**EIXO TEMÁTICO:** 3

## EFEITO DA CAPOEIRA SOBRE A CAPACIDADE FUNCIONAL E QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS DA COMUNIDADE

FILHO, P. R. O. S; HERCULANO, R. M; MACIEL, M. M; REBELO, F. L; TOLEDO, T. A.

Centro Universitário Cesmac, Curso de Fisioterapia

E-mail do apresentador: [talitatoledo134@gmail.com](mailto:talitatoledo134@gmail.com)

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial, onde se verifica um expressivo aumento do número de idosos, em decorrência da diminuição das taxas de natalidade e mortalidade. Sendo um processo que se traduz em uma série de alterações fisiológicas, inerente a todo ser vivo, torna-se importante a discussão da problemática cultural da pequena adesão do público idoso à prática de atividade física. Nesse sentido, a capoeira apresenta-se como uma excelente proposta para implementação do envolvimento da população idosa, para a prática de movimento corporal. De acordo com a literatura, a capoeira é uma rica expressão artística, e uma mistura de atividades gestuais de luta com passos de dança, que vem a possibilitar ao praticante uma interação social, foco e atenção, sendo dessa forma, uma excelente proposta de treino funcional para indivíduos dessa faixa etária. Apesar da literatura apontar tais benefícios, poucos são os estudos de qualidade que objetivaram avaliar os efeitos e a segurança desse esporte na população idosa, o que justifica a realização de pesquisas com essa perspectiva. **OBJETIVO:** Avaliar efeito da capoeira sobre a capacidade funcional de idosos da comunidade. **METODOLOGIA:** A pesquisa será realizada com idosos vinculados ao Projeto Crescer, de ambos os sexos, na Clínica Escola de Fisioterapia Dr. Rodrigo Ramalho do CESMAC. Serão excluídos aqueles com sequelas motoras e funcionais decorrentes de lesões neurológicas; com qualquer nível de amputação; déficit cognitivo de moderado à grave; doenças degenerativas associadas a deformidades ósseas ou articulares ou risco de fraturas espontâneas; idosos dependentes totais de dispositivos de auxílio à marcha e que realizaram treinamento físico-funcional nos últimos 6 meses. A amostra será por conveniência. Estimando-se uma amostra final de 20 participantes, não podendo se estender pela limitação de recursos materiais e humanos, obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão.

PALAVRAS-CHAVE:Envelhecimento, capoeira, saúde do idoso.