocionais e cognitivos. A amostra foi composta por 10 integrantes, sendo 5 praticantes de Capoeira com Síndrome de Down e 5 familiares dos mesmos. Após a coleta, foram selecionados trechos das entrevistas que apontassem contribuições ocorridas a partir das práticas de Capoeira e analisados juntamente com citações de autores de estudos semelhantes. As contribuições percebidas no domínio motor ocorrem na melhoria da resistência em exercícios físicos, consciência corporal, equilíbrio e fortalecimento do tônus muscular. No aspecto socioemocional, as vivências estimularam sensações positivas, melhoraram a gestão de sentimentos e o autocontrole. Por último, o domínio cognitivo apresentou contribuições na memória, na concentração, comunicação e raciocínio. Conclui-se que a Capoeira pode ser uma potente ferramenta para aprimorar a qualidade de vida de pessoas com Síndrome de Down.

Palavras-chave: Síndrome de down. Capoeira. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the contributions that the regular practice of capoeira can provide for the quality of life of people with Down's Syndrome. For data collection, a semi-structured interview was used with questions analyzing motor, socioemotional and cognitive aspects. The sample consisted of 10 members, being 5 Down's syndrome people who practice capoeira and 5 family members. After the collection, excerpts from the interviews were selected that pointed to contributions that occurred from the practices of Capoeira and analyzed together with quotes from authors of similar studies. The contributions perceived in the motor domain occur in the improvement of resistance in physical exercises, body awareness, balance and strengthening of muscle tone. In the socioemotional aspect, the experiences stimulated positive sensations, improved the management of feelings and self-control. The cognitive domain presented contributions in memory, concentration, communication and reasoning. It is concluded that Capoeira can be a powerful tool to improve the quality of life of people with Down Syndrome.

Keywords: Down síndrome. Capoeira. Life quality.

INTRODUÇÃO

O corpo humano é formado a partir da fertilização de uma célula que, por sua vez, se divide de forma contínua formando as partes específicas do corpo. Toda essa formação é controlada pelos cromossomos passados de forma genética por seus antecessores. Geralmente, os seres humanos possuem 46 cromossomos organizados em pares. A Síndrome de Down ocorre por uma alteração que ocorre no momento da concepção de uma criança que ocasiona na existência de 47 cromossomos no indivíduo, sendo três cromossomos no par 21 ao invés de dois. Por isso, essa condição também recebe o nome de “trissomia do cromossoma 21”. (FUNDACIÓ CATALANA SINDROME DE DOWN, 1996).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência mundial da Síndrome de Down (SD) é de 1 em cada 1.000 vivos (2016, apud COELHO, 2016). As pessoas com Síndrome de Down apresentam características que podem causar interferências no seu desenvolvimento motor, cognitivo e social, bem como na sua qualidade de vida, que, segundo Marques (2013), pode ser vista com a independência, autonomia e relação afetivo-social. Dessa forma, há a necessidade de acompanhamentos que proporcionem a essas pessoas oportunidades de estarem incluídos na sociedade de forma participativa e atuante e valorizando suas características e potencialidades.

Uma das abordagens eficazes para a inserção social é a prática regular de exercícios físicos. A prática de exercícios prepara para uma vida longa e saudável minimizando riscos de danos mentais e físicos que diminuam capacidades motoras, aumentando sua autonomia. Além disso, permite uma melhor relação afetivo-social (MARQUES, 2013). Nessa ótica, a Capoeira é uma excelente possibilidade para contribuir com a manutenção e melhoria da qualidade de vida. A Capoeira é uma manifestação cultural presente hoje em todo o território brasileiro e em mais de 150 países que expressa canto, toque de instrumentos, dança, golpes, jogo, brincadeira, símbolos e rituais de herança africana recriados no Brasil (IPHAN, 2000).

De acordo com Oliveira e Duarte (2005, apud OLIVEIRA; JÚNIOR, 2016) a utilização do jogo da capoeira permite a pessoa com Síndrome de Down a apropriação de movimentos, favorece a eficiência cognitiva, social e moral e melhora conceitos como a cooperação e o respeito. Ademais, conforme Palma et al. (2012, apud BAPTISTA; CARVALHO; MORAES, 2020), a Capoeira contribui para o ganho de autonomia na vida diária, interação e inclusão social através do trabalho realizado nessa modalidade.

O atual estudo analisa e apresenta informações acerca dos domínios motor, socioemocional e cognitivo, percebendo, assim, o quão relevante a prática dessa manifestação popular pode ser para a melhoria dessas valências e, conseqüentemente, para a qualidade de vida dessa população.

MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa contou com a participação de 10 pessoas – 5 praticantes de Capoeira com Síndrome de Down e 5 familiares dos mesmos. Os alunos com SD são de ambos os gêneros, possuem entre 10 e 40 anos e frequentam a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) de Nova Prata, praticando capoeira há ao menos 1 ano. As entrevistas com os alunos possuem como objetivo compreender o seu gosto pela prática, o que mais lhes proporciona prazer nas aulas, quais mudanças eles percebem em si mesmos a partir das vivências, entre outras possíveis informações. Isso favorece uma apropriação de ideias íntimas e particulares dos sujeitos estudados. Entretanto, em decorrência da SD, algumas coletas podem não ser tão precisas ou eficientes. Assim, as entrevistas com pessoas do quadro familiar possuem o objetivo de colher dados acerca da percepção externa de indivíduos que acompanham o desenvolvimento desses capoeiristas, com noções concordantes ou discordantes entre interpretação de aluno e familiar ou, ainda, com novos entendimentos que enriqueçam o estudo.

Quadro 1 - Caracterização dos participantes praticantes de capoeira.

PARTICIPANTE	IDADE	SEXO	TEMPO DE PRÁTICA DE CAPOEIRA	OUTROS EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS
P1	37	Masculino	3 anos	Educação Física (APAE)
P2	28	Masculino	3 anos	Educação Física (APAE)
P3	22	Feminino	3 anos	Educação Física (APAE) e corridas
P4	13	Masculino	1 ano	Educação Física (APAE), natação e caminhadas
P5	12	Feminino	1 ano	Educação Física (APAE) e caminhadas

Fonte: Autor (2022).

Quadro 2 - Caracterização de familiares participantes.

FAMILIAR	VÍNCULO FAMILIAR
F1	Mãe
F2	Mãe
F3	Mãe
F4	Mãe
F5	Mãe

Fonte: Autor (2022).

Inicialmente, foi entregue um convite explicativo aos participantes. Após aceitarem participar, foram lidos e assinados os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido, sanando possíveis dúvidas dos integrantes e assegurando-os dos aspectos éticos garantidos durante todo o processo da pesquisa.

Então, os participantes responderam a uma entrevista semiestruturada com questões analisando aspectos que influenciam na qualidade de vida dos alunos. A ferramenta utilizada foi elaborada pelo autor da atual pesquisa tendo como referências outros trabalhos com propostas similares. A entrevista semiestruturada permite ao entrevistador realizar a conversa de maneira informal, mas seguindo um grupo predeterminado de questões que norteiam o diálogo. Essa flexibilidade favorece respostas espontâneas e com questões pessoais do entrevistado.

As questões norteadoras da entrevista enfatizaram o desenvolvimento motor (percepção de capacidades físicas como coordenação, resistência cardiorrespiratória e flexibilidade), o quadro funcional (potencialidades ou dificuldades em realizar tarefas domésticas, laborais ou escolares), comportamento emocional (agressividade, amorosidade, autocontrole, entre outros), convívio social (comunicação clara, civilidade, respeito e afins) e desenvolvimento cognitivo (concentração, compreensão e lógica). São um total de 6 questões para alunos e 8 perguntas para familiares. Em todos os momentos, os entrevistados possuíam liberdade para dissertar sobre os questionamentos e entregar todas as informações que acharam pertinentes. Essas informações foram relacionadas à sua prática de Capoeira, buscando compreender como essa manifestação popular pode ter contribuído para o desenvolvimento saudável do indivíduo em questão.

As aplicações ocorreram separadamente, sendo realizadas em sala fechada, de forma oral e registrada em vídeo. No momento da coleta, somente era permitida a permanência do entrevistador e do entrevistado no ambiente, evitando, assim, a interferência em respostas. As conversas tiveram duração média de 5 a 10 minutos com alunos e de 10 a 20 minutos com familiares. Após o registro em vídeo, todas as entrevistas foram transcritas. Para análise, fragmentos das conversas foram selecionados e discutidos juntamente com citações de autores e estudos com propostas semelhantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão apresentados de maneira que facilite o entendimento do leitor. Portanto, as informações colhidas através das entrevistas serão categorizadas de acordo com o benefício ao qual se refere. A partir da exposição dessas ideias, acontece a discussão dos resultados através da argumentação e relação com artigos científicos de temática semelhante, buscando conclusões mais sólidas e assertivas.

Desenvolvimento motor dos praticantes de Capoeira

Com relação ao domínio motor, as entrevistas continham questões abordando as características físicas, comportamento motor e mudanças no quadro funcional. De acordo com Ke e Liu (2005), as pessoas com SD podem possuir interferências em capacidades físicas como pouca coordenação, desenvolvimento lento de habilidades motoras e tônus muscular fraco. Trechos das entrevistas com familiares destacam informações relacionadas a isso:

F3: Ela nunca foi assim de tropeçar, de cair, mas a gente notou que facilitou, ajudou muito no equilíbrio dela. [...] A gente percebe que ela, o equilíbrio corporal dela, né, os movimentos dela ficaram mais ágeis [...] mais coordenados.

