



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO-UNIFAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

JAMILLY LYRA RODRIGUES VIDAL

PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE CAPOEIRA: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

FORTALEZA

2022

JAMILLY LYRA RODRIGUES VIDAL

PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE CAPOEIRA: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professor Me. Paulo André Gomes Uchoa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2022

JAMILLY LYRA RODRIGUES VIDAL

PRINCIPAIS LESÕES EM PRATICANTES DE CAPOEIRA: UMA REVISÃO
INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 22 de Novembro de 2022 como requisito para obtenção do grau de bacharel do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchoa
Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Jurandir Fernandes Cavalcante
Membro - UNIFAMETRO

RESUMO

A capoeira é uma arte que envolve música, luta e dança e é praticada ao som de instrumentos como berimbau, atabaque e pandeiro, na junção de palmas e cânticos dos participantes. Em sua prática regular, a capoeira pode trazer vários benefícios para os praticantes, tais como flexibilidade, agilidade, velocidade de reação e deslocamento, força, equilíbrio, coordenação, bem-estar entre outros benefícios. Como os atletas de outras modalidades esportivas, os praticantes de capoeira também estão sujeitos a lesões. Principalmente por se tratar de uma modalidade com bastantes movimentos com paradas bruscas e ações de respostas rápidas. O objetivo do estudo é identificar as principais lesões em praticantes de capoeira e os fatores que ocasionam essas lesões. Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. No PubMed e SciELO não foi encontrado nenhum estudo relacionado ao tema. Foram selecionados estudos de 2015 a 2022 usando os descritores: Capoeira e lesões. Segundo os procedimentos estabelecidos para esta pesquisa, foram selecionados 3 estudos para essa revisão. Com base nos estudos, observou-se que grande parte dos praticantes de capoeira já sofreram alguma lesão durante a prática. Vale ressaltar que existem poucos estudos com a temática de capoeira, esporte e saúde. Quando procurado nas plataformas de buscas, encontramos estudos sobre capoeira ao que se refere a história, o sociocultural e educacional. O estudo conclui que as principais lesões em praticantes de capoeira são as lesões no joelho, embora outras lesões tenham sido citadas, a porcentagem das lesões nos joelhos são bem maiores quando comparado às outras lesões. E que os movimentos que ocasionam essa lesão na maioria dos casos são movimentos de acrobacias com aterrissagens de grande impacto ao solo.

Palavras-chave: Capoeira, lesões, principais lesões nas lutas

ABSTRACT

Capoeira is an art that involves music, struggle and dance and is practiced to the sound of instruments such as berimbau, atabaque and pandeiro, in the junction of palms and songs of the participants. In its regular practice, capoeira can bring several benefits to practitioners, such as flexibility, agility, speed of reaction and displacement, strength, balance, coordination, well-being among other benefits. Like athletes from other sports, capoeira practitioners are also subject to injuries. Mainly because it is a modality with many movements with sudden stops and actions of quick responses. The aim of this study is to identify the main lesions in capoeira practitioners and the factors that cause these lesions. A bibliographic survey was carried out in the PubMed, SciELO and Google Scholar databases. No studies related to the theme were found in PubMed and SciELO. Studies were selected from 2015 to 2022 using the descriptors: Capoeira and lesions. According to the procedures established for this research, 3 studies were selected for this review. Based on the studies, it was observed that most capoeira practitioners have already suffered some injury during practice. It is noteworthy that there are few studies with the theme of capoeira sport and health. When searched in search platforms, we find studies on capoeira with regard to history, sociocultural and educational. The study concludes that the main injuries in capoeira practitioners are knee injuries, although other injuries have been mentioned, the percentage of knee injuries are much higher when compared to other injuries. And that the movements that cause this injury in most cases are aerobic movements with large impact landings to the ground.

Keywords: Capoeira, injuries, main injuries in fights

¹ Graduanda No Curso de Educação Física UniFametro

² Mestre em Ciências do Desporto. Professor Adjunto Unifametro

1. INTRODUÇÃO

A capoeira é uma arte que envolve música, luta e dança e é praticada ao som de instrumentos como berimbau, atabaque e pandeiro, na junção de palmas e cânticos dos participantes da arte (MATOS; MENEZES, 2012). Hoje em dia a prática da capoeira vem sendo inserida com mais facilidade na sociedade, podendo ser praticada por homens, crianças e mulheres sem nenhuma restrição, pois antigamente a mesma era marginalizada e por um tempo banida pelas autoridades (WESOLOWSKI, 2012).

