

PRÁTICAS CORPORAIS, ESPORTES E ATIVIDADES DE AVENTURA:

aspectos pedagógicos e pesquisas

Lúcio Marques Vieira Souza
(Organizador)



PRÁTICAS CORPORAIS, ESPORTES E ATIVIDADES DE AVENTURA:

aspectos pedagógicos e pesquisas

Lúcio Marques Vieira Souza
(Organizador)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Práticas corporais, esportes e atividades de aventura: aspectos pedagógicos e pesquisas

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Mariane Aparecida Freitas
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizador: Lucio Marques Vieira Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

P912 Práticas corporais, esportes e atividades de aventura: aspectos pedagógicos e pesquisas / Organizador Lucio Marques Vieira Souza. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-258-0161-2

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.612220305>

1. Aventura e aventureiros. 2. Esportes. 3. Práticas corporais. I. Souza, Lucio Marques Vieira (Organizador). II. Título.

CDD 796.5

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

É com imensa satisfação e responsabilidade que apresentamos mais uma importante Coletânea intitulada de “Práticas corporais, esportes e atividades de aventura: aspectos pedagógicos e pesquisas” que reúne 04 artigos com pesquisas científicas de vários pesquisadores nacionais e internacionais.

Estruturada desta forma a obra demonstra a pluralidade acadêmica e científica da Educação Física, bem como a sua importância para a sociedade. Neste sentido, nos capítulos constam estudos de diversas temáticas contemplando assuntos de importante relevância dentro da área.

Agradecemos a Atena Editora que proporcionou que fosse real este momento e da mesma forma convidamos você Caro Leitor para embarcar na jornada fascinante rumo ao conhecimento.

Lucio Marques Vieira Souza

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

MÉTODO DE CAPOEIRA ADAPTADO PARA OS IDOSOS

Delson Lustosa de Figueirêdo
Adonay Pimentel Aleluia Freitas Júnior
Maria Aparecida Vidal Santos
Vanessa Vieira Viveiros
Vanessa Alves Freitas
Hélica Pereira dos Santos
Jefferson Lucas Marques de Jesus
Newton Carlos Pereira da Silva
Wesclay José de Andrade Santos
Abílio Manoel do Nascimento Rodrigues
Márcio Getirana Mota
Lucio Marques Vieira Souza

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6122203051>

CAPÍTULO 2..... 11

THEOTÔNIO DOS SANTOS E A TEORIA DA DEPENDÊNCIA: FUNDAMENTAÇÃO PARA COMPREENSÃO DO FENÔMENO ESPORTE

Fernando Costa Marques d'Oliveira
André Malina

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6122203052>

CAPÍTULO 3..... 18

FUTSAL: UMA ANÁLISE QUANTO AOS TIPOS DE CONTRA-ATAQUES DA EQUIPE DE JOAÇABA-SC

Jackson Gerson da Silva
Carlos Augusto Demartini

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6122203053>

CAPÍTULO 4..... 32

MECANISMOS DE PERCEPCIÓN, DECISIÓN Y EJECUCIÓN EN EL APRENDIZAJE SOCIOMOTOR

Indalecio Mujica Bermúdez
Oscar Gutiérrez Huamaní

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.6122203054>

SOBRE O ORGANIZADOR 49

ÍNDICE REMISSIVO..... 50

CAPÍTULO 1

MÉTODO DE CAPOEIRA ADAPTADO PARA OS IDOSOS

Data de aceite: 01/04/2022

Delson Lustosa de Figueirêdo

Laboratório de Biociências da Motricidade Humana – LABIMH/UNIRIO
<http://lattes.cnpq.br/1339632503157200>

Adonay Pimentel Aleluia Freitas Júnior

Programa de Pós-Graduação em Movimento Humano e Reabilitação, Universidade Evangélica de Goiás- UNIEVANGÉLICA, Anápolis-GO, Brasil.
<http://lattes.cnpq.br/0968079273456451>