F4: Ele tinha pouco, ele tem pouco equilíbrio né. Depois que ele começou a fazer, eu percebi que ele consegue mais ter equilíbrio [...] ele tem um pouquinho mais de equilíbrio nos movimentos que ele faz.

Evidencia-se na fala de “F3” e “F4” aspectos relativos ao equilíbrio e coordenação motora (“ajudou muito no equilíbrio dela” e “depois que ele começou a fazer, eu percebi que ele consegue mais ter equilíbrio”). Essas características podem ser aprimoradas através do Jogo da Capoeira que, segundo Araújo (2014), desenvolve domínio do movimento, propriocepção sensorial, equilíbrio, fortalecimento do tônus muscular, estímulo dos neurotransmissores e outros benefícios. Através dessas práticas, o indivíduo experimenta ações que permitem ampliar suas capacidades e habilidades, favorecendo seu desenvolvimento amplo. Castro (2005, apud PEREIRA, 2007) corrobora com essa citação ao afirmar que a modalidade de Capoeira propicia melhora na força e tensão muscular, maior agilidade, ampliação dos movimentos, auxilia o ajuste postural, o esquema corporal e a coordenação dinâmica.

Ainda, os familiares apresentaram informações de alterações positivas na realização de atividades físicas:

F2: Olha, eu achei que ele tinha sempre dor no joelho, não sei se tu percebeu que ele tinha, e ultimamente ele já não se queixa mais de dor. Então já achei que ele teve uma mudança para o melhor, porque daí ele já se movimenta mais.

F4: Nas caminhadas que a gente faz diárias ele aguenta mais [...] agora ele tem mais resistência física pra fazer uma caminhada mais longa sem parar e ter um descanso.

F5: Ela era meio preguiçosinha pra caminhar, agora ela caminha bem.

Nas falas de “F2”, “F4” e “F5” aparecem informações referentes à disposição na prática de atividades físicas (“ele já não se queixa mais de dor”, “ele já se movimenta mais”, “agora ele tem mais resistência física pra fazer uma caminhada mais longa” e “agora ela caminha bem”). Essas características possuem relação com seu condicionamento físico, estando aptos a exposição de maiores estresses fisiológicos decorrentes do movimento. Maia *et al.* (2010) apontam que capoeiristas possuem melhor condicionamento que pessoas com características iguais, mas que não praticam exercícios, possuindo recuperação mais rápida após realização de esforço devido o menor estresse à musculatura cardíaca e à vasculatura, tornando-os capazes de suportar atividades de maior duração.

A estética e peso corporal dos alunos também são evidenciados nas entrevistas:

F1: Inclusive emagreceu 10 Kg. Um pouco em função da pandemia por estar em casa, mas a distração dele em casa é a Capoeira.

F5: Ela emagreceu, isso ela emagreceu bastante.

Theodoro (2007) cita que a combinação de diversos fatores e características das pessoas com Síndrome de Down podem favorecer a presença do excesso de peso nessa população. Os fatores podem relacionar-se a alterações neurológicas, contexto sociocultural, consumo alimentar, inatividade física, aspectos psicológicos, relacionamento familiar e, como fator agravante, as alterações de tireoide que têm relevância considerável no desenvolvimento da obesidade.

Para Benetti; Hauser e Rabelo (2004), o sobrepeso pode ser considerado um problema de saúde por estar associada a inúmeras doenças (como exemplo, hipertensão arterial, aumento do colesterol, diabetes, acúmulo de gordura no fígado, acidente vascular cerebral, entre outros). Os autores citam que os exercícios aeróbios de baixa a moderada intensidade, como é o caso das maiores das práticas de Capoeira Adaptada, permitem que o corpo mobilize a gordura como fonte de energia, favorecendo, deste modo, o emagrecimento, como aparece na fala de “F1” e “F5” (“inclusive emagreceu 10 Kg” e “ela emagreceu bastante”). Dessa forma, as aulas de Capoeira podem contribuir para a prevenção de doenças relacionadas com a obesidade.

Os relatos dos familiares demonstram, ainda, uma alteração na Inteligência Prática que, segundo Freitas (1997 apud MARQUES, 2013), refere-se à capacidade autônoma em realizar diferentes tipos de tarefas:

F1: Sempre encontro ele no meio da sala ou na sacada praticando capoeira. [...] E agora com Capoeira ele procura no celular os jogos e vem me mostrar, ele assiste os filmes que tem Capoeira né.

F3: Sim, ela não fazia quase nada, sentava e lá ficava. Hoje ela ajuda bastante nas tarefas [...] está mais ágil, mais participativa, com certeza.