A capoeira, em sua prática regular, pode trazer vários benefícios para os praticantes, tais como flexibilidade, agilidade, velocidade de reação e deslocamento, força, equilíbrio, coordenação, bem-estar entre outros benefícios (SANTOS, et al., 2014).

Como os atletas de outras modalidades esportivas, os praticantes de capoeira também estão sujeitos a lesões. Principalmente por se tratar de uma modalidade com bastantes movimentos com paradas bruscas e ações de respostas rápidas.

Dentro do jogo da capoeira os praticantes executam vários movimentos acrobáticos e muitos deles com aterrissagens de grande impacto, facilitando assim o risco de lesões principalmente de membros inferiores (ARAÚJO, et al., 2015).

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: Quais as principais lesões em praticantes de capoeira.

O trabalho se justifica pela hipótese empírica levantada pelo pesquisador que é praticante de capoeira, e acredita que as lesões mais comuns nos praticantes de capoeira são lesões nos joelhos. Por se tratar de uma modalidade com movimentos rápidos e com mudanças bruscas de direção. Lesões na lombar, nos ombros e punhos também são comuns, porém em um quantitativo menor.

Logo, o objetivo da pesquisa é identificar as principais lesões em praticantes de capoeira e os fatores que ocasionam essas lesões.

Desta forma, foram pesquisados artigos em português e inglês, buscas no sítio eletrônico Scielo, Pubmed e Google Acadêmico relacionados a lesões em praticantes de capoeira.

Esta pesquisa tem relevância para Profissionais de Educação Física, Estudantes de Educação Física, Mestres, Contramestres, Professores e praticantes de capoeira de modo geral para conseguir identificar as principais lesões nos praticantes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Capoeira

Existem várias versões quando fala-se sobre a origem da capoeira, porém a mais aceita é a que diz que a Capoeira tem a origem afro-brasileira, criada pelos negros africanos escravizados trazidos para o Brasil. Não se tem muitos registros históricos sobre os negros escravos, pois no governo de Deodoro da Fonseca o então Ministro da Fazenda Rui Barbosa, ordenou que queimassem todos esses arquivos. Sendo assim escassa as informações em relações a escravidão no Brasil (MELLO, 2002; JUNIOR, 2009). Acredita-se que a origem do nome capoeira veio dos matos

ralos que era onde os negros se escondiam após a luta e fuga dos capitães do mato, antes de chegarem ao seu destino de refugio, os conhecidos quilombos (SETE, 1997; MELLO, 2002; ANJOS, 2003; SILVA, 2003).

Um dos rituais que deu origem a capoeira foi a "Jogo das Zebras", onde os negros disputavam com golpes específicos de chutes e cabeçada e como prêmio eles ficavam com as meninas da tribo que tinham se tornado moça. Ao chegar no Brasil, eles usaram esse ritual disfarçado de dança para lutar contra os capitães do mato que os oprimiam nas senzalas. Treinavam a luta, que até então não era denominada capoeira, dentro das senzalas e para disfarçar eles usavam instrumentos e cantigas (SETE, 1997; JUNIOR, 2009)

A capoeira, por ser uma luta de resistência, sofreu muita repressão por parte dos senhores e do governo. No ano de 1890 foi decretada uma lei penal que proibia e criminalizava a prática da capoeira. Apenas no ano de 1934, a prática foi liberada por Getúlio Vargas, porém, só era permitido em lugares fechados e com alvará para funcionar. Depois desse novo decreto, surgiram as primeiras academias de capoeira no Brasil (CAPOEIRA, 2001).

Alguns anos depois, a capoeira foi reconhecida como esporte tendo uma unificação dos movimentos, torneios e regras. Esse reconhecimento foi no ano de 1972 pelo Ministério da Educação (MEC) e em 1993 foi fundada a Confederação Brasileira de Capoeira (REIS, 2000).