Maria Aparecida Vidal Santos

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/5436484572140306>

Vanessa Vieira Viveiros

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/8179144598404101>

Vanessa Alves Freitas

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/6592401700582953>

Hélica Pereira dos Santos

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/1859668734346440>

Jefferson Lucas Marques de Jesus

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/0649133575470077>

Newton Carlos Pereira da Silva

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/1502970810923144>

Wesley José de Andrade Santos

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/7703946007951404>

Abílio Manoel do Nascimento Rodrigues

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/0784585497226072>

Márcio Getirana Mota

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/7618267380276124>

Lucio Marques Vieira Souza

Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Sergipe-UFS, São Cristóvão-SE, Brasil
<http://lattes.cnpq.br/8914381274744679>

RESUMO: O tema em apreço envolve um campo a ser explorado mediante a especificidade da

capoeira com as devidas adaptações metodológicas voltadas para os idosos, denominada Capoeira Adaptada. O termo deriva de outra luta que já sofreu adaptação metodológica para idosos: o Judô Adaptado. Nesse sentido, o presente trabalho tem como proposta apresentar uma sequência e planejamento de um programa de treinamento para o idoso.

PALAVRAS-CHAVE: Envelhecimento; Atividade Física; Lutas.

CAPOEIRA METHOD ADAPTED FOR THE ELDERLY

ABSTRACT: The subject in question involves a field to be explored through the specificity of capoeira with the appropriate methodological adaptations aimed at the elderly, called Capoeira Adapted. The term derives from another fight that has already undergone methodological adaptation for the elderly: Adapted Judo. In this sense, the present work proposes to present a sequence and planning of a training program for the elderly.

KEYWORDS: Aging; Physical activity; Fight.

INTRODUÇÃO

A capoeira compreende uma ampla gama de significados, aspectos psicomotores e socioculturais tais como arte, arte marcial, folclore, musicalidade, luta, dança, expressão cultural e esporte. Como forma de exercício físico, é considerada uma das mais completas, por exigir e provocar adaptações nos sistemas muscular, cardiovascular e respiratório (BRENNECKE et al., 2005).

A possibilidade de adaptação e utilização da capoeira como exercício físico para idosos se deve à sua natureza eclética com características motoras, lúdicas e cognitivas, permitindo integrar os domínios da aprendizagem do ser humano: afetivo, cognitivo e psicomotor (CARNEIRO, 2011).

O estudo da capoeira como metodologia de exercício físico recomendado para os idosos é um assunto muito novo na comunidade científica, tendo apenas um artigo identificado, mostrando que a capoeira, com devidas adaptações metodológicas adequando-a para idosos, pode ajudar a melhorar a DMO e autonomia funcional de mulheres idosas (JATI et al., 2018).

Assim, a prática de exercício físico é considerada uma das principais estratégias para a prevenção e controle de doenças crônicas que afetam o tecido ósseo como osteoporose (WHO, 2020). A realização de exercício físico de forma programada e acompanhada por profissionais, promove efeitos positivos no controle e até mesmo retrocesso de doenças como as relacionadas a baixa DMO (DMO) (BORBA-PINHEIRO et al., 2010). Por isso, eles têm sido amplamente estudados e recomendados por seus efeitos osteogênicos, mas cabe destacar que os maiores benefícios são observados em atividades que envolvem maior força de reação ao solo relativa ao peso corporal, em detrimento de modalidades de baixo ou sem impacto (BORBA-PINHEIRO et al., 2008; BORBA-PINHEIRO et al., 2016a).

Deve-se ressaltar que é de fundamental importância respeitar a individualidade de

cada aluno, sua condição de equilíbrio, medos e receios, e o histórico relativo a prática da atividade física ou não. Na melhor idade o professor tem que ter a paciência para ensinar, e a tranquilidade para entender que cada um tem o seu nível de aprendizagem, muitas vezes precisamos preparar seu corpo para os novos estímulos que estão por vir. Lembremos sempre, idoso não é criança, é uma pessoa que tem uma história de vida que nem imaginamos, a cada aula, sempre aprendemos mais do que ensinamos.

