

---

## Conhecimento dos profissionais de capoeira sobre a periodização do treinamento

### Knowledge of capoeira professionals about training periodization

---

**Adrian Matheus Furtado Cruz**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2834-0142>

Ugv Centro Universitário, Brasil

E-mail: [edf-adriancruz@ugv.edu.br](mailto:edf-adriancruz@ugv.edu.br)

**Alessandra Fátima Cezne**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8069-0766>

Universidade Federal do Paraná, Brasil

E-mail: [alecezn@gmail.com](mailto:alecezn@gmail.com)

**Rafael Gemin Vidal**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5173-1095>

Ugv Centro Universitário, Brasil

E-mail: [rafaelgemin@hotmail.com](mailto:rafaelgemin@hotmail.com)

---

#### RESUMO

Este estudo buscou avaliar o conhecimento dos profissionais de capoeira sobre a periodização do treinamento. Trata-se de uma pesquisa aplicada, de campo e quantitativa, com uma amostra de 25 profissionais de capoeira atuantes no Brasil. Eles foram convidados a responder um questionário presencial com perguntas fechadas. Os dados coletados foram submetidos à estatística descritiva e apresentados em gráficos e tabelas para facilitar a compreensão. Segundo os participantes, as principais capacidades físicas desenvolvidas pela capoeira são flexibilidade, agilidade e resistência cardiovascular, com menções também à velocidade, resistência muscular, coordenação e equilíbrio. Em relação ao conhecimento sobre a periodização do treinamento, uma parcela significativa da amostra não tem familiaridade com o tema e não o incorpora em suas aulas. Aqueles que aplicam preferem o modelo de periodização em blocos.

**Palavras-chave:** Profissionais; Capoeira; Periodização; Treinamento desportivo.

---

#### ABSTRACT

This study aimed to assess the knowledge of capoeira professionals regarding training periodization. It is an applied, field, and quantitative research with a sample of 25 capoeira professionals working in Brazil. They were invited to respond to a in-person questionnaire with closed-ended questions. The collected data underwent descriptive statistics and were presented in graphs and tables to facilitate understanding. According to the participants, the main physical abilities developed in capoeira include flexibility, agility, and cardiovascular endurance, with mentions also of speed, muscular endurance, coordination, and balance. Regarding knowledge about training periodization, a significant portion of the sample is not familiar with the topic and does not incorporate it into their classes. Those who do apply it prefer the block periodization model.

**Keywords:** Professionals; Capoeira; Periodization; Sports training.

---

## INTRODUÇÃO

Para os brasileiros, a capoeira é uma arte marcial que possui um valor significativo, pois é considerada uma arte genuinamente brasileira, uma vez que os escravos africanos à criaram em territórios do Brasil. Sendo caracterizada com um misto de luta, jogo e dança, atualmente, ela está bem difundida no mundo inteiro, estando presente em todos os continentes, sendo utilizada como ferramenta para o desenvolvimento tanto físico quanto mental de todas as faixas etárias (BELTRAME, 2022; DA SILVA; PEREIRA, 2018).

O aprendizado da capoeira transcorre de meses (e educadores com função compatível) para alunos. Um aluno está apto a ministrar aulas após oito a dez anos de prática, geralmente, podendo variar este número de acordo com a organização do grupo pertencente, não necessitando de uma formação acadêmica especializada para isso, este dado acarreta uma falta de conhecimento dos profissionais que lecionam a capoeira.

Neste contexto, a periodização do treinamento é um método no qual é utilizado para melhorar a performance do atleta ou do praticante de determinada modalidade, por intermédio de uma organização regular e estruturada de atividades. “É o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários e perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do treinamento desportivo” (TUBINO; MOREIRA, 2003 apud. DANTAS, 2011).

Portanto, a prática da capoeira aliada ao método da periodização do treinamento se apresenta como uma maneira de se manter e até mesmo aprimorar a performance dos capoeiristas. Frente a temática apresentada, este estudo tem como questão problema: Qual é o conhecimento dos profissionais de capoeira sobre o método da periodização do treinamento? O objetivo do estudo é constatar o conhecimento dos profissionais de capoeira sobre o método da periodização do treinamento.

Justifica-se a realização deste estudo para que seja então possível, ter uma análise do nível de conhecimento dos profissionais que estão ministrando aula de capoeira sejam eles formados em Educação Física ou não e proporcionar conhecimento sobre este método fazendo com que os profissionais trabalhem de uma forma mais organizada, gerando uma melhor performance para atletas e praticantes, disseminando cada vez mais a prática da capoeira.

