

EFEITOS DA CAPOEIRA SOBRE O LIMITE DE ESTABILIDADE ANTERIOR E A TOLERÂNCIA AO ESFORÇO EM IDOSOS

João Gabriel Tenório Holanda

Fernanda Jatobá Reis Magalhães

Roseane de Oliveira Pereira Agra

Franklin Danrley Rocha Silva Rafael

Vítor de Araújo Batista

Felipe Lima Rebelo

Centro Universitário CESMAC (João Gabriel Tenório Holanda)

Introdução: A adesão à prática regular de exercícios na população idosa ainda é limitada, especialmente quando as propostas não contemplam aspectos culturais e de engajamento social. A capoeira, expressão cultural brasileira que integra música, ritmo e gestualidade de luta, apresenta-se como recurso promissor para estimular múltiplos domínios funcionais. Entretanto, ainda são escassas as evidências científicas sobre seus efeitos na capacidade funcional de idosos. **Objetivo:** Avaliar os efeitos de um protocolo de capoeira sobre o limite de estabilidade anterior e a tolerância ao esforço em idosos da comunidade. **Metodologia:** Estudo experimental, não controlado, realizado na Clínica Escola de Fisioterapia do CESMAC, com idosos vinculados ao Projeto Crescer. Foram incluídos participantes entre 60 e 79 anos, de ambos os sexos, com exclusão de indivíduos com déficits neurológicos, amputações, alterações cognitivas moderadas a graves, deformidades osteoarticulares significativas ou histórico de treinamento físico-funcional nos últimos seis meses. O protocolo consistiu em 24 sessões de capoeira adaptada, com frequência de duas vezes por semana, duração de 50 minutos, durante 12 semanas. O limite de estabilidade anterior foi avaliado pelo Teste de Alcance Funcional (TAF) e a tolerância ao esforço pelo Teste de Caminhada de 6 Minutos (TC6). Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva. **Resultados:** Três idosos concluíram a intervenção. Observou-se melhora expressiva nos desfechos analisados: o TAF aumentou de 6,0 cm no pré-teste para 15,16 cm no pós-teste, e o TC6 evoluiu de 223,6 m para 461,3 m após a intervenção. **Conclusão:** A prática da capoeira mostrou-se viável e eficaz para melhorar o limite de estabilidade anterior e tolerância ao esforço em idosos da comunidade. Apesar do número reduzido de participantes limitar a generalização dos achados, os resultados indicam o potencial da capoeira como intervenção funcional e culturalmente significativa, reforçando a necessidade de estudos futuros com amostras ampliadas.

Palavras-chave: Idoso; Exercício Físico; Equilíbrio Postural