Percebe-se uma maior independência dos alunos em realizar tarefas simples. Corroborando com essa ideia, Nunes e Pereira (2016) afirmam que jovens com Deficiência Intelectual (DI) praticantes de exercícios regulares possuem uma melhora na sua autonomia quando comparados à jovens com características semelhantes, mas sedentários. Essas alterações podem dar-se devido o interesse dos alunos na Capoeira incentivar a prática independente ou acabar por criar momentos de busca por mais conteúdos com essa temática, como é o caso do relato de “F1” (“sempre encontro ele no meio da sala ou na sacada praticando capoeira” e “ele procura no celular os jogos e vem me mostrar”) ou pela possível melhora do quadro motor e cognitivo, estimulando iniciativas e melhor desempenho em funções diárias, no exemplo de “F3” (“está mais ágil, mais participativa com certeza”).

Já os alunos, por sua vez, fazem relatos não tão claros e objetivos, mas que permitem notarmos a sua percepção sobre si mesmos. Quando questionados se percebem mudanças nas características físicas e como sentem o próprio corpo, relatam:

P1: Ah, sim. Energia.

P4: Sim, eu sinto bem “forçado”.

Esses trechos apresentam a dificuldade das pessoas com SD em perceberem as próprias características e suas alterações. Isso pode se relacionar ao fato de estarem sujeitas à Deficiência Intelectual, o que prejudica sua percepção e consciência de segmentos corporais e seus atributos. Entretanto, as percepções dos alunos, mesmo que superficiais, denotam o bem-estar sentido ao praticarem a modalidade em questão, relatando maior energia e força.

Após o início das vivências com aulas de Capoeira, com base nas informações supramencionadas, percebemos uma favorável alteração em capacidades físicas como resistência muscular e cardiorrespiratória, consciência corporal, equilíbrio e fortalecimento da musculatura. Já o quadro funcional possui mudanças positivas a partir da maior iniciativa e autonomia em realizar tarefas sem a necessidade de constante supervisão.

Comportamento e relação socioemocional

As entrevistas questionaram aspectos socioemocionais e relacionais dos alunos. As suas contribuições vêm a partir dos sentimentos proporcionados pelas aulas e pelo contato com colegas, entregando ideias sobre o que é marcante e vívido em sua memória mesmo com sua possível dificuldade em se expressar.

A respeito das sensações, quando inquiridos sobre o que sentiam nos dias de capoeira, os alunos deram os seguintes relatos:

P1: Bem, feliz.

P2: Eu prefiro alegria [...]. Nunca me deu tristeza, nunca me deu nada.

P4: Eu sinto bem, bem tranquilo.

Esses sentimentos positivos aumentam a sensação de bem-estar e favorecem uma aprendizagem mais eficiente. A musicalidade nas aulas pode influenciar esses sentimentos. Araújo (2014) cita que em geral as músicas cantadas são alegres, transmitindo boas sensações e animando os participantes, ocorrendo o

aprendizado de uma forma agradável. Para Silva (2018), a música é um importante componente na construção histórica, com ensinamentos que passam de geração em geração reproduzidas através de melodias.

Já os familiares apresentam as seguintes características emocionais:

F1: Ele não vê a hora de chegar a quarta-feira, né. Se por acaso eu vou viajar ele “não é quarta-feira né? Porque quarta tem capoeira”. Então na terça ele já tá lá vestido, ele coloca a corda, a roupa né, e tá lá em função porque tem que mostrar pro professor que eu ensaiei.

F3: Na terça-feira ela não sabe dizer que dia da semana é, mas é como se percebesse que ela já teve duas vezes na escola e na outra vez tem capoeira. [...] ela fica na expectativa de vir pra aula porque tem capoeira.

Esses relatos de “F1” e “F3” denotam o entusiasmo e o compromisso que os praticantes possuem com suas aulas (“ele não vê a hora de chegar a quarta-feira” e “ela fica na expectativa de vir pra aula porque tem capoeira”). Por estarem sujeitos a DI, condição que pode comprometer sua compreensão de conceitos de tempo, memória e outros aspectos cognitivos (KE; LIU, 2015), o fato de lembrarem dos dias das aulas enfatiza o quão marcante e prazeroso são esses momentos.

Já com relação a convivência e relacionamentos, os relatos de P1 e F1 dizem não ter ocorrido alterações, sendo F1 sempre amoroso e afetuoso com os demais mesmo antes do início da sua prática de Capoeira. Por outro lado, ocorreram outras colocações que discordam desses apontamentos:

P4: Outro dia na Capoeira que o M. me deu um tapa e eu não gostei, mas eu fiquei de boas.

F4: Ele era mais explosivo, sabe? Tipo, acontecia alguma coisa da qual ele não gostava, não era do interesse dele, ele já ficava mais irritado, nervoso, né, já partia pra briga [...] agora, tipo, ele fica ali se segurando, sabe?