## MÉTODOS

A presente pesquisa caracteriza-se como aplicada, com um estudo descritivo, de campo e uma abordagem quantitativa. A amostra do tipo não probabilística intencional foi composta por 25 indivíduos de ambos os sexos que são profissionais de capoeira, experientes na área e lecionam no território brasileiro. Os critérios para inclusão nesta amostra foram: possuir 8 anos ou mais de prática da capoeira e estar apto a ministrar aulas pelo seu grupo de formação.

O instrumento utilizado na pesquisa trata-se de um questionário, com perguntas abertas e fechadas, que foi desenvolvido adequadamente para o respectivo estudo e passou pela validação de profissionais experientes no ramo da pesquisa. Como procedimento, a aplicação do questionário aconteceu de maneira presencial, durante um evento que reuniu diversas escolas do Brasil, onde durante o período utilizado pelos participantes o pesquisador esteve presente para sanar possíveis dúvidas, tendo estes o período de uma hora para responder.

Aos dados coletados a partir do instrumento de pesquisa, foi aplicada estatística descritiva, obtendo-se média, desvio padrão e frequência. Posteriormente foram apresentados os valores em gráficos e tabelas que facilitem a visualização e compreensão.

Aos indivíduos que aceitarem participar deste estudo, foi dada uma explicação verbal sobre os objetivos da pesquisa, bem como um esclarecimento sobre todos os procedimentos que foram realizados, dando-lhes total liberdade e resguardando o sigilo das suas respostas e da sua identidade, assim como a privacidade com seu anonimato. A metodologia proposta foi formulada respeitando as resoluções 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

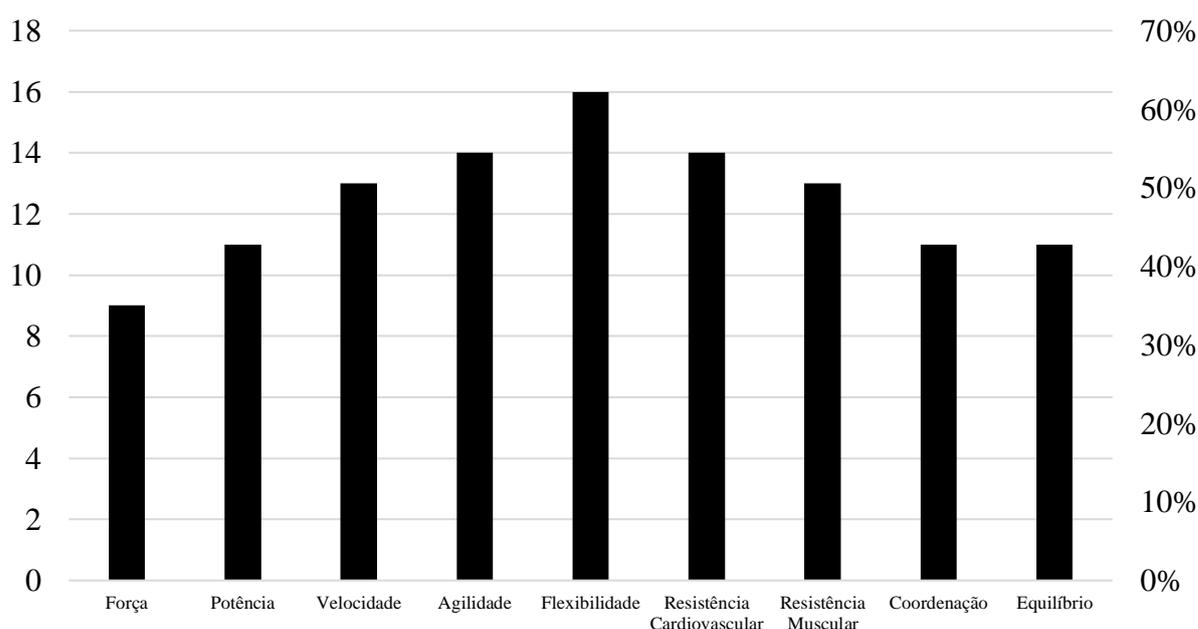
## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 25 indivíduos, sendo 84% (n=21) do sexo masculino e 16% (n=4) do sexo feminino; Idade média de  $37,04 \pm 7,59$  anos; Tempo de prática da capoeira  $17 \pm 4,36$  anos, sendo que desses 76% praticam há mais de 15 anos, 16% entre 10 e 15 anos e, 8% entre 8 e 10 anos. Esses praticantes são professores há  $14,55 \pm 3,74$  anos.

