

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**LUCAS DE JESUS AGUIAR DE OLIVEIRA
SARA CONCEIÇÃO DE AGUIAR**

**BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE CAPOEIRA NO PERÍODO PÓS-PANDÊMICO
FRENTE OS IMPACTOS DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL**

VOLTA REDONDA, RJ.

2021



**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**IMPACTOS DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE
CAPOEIRA NO PERÍODO PÓS-PANDÊMICO**

Artigo apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado como requisito à obtenção do título de bacharel na área de Educação Física.

Alunos:

Lucas de Jesus Aguiar de Oliveira;
Sara Conceição de Aguiar

Orientador(a):

Prof. Me. Rodolfo Guimarães Silva

VOLTA REDONDA, RJ

2021



FOLHA DE APROVAÇÃO

Alunos:

Lucas de Jesus Aguiar de Oliveira;

Sara Conceição de Aguiar

IMPACTOS DA COVID-19 NA SAÚDE MENTAL: BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE
CAPOEIRA NO PERÍODO PÓS-PANDÊMICO

Orientador(a):

Prof. Me Rodolfo Guimarães Silva

Banca Examinadora:

Prof^ª. Dra. Ivanete da Rosa Silva de Oliveira

Prof. Me. Otávio Barreiros Mithidieri



Dedicamos este trabalho primeiramente a Deus, por realizar nossos sonhos e nos dar coragem para perseverarmos até o fim e por ser essencial em nossas vidas. Dedicamos também aos nossos familiares, por sempre acreditarem em nós e serem nosso sustento.



AGRADECIMENTO

Agradecemos ao orientador, professor Rodolfo pelo apoio e carinho e aos nossos amigos e colegas de classe.

RESUMO

Com a aparição de uma doença devastadora e de rápido contágio denominada SARS-CoV-2 (COVID-19), uma das estratégias para evitar a proliferação do vírus foi a adoção do distanciamento social, o que ocasionou impactos na saúde mental e no modo de viver e se relacionar. Por outro lado, a capoeira tem se mostrado uma atividade física benéfica aos praticantes atuando nas áreas físicas e mentais. Assim, o presente trabalho, elegeu esta prática como objeto de estudo, tendo como principal objetivo discutir os possíveis benefícios proporcionados pela prática de capoeira frente aos altos índices de doenças mentais causadas pela pandemia da COVID-19. Pretende-se para tal, relatar sobre a pandemia e adoção do distanciamento social; apresentar o impacto na saúde mental no período de pandemia e debater sobre os benefícios promovidos pela prática de capoeira pensando em um período pós-pandêmico. Conclui-se que a pandemia ocasionada pela COVID-19 é um fenômeno que proporcionou grandes prejuízos à sociedade, onde o meio de combater a proliferação do vírus foi a adoção do distanciamento social, impactando em larga escala a forma de viver e se relacionar entre os indivíduos. Constatou-se que, a capoeira é uma atividade física rica em valores culturais que promove benefícios físicos e mentais aos praticantes, tornando-se uma valiosa possibilidade para agir frente aos impactos mentais ocasionados pela pandemia da COVID-19.

Palavras-chave: Capoeira; COVID-19; Saúde mental.

ABSTRACT

With the emergence of a devastating and rapid infection disease called SARS-CoV-2 (COVID-19), one of the strategies to prevent the spread of the virus was the adoption of social distancing, which caused impacts on mental health and on the way of living and relating. On the other hand, capoeira has become a beneficial physical activity for practitioners acting in the physical and mental areas. Thus, the present study, elected this practice as study object, having as its objective to argue the possible benefits provided by the practice of capoeira against the high rates of mental illnesses caused by the COVID-19 pandemic. The aim is to report about the pandemic and the adoption of social distancing; present the impact on mental health during the pandemic period and discuss the benefits promoted by the practice of capoeira thinking about a post-pandemic period. The conclusion is that the pandemic caused by COVID-19 is a phenomenon that has caused high injuries to society, where the means to combat the spread of the virus was the adoption of social distancing, impacting on a large scale the way of living and relating between the individuals. It was found that capoeira is a physical activity rich in cultural values and promotes physical and mental benefits to practitioners, becoming a valuable possibility to act against the mental impacts caused by the COVID-19 pandemic.

Key Words: Capoeira; Covid-19; Mental illnesses.

1 INTRODUÇÃO

Com a aparição dos primeiros casos de infecção pelo vírus SARS-CoV-2 (COVID-19) na China em dezembro de 2019, houve a necessidade da adoção de medidas preventivas. Assim, em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretou Emergência de Saúde no território Internacional, seguido do decreto que instaurou a pandemia.