F5: Ela tá mais forte, antigamente ela era uma “manteiga derretida” [...] antes por tudo ela chorava né, agora não, agora até que ela tá bem, com mais autocontrole.

O relato de “P4” apresenta uma situação desagradável em uma aula de Capoeira na qual um colega o agrediu, mas conseguiu controlar seus sentimentos negativos e suas ações a partir disso (“o M. me deu um tapa e eu não gostei, mas eu fiquei de boas”), o que se faz presente na fala de “F4” (mãe de P4) que cita um melhor controle de sentimentos como a irritação e raiva por parte de seu filho (“ele era mais explosivo [...] agora, tipo, ele fica ali se segurando”). Já “F5” aponta melhor gestão sentimentos negativos como a tristeza (“antes por tudo ela chorava né, agora não”). Em ambos os relatos dos familiares aparece que essa mudança no equilíbrio emocional ocorreu desde o início das vivências com Capoeira. Concordando com esses relatos, Castro (2005, apud PEREIRA, 2007) cita que essa modalidade proporciona a liberação de sentimentos negativos como a agressividade e o medo e estimula sentimentos positivos, levando o aluno a adquirir um comportamento mais socializado.

Essa melhora relacional dos alunos pode ocorrer devido o trabalho de valores existentes nas aulas. Oliveira e Duarte (2005, apud LIMA, 2018) afirmam que conceitos como cooperação, respeito ao próximo e companheirismo são alguns dos princípios mais importantes de uma roda de capoeira. Através desse contato com os colegas, ocorre o amadurecimento de valores e posturas coerentes com um relacionamento saudável. Isso aparece, também, na fala de um familiar:

F3: E claro, a vivência com outros colegas ali né [...] o respeito que um demonstra pelo outro, isso ajuda bastante ela né. Os limites também, né, tipo até onde ela pode ir, até onde o outro pode ir.

Além desse aspecto, “F3” apresenta mudanças relacionadas à timidez e introspecção:

F3: Ela ficou bastante desinibida, quando teve na praça, ela vai, ela vai pro meio da roda, né, ela não fica com vergonha, ela gosta de participar. [...] Eu vejo que é algo extrema-

mente benéfico pra ela, acredito que pras outras crianças também, mas pra ela, muito benéfico, de verdade mesmo. [...] Ela sempre foi, assim, bastante afetuosa, né [...]A gente percebe assim, ela se expressa melhor, ela busca um contato físico maior.

Segundo seu relato, sua filha demonstra ter maior iniciativa e ser desinibida quando se trata de atividades de Capoeira (“ela vai pro meio da roda, né, ela não fica com vergonha, ela gosta de participar”). Ainda, diz que sempre foi afetuosa, mas atualmente busca contatos físicos com mais frequência. Corroborando com essa ideia, Araújo (2014) cita que o Jogo da Capoeira desenvolve, além dos aspectos motores, criatividade, espontaneidade, motivação, superação, inter-relacionamento e outros benéficos.

A partir disso, podemos afirmar que as vivências proporcionam uma sensação de bem-estar e felicidade nos praticantes, deixando-os entusiasmados e ansiosos pelos novos encontros. Ainda, no âmbito relacional, favorece um maior equilíbrio emocional e gestão de sentimentos negativos, melhorando o autocontrole, a civilidade e as boas maneiras.

Desenvolvimento cognitivo

As pessoas com Síndrome de Down estão sujeitas à Deficiência Intelectual que, segundo a OMS (1992 apud KE; LIU, 2015), é caracterizada pelo desenvolvimento interrompido ou incompleto da mente, acarretando no comprometimento de habilidades que influenciam na inteligência global. Essa característica interfere em aspectos cognitivos como a compreensão, a orientação, o foco e o raciocínio, emocionais, como o autocontrole e a amorosidade, e sociais, como a cooperação, a desenvoltura, a comunicação, a civilidade, entre outros.

A cognição é um fator que necessita de pesquisas mais objetivas para poder ser aferida com eficácia. Assim sendo, o atual estudo analisa capacidades que interferem no desempenho intelectual e mental, como a atenção, a concentração e a memória. Acreditamos que, proporcionando uma melhora nessas capacidades, aprimoram-se as ferramentas essenciais para uma melhor atividade cognitiva.

Os familiares, quando questionados sobre esses aspectos, relatam alterações que podem ser consideradas positivas, como:

F3: A gente percebe um poder de concentração maior com jogos, com coisas, sabe, que ela consegue se centrar naquilo e que consegue desenvolver de uma melhor maneira.