Em relação a localização geográfica, todos os participantes ministram aulas nas regiões sul e sudeste do Brasil, sendo 52% no Paraná, 16% em Santa Catarina, 16% no Rio Grande do Sul, 8% em São Paulo e 8% no Rio de Janeiro.

Em relação a parte técnica da prática da capoeira, os participantes foram questionados quanto as capacidades físicas, sendo que deveriam assinalar aqueles que julgam específicas da prática, os dados são apresentados no gráfico 1.

**Gráfico 1 – Capacidades físicas específicas da capoeira segundo os professores**



Nota-se alta frequência em relação a flexibilidade, agilidade e resistência cardiovascular. Bastante citados ainda estão a velocidade, resistência muscular, coordenação e equilíbrio.

De acordo com o estudo de Oliveira (2023) que consistiu em analisar sites e periódicos confiáveis, a utilização da capoeira nas aulas de educação física, constata e corroboram com o desenvolvimento de diversas capacidades físicas através da prática, logicamente que algumas com potencial de desenvolvimento maiores do que outras. Assemelhando-se ao gráfico citado acima onde todas as capacidades físicas foram citadas pelos profissionais pesquisados.

Ainda, segundo De Alencar *et.al* (2023) a capoeira é uma arte marcial que incorpora movimentos fluídos, acrobáticos juntamente com a musicalidade e expressão corporal, esta diversidade permite desafiar e desenvolver o indivíduo e suas capacidades físicas de uma forma abrangente. As rodas de capoeira, onde os praticantes interagem uns

com os outros de forma improvisada, com ritmos e estilos variados permite atender as diversas facetas do ser humano.

O destaque das capacidades flexibilidade e agilidade, vão de encontro ao estudo de Nunes Filho *et al.* (2021) no qual os autores deixam explícito que o treinamento da capoeira causa efeitos positivos nos ganhos dessas duas capacidades, devido aos golpes exigirem velocidade com alta mudança de direção o que acaba desenvolvendo a agilidade, juntamente com movimentos acrobáticos o qual desenvolve a flexibilidade do corpo como um todo.

Sobre o planejamento e estruturação do programa de treinamento utilizado pelos professores, estes foram questionados sobre seu conhecimento em relação a periodização do treinamento desportivo, o hábito de utilizar esta periodização e o modelo de periodização utilizado, os dados são apresentados na tabela 1.

**Tabela 1 – Conhecimento e utilização da periodização pelos professores de capoeira**

Você conhece o método de periodização do treinamento desportivo?	
Conheço profundamente	44%
Conheço um pouco	28%
Não conheço	28%
Você tem o hábito de periodizar as sessões de treino dos seus alunos?	
Sempre	20%
As vezes	44%
Nunca	36%
Qual modelo de periodização costuma utilizar?	
Linear	28%
Linear Reversa	0%
Em Blocos	40%
Ondulatória	0%
Outra	0%

Os dados apontam que parcela significativa da amostra não tem conhecimento sobre, e não utiliza em suas aulas a periodização do treinamento desportivo. Aqueles que aplicam apresentam preferência pelo modelo de periodização em blocos.

Segundo Vidal (2022) o qual realizou um estudo da aplicação da periodização em esportes de combate, grande parcela dos profissionais tem o conhecimento do que se trata o método, porém acabam o deixando sua utilização de lado devido ao conhecimento empírico adquirido pelos mesmos, bem como acabam se deixando levar pela prática rudimentar da modalidade.

O fato dos profissionais de capoeira não utilizarem a periodização para desenvolver seus treinamentos acaba refletindo na questão física dos atletas, sendo um esporte altamente lesivo, conforme um estudo realizado por Andrade (2016) a qual entrevistou mais de 50 praticantes de capoeira com média de um ano de prática, constatou que 68% dos entrevistados já sofreu algum tipo de lesão através da prática da capoeira. Um estudo semelhante de Campos (2019) onde entrevistou 66 praticantes de capoeira e 66,7% apresentaram já ter sofrido algum tipo de lesão praticando capoeira. Esses dados estão atrelados a forma como os profissionais estão organizando seus treinamentos.

Já para aqueles que utilizam a periodização do treinamento, a preferência pelo modelo de periodização em blocos se dá pelo fato do jogo da capoeira possuir diversas linhagens com características diferentes, onde o praticante deve estudar e treinar todas, diante disso a organização por blocos se torna mais simples e compreensível. Também vai em direção a linha de pensamento de Viana (2022) onde evidencia que a periodização por blocos permite um agrupamento de cargas sequenciadas, proporcionando adaptações rápidas e expressivas. Portanto, permite que o indivíduo treine diferentes linhagens e obtenha bons resultados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando os resultados obtidos, se pode concluir que a capoeira possui uma influência positiva no desenvolvimento das múltiplas capacidades físicas do ser humano. Em contrapartida, como parte principal deste estudo podemos constatar que grande parcela dos profissionais de capoeira não possuem o conhecimento e não utilizam o método da periodização do treinamento. Também para aqueles que utilizam o método, a preferência dos profissionais foi pela periodização em blocos visto que é a que melhor se encaixa nos modelos de treinamento da modalidade.