A pandemia ocasionada pelo vírus da COVID-19, rapidamente se alastrou por todo país, segundo Garrido e Rodrigues (2020), uma das saídas para este caos foi a adoção de hábitos de higienização e o distanciamento social, que trouxe consigo grandes complicações nas esferas social, política, econômica e principalmente agravos na saúde da população.

Ao abordar o distanciamento social como método de precaução da disseminação do vírus, Garrido e Rodrigues (2020) dizem que ao restringir a locomoção e o contato interpessoal, geram questões éticas, legais, sociais e econômicas complexas, que se por um lado são tidas como essenciais como medida de saúde coletiva, estas podem trazer grandes agravos a saúde individual.

Todavia, um dos agravos que merece um olhar de atenção foi o aumento das doenças associadas ao emocional, que devido ao distanciamento social, a falta de contato físico e afetivo, vinculado a outros aspectos como o medo de contaminação e preocupações, acarretaram para o deslanche dos números de doenças como, ansiedade, depressão, chegando em alguns casos o suicídio.

Ornell *et.al* (2020, p.3):

Outro estudo relatou que pacientes infectados com COVID-19 (ou com suspeita de infecção) podem sofrer intensas reações emocionais e comportamentais, como medo, tédio, solidão, ansiedade, insônia ou raiva, como já foi relatado em situações semelhantes no passado. Tais condições podem evoluir para transtornos, sejam depressivos, ansiedade (incluindo ataques de pânico e estresse pós-traumático), psicóticos ou paranoides, e podem até levar ao suicídio. Essas manifestações podem ser especialmente prevalentes em pacientes em quarentena, cujo sofrimento psicológico tende a ser maior. Em alguns casos, a incerteza sobre infecção e morte ou sobre infectar familiares e amigos pode potencializar estados mentais disfóricos.

Entretanto, alguns autores como Ornell *et.al* (2020) e Brooks *et al.* (2020), (abordam que diversos impactos vistos no período de pandemia serão carregados para um momento denominado pós-pandêmico, o que nos leva a pensar em possíveis soluções para intervir visando melhorar o estrago ocasionado pela COVID-19.

Por outro lado, Nobrega *et.al.* (1999) apontam que a prática de atividade física regular, proporcionam benefícios como melhora da autoestima, da autoconfiança e melhora da qualidade de vida, aspectos esses que colaboram para prevenção de doenças mentais e promove benefícios para controle do emocional.

Assim, diante da problemática da necessidade de métodos para agir frente aos impactos mentais ocasionados pela pandemia do COVID-19 e tendo a capoeira como uma atividade física que trabalha o corpo em sua totalidade de forma harmoniosa, bem como promove benefícios físicos e mentais, podendo ser praticada por todas as faixas etárias, elegeu-se esta prática como objeto de estudo.

Por fim, o presente trabalho tem como objetivo principal discutir os possíveis benefícios proporcionados pela prática de capoeira frente aos altos índices de doenças mentais causado pela pandemia da COVID-19. Pretende-se para tal: discutir acerca da pandemia e adoção do distanciamento social; apresentar o impacto na saúde mental no período de pandemia; debater sobre os benefícios promovidos pela prática de capoeira pensando em um período pós-pandêmico.

Esse estudo, é classificado como bibliográfico-descritivo, de caráter qualitativo, pois pretende observar e analisar os fatos registrados, tais como: o impacto social e mental ocasionado pela pandemia da COVID-19 e os benefícios da prática de capoeira em um período pós-pandêmico frente a estes indícios.

Para realização da pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: capoeira, lutas, capoeiragem, atividade física. Outros descritores foram agregados para permitir uma busca mais refinada, tais como: Covid-19, SARS-CoV-2; doenças mentais, transtornos mentais.

Foram incluídos na pesquisa artigos científicos publicados de 1964 a 2021, no idioma português e inglês, que estão disponíveis na íntegra e que tivessem o foco da temática pesquisada.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1 Pandemia e adoção do distanciamento social

Segundo Maia e Dias (2020), em meado de 2019, foi noticiado um vírus desconhecido no mundo que consigo sobreveio um caos em toda a sociedade. A doença provocada pelo coronavírus (COVID-19) foi identificada pela primeira vez em

dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, e em janeiro de 2020 a World Health Organization (WHO, 2020) declarou-a como uma emergência em saúde pública de interesse internacional. (MAIA; DIAS, 2020).