Essa citação de “F3” demonstra uma melhoria na concentração, mantendo a atenção em somente um assunto e evitando o desvio de pensamentos durante execução de tarefas (“ela consegue se centrar naquilo e que consegue desenvolver de uma melhor maneira”). Isso pode ser trabalhado nas aulas de Capoeira através da prática de movimentos corporais que exigem a concentração do aluno para sua realização correta, atentando para detalhes técnicos, mesmo que simplificados. Ainda, a roda de Capoeira busca manter seus participantes envolvidos, seja jogando, batendo palmas, cantando ou tocando instrumentos quando está no círculo, evitando sua dispersão. Araújo (2014) atesta que o Jogo da Capoeira, no aspecto cognitivo, desenvolve a concentração, construção e reconstrução do pensamento, estímulo dos neurotransmissores, criatividade e outros benéficos, concordando com as afirmações anteriores.

Por vezes, durante as entrevistas, os participantes com SD apresentaram complicações nas respostas dos questionamentos, contendo falas imprecisas. Os dados colhidos com “P3” não foram utilizados para o estudo por esse motivo, evitando a mal interpretação de dados. Apesar disso, mesmo com essa dificuldade, “F3” (mãe de “P3”), relata:

F3: A maior dificuldade da “A.” é expressar com palavras as vivências dela [...] a gente brinca que quando ela chegou aqui na APAE ela falava vinte palavras e agora ela consegue até mentir.

Essa melhora pode ser influenciada através da vivência com músicas a partir do canto e expressão vocal. Segundo Ke e Liu (2005), acompanhamentos que trabalham a fala e a linguagem melhoram a capacidade de se expressar, comunicar e compreender o meio onde vive. Logo, o fato de cantar músicas com palavras conhecidas ou novas em ritmos e cadências diferentes, reproduzir sons dos instrumentos musicais com a boca (estratégia para memorizar sons dos instrumentos denominado “solfejar”) e outras práticas musicais podem favorecer benefícios na linguagem.

A memória é outra característica cognitiva que se fez presente em trechos de diversas entrevistas com familiares:

F2: Olha, quanto isso ele é bem rápido de tudo, ele pega tudo fácil, não esquece. Aquilo que tu falou daqui uns anos ele ainda fala a mesma coisa. [...] Ajudou bastante, ajudou bastante isso aí, pode ter certeza

F4: Tipo assim, ele tem uma memória muito boa. Tanto que, tipo, eu digo que a aprendizagem maior dele se foca no ouvir. [...] Ele tá mais maduro nessa relação, assim, de fatos e coisas, e ele pega muito mais ouvindo.

F5: Antes, se você dissesse “C., dá um recado pra mamãe” ela “Tá”, virava as costas e não lembrava. Agora não, ela já chega “mãe olha, tem recado” [...] a memória dela tá funcionando bastante.

Esses fragmentos possuem relação com o armazenamento e entrega de informações. “F2” informa que seu filho consegue lembrar de falas e pronunciamentos a longo prazo (“aquilo que tu falou daqui uns anos ele ainda fala a mesma coisa”), “F4” apresenta uma aprendizagem rica e uma memória eficaz com fatos apreendidos através da audição (“a aprendizagem maior dele se foca no ouvir”) e “F5” possui melhor desempenho em guardar e repassar informações como recados e avisos (“ela já chega ‘mãe olha, tem recado’ [...] a memória dela tá funcionando bastante”). A boa memória pode ser percebida, ainda, quando os alunos marcam os dias que possuem capoeira, relatos presentes no tópico “Relação socioemocional” deste trabalho. Ademais, muitos alunos apresentaram recordar-se dos nomes de movimentos e brincadeiras:

P1: Aú, Estrelinha, Cachorro [...] Martelo, Escorpião, a “Lua”.

P2: Eu gosto Caranguejo [...], eu gosto mais do Martelo, a Ginga que é mais bom também e a Cadeira.

P4: Ah, eu gosto de futebol de caranguejo, essas coisas.

Essas falas denotam melhora não só na memória, mas trazem à tona um debate referente à abstração das nomenclaturas de movimentações. A conexão dos nomes dos movimentos com o real ato motor só ser feita a partir de uma eficaz capacidade de comparação entre o real e o abstrato. A ludicidade favorece um aprendizado mais agradável, mas pode ser um empecilho se tratando de públicos que não conseguem processar tais informações. Apesar dessa possível dificuldade, os entrevistados demonstraram recordar dos movimentos acima mencionados, o que garante esse processo de comparação entre o objeto e a realização do gesto que reproduza suas características.

Com base nos dados apresentados, afirmamos que a Capoeira pode contribuir com melhorias na concentração, comunicação, memória e raciocínio entre real e abstrato.

