

## BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA CAPOEIRA PARA PESSOAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

**Willian Rodigheri Longhi**

Universidade de Passo Fundo - UPF  
212278@upf.br

**José Augusto de Araújo Filho**

Universidade de Passo Fundo - UPF  
206664@upf.br

**Liliane**

Universidade de Passo Fundo – UPF  
161581@upf.br

### Introdução

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) representa uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por alterações persistentes na comunicação e na interação social, associadas a padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades, conforme delineado no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014).

Diante das interferências em habilidades motoras, sociais e comunicativas apresentadas por indivíduos com TEA, a prática adaptada da capoeira emerge como um recurso pedagógico e inclusivo promissor, cujos elementos culturais, educativos e terapêuticos contribuem significativamente para o desenvolvimento pleno dessa população.

A capoeira, manifestação cultural brasileira ligada à resistência e à autodefesa dos africanos escravizados no período colonial, é uma prática que integra luta, dança, música, ritual e jogo (Fontoura; Guimarães, 2002). Reconhecida como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO desde 2014, a capoeira transcende sua dimensão esportiva ao estimular o desenvolvimento integral dos praticantes por meio de sua natureza multifacetada (Campos, 2009).



## Transtorno do Espectro Autista

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) constitui uma condição neurodesenvolvimental que interfere no desenvolvimento do indivíduo, caracterizada por alterações persistentes na comunicação e na interação social, associadas a padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades (Soares et al., 2024). O DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014) unificou diagnósticos anteriormente separados, como transtorno autístico, síndrome de Asperger e transtorno global do desenvolvimento sem outra especificação, sob a denominação única de TEA. Essa classificação adota uma perspectiva dimensional de gravidade, em substituição de categorias rígidas, fundamentando-se em critérios que abrangem alterações na comunicação e interação social, déficits emocionais, interesses fixos e restritos, hiper ou hiporreatividade sensorial, além do nível de suporte funcional necessário.

O DSM-5 classifica o TEA em três níveis de gravidade (1, 2 ou 3), conforme o grau de apoio requerido para o funcionamento diário do indivíduo. O diagnóstico baseia-se em observação clínica, entrevistas detalhadas com pais e cuidadores e análise dos sinais manifestados ao longo do desenvolvimento infantil (Côrtes; Carli; Brito, 2025). Diante da heterogeneidade do espectro e da complexidade das manifestações, reconhece-se a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para intervenções que promovam a melhoria da qualidade de vida, abordando de forma integrada os diversos aspectos afetados pelo transtorno (Soares et al., 2024).

## A Capoeira

A origem da capoeira remonta à necessidade de autodefesa dos africanos escravizados durante o período colonial brasileiro, (Fontoura; Guimarães, 2002). Esses indivíduos desenvolveram uma forma singular de combate pessoal, incorporando elementos de suas manifestações culturais africanas, como lutas, danças e movimentos ritmados. Para escapar à vigilância, praticavam-na disfarçadamente como dança e ritual, reservando seu treinamento como técnica de defesa para ocasiões propícias, o que lhes permitia fugir e resistir à opressão.



Atualmente, a capoeira configura-se como uma manifestação cultural amplamente difundida em todo o território brasileiro e presente em mais de 150 países. Segundo o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional – IPHAN, ela integra de forma simultânea canto, toque de instrumentos, dança, golpes, jogo, brincadeira, símbolos e rituais, recriando no contexto brasileiro a herança africana (2000).

A literatura destaca os benefícios da prática da capoeira para o desenvolvimento global de seus praticantes. Muitos mestres a conceituam como uma arte que abrange cultura, filosofia, luta, dança, folclore, expressão corporal e espiritualidade, influenciando profundamente o modo de vida de cada capoeirista. Por sua natureza abrangente e multifacetada, essa manifestação popular estimula diversas inteligências, promovendo benefícios físicos, sociais, culturais e emocionais (Campos, 2009).

### **Benefícios da prática da Capoeira para pessoas com TEA**

Para melhor elucidar as potencialidades da capoeira como recurso inclusivo, organizamos os benefícios observados em três categorias principais:

#### ➤ **Desenvolvimento Motor:**

A prática da capoeira melhora significativamente a coordenação motora ao promover uma interação harmoniosa entre percepção de estímulos, ativação neural e resposta muscular, resultando em movimentos mais precisos e equilibrados. Além disso, contribui para o aprimoramento do equilíbrio, favorecendo a manutenção da postura em contextos estáticos e dinâmicos, reduzindo o risco de quedas e aumentando a estabilidade corporal. A modalidade também estimula a agilidade por meio de sequências rápidas e precisas durante jogos, gingas e esquivas, ao mesmo tempo em que desenvolve a flexibilidade devido aos movimentos amplos e variados que elevam a elasticidade muscular. Adicionalmente, fortalece a coordenação óculo-manual, especialmente pelo manuseio de instrumentos como berimbau e pandeiro e pelas interações visuais e manuais inerentes à prática (Cristo Junior et al., 2025).