De acordo com o Ministério da Saúde (OMS, 2020) o coronavírus é uma família de vírus que causam problemas respiratórios que chegou no Brasil em 2020, no dia 26 de fevereiro, no estado de São Paulo, onde se confirmou o primeiro caso de contaminação.

Todavia, por ser um vírus considerado novo, o país foi pego de surpresa e despreparado, pois não havia vacina e estruturas para agir frente aos impactos como: o grande número de ocupações nos centros médicos, falta de oxigênio e leitos, profissionais da saúde contaminados entre outros agravantes.

Assim, com a falta de estrutura e por ser tratar de um vírus de fácil contaminação, em poucos meses o vírus se disseminou, culminando em sequelas cada vez mais prejudiciais à saúde coletiva e um grande índice de mortes.

Weiss e Murdoch (2020) ressaltam que um dos fatores que agiu como agravante da pandemia, foi que apesar do conhecimento existente do vírus, a dimensão da pandemia global se fez distinta, tal como os seus efeitos na população. Por exemplo, quando comparada com a Influenza, a COVID-19 pareceu apontar para uma maior taxa de mortalidade, especialmente junto das populações mais velhas ou com comorbidades.

Lima, Buss e Souza (2020), abordam que na pandemia do COVID-19, evidenciou-se uma profunda mudança nas relações entre espaço, tempo e doenças infecciosas. Segundo os autores, notou-se que o mundo estava mais vulnerável à ocorrência e à disseminação global, tanto de doenças conhecidas, como novas.

Todavia, diante do caos instaurado, algumas medidas com intuito de controlar a pandemia e precaver a disseminação da doença foram tomadas pelas autoridades sanitárias locais e em diferentes esferas administrativas (governo federal, governos estaduais e municipais).

Essas medidas se diferenciaram de uma região para outra do país, entretanto a medida mais difundida pelas autoridades foi a prática do distanciamento social, entendida de forma geral pela população e pela mídia, como isolamento social. (BEZERRA *et al.*, 2020).

Contudo, a quarentena perdurou até o ano 2021 e suas consequências ficaram ainda mais nítidas, trazendo mudanças na forma de conviver em sociedade, onde

alguns aspectos que antes eram tidos como normais (contato com amigos e familiares, laços afetivos etc.), tiveram que se encaixar em uma nova realidade, a realidade do distanciamento, do não contato físico e não encontros presenciais, o que para Garrido e Rodrigues (2020) essa falta de contato, pode desencadear sérios agravos a saúde individual.

Entretanto, além das normas de distanciamento social adotada, outro fator que foi agravante para saúde, segundo Ornell *et.al* (2020), foi o medo de contaminação, a insegurança e preocupação, que em suma, tomaram conta da sociedade, impulsionando outros problemas para além da COVID-19, como por exemplo o desencadeamento das doenças mentais.

Brooks *et al.* (2020), reforça ao desenvolver uma revisão de pesquisas sobre os impactos psicológicos proporcionado pela quarentena, abordam que alguns estudos verificaram efeitos psicológicos negativos e que os principais fatores vinculados foram o longo período de quarentena, o medo de infecção, os sentimentos de frustração, perdas financeiras etc.

Outros aspectos que foram identificados como agravantes na pandemia da COVID-19 foram o acesso de informações falsas e sem base científica, as notícias alarmantes e o excesso de tempo dedicado às notícias sobre a pandemia, além de condições bastante concretas, como: falta de alimentos, de recursos financeiros e de medicação para outras doenças. (BROOKS *et al*, 2020, apud BARROS *et al.* 2020).

Assim, notou-se que a adoção do distanciamento social se fez necessária, porém, esta medida desencadeou outros problemas que impactaram na saúde mental coletiva e individual, o que torna relevante a discussão das principais doenças mentais ocasionadas no período de pandemia da COVID-19.

2.2 Impactos mentais no período de pandemia

De acordo com a Pan-American Health Organization (2019), doenças chamadas de crônicas não-transmissíveis e seus fatores de risco são uma das principais causas de morte nas Américas, no geral e no Brasil em particular, que em 2016, foram responsáveis por 80,7% de todas as mortes da região, sendo 38,9% mortes prematuras (pessoas com menos de 70 anos de idade).

De acordo com dados do Painel de Indicadores da Saúde, baseado nos dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS), da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), entre 2013 e 2019, houve um aumento de 45% para quase 51% do percentual de brasileiros com diagnóstico médico autorreferido de pelo menos uma doença crônica não transmissível.