CONCLUSÃO

A pesquisa apresenta benefícios amplos em três domínios (motor, socioemocional e cognitivo). Isso justifica-se pela sua correlação com a qualidade de vida dos praticantes. A prática da Capoeira para pessoas com deficiência possui como um dos objetivos principais, se não o objetivo de maior relevância, a melhora do bem-estar global do indivíduo. Entretanto, evidencia-se a importância de elaboração de outras pesquisas que analisem cada domínio separadamente, colhendo dados mais profundos sobre a motricidade, o quadro funcional, os sentimentos, o relacionamento, a cognição, entre outras características que possam sofrer contribuições, dando mais atenção para cada um desses tópicos. Outros estudos podem, também, ser realizados com um maior número de participantes, possuindo informações mais amplas e com amostras de faixa etária mais próxima, percebendo suas alterações dentro de uma fase específica do crescimento e amadurecimento da pessoa com SD. Essa relevante necessidade de estudos do gênero denota-se na carência de pesquisas com essa temática. Uma das maiores dificuldades durante o atual trabalho foi a escassa quantidade de documentos acadêmicos que pudessem ser utilizados para análises, debates e argumentações. Percebe-se que as contribuições da Capoeira ainda são pouco estudadas cientificamente. Isso pode ocorrer devido a recente conscientização dos capoeiristas na necessidade de comprovar de maneira científica e acadêmica

a relevância dessa prática, pela atual necessidade de profissionalizar a área, pelo crescimento do número de praticantes de Capoeira em universidades (uma prática historicamente ligada às periferias), pelo estímulo dos Mestres aos seus discípulos se envolverem em estudos ou por outros possíveis motivos.

Outros desafios enfrentados são relativos às entrevistas com os capoeiristas com SD. Em alguns momentos, as respostas não foram claras e objetivas, entregando poucas informações ou fugindo do assunto abordado. Apesar disso, a escolha de utilizar uma entrevista semiestruturada facilitou a condução das conversas, auxiliando o entrevistador a encaminhar os alunos de volta à temática principal ou facilitando sua compreensão.

Apesar das limitações, a coleta e a análise de dados foram exitosas. Com relação ao Desenvolvimento Motor, percebemos uma favorável alteração em capacidades físicas como resistência muscular e cardiorrespiratória, consciência corporal, equilíbrio e fortalecimento muscular. Já o quadro funcional possui mudanças positivas a partir da maior iniciativa e autonomia em realizar tarefas sem a necessidade de constante supervisão de um cuidador.

No Comportamento e Relação Socioemocional, podemos afirmar que as aulas de Capoeira proporcionam uma sensação de bem-estar e felicidade nos praticantes, deixando-os entusiasmados e ansiosos pelos novos encontros. Ainda, no âmbito relacional, favorece um maior equilíbrio emocional e gestão de sentimentos negativos, melhorando o autocontrole, a civilidade e as boas maneiras.

O Desenvolvimento Cognitivo teve contribuições na memória (armazenamento de informações), concentração e foco (atenção centrada em uma única tarefa), expressão de palavras (comunicação) e raciocínio entre o real e o abstrato.

Os três domínios apresentados possuem relação interligada, uma vez que cada categoria influencia e é influenciada pelas demais. Os movimentos eficientes são essenciais para a autonomia. A boa gestão de sentimentos garante um relacionamento mais saudável. A saúde mental se faz necessária para boas relações, interpretações do ambiente e movimentos eficazes. Dessa forma, as contribuições percebidas melhoram a qualidade de vida devido sua relação com a independência e a liberdade, permitindo maior protagonismo em sua própria vida.

É importante enfatizar que todos esses benefícios são possíveis, mas não garantidos. Tudo depende da metodologia do professor, quais são as necessidades da turma, os delineamentos de conteúdos, entre outras variáveis. Por exemplo, se o professor realizar trabalhos motores com prioridade, os benefícios nesse âmbito serão maiores. Por outro lado, se for exercido a musicalidade com frequência, a linguagem e a fala podem sofrer maiores alterações. Esses dois exemplos servem somente para fazer alusão ao argumento, pois as contribuições se estendem a todas as valências percebidas no decorrer do trabalho.

As pessoas com Síndrome de Down, bem como outras particularidades, características ou deficiências, possuem maior protagonismo quando a sociedade valoriza suas potencialidades e possibilita sua inserção no ambiente em que convive fruindo de seus direitos e cumprindo com seus deveres dentro das próprias condições. É essencial que as pessoas com SD tenham acesso a acompanhamentos que trabalhem e estimulem variadas capacidades e habilidades para que, dessa forma, possam ter maior bem-estar global.

Conclui-se que a prática da Capoeira pode ser uma potente ferramenta para atingir benefícios variados nas pessoas com Síndrome de Down, tornando-se, dessa forma, uma rica prática cultural, esportiva e social que favorece uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, J. **Capoeira Inclusiva: de mãos dadas e sem se olharem**. Campo Grande: Ekos, 2014. 160 p. ISBN 9788581501147.