Por muito tempo marginalizada, hoje a capoeira é praticada em todo lugar por homem, menino e mulher. Ela vem ganhando cada vez mais espaço (WESOLOWSKI, 2012). As rodas são sempre cheia de boas energias ao som de berimbaus, pandeiro, atabaques, agogô, palmas e cantos (Matos; Menezes, 2012). O berimbau é o instrumento que comanda a roda, através do toque que está sendo executado, os jogadores da roda sabem qual o estilo de jogo, Capoeira Angola que foi criada por Vicente Ferreira Pastinha, conhecido como Mestre Pastinha ou Capoeira Regional que foi criada por Manoel dos Reis Machado, conhecido como Mestre Bimba; o berimbau comanda a roda e diz qual o jogo a ser jogado e se serão executadas movimentações lentas e rasteiras ou movimentações rápidas (CAPOEIRA, 2006; SILVA, 2003).

No treino é onde os praticantes aprendem novas movimentações e golpes, tendo várias possibilidades de combinações de golpes e movimentos. A roda é onde os jogadores executam o que aprenderam durante o treino (CAPOEIRA, 2006). O jogo da capoeira é algo espontâneo o que leva a ter várias possibilidades de movimentações e estratégias nos golpes de ataques e esquivas de defesa (CAPOEIRA, 2006; SILVA, 2003).

2.2 Lesões na capoeira

Sabemos que existem vários tipos de lesões, relacionadas a diversos fatores. Podemos pontuar algumas delas como, lesão muscular, lesões articulares, lesão tendínea e lesões que são relacionadas às práticas esportivas (FERREIRA, 2015). As lesões podem ser agudas ou crônicas. Lesão articular acontece quando é obrigada a execução de movimentos que ultrapassam suas capacidades, lesão tendínea acontece com o uso excessivo dos tendões e a lesão muscular acontece pela alteração tecidual (WAGNER, 2013).

A capoeira oferece muitos benefícios para seus praticantes, mas os riscos de lesões são grandes. As lesões musculoesqueléticas são bem comuns, esse tipo de lesão acomete 80% dos praticantes de esportes (Nicolini et al., 2014). As movimentações e golpes bem característicos da capoeira ampliam os fatores ligados a ocasionar lesões por ter uma sobrecarga nas articulações em determinados movimentos, como por exemplo movimentos giratórios (Gomes Neto et al., 2012).

Alguns movimentos da capoeira exigem uma maior amplitude das articulações durante a execução. Movimentos como o dobrado, rabo de arraia, forçam mais a coluna lombar fazendo com que aconteça hiperextensão podendo ocasionar lombalgia crônica e espondiloses (COHEN & ABDALLA, 2003; CAPOEIRA, 2006). Os praticantes de capoeira usam movimentos acrobáticos de vários níveis de dificuldade para abrilhantar seu jogo, movimentos esses que na grande maioria das vezes são de aterrissagens com grande impacto, podendo assim ocasionar lesões nas articulações dos joelhos e tornozelos (COHEN & ABDALLA, 2003).

Outros fatores como a idade, intensidade de treino, tempo de prática, condicionamento físico, precisam ser levados em consideração quando se trata de lesões em praticantes de capoeira (CARVALHO, et al., 2013).

Ao que se refere a prevenção de lesões, deve-se identificar primeiramente as lesões mais frequentes para desenvolver estratégias que ajudem na redução dessas lesões que são acometidas por atletas (CROISIER, et al., 2008).

3 MATERIAIS E MÉTODOS (REVISÃO INTEGRATIVA)

3. 1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma literatura do tipo revisão integrativa. Uma revisão integrativa é uma forma de pesquisa que utiliza como fonte de dados a literatura sobre o tema que foi abordado. A revisão integrativa permite o resumo de estudos, de maneira sistemática e ordenada. Permite também a análise ampla da literatura baseada em discussões sobre métodos e resultados de pesquisas e reflexões (MENDES et al., 2008).

3. 2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores selecionados para essa pesquisa em português foram Capoeira, Lesões e seus equivalentes em inglês: Capoeira, injuries. Foram construídas duas estratégias de busca: “capoeira and lesão”; “capoeira and injury”.

3. 3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada entre agosto e novembro de 2022.