Segundo Pan-American Health Organization (2019), dentro da classe de doenças não transmissíveis, as causas de morte mais comuns são as cardiovasculares, câncer, diabetes, doenças respiratórias e o suicídio na qual vincula-se a depressão ou transtorno mental.

Dentro do escopo dos transtornos mentais, altamente correlacionados com tentativas de suicídio¹, existem diversas apresentações em cada paciente; são caracterizados por pensamentos, comportamentos e percepções disfuncionais, causando prejuízo para o paciente e para suas relações. Alguns dos fatores que contribuem para o desenvolvimento desses transtornos, segundo Marques (2010), são a carga genética, estresse, nutrição, exposição a determinados elementos ambientais, entre outros.

Segundo Organização Pan-Americana de Saúde (2020) os principais transtornos que afetaram os brasileiros no período de pandemia foram a depressão e a ansiedade. O primeiro, de acordo com Biblioteca virtual da Saúde (BVS, 2005), é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história, que no sentido patológico, se encontra presença de tristeza, pessimismo, baixa autoestima, que ao aparecerem com frequência podem combinar-se entre si.

Ainda, no que se refere a ansiedade, segundo a biblioteca virtual da Saúde BVS (2011), tem várias definições nos dicionários não técnicos como: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo. Já se levando em conta o aspecto técnico, devemos entender a ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, pode tornar-se patológica.

O Brasil lidera o *ranking* de países com prevalência de transtornos ansiosos, enquanto ocupa o quinto lugar nas taxas populacionais com depressão, dados do PNS (FIOCRUZ, 2013), indicam que a deterioração da saúde mental dos brasileiros é de

¹ MARQUES, Fernanda. **Mais de 70% dos atendidos por tentativa de suicídio têm transtorno mental.** Agência Fiocruz de notícias, 2010. Disponível em: <<https://agencia.fiocruz.br/mais-de-70-dos-atendidos-por-tentativa-de-suicidio-t%C3%AAdio-t%C3%AAm-transtorno-mental>>. Acesso em 22 de julho de 2021.

longa data, saindo de um percentual de 7,6% em 2013 para 10,2% em 2019 para diagnósticos autorreferidos de depressão por profissional de saúde mental.

A pesquisa “ConVid Comportamentos”, realizada em parceria da Fiocruz com a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) contou com a resposta de mais de 45 mil brasileiros, dos quais 40,4% indicaram ter sentimentos associados à depressão, enquanto 52,6% experimentaram sentimentos ansiosos, muitas vezes ou sempre (SZWARCOWALD, *et al.* 2021)

De acordo com Polanczyk (2020, *apud* BARROS, 2020), em uma outra pesquisa, realizada pela plataforma “Jovens na pandemia”, idealizada pelo Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, foram levantados dados de mais de 6 mil crianças e adolescentes entre 8 e 17 anos de idade, os dados mostraram que 18,3% de prevalência de doenças crônicas, e 12,8% de transtornos mentais.

Segundo Gameiro (2020), dentro dos fatores decorrentes da pandemia para piora de quadros de depressão e ansiedade, estão o próprio confinamento, o aumento do estresse, sentimento de solidão, incerteza e insegurança e a falta de atividades físicas juntamente com as atividades de lazer.

Em 10 de setembro de 2020, a Organização Panamericana de Saúde alertou² sobre a pandemia de COVID-19 ser um fator de risco para suicídio, como resultado do aumento de sentimentos de angústia, depressão e ansiedade.

No evento *Diálogos com trabalhadores da Fiocruz: saúde mental e trabalho na pandemia*, promovido em 12 de agosto de 2020, foram estruturados três pilares principais para o agravamento de sintomas psicológicos, especialmente ansiedade e depressão, durante a pandemia: tempo, espaço e condições, onde evidenciou-se que com o aumento da prática do *home-office*, perdeu-se a separação entre tempo de trabalho e tempo de lazer em casa, e a carga de atividades domésticas foi aumentada pelo maior número de horas passadas em casa.

As condições, especialmente financeiras e de espaço físico, foram essenciais para entender a deterioração da saúde mental da população. O grande número de demissões e a falta de infraestrutura para conceber a transferência tecnológica da vida da população para suas próprias casas, evidenciou a exorbitante desigualdade

² GAMEIRO, Nathália. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia**. Fiocruz Brasília, 13 de agosto de 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.org.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>>. Acesso em 23 de julho de 2021.

social do país. O trabalho remoto em si e a volta para a convivência social também são desafiadores, pois trazem problemas e angústias novas para a colaboradores e empregadores, que nem sempre possuem proteção social.