Vejamos então a sequência e planejamento do programa de treinamento para o idoso.

Parte Inicial (Preparação)- Consistiu de: a) Exercícios de alongamento (Borg 8-12) para os grandes grupamentos musculares, pensados segundo os exercícios a serem trabalhados na parte principal, 8 -10 exercícios com sessão de 10s cada exercício; b) Aquecimento (Borg 12-14): aquecimento com a ginga, trabalhando movimentos do pêndulo, elevação de pernas alternadas, para frente, para os lados e para trás, simulando golpes de forma bem rudimentar, gingando com os braços em elevação e alternando de acordo com os posicionamentos dos pés, ao sinal parando na base da cadeira e desenvolvendo pêndulo frontal e lateral.

Parte Principal (Intervenção) – O treinamento da Capoeira Adaptada, se divide em: (a parte principal será abordada mediante as várias possibilidades de movimentos que serão progressivamente ensinadas).

Parte Final – Constituída de: a) Exercícios de alongamento leves (10s) focados nos grupamentos musculares trabalhados na parte principal, de forma a relaxar a musculatura; 8 -10 exercícios com sessão de 10s cada (Borg 8-12).

O processo de ensino aprendizagem da CAPAD, requer uma condição limitadora de movimentos a serem ensinados inicialmente, deve-se considerar que a perda da mobilidade, atrofia muscular e flexibilidade são uma realidade nos idosos, portanto, é fundamental considerar o seguinte: trabalhar o fortalecimento muscular através de exercícios isométricos com os movimentos da capoeira e também o flexionamento para uma melhor execução dos movimentos.

De caráter exemplificativo, foram escolhidos alguns movimentos, sendo esses os que se recomenda que se ensine na fase inicial do ensino da CAPAD, evidenciados nas figuras (12 a 18). Os movimentos são: base da ginga, ginga, base da cadeira (paralela), esquiva na paralela, esquiva lateral, cocorinha, benção e rolê.



Figura 1: Base da Ginga.

Fonte: Acervo pessoal.

A base da ginga é o movimento na foto que se apresenta na figura 12, típico da capoeira regional, podendo ter uma variação postural de acordo com cada grupo de capoeira, ou escola. Ao ensinar esse movimento ao idoso, é fundamental que ele fique relaxado e o faça de acordo com suas possibilidades, o que não quer dizer que se permita fazê-lo com movimentos que possam proporcionar-lhe lesão ou desconforto excessivo.

Segundo Figueiredo et al., (2020), um dos principais movimentos a ser ensinado é a ginga, para tanto, faz-se necessário o trabalho da base da ginga, que é uma das principais características da capoeira, diferenciando-a das demais artes marciais. É de fundamental importância que o idoso adquira a consciência corporal do movimento e da postura característica da ginga, deve-se priorizar a propriocepção nesse momento, sendo essa condição a tônica para o ensinamento de todo movimento e postura nova que venha se ensinar na capoeira.



Figura 2: Ginga.

Fonte: Acervo pessoal.

Aqui explicamos que a ginga se evidencia pela alternância das pernas posterior/ anterior da base da ginga, com uma passagem que denominamos de cadeira (denominado

pelos chineses de posição do cavalo) também denominada de posição da cadeira, muito importante que durante a ginga se oriente que o corpo se mantenha com o tronco relaxado, coluna encaixada e pernas firmes, a posição da cadeira, como a base da ginga, devem ter um afastamento suficiente para manter o tronco encaixado. Para se trabalhar a ginga, o ritmo do movimento tem que ser lento e gradual, quanto à postura dos braços, faz-se necessário deixá-los livres e relaxados, o que irá naturalmente proporcionar a alternância dos mesmos em relação a coordenação entre braços e pernas (FIGUEIREDO et al., 2020).