Entretanto, sugere-se ainda a realização de novos estudos sobre a periodização do treinamento nas artes marciais, pois é um método eficaz e muito utilizado por outras

modalidades o qual faz com que os praticantes conquistem resultados com mais facilidade e principalmente preserve a integridade física dos mesmos.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Raíssa Soares de. **Caracterização de lesões em praticantes de capoeira do Distrito Federal**. 2016.

BELTRAME, Luis Gustavo Normanton. Capoeira e o fenômeno esportivo: um diálogo histórico-cultural: A HISTORICAL CULTURAL DIALOGUE. **Pensar a Prática**, v. 25, 2022.

CALDAS, Alan. **Valentia e linhagem: uma história da capoeira**. Editora Appris, 2020.

CAMPOS, Jorge William de Sá. **Prevalência de lesões musculoesqueléticas e percepção subjetiva de dor em praticantes de capoeira** filiados à Federação Maranhense de Capoeira (FMC). 2019.

COSTA, Marcelo; SILVA, Sergio Luiz. A memória social da capoeira: História e narrativas. **Estudos de Sociologia**, v. 25, n. 49, 2020.

DA CUNHA, Igor Márcio Corrêa Fernandes et al. Capoeira: a memória social construída por meio do corpo. **Movimento**, p. 735-755, 2014.

DA SILVA, Stéfanie Bruna Gonçalves; PEREIRA, Ester Liberato. Uma narrativa histórica da capoeira no cenário norte-mineiro: uma prática cultural em Montes Claros/MG. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 1, p. 141-151, 2018.

DE ALENCAR, Paulo Carvalho et al. Desenvolvendo-se com a capoeira na escola: revisão sistemática. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 21, p. e31491-e31491, 2023.

FORTES, Leonardo de Sousa; ALMEIDA, Sebastião Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Influência da periodização do treinamento sobre os comportamentos de risco para transtornos alimentares em nadadoras. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 25, p. 127-134, 2014.

FURTADO, Jairo Vieira; PORTELA, Andrey; SILVA, Débora Calumeno da. Características de personalidade de praticantes de capoeira. **R.E.V. I - Revista de Estudos Vale do Iguaçu / Unidade de Ensino Superior Vale do Iguaçu**, v. 1, n. 1 (jul./dez. 2002). - União da Vitória: Kayganguê, 2013.

KUHN, Artur Sens. Efeitos da periodização ondulatória no treinamento de força. **Educação Física Bacharelado-Pedra Branca**, 2018.

NETO, José Olímpio Ferreira. O legado da Associação Terreiro para a capoeira do Ceará. **Ensino em Perspectivas**, v. 1, n. 1, p. 1-14, 2020.

NUNES FILHO, Luciano Uchôa et al. Estudo dos níveis de flexibilidade e potência muscular entre praticantes de capoeira, muaythai e musculação. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 26, n. 285, 2022.

OLIVEIRA, Erik Leandro de. **As implicações pedagógicas do ensino da capoeira nas aulas de educação Física**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso.

PEREZ, Anselmo José. Efeitos de diferentes modelos de periodização do treinamento aeróbio sobre parâmetros cardiovasculares, metabólicos e composição corporal de bombeiros militares. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, p. 363-376, 2013.

PRESTES, Jonato et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias (2ª edição revisada e atualizada)**. Editora Manole, 2016.

SANTOS, Caio Cezar Brito. Corrida de rua: variação da pressão arterial na periodização do treinamento de atletas amadores. **Scire Salutis**, v. 6, n. 1, p. 35-51, 2016.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. Metodologia Científica do Treinamento Esportivo. 13ª edição. **Shape editora. Rio de Janeiro**, 2003.

VIANA, Aryel Marques. **A aplicação da periodização nas artes marciais**. 2020.

VIDAL, Rafael Gemin. Aplicação da periodização do treinamento desportivo em modalidades esportivas de combate. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e50911427843-e50911427843, 2022.

VIDOR, Elisabeth; DE SOUSA REIS, Leticia Vidor. **Capoeira: uma herança cultural afro-brasileira**. Selo Negro, 2013.