Fica claro, dessa forma, que transtornos mentais como depressão e ansiedade, já comuns no Brasil, foram agravados pelas condições impostas pela pandemia da COVID-19 e que é necessário que sejam criadas políticas públicas ou métodos para lidar com os problemas de saúde mental e com os impactos causado pela pandemia no meio social.

Gameiro (2020) aborda que ações como teleatendimento com psicólogos ou outros profissionais de saúde mental, realizar exercícios físicos, rodas de conversa e outros tipos de socialização podem ser algumas medidas tomadas para a melhora de alguns sintomas.

Assim, tendo a capoeira como uma atividade física que proporciona benefícios ao praticante e representa um forte meio de socialização, torna-se importante a discussão dessa prática, pensando em uma possível solução para um período denominado pós-pandêmico frente aos grandes índices de impactos mentais.

2.3 As implicações propostas pelas atividades de capoeira

A prática de capoeira é permeada por diversas discussões que perpassam desde como se deu sua origem e vão até aos benefícios promovidos por esta prática para quem a realiza. Oliveira e Oliveira (2020), abordam que para uma melhor compreensão da capoeira é necessário a discussão de alguns acontecimentos históricos que perpassaram seu desenvolvimento como prática.

Ao discutir a história da capoeira, Campos (2001) traz que não se sabe ao certo a origem do seu surgimento, mas que se encontram duas fortes correntes, a primeira seria que a capoeira teria vindo para Brasil junto com os escravos trazidos de Angola.

A segunda e mais aceita por alguns autores como Rego (1968) e Martins (2010), acreditam que a capoeira teve sua criação no Brasil pelos escravos, porém o autor diz que não se pode afirmar ao certo, pois os documentos referentes a escravidão negra no Brasil foram perdidos e queimados.

Martins (2010) colabora ao trazer que devido ao pressuposto que a capoeira teria vindo de “Angola”, originou-se a vertente Capoeira Angola, onde concentra todas

as tradições que serviram de base para o surgimento das demais vertentes e tendo como maior representante o Mestre Pastinha.

O autor aborda ainda sobre as demais vertentes: Capoeira Regional, na qual foi criada por mestre Bimba, que viu na Capoeira Angola a necessidade de uma evolução, onde agregou elementos já conhecidos por seus antepassados e conhecimentos obtidos em sua trajetória e a vertente Capoeira Contemporânea, sendo está uma prática mista que agrega os dois modelos anteriores, onde buscou-se a unificação de fatores considerados importantes.

Já para Rego (1968) embora existam diferentes vertentes, a capoeira é uma só caracteriza pela ginga, toques e golpes padrões que sofrem enriquecimentos com criações e variações que envolvem expressões corporais durante o jogo.

Rego (1968) ao tratar a história e ascensão da capoeira, contribui ressaltando que a capoeira passou por lutas em busca de reconhecimento, onde perseguições foram realizadas aos capoeiristas por governantes e militares. Entretanto, com o passar dos anos a prática começou a ser aceita socialmente e realizada por poderosos e políticos.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa foi realizada por meio de uma abordagem qualitativa, de cunho bibliográfico-descritivo. O estudo bibliográfico, segundo Lakatos e Marconi (2010) é implementado junto às referências teóricas examinadas e divulgadas, envolvendo livros, artigos, publicações e documentos.

Conforme esclarece Boccato (2006, p. 266):

A pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação.

Para realização da pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: capoeira, lutas, capoeiragem, atividade física e Educação Física. Outros descritores

foram agregados para permitir uma busca mais refinada, tais como: COVID-19, SARS-CoV-2; doenças mentais, transtornos mentais.

Foram utilizados artigos, disponibilizados como textos completos na base de dados da SciELO, LILACS, Fiocruz, Portal regional da BVS e em outros repositórios institucionais. As publicações foram do período de 2019 a 2021, no idioma português e inglês.

Para a coleta de dados foi elaborado uma pesquisa ampla, onde foi realizado a busca por conteúdos relacionados à saúde com dados de identificação do autor e ano de publicação, população pesquisada. A coleta dos dados ocorreu no decorrer dos meses de março a outubro de 2021.

Após a identificação da literatura, foram analisados os textos para verificar se atendiam aos objetivos do estudo. Em sequência foi aplicado os critérios de inclusão e exclusão, sendo que os que atenderam aos critérios de inclusão passaram a constituir o corpus da pesquisa.

