



# REVISE

Revista integrativa em inovação  
tecnológica nas ciências da saúde

ISSN: 2179-6572



## Minicurso: CAPOEIRA E SAÚDE

Edmílson José da Hora - Mestre Dennys  
Associação de Capoeira Cordão de Prata

### RESUMO

O artigo registra os cursos do evento congresso internacional de inovação tecnológica nas ciências da saúde: a sustentabilidade das práticas integrativas a agroecologia, mais especificamente o minicurso: *Capoeira e Saúde*. O minicurso buscou tratar a capoeira como uma terapia, mais conhecido como capoterapia. O evento aconteceu de 15 a 18 de novembro de 2017 no IFBA SAJ sob a direção da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia.

*Palavras-chave:* PICS. Capoterapia. Saúde. Movimento.

### ABSTRACT

The article records the courses of the event international congress on technological innovation in health sciences: the sustainability of integrative practices in agroecology, more specifically the *Capoeira e Saúde* mini course. The short course sought to treat capoeira as a therapy, better known as capotherapy. The event took place from November 15 to 18, 2017 at IFBA SAJ under the direction of the Federal University of Recôncavo da Bahia.

*Keywords:* PICS. Capotherapy. Health. Movement



# REVISE

Revista integrativa em inovação  
tecnológica nas ciências da saúde

ISSN: 2179-6572



## Minicurso

Podemos afirmar que os jogos de capoeira trazem benefícios; a capoeira possibilita: melhor raciocínio, agilidade, equilíbrio, coordenação motora, reflexos, a visão e a complexibilidade dos movimentos. A prática da capoeira movimenta os membros inferiores e superiores nos dando elasticidade e flexibilidade; potencializa também o condicionamento cardiovascular. A capoeira melhora a estética corporal ao proporcionar uma pele macia, com a transpiração. Os praticantes da capoeira ganham formas estéticas e definição muscular com tonificação do abdômen, glúteos, grade peitoral. Com isso, a as aulas de capoeira proporciona mais saúde completa e rica de movimentos. Contempla também as polifonias da musicalidade que fortalece o corpo e mente. O mau uso da atividade física sem acompanhamento profissional de um mestre de capoeira, sem relatório ou acompanhamentos médicos traz malefícios ao corpo e a mente.