3.4 Amostra

Foram identificados nas estratégias de buscas, estudos que apresentavam pelo menos duas palavras-chaves inseridas no título e/ou resumo, no período de 2015 a 2022, nos idiomas, português e inglês, as buscas foram realizadas em três bases de dados: PubMed, SciELO e Google Acadêmico.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra estudos que abordassem a temática sobre: 1) capoeira; 2) lesões; 3) principais lesões em capoeiristas. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com publicação do ano de 2015 a 2022, nos idiomas, português e inglês.

Foram excluídos da amostra resumos, editoriais, artigos de revisão de literatura, e os artigos que estavam em duplicata. Também foram excluídos estudos que não respondiam à questão norteadora.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

3.5 Coleta de dado

Os dados foram selecionados utilizando o Google Acadêmico, pois no PubMed e SciELO, não foram encontrados nenhum estudo relacionado ao tema. O PubMed, SciELO e Google Acadêmico, são ferramentas do Google que possibilitam a localização de artigos, teses, dissertações e outras publicações úteis para pesquisadores.

3.7 Análise dos dados

Foram realizadas a leitura comentada dos artigos identificando as relações entre o conhecimento científico existente, sendo comparados entre si, os resultados foram descritos e analisados através de um quadro explicativo com os tópicos: estado/país de realização do estudo, objetivos do estudo, amostra/sujeitos da pesquisa, intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O fluxograma a seguir, vai mostrar de maneira detalhada, o processo de inclusão dos estudos selecionados, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

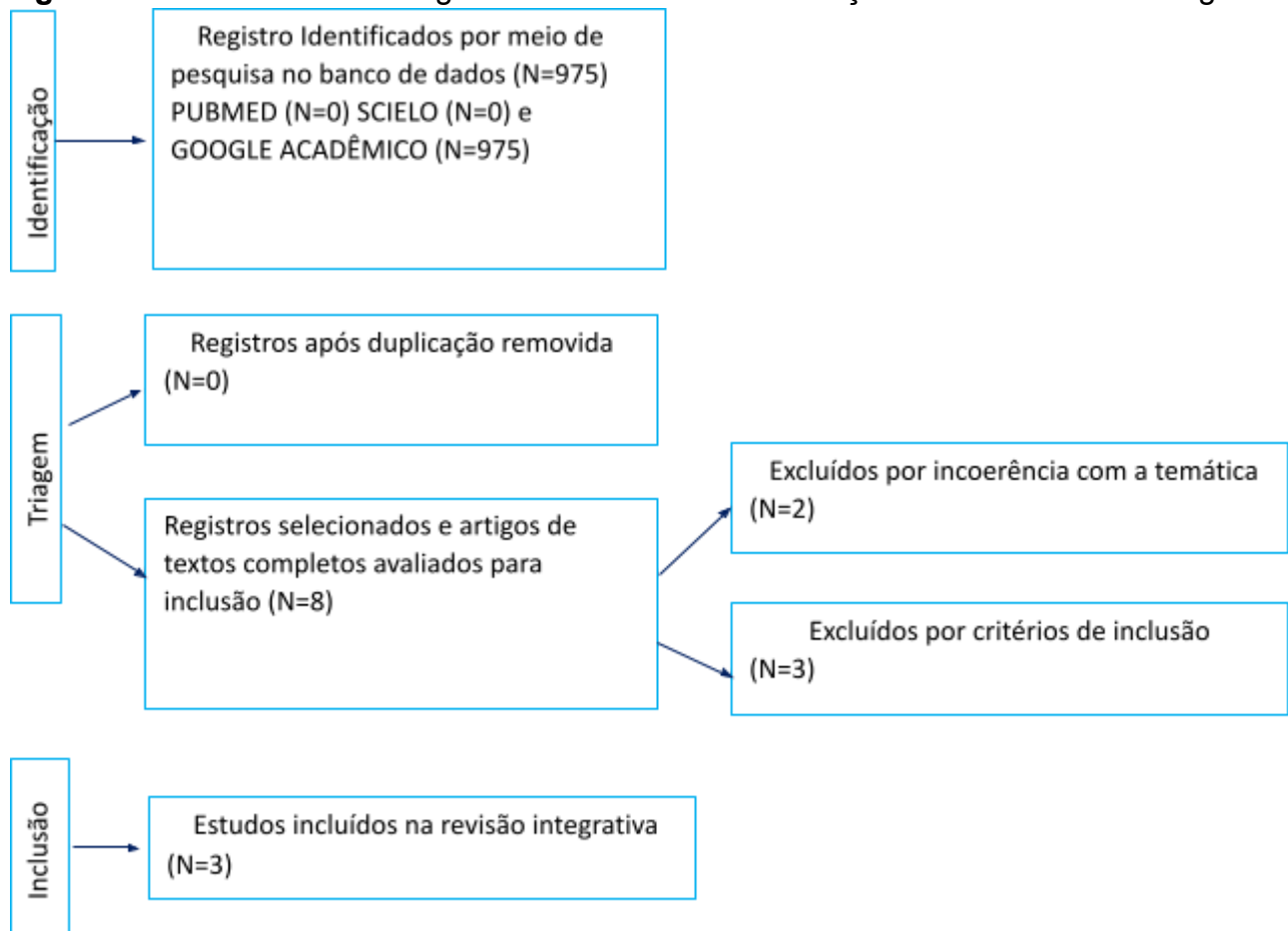
Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: estado/país de realização do estudo; objetivos do estudo; amostra/sujeitos da pesquisa; intervenção metodológica, principais resultados e conclusões.