3.1 Discussão dos Resultados

Nos dias atuais, a prática de capoeira é bem difundida e aceita pela sociedade, também, é sabido e defendido por autores como Reis (2001) e Petry *et.al* (2014), os benefícios que esta prática promove à saúde de seus praticantes, trazendo implicações diretamente nos aspectos fisiológicos, onde proporciona o trabalho das valências físicas e capacidades motoras e o desenvolvimento do ser como um todo, envolvendo fatores biopsicossociais.

Reis (2001, p. 37):

Atualmente vemos despontar a capoeira, desporto tido como genuinamente brasileiro, hipoteticamente como promotor de novos elementos para discussão de uma atividade física que proporcione saúde e qualidade de vida. Seus defensores acreditam que a capoeira possua tais valores, por ser uma atividade física que envolve dança, luta, cânticos, palmas, música, relacionamentos interpessoais, força, agilidade, coordenação e condicionamento físico, sendo indicada por diversos autores como oportuna para responder às novas exigências da educação física e seus compromissos do momento, como fora suposto, no bem-estar biopsicossocial dos seus participantes.

Entretanto, a prática da capoeira proporciona aos seus praticantes além dos benefícios motores, uma melhor estimulação do cognitivo, onde durante o desenvolvimento do jogo ocorre dinamicidade entre o jogador e adversário. Os movimentos ritmados pelas músicas e representados pela expressão corporal,

criatividade, fazem com que o capoeirista busque a superação e a resolução de situações que permeiam o jogo.

Petry *et.al* (2014, p.52):

[...]os praticantes de capoeira podem se beneficiar da atividade, já que exige do participante uma complexidade de pensamento para realizar o movimento contra outro adversário. O diálogo corporal, a improvisação, a inteligência do corpo, a necessidade de agir, o equilíbrio, assim como as noções de espaço, tempo, ritmo, música, e compreensão da filosofia de jogo, são princípios fundamentais ensinados dentro da capoeira. Os movimentos da capoeira ativam uma série de músculos, desenvolvendo tanto as qualidades físicas quanto mentais durante o jogo da capoeira[...].

Petry *et.al* (2014), reforçam ainda ao dizerem que a capoeira proporciona aos jogadores um melhor desempenho dos processos cognitivos, onde durante o jogo, se expressam por meio de habilidades que integradas permitem ao indivíduo direcionar comportamentos a metas avaliando a eficiência e a adequação dos movimentos.

Ao realizarem um estudo onde foi utilizado capoeira como atividade adaptada para idosos, ressaltaram que a prática de capoeira promoveu melhorias para o idoso de forma ampla e proporcionou benefícios contra doenças mentais como a diminuição da depressão, pois elementos da capoeira como a “musicalidade, proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional. A atividade ressocializa o idoso, melhora a coordenação motora, a força muscular, a autoestima e diminui a depressão (SARDINHA *et.al* 2010, p. 349).

Daminelli (1984) relata a importância das atividades físicas como prática corporal no campo psicológico onde as práticas físicas voluntárias são exigências psicológicas de bem-estar pessoal essenciais para o equilíbrio pessoal da imagem positiva.

Cheik *et. al* (2003), ao analisarem as repostas fisiológicas do exercício físico no corpo humano, abordam que a prática de exercício regular, promove benefícios que contribuem para diminuir o grau de depressão dos praticantes, ressaltam que esta melhora é atribuída às repostas fisiológicas e metabólicas, como, por exemplo, maior liberação de alguns neurotransmissores como a noradrenalina e a serotonina.

Sardinha *et.al* (2010) ressaltam em seus estudos que a prática da capoeira para os idosos promoveu a ressocialização destes que implicou na melhoria da saúde, dos aspectos motores (coordenação motora), sociais (ressocialização) e mentais, no qual

apresentaram melhor memorização, disposição para realização das atividades e mais vontade de viver.

Roeder (1999) diz que a essa participação na vida social para as pessoas com transtornos mentais, proporciona a possibilidade de conquistar um melhor nível de aceitação da doença mental e assim, conseguir mudanças de atitudes pessoais favoráveis à recuperação do exercício do resgate social.

O autor ainda, ao discutir as implicações da atividade física nos aspectos mentais, traz que estudos vem comprovando a eficácia da atividade física como procedimento de prevenção e reabilitação de pessoas com transtornos mentais e que quando realizada frequentemente proporciona benefícios significantes na prevenção do declínio funcional associado aos transtornos mentais.