Trabalhar a ginga é uma das principais atividades a ser executada na capoeira, os benefícios da ginga aprimoram e desenvolvem o equilíbrio, pois a ginga tem como característica na execução do movimento no ritmo que se evidencia em função do uso da música. Aplica-se a ginga em um ritmo moderado no idoso, principalmente que se encontra em processo inicial da aprendizagem, respeitando a individualidade de cada. Embora de imediato busque-se um movimento postural que se aproxime mais da capoeira regional, com o passar do tempo, vamos abrindo espaços e oportunidades para o idoso se encontrar, buscando-se seu ponto de equilíbrio, mediante sua propriocepção (FIGUEIREDO et al., 2020).



Figura 3: Base da cadeira ou paralela.

Fonte: Acervo pessoal.

Nesse ponto encontramos um movimento que tem uma variação significativa quando se trabalha a ginga na capoeira regional e na capoeira angola, pois a paralela é ao momento em que o corpo se posiciona em uma postura de transição na alternância de uma base de um lado para o outro, ou seja, quando as pernas alternam sua posição juntamente com a alternância dos braços. O ensinamento técnico adequado é fundamental, observando-se que durante o movimento mantenha-se em contração abdominal, sendo a posição semelhante ao sentar em uma cadeira com as pernas afastadas. A partir desse movimento faz-se a esquiva na paralela e o pêndulo que é uma projeção muito utilizada na capoeira (da base da cadeira, movimenta o tronco para os lados) (FIGUEIREDO et al., 2020).

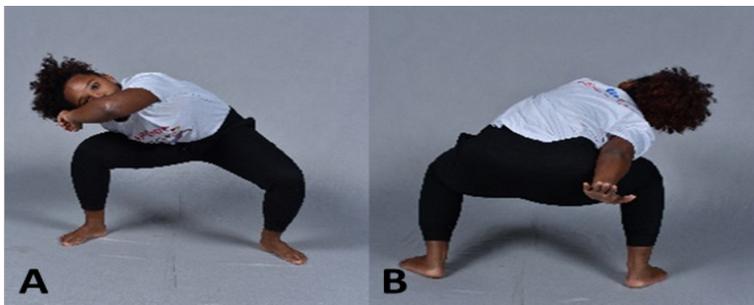


Figura 4: Esquiva na paralela.

Fonte: Acervo pessoal.

Fundamental observar que na capoeira, as esquivas são sempre a favor dos golpes que lhe são desferidos.

No movimento de Esquiva, o participante inicia os movimentos realizados na Ginga e desenvolve movimentos secundários e próprios da Esquiva. Ao finalizar a Ginga, o participante faz alargamento de base de membros inferiores – abdução de quadril – e abdução de ombro, permanecendo com a cabeça anteriorizada e coluna, quadril e joelhos em flexão e tornozelos e dedos neutros. Ao se estabilizar nessa base alargada, o participante inclina lateralmente a coluna em flexão para um lado do hemicorpo, realizando movimentos simultâneos de ombros abduzidos, cotovelos fletidos, punhos estendidos e dedos em flexão (HALL, 2016; LIPPERT, 2000).



Figura 5: Esquiva lateral.

Fonte: Acervo pessoal.

A esquiva lateral tem a posição do corpo semelhante a esquiva na paralela, a

diferença é que ficará de lado para o colega de jogo e a posição correta é sempre se posicionando para um golpe que venha em direção a região posterior do tronco.

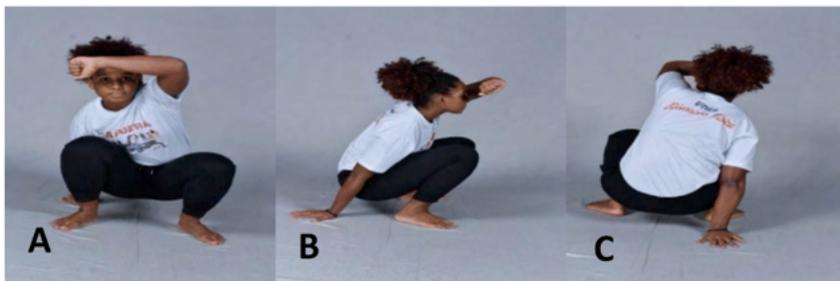


Figura 6: Cocorinha.