A estratégia de busca encontrou inicialmente aproximadamente 975 estudos em potencial, ordenados por relevância. Foram incluídos para a análise de texto completo 8 estudos, excluído justificando-se por incoerência com a temática 2 e por não seguir os critérios de inclusão 3, o que resultou no total 3 estudos escolhidos como base teórica para esta revisão integrativa.

Os estudos incluídos neste estudo foram publicados no período de 2015 a 2022. Dos 3 trabalhos, 2 destes eram artigos completos publicados em revista, 1 monografias para conclusão de graduação. Todos três manuscritos publicados em português com caracterização de estudos de campo, com natureza qualitativa e aplicados em seres humanos.

A figura 1 apresenta o fluxograma da seleção dos estudos para a revisão integrativa, desde a sua identificação nas bases de dados até a seleção final.

Figura 1- Fluxograma da seleção de artigos



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Quadro 1 – Apresentaremos as variáveis relacionadas as principais lesões em praticantes de capoeira

Estudo	Estado/ país	Objetivos	Amostra	Intervenção metodológica	Resultados e Conclusões
Caracterização de lesões em praticantes de capoeira do Distrito Federal	Distrito Federal-Brasília	Analisar a frequência e os fatores relacionados à ocorrência de lesões osteomioarticulares em praticantes de capoeira do Distrito Federal, bem como identificar se houve diagnóstico clínico ou tratamento fisioterapêutico	Participaram do estudo 55 participantes, sendo que, dois foram excluídos por falta de dados. Os participantes tinham a idade mínima de 18 anos, estavam na prática há pelo menos um ano e com carga de treinamento mínimo de uma hora diária durante duas vezes na semana	Foi realizado um questionário de morbidade adaptado às características da modalidade capoeira. Nesse questionário tinham onze perguntas a respeito da caracterização do atleta e do seu treinamento, e quatro perguntas de investigação de lesões, forma de treinamento, repercussões na prática desportiva, volume de treino e prática de outros esportes	Do total de praticantes 66% (35) relataram ter sofrido alguma lesão. As regiões mais acometidas foram ombro, joelho, tornozelo, lombar e punhos. Com predomínio naqueles com maior tempo de prática, frequência e volume de treinamento
Prevalência de lesões em praticantes de capoeira da cidade de Fortaleza- CE	Fortaleza- CE	Investigar os tipos e locais de lesões mais comuns na prática da capoeira, seu tratamento e consequência relatados.	Participaram da pesquisa 47 capoeiristas, sendo estes escolhidos intencionalmente, mediante critérios previamente estabelecidos,	Foi aplicado um questionário composto por 16 questões objetivas, questionando os entrevistados acerca de lesões sofridas na capoeira, as	Cerca de 70% dos entrevistados sofreram alguma lesão na capoeira, sendo o joelho o local mais acometido (36,2%) e a lesão muscular foi o tipo mais citado.