Roeder (1999, p.62):

A medicina e as ciências do movimento vêm aperfeiçoando-se na experimentação da atividade física, como procedimento eficaz tanto na prevenção quanto no tratamento e reabilitação das pessoas com transtornos mentais. A participação em um programa de exercício regular é uma modalidade de intervenção efetiva para reduzir e prevenir um número de declínios funcionais associados à doença. Quanto aos fatores psicológicos, os maiores benefícios citados na literatura incluem aumento da autoestima, da percepção de controle, da eficácia e da percepção da imagem.

Simons *et al.* (1985) dizem que após a realização do exercício, despertam-se sentimentos positivos que duram por todo o dia, sentimentos esses que estimulam a autoestima e ajudam na redução da depressão e ansiedade.

Desse modo, evidenciamos que a prática de capoeira é uma atividade física que quando realizada regularmente pode promover benefícios que integram de forma geral o desenvolvimento humano, atendendo as capacidades físicas e, principalmente, proporcionando benefícios mentais que colaboram para a prevenção e tratamento de doenças mentais, assim esta prática se torna uma excelente atividade para ser realizada em um período pós-pandêmico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a pandemia ocasionada pela COVID-19 é um fenômeno que proporcionou grandes prejuízos a sociedade, onde o meio de combater a proliferação do vírus foi a adoção do distanciamento social, impactando em larga escala a forma de viver e se relacionar entre os indivíduos.

Constatou-se também, que os principais fatores que impactaram a forma de relacionamentos sociais, foram os que envolviam a separação de elos culturais tidos como normais anteriormente, como os de se reunir com familiares e amigos, tendo que se adaptar em um mundo remoto, sem contato direto com outras pessoas.

Desse modo, esse mundo de isolamento sendo o novo normal, vinculados a outros problemas como o de acúmulo de notícias negativas, medo de contaminação, questões financeiras, perda de entes queridos juntamente com a falta de atividade física, tornou-se um cenário propício para o surgimento de doenças mentais como a depressão e ansiedade.

Assim sendo, compreendendo a capoeira como uma atividade física rica em valores histórico-culturais, onde sua prática proporciona benefícios como: melhoras dos aspectos fisiológicos, motores e psíquico como: socialização, expressão corporal, raciocínio lógico, criatividade e improvisação em determinadas circunstâncias do jogo e ainda o aumento do autocontrole e da autoestima.

Em suma, pensando em um período pós-pandêmico, diante dos benefícios propostos pela capoeira na discussão acima, essa prática se torna uma valiosa atividade física, apresentando benefícios que agirão frente aos impactos mentais ocasionados pela pandemia da COVID-19.

5 REFERÊNCIA

ARANTES, J. T. **O agravamento dos transtornos mentais durante a pandemia.** Agência FAPESP, 2020. Disponível em: <<https://agencia.fapesp.br/o-agravamento-dos-transtornos-mentais-durante-a-pandemia/34505/>>. Acesso em: 22 de jul. de 2021.

BARROS, M. B. A. *et al.* **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19.** Epidemiologia e Serviços de Saúde. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

BEZERRA, A. C. V. *et al.* **Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19.** Ciência & Saúde Coletiva. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10792020>>. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

BOCCATO, V. R. C. **Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação.** Rev. Odontol. Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

BROOKS, S. K. *et al.* **The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.** Lancet. 2020. Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)>. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

CAMPOS, H. **Capoeira na Escola.** Salvador: Edufba, 2001.

CHEIK, N.C. *et al.* **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** Revista brasileira Ciência e Movimento. Brasília; v.11, n. 3, p. 45-52, jul./set. 2003.

DAMINELLI, M. **Tendências nas atividades física voluntárias.** Revista Corpo de Movimento, n. 2, p. 24-25, 1984.

Fiocruz. **Painel de indicadores de Saúde - Pesquisa nacional de saúde.** Disponível em: <<https://www.pns.icict.fiocruz.br/painel-de-indicadores-mobile-desktop>>. Acesso em: 22 de jul. de 2021.

GAMEIRO, N. **Depressão, ansiedade e estresse aumentam durante a pandemia.** Fiocruz Brasília, 13 de agosto de 2020. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/depressao-ansiedade-e-estresse-aumentam-durante-a-pandemia/>>. Acesso em: 23 de jul. de 2021.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. **Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais.** Revista de Saúde e Ciências Biológicas. Fortaleza: v. 8, n. 1, 2020. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020>>. Acesso em: 20 de abr. de 2021.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A.. **Metodologia científica.** 4ª reimpressão. São Paulo: Atlas, 2010.