Fonte: Acervo pessoal.

Trabalhar a cocorinha com os idosos, promovendo a alternância de contato com a mão ao solo, gera um processo de confiança e reconquista da confiança, é um movimento de esquiva na capoeira (FIGUEIREDO et al., 2020).



Figura 7: Benção.

Fonte: Acervo pessoal.

- inicialmente ensina-se somente os golpes de linha que os pés não fazem giro em arrasto no chão (benção, ponteira e pisão lateral).
- para ensinar os demais, é necessário trabalhar educativos para se executar os giros com segurança, pois caso contrário podem provocar torção no joelho.

A benção é considerado um golpe cuja finalidade maior é empurrar, em sua execução técnica, observa-se a perna de apoio com semi flexão do joelho, planta dos pés todas no chão, elevando-se no primeiro momento a perna que será projetada para frente em flexão do joelho próximo de 90°, e na sequência, projeta-se a perna para frente com encaixe de

quadril à frente e tronco para trás (FIGUEIREDO et al., 2020).

Partindo dos movimentos realizados na Ginga, o participante prepara-se para executar movimentos contralaterais utilizando apenas um membro inferior como base de apoio fixo. A Bêncão apresenta cabeça inclinada anteriormente e hiperextensão de coluna. Um hemicorpo – superior – faz hiperextensão de ombro, extensão de cotovelo, extensão de punho e semiflexão de dedos – inferior – flexão de quadril, extensão de joelho, dorsiflexão de tornozelo e extensão de dedos (em cadeia aberta). O outro hemicorpo apresenta – superior – adução de ombro mais proximal a linha média, flexão de cotovelo, extensão de punho e dedos – inferior – flexão de quadril, flexão de joelho, dorsiflexão de tornozelo e extensão de dedos (cadeia fechada) (HALL, 2016; LIPPERT, 2000).



Figura 8: Rolê.

Fonte: Acervo pessoal.

- Esses movimentos têm como objetivo o fortalecimento dos membros superiores, e preparação para as projeções laterais que se desenvolvem no movimento chamado rolê. (presente nos floreios e na movimentação de chão, que é comum na capoeira angola).
- Educativos para trabalhar o quadrupedismo: movimentos em quatro apoios, cinco e seis, em decúbito dorsal e ventral, alternando as bases posturais.

O ensino do rolê é fundamental que seja partindo da posição sentada, pois os movimentos de quadrupedismo para tornarem-se eficientes, devem inicialmente permitir que o idoso consiga posicionar-se com segurança na posição sentada, e a partir desta posição, trabalhar exercícios com projeção ao solo ou resistência, para o fortalecimento dos membros, e aquisição de confiança do idoso.

O método de capoeira adaptada ao idoso observa-se em constantes transformações, em função de ser um universo pouco estudado, suas peculiaridades se evidenciam a cada instante. Deve-se seguir um processo analógico mediante as produções vigentes em outros métodos de lutas para idosos, tais como o judô. As produções científicas atuais, demonstram a capoeira ser benéfica para o idoso, obtendo melhoras significativas em sua qualidade de vida, autonomia funcional, prevenção de risco de quedas e outros. (JATI, 2018; FIGUEIRÊDO 2021).

Observa-se a capoeira adaptada, uma excelente alternativa para trabalhar o idoso, pois suas características ecléticas que envolvem, movimentos ginásticos, artes marciais, ludicidade, dança e musicalidade, a coloca em uma condição ímpar, nas propostas de atividades para o idoso.

REFERÊNCIAS

BORBA-PINHEIRO, C. J. et al. Bone density, balance and quality of life of postmenopausal women taking alendronate, participating in different physical activity programs. **Therapeutic Advanc. Musc. Skelet. Dis.**, v. 2, n. 4, p. 175-185, 2010.