			<p>frequência de dois ou mais dias de treino, ter no mínimo 18 anos de idade e já ter recebido a primeira graduação. Primeiramente foi realizado recrutamento de praticantes de capoeira por meio de redes sociais e vínculos entre pessoas. Em segundo lugar, com o contato dos mestres e praticantes disponíveis, os avaliadores entraram em contato com os responsáveis pelas aulas de capoeira, explicando-os o objetivo da pesquisa e o procedimento a ser realizado e, após autorização dos mestres, os avaliadores encaminharam-s e aos locais de treino para obtenção da amostra por conveniência</p>	<p>razões para a ocorrência de tais lesões, o tempo de recuperação após estas e suas consequências. A coleta ocorreu durante um curso de formação d e professores de capoeira, realizado pelo Centro Cultural Capoeira Água de Beber, localizado em na cidade de Fortaleza</p>	<p>Conclui-se que o número de lesões na capoeira é bastante elevado, fato que pode estar relacionado aos movimentos complexos da modalidade</p>
<p>Incidência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de capoeira</p>	<p>Itapetinga-SP</p>	<p>Identificar o local com maior índice de lesões e o movimento que mais causa lesão nos praticantes de capoeira</p>	<p>Participaram do estudo 57 capoeiristas somando-se as respostas on-line e manuscritas. Seis sujeitos foram excluídos por não</p>	<p>Foi elaborado um questionário específico que podia ser respondido de forma on-line pelo link ou in-loco caso solicitado</p>	<p>O presente estudo identificou os joelhos como principal local de lesão (56,1%) e as acrobacias como o movimento mais lesivo (49,1%)</p>

			atenderem aos critérios de inclusão e sendo assim o número total de sujeito avaliados foi de 51		
--	--	--	---	--	--

A presente revisão integrativa buscou na literatura estudos que investigaram quais as principais lesões em praticantes de capoeira. Após análises das características dos estudos selecionados foi possível identificar essas lesões nos capoeiristas.

Andrade (2016) afirma que 66% dos participantes relataram que sofreram alguma lesão ao decorrer da prática. O número de praticantes que já sofreram alguma lesão é maior do que o número de participantes que nunca sofreram nenhuma lesão. Em relação ao tempo, volume e frequência de treino, os participantes que tinham uma frequência maior de treino e mais tempo na prática relataram ter sofrido lesão, diferente dos praticantes com menos tempo e menor frequência de treino, que não apresentaram nenhuma lesão. Nesse estudo foi observado que os locais mais acometidos por lesões foram joelhos e ombro, ambos com 14%, no caso, 21 participantes. Outras lesões também foram identificadas, mas em uma frequência menor, como lesões na lombar, punho, pé, perna, pescoço, mãos e virilha.

No estudo de Zucca et al, (2019) também identificou-se que as principais lesões que acometem os praticantes de capoeira, são as lesões no joelho com 56%, diferente do estudo de Andrade (2016) que não teve apenas o joelho, mas também o ombro como local de principais lesões. Um dos movimentos que levam a essas lesões é o movimento de acrobacia com 49,1%. Tendo como respostas válidas de 51 praticantes, tendo em vista que esse é um bom número levando em consideração a escassez de artigos sobre as lesões em tal modalidade esportiva. Neto (2012) avaliou 49 praticantes de capoeira, separando em capoeira angola e capoeira regional, 25 da capoeira angola e 24 da capoeira regional. Na capoeira regional 25% das respostas a principal lesão foi no joelho e na capoeira angola a principal lesão foi no ombro com 12% das respostas, o motivo é que a grande maioria dos movimentos da capoeira angola são movimentos rasteiros, e os movimentos acrobáticos não são tão presentes, por isso o número de lesões no ombro é grande. Nas pesquisas do estudo afirmam a relação dos movimentos acrobáticos e golpes giratórios podem ser os principais fatores que levam a ocasionar as lesões nos joelhos, sendo essa, a lesão mais referida pelos praticantes que participaram da pesquisa.