LIMA, N. T. *et al.* **A pandemia de COVID-19: uma crise sanitária e humanitária.** Cadernos de Saúde Pública 2020, v. 36, n. 7 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00177020>>. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19.** Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2020, v. 37. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200067>>. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

MARQUES, F. **Mais de 70% dos atendidos por tentativa de suicídio têm transtorno mental.** Agência Fiocruz de notícias, 2010. Disponível em: <<https://agencia.fiocruz.br/mais-de-70-dos-atendidos-por-tentativa-de-suic%C3%ADdio-t%C3%AAm-transtorno-mental>>. Acesso em: 22 de jul. de 2021.

MARTINS, B. R. **Raízes Étnicas da Capoeira**. Rio de Janeiro: Fac. Integradas Simonsen, fevereiro 2010. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/monografia/Raizes_eticas_capoeira.pdf>. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Resposta nacional e internacional de enfrentamento ao novo coronavírus**, 2020. Disponível em: <<https://coronavirus.saude.gov.br/index.php/linha-do-tempo>>. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

NOBREGA, A. C. L. *et al.* **Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso**. Rev Bras Med Esporte. 1999, vol.5, n.6, pp.207-211. Acesso em: 10 de jun. de 2021.

OLIVEIRA, L. J. A.; OLIVEIRA, I. R. S. **Capoeira nas aulas de educação física escolar: cultura corporal da não violência**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Licenciatura em Educação Física, Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, Volta Redonda, RJ, 2020.

ORNELL, F. *et al.* **“Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies**. Brazilian Journal of Psychiatry, 2020, v. 42, n. 3 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0008>>. Acessado em: 11 de jun. de 2021.

Organização Pan-Americana de Saúde. **Pandemia de COVID-19 aumenta fatores de risco para suicídio**. 2020. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/10-9-2020-pandemia-covid-19-aumenta-fatores-risco-para-suicidio>>. Acesso em: 23 de jul. de 2021.

Organização Pan-Americana de Saúde. **Transtornos mentais**. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>>. Acesso em: 22 de jul. de 2021.

Pan-American Health Organization. **Non communicable diseases in the region of the Americas: facts and figures**. 2019. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51483/PAHONMH19016_eng.pdf?sequence=6&isAllowed=y>. Acesso em: 22 de jul. de 2021.

PETRY, D. M.; NERY, S.; GONÇALVES, C. J. S. **Avaliação neuropsicológica de idosos praticantes de capoeira**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2014.

REIS, A. L. T. **Educação Física & Capoeira: saúde e qualidade de vida**. 2021 Brasília: Thesaurus Editora, 2001.

REGO, W. **Capoeira Angola ensaio sócio-etnográfico**. Salvador: Editora Itapoan, 1968.

ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.** 15 de outubro de 2012 Disponível em: <<https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1054>>. Acesso em: 17 de out. de 2021.

SARDINHA, S. S. *et al.* **Capoterapia: elementos da capoeira na promoção do bem-estar do idoso. Relato de caso.** 2010. Brasília: Faculdade de Medicina da Escola Superior de Ciências da Saúde – ESCS/Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde, 2010.

SOUZA, I. M. *et al.* **Brazil: world leader in anxiety and depression rates.** Revista Brasileira de Psiquiatria, vol 39, n. 4, 2017. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/jjM7cWBqDBZQpwwcyyGG8tJ/?lang=en>>. Acesso em: 22 de jul. de 2021.

SIMMONS, A. D. *et al.* **Exercise as a treatment for depression: an update.** Clinical Psychology Review, n. 5, p 553-568, 1985.

SZWARCWALD, C. L. *et al.* **ConVid - Pesquisa de Comportamentos pela Internet durante a pandemia de COVID-19 no Brasil: concepção e metodologia de aplicação.** Cadernos de Saúde Pública (CSP). Rio de Janeiro, Março de 2021. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/0102-311X00268320>>. Acesso em: 22 de jul. de 2021.

WEISS, P.; MURDOCH, D. R. **Clinical course and mortality risk of severe COVID-19.** Lancet. 2020 Mar 28; Disponível em: <[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30633-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30633-4)>. Acesso em: 17 de out. de 2021.

ZHOU, F. *et al.* **Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study.** Lancet, 2020. Disponível em: <[http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30566-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30566-3)>. Acesso em: 17 de out. de 2021.