#### ➤ **Interação Social e Comunicação:**

A capoeira atua como instrumento pedagógico eficaz na promoção da socialização e da interação, ao envolver os participantes na roda e gerar aproximações, vivências corporais coletivas e relações de amizade sustentadas pela convivência mútua. Observa-



se redução da timidez e da insegurança, com aumento perceptível do contato visual, das interações pós-atividade e do engajamento geral. A prática facilita a comunicação verbal e não verbal, uma vez que a musicalidade — incluindo canto, palmas e instrumentos — e as brincadeiras inclusivas quebram barreiras, estimulando a expressão emocional e o intercâmbio comunicativo (Cristo Junior et al., 2025). Corroborando esses achados, Araújo (2014) destaca que a musicalidade nas aulas exerce influência positiva sobre a socialização, pois as canções, geralmente alegres, transmitem sensações agradáveis, animam os participantes e tornam o aprendizado mais envolvente e motivador.

➤ **Cognição e Emoções:**

A capoeira estimula sentimentos positivos, sobretudo por intermédio da musicalidade, o que torna o aprendizado mais prazeroso e favorece a adesão à prática. Ainda, observa-se melhora na expressão emocional e no repertório motor, uma vez que as atividades possibilitam a aquisição de habilidades motoras aliada à expressão individual do aluno. Por meio da aproximação gradual entre professor e colegas, a prática fortalece o desenvolvimento afetivo, auxiliando na comunicação interpessoal e na formação de vínculos significativos (Cristo Junior et al., 2025). Essa evolução relacional pode ser atribuída ao trabalho sistemático de valores presentes na roda, como cooperação, respeito ao próximo e companheirismo, que, segundo Lima (2018), promovem o amadurecimento de posturas e atitudes compatíveis com relacionamentos saudáveis. No âmbito cognitivo, Araújo (2014) enfatiza que o jogo da capoeira desenvolve a concentração, a construção e reconstrução do pensamento, o estímulo aos neurotransmissores e a criatividade, entre outros benefícios associados.

## **Conclusão**

A prática da capoeira emerge como um recurso pedagógico e inclusivo de grande potencial para o desenvolvimento integral de pessoas com TEA, podendo ser uma forma de terapia complementar ao integrar benefícios motores, sociais, emocionais e cognitivos. Apesar de evidências promissoras demonstrarem impactos positivos, a literatura acadêmica sobre o tema permanece limitada, com poucos estudos sistemáticos disponíveis, o que reforça a necessidade de pesquisas adicionais, especialmente



longitudinais, para consolidar os ganhos em longo prazo e subsidiar metodologias adaptadas mais eficazes.

Ao transcender sua origem como arte marcial, a capoeira configura-se como uma expressão cultural, musical e corporal que promove inclusão, autonomia e qualidade de vida, beneficiando não apenas os praticantes, mas também professores e mestres, ampliando seu campo de atuação ao unir educação, saúde e cultura. Investir nessa prática representa, portanto, acreditar no potencial transformador da arte como instrumento de cidadania reivindicada e desenvolvimento pleno, reconhecendo os indivíduos com TEA como sujeitos competentes e ativos no processo educacional.

## Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARAUJO, Josimar. **Capoeira Inclusiva: de mãos dadas e sem se olharem**. Campo Grande: Ekos, 2014. 160 p. ISBN 9788581501147.

BRASIL. Ministério do Turismo. **Roda de Capoeira recebe título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade**. 26 nov. 2014. Disponível em: <<http://cultura.gov.br/roda-de-capoeira-recebe-titulo-de-patrimonio-cultural-imaterial-da-humanidade/>>. Acesso em: 05 mar. 2026.

CAMPOS, H. **Capoeira regional: a escola de Mestre Bimba**. Salvador: EDUFBA - Editora da Universidade Federal da Bahia, 2009. 306 p. ISBN 9788523217273. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/p65hq>>. Acesso em: 05 mar. 2026.

CÔRTEZ, Thayssa Thompson; CARLI, Mirian da Cruz Rodrigues de; BRITO, Alexandre Vieira. Transtorno do espectro autista: um estudo sobre as principais terapias complementares. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 10, p. 1362–1382, 2025.

CRISTO JÚNIOR, Carlos Henrique Nascimento de et al. Capoeira Adaptada Para Pessoas Com Transtorno Do Espectro Autista: Práticas E Percepções Educacionais. **ARACÊ**, v. 7, n. 8, p. 7075- e, 2025.

FONTOURA, Adriana R. R.; GUIMARÃES, Adriana C. de A. História da Capoeira. **Revista da Educação Física**, v. 13, n.2, p. 141-150. 2002. Disponível em: <<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3712/2553>>. Acesso em: 05 mar. 2026.

INSTITUTO DO PATRIMÔNIO HISTÓRICO E ARTÍSTICO NACIONAL – IPHAN. **Capoeira se torna patrimônio cultural brasileiro**. 08 jul. 2008. Disponível em: <<http://portal.iphan.gov.br/noticias/detalhes/2067>>. Acesso em: 05 mar. 2026.

LIMA, Manassés Araújo de. **Olhares transversais da capoeira: contribuições nos aspectos cognitivos e motores através de uma instituição de ensino especial**. Orientador: Prof. Dr. Jônatas de França Barros. 2018. 19 f. Projeto de Pesquisa (Pós-Graduação em Psicomotricidade Clínica e Escolar) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Educação Física. Natal, Rio Grande do Norte,



2018. Disponível em: < <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/44123>>. Acesso em: 05 mar. 2026.

SOARES, Isadora Veras Araújo et al. Transtorno do espectro autista: aspectos clínicos e epidemiológicos. **Revista Brasileira de Implantologia e Ciências da Saúde**, v. 6, n. 4, pág. 1116–1130, 2024.