Ainda no estudo de Zucca et al (2019), foi questionado os participantes se eles praticavam outras modalidades esportivas e quanto tempo de treino de capoeira treinavam, para poder entender alguns fatores que levam às lesões. Dos participantes desse estudo, 52,9% praticavam outras modalidades esportivas além da capoeira. 76,5 tinham uma frequência de treino de uma e duas horas de treino semanais, já no estudo de Andrade (2016), a maioria dos participantes que sofreram treinavam outras

modalidades esportivas, mas a frequência de treino era semelhantes desse estudo, de uma e duas horas semanais. Outra semelhança entre esse estudo e o estudo de Andrade (2016), é a porcentagem de participantes que se lesionaram na prática, nesse estudo a porcentagem chega a 70,6% e no estudo de Andrade (2016) chega a 66% praticantes que se lesionaram.

No estudo de Vasconcelos Freire et al (2015), o número de participantes que sofreram alguma lesão na capoeira chegou a 70%. Tal qual os outros estudos analisados, o joelho também foi o local mais acometido por lesão chegando a 36,2%, e a lesão muscular foi a mais citada. Signoreti e Parolina (2009) afirmaram que 68,75% dos praticantes de capoeira já sofreram uma ou mais lesões. Mas segundo o estudo de Bonfim (2013) os números divergem dos estudos anteriores, ele mostra que apenas 44% dos praticantes haviam sofrido algum tipo de lesão e 66% afirmam nunca terem sofrido nenhum tipo de lesão. Tendo que ser levado em consideração que a grande maioria desses praticantes não conseguem diferenciar a dor da lesão, por não ter informações suficientes sobre o assunto. Eles acreditam que lesão é apenas quando ocorre o comprometimento da mobilidade ou o afastamento dos treinos (BONFIM, 2013).

Ao que se refere a causadores de lesões na capoeira, Signoreti e Parolina (2009) afirmam que os movimentos giratórios, de aterrissagem e acrobáticos são os que mais ocasionam as lesões e membros inferiores. No estudo de Vasconcelos Freire et al (2015) cerca de 36,2% apontaram lesão no joelho seguidos por lesões nas costas com 25,5% e ombros, punho, tornozelo e pés com 23,4%. Algumas dessas lesões foram muscular, e cerca de 14,9% ocasionaram não só fraturas como problemas de nível crônico. Comparando os estudos de Bonfim (2013) e Signoreti e Parolina (2009), percebe-se que é bastante comum que os praticantes de capoeira sejam acometidos por lesões nos joelhos, tornozelos, punhos e ombros, o que se assemelha aos resultados desse estudo.

Com base nos estudos, pode-se observar que grande parte dos praticantes de capoeira já sofreram alguma lesão durante a prática. Vale ressaltar que existem poucos estudos com a temática de capoeira, esporte e saúde. Quando procurado nas plataformas de buscas, encontramos estudos sobre capoeira ao que se refere à história, sociocultural e educacional.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos que foram analisados, o presente estudo mostra que as principais lesões em praticantes de capoeira são as lesões no joelho, embora outras lesões tenham sido citadas, a porcentagem das lesões no joelho são bem maiores quando comparado às outras lesões. E que um dos principais fatores para ocasionar essa lesão, são os movimentos de acrobacias com aterrissagens de grande impacto ao solo. Visto que é necessário outros estudos relacionados a capoeira quanto esporte e saúde, assim favorecer a capoeira além do âmbito cultural, mas na saúde e prevenção de lesões dos seus praticantes para que eles possam usufruir da sua arte de maneira mais segura. Está pesquisa pode contribuir para o crescimento e profissionalização da arte capoeira.

REFERÊNCIAS

ANJOS, E.D. **Glossário Terminológico Ilustrado de Movimentos e Golpes da Capoeira: um estudo término linguístico**. 2003. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.

ANDRADE, S.A. **Caracterização de lesões em praticantes de capoeira do Distrito Federal**. Bacharelado em Fisioterapia, Universidade de Brasília- Faculdade de Ceilândia, UNB, Distrito Federal, 2016.

BONFIM, G.C.S; GOMES, M.F. **A ocorrência de lesões em praticantes de capoeira no município de Fortaleza**. Rev. Diálogos Acadêmicos, Fortaleza, v.2, n. 1, 2013.