BORBA-PINHEIRO, C. J. et al. Combining adapted Judo training and pharmacological treatment to improve bone mineral density on postmenopausal women: A two years study. **Archives of Budo**, v. 9, n. 2, p. 93–99, 2013.

BORBA-PINHEIRO, C. J. et al. Efeitos do treinamento resistido sobre variáveis relacionadas com a baixa densidade óssea de mulheres menopausadas tratadas com alendronato. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 2, p. 121–125, abr. 2010.

BORBA-PINHEIRO, C. J.; CARVALHO, M. C. G. A.; DANTAS, E. H. M. Osteopenia: a silent warning to women of the XXI century. **Ver. Educ. Fís.** V.140, p. 43-51, 2008.

BORBA-PINHEIRO, C.J. et al. Fuerza muscular e independencia funcional de mujeres mayores después de un programa de entrenamiento de Kárate adaptado. **J. Phys. Act. Scienc. UCM**, v.16, n.1, p.9-17, 2015.

BRENNECKE A, AMADIO AC, SERRÃO JC. Parâmetros dinâmicos de movimentos selecionados da Capoeira. **Rev Port Cien Desp** 2005; 5(2):153- 159.

CARNEIRO, E. O quilombo dos palmares. 5ª ed. São Paulo: **Raizes**, pag.272, 2011.

FIGUEIREDO, L.F. et al. O Treinamento da Capoeira Como Forma de Prevenção de Quedas em Idosos. In: SANTOS, C. A. S, DANTAS, E. H. M, COSTA, L. F. G. R. Prevenção de Quedas em Idosos. **Madrid: Dykinson E-Book**. 2020; 173-190. ISBN 978-84-1324-767-0.

JATI, S.R. Efeitos da prática de capoeira adaptada sobre a densidade mineral óssea, autonomia funcional e qualidade de vida de mulheres idosas. p. 160, 2018.

WHO - World Health Organization. Ageing and Health [Internet]. Fact Sheet no 404. 2015 [acessado 2020 Dez 20]. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/>»<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/>

ÍNDICE REMISSIVO

A

Aprendizagem 2, 3, 5

Aquecimento 3

Atividade física 2, 3, 31, 49

Atleta 20, 48

Autonomia funcional 2, 9, 10

C

Capoeira 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Contra-ataques 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29

D

Dependência 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

Deporte 33, 34, 38, 44, 47, 48

Doenças 2

E

Envelhecimento 2

Equilíbrio 3, 5, 20, 24, 27

Esforço 15, 16

Esporte 2, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 31, 49

Exercícios 3, 9

F

Futsal 18, 19, 20, 21, 22, 23, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 44, 46

G

Goleiro 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

I

Idoso 2, 3, 4, 5, 9

Incidência 18, 28, 30

J

Joelho 7, 8

Jogador 19, 20

Jogo 7, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 30

Juego 29, 30, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48

L

Liga Nacional de Futsal (LNF) 18, 19, 20, 21, 23

Lutas 2, 9, 17

M

Movimentos 3, 4, 6, 8, 9

P

Peso 2

Produtos esportivos 15

R

Rendimento 21, 28, 30

Ritmo 5, 39, 40, 42, 44, 47

T

Tática 18, 25, 26

Teoria da dependência 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

Theotônio dos Santos 11, 12, 13, 14, 16, 17

PRÁTICAS CORPORAIS, ESPORTES E ATIVIDADES DE AVENTURA:

aspectos pedagógicos e pesquisas

- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



PRÁTICAS CORPORAIS, ESPORTES E ATIVIDADES DE AVENTURA:

aspectos pedagógicos e pesquisas

- 🌐 www.atenaeditora.com.br
- ✉ contato@atenaeditora.com.br
- 📷 @atenaeditora
- 📘 www.facebook.com/atenaeditora.com.br