BAPTISTA, A.S.; CARVALHO, A.R. de.; MORAES, M.P. de. Capoeira com pessoas com deficiência intelectual: um estudo sobre o desenvolvimento da coordenação motora global por meio do ritmo. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 21, n. 1, p. 69 – 76, jan. – jun. 2020. Disponível em: <<https://www2.marília.unesp.br/index.php/sobama/article/view/10230/6444>>. Acesso em: 10 mar. 2021

BENETTI, M.; HAUSER, C.; RABELO, F.P.V. Estratégias Para O Emagrecimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.6, n. 1, p. 72 – 81, 2004. Disponível em: <<https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/download/3846/16828/55565>>. Acesso em: 12 jun. 2022.

COELHO, C. **A Síndrome de Down**. 2016. 14 p. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0963.pdf>> Acesso em: 22 abr. 2022.

FUNDACIÓ CATALANA SÍNDROME DE DOWN. **Síndrome de Down**. Aspectos médicos y psicopedagógicos. 1996. 43p. Disponível em: <https://grupoevolucao.com.br/livro/Sindrome_Down/Sindrome_Down.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2022.

IPHAN - INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL. **Roda de Capoeira**. 2014. Disponível em: <<http://portal.iphan.gov.br/pagina/detalhes/66>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

KE, X.; LIU, J. **Deficiência Intelectual**. Genebra: In Rey JM. 2015. 27 p. Disponível em: <<http://ead.bauru.sp.gov.br/efront/www/content/lessons/67/ETAPA%204%20Texto%20%20Intelectual-disabilities-PORTUGUESE-2015.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

LIMA, M.A. de. **Olhares transversais da capoeira: contribuições nos aspectos cognitivos e motores através de uma instituição de ensino especial**. Orientador: Prof. Dr. Jônatas de França Barros. 2018. 19 f. Projeto de Pesquisa (Pós-Graduação em Psicomotricidade Clínica e Escolar) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Natal, Rio Grande do Norte, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/44123>>. Acesso em: 13 jun. 2022.

MAIA, R.B. et al. Efeito da Prática de Capoeira sobre os Parâmetros Cardiovasculares. **Revista Brasileira de Cardiologia**, p. 68-73, jan.-fev., 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/5703/1/2010_art_mtbsilva1.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2022.

MARQUES, L. do R. **Influência do Exercício Físico na Promoção da Qualidade de Vida do Deficiente Intelectual**. Orientador: Silvana Lopes Nogueira. 2013. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Treinamento Esportivo) - Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/BUOS-9MQKCP>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

NUNES, C.E.; PEREIRA, D.A. A Influência da Atividade Física Regular na Qualidade de Vida de Pessoas com Deficiência Intelectual Leve. **Revista Diálogos e Perspectivas em Educação Especial**, v. 3, n. 1, p. 36-47, jan.-jun., 2016. Disponível em: <<http://www.bjis.unesp.br/revistas/index.php/dialogoseperspectivas/article/view/6538>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

OLIVEIRA, P.A. de; JÚNIOR, C.A. de P. A contribuição da capoeira no desenvolvimento psicomotor para pessoas com síndrome de down. **Revista Eletrônica De Educação Da Faculdade Araguaia**, v. 10, p. 63-78, 2016. Disponível em: <https://sipe.uniaraguaia.edu.br/index.php/REVISTAUNIARAGUAIA/article/view/400>. Acesso em: 22 abr. 2022.

PEREIRA, R.R. **A contribuição da Capoeira Adaptada na melhoria de aspectos sociais em pessoas portadoras de necessidades especiais**. Orientador: Prof. Dr. Manoel José Gomes Tubino. 2007, 128 f. Projeto de Pesquisa (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) - Universidade Castelo Branco. Rio de Janeiro. Disponível em: <<https://www.livrosgratis.com.br/ler-livro-online-78044/a-contribuicao-da-capoeira-adaptada-na-melhoria-de-aspectos-sociais-em-pessoas-portadoras-de-necessidades-especiais>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

SILVA, M.S. da. **Musicalidade na Capoeira: Uma construção oral através da Musicalidade na Capoeira**. Orientador: José Roberto Santos Lima. 2018. 41f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em História Bacharelado) - Universidade Federal de Alagoas. Maceió, 2018. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufal.br/handle/riufal/3599>>. Acesso em: 10 mar. 2021.

THEODORO, L.R. **Sobrepeso e obesidade na síndrome de down: estudo de fatores relacionados ao ganho de peso em adolescentes**. Orientador: Silvana Maria Blascovi-Assis. 2007. 101 f. Dissertação (Mestrado em Distúrbios do Desenvolvimento) - Universidade Presbiteriana Mackenzie. São Paulo, 2007. Disponível em: <<https://dspace.mackenzie.br/bitstream/handle/10899/22586/Luciana%20Rodrigues%20Theodoro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 02 jan. 2023.

Rua das Éricas, 273
Vila Nova
Vila Flores/RS
95334-000