CAPOEIRA, N. **Capoeira: os fundamentos da malícia**. 8.ed. Rio de Janeiro: Record, 2001. 302 p. il. ISBN 8501037362.

CAPOEIRA, N. **Capoeira: pequeno manual do jogador**. 8.ed. Rio de Janeiro: Record, 2006. 238 p. il. ISBN 8501048798.

CARVALHO J.P; GRECCO L.H; OLIVEIRA A.R. **Prevalência de lesões em praticantes de jiu-jítsu: comparação entre nível iniciante e avançado**. Science in Health 2013 maio/ago;4(2):71-9.

COHEN, M.; ABDALLA, R.J. **Lesões no Esporte : diagnóstico, prevenção, tratamento**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003. 936 p. il.; color. ISBN 9788573096088.

CROISIER, J.L; GANTEAUME, S; BINET, J; GENTY, M; FERRET, J.M. **Strength Imbalances and Prevention of Hamstring Injury in Professional Soccer Players**. The American Journal of Sports Medicine 2008 April.

FERREIRA, R.P.G. **Revisão sistemática sobre os tipos de lesões mais frequentes na articulação do ombro e a prática esportiva: uma análise da literatura nacional e internacional**. Vitória – ES, 2015.

FREIRE, R.V; COSTA, V.V; FILHO, L.V; ESCUDEIRO, S.S; MACHADO, A.N. **Prevalência de lesões em praticantes de capoeira da cidade de Fortaleza- CE**. Rev. Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v9. N. 55. P.526-533. Set/out 2015.

JUNIOR, L.G. **Dialogando sobre a Capoeira: Possibilidades de Intervenção a partir da Motricidade Humana**. Motriz 2009; 15 (4): 700-707.

MATOS, JB; MENEZES FS. **Capoeira para deficientes visuais: comparação do equilíbrio entre praticantes e não praticantes de capoeira**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis 2012 jan/mar;34(1):81-93.

MELLO, A.S. **A História da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal**. In: VIII Congresso Brasileiro de História da Educação Física, Esporte, Lazer e Dança. 2002, Ponta Grossa/PR. As ciências sociais

e a história da educação física, esporte, lazer e dança. Ponta Grossa/PR : Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002.

NETO, M. G. et al. **Estudo comparativo de lesões musculoesqueléticas em diferentes modalidades de capoeira.** Revistas Terapia manual, v. 10, n. 50, p. 359-363, 2012.

NICOLINI, A. et al. **Lesões Comuns no Joelho do Atleta: Experiência de um Centro Especializado.** Acta Ortopédica Brasileira, 2014.

REIS, L. V. S. **O mundo de pernas para o ar: a Capoeira no Brasil.** 2000. S/Ed. São Paulo – Publisher Brasil. ISBN 8585938129.

SANTOS D.S; SILVA J.C; JUNIOR M.S.M; SANTOS T.D; BORRAGINE S.O.F. **A capoeira como prática regular de atividade física em academias.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires 2014 abr [acesso em 2 setembro 2022];19(191); Disponível em:
<http://www.efdeportes.com/efd191/a-capoeira-como-pratica-regular-em-academias.htm>.

SETE, M. B. **A Capoeira Angola na Bahia.** 2 ed.-Salvador. Revisada e atualizada – Rio de Janeiro: Pallas, 1997. ISBN 85-347-0126-1.

SILVA, J.M.F. **A linguagem do corpo na capoeira.** Rio de Janeiro: Sprint, 2003. ISBN: 85- 7332-199-7.

SIGNORETI, M.M; PAROLINA, E.C. **Análise postural em capoeiristas da cidade de São Paulo, Aspectos fisiológicos e biomecânicos.** Rev. da Faculdade de ciências as saúde, p.462-470, 2009.

WAGNER, E. **Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis-SC.** Florianópolis, 2013.

WESOLOWSKI K. **Professionalizing Capoeira: The Politics of Play in Twenty-First Century Brazil.** Latin American Perspectives 2012 march;39(2):82-92.

ZUCCA, C.Z; GRUNINGER, L.S. **Incidência de lesões musculoesqueléticas em praticantes de capoeira.** Rev. Inter saúde, São Paulo. N2. V1, 2020.