

CAPOEIRA E SAÚDE MENTAL: BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TEA

CAPOEIRA AND MENTAL HEALTH: PSYCHOLOGICAL BENEFITS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH ASD

Natalia Araujo Duarte¹

**Me. Hilana Maria Braga
Fernandes Abreu²**

Me. Lúcia Maria Téroteo³

**Dra. Juliana Goldfarb de
Oliveira⁴**

1 Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria. E-mail: 20212055023@fsmead.com.br.

2 Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria. E-mail: 000344@unifsm.edu.br

3 Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria. E-mail: luciatemoteo@gmail.com.

4 Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Santa Maria. E-mail: 000799@fsmead.com.br.

RESUMO

Introdução: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) caracteriza-se como uma condição do neurodesenvolvimento marcada por dificuldades persistentes na comunicação, na interação social e pela presença de padrões restritos e repetitivos de comportamento. Diante dos impactos socioemocionais vivenciados pelo público infantojuvenil com TEA, torna-se relevante investigar estratégias complementares e inclusivas que favoreçam o cuidado em saúde mental e o desenvolvimento global. Nesse contexto, a capoeira destaca-se como uma prática corporal e cultural afro-brasileira que integra movimento, musicalidade e convivência coletiva, apresentando potencial terapêutico e psicossocial. **Objetivo:** Investigar, por meio da literatura científica, as possíveis contribuições da prática da capoeira para a promoção da saúde mental e o desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes com TEA. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases de dados SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, abrangendo estudos científicos publicados entre os anos de 2016 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. Considerando a escassez de estudos empíricos específicos sobre a temática, foram incluídos estudos primários e secundários. **Resultados:** Foram selecionados seis estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. A literatura analisada indicou que a prática da capoeira pode contribuir para melhorias no desenvolvimento motor, na atenção compartilhada mediada pelo ritmo e na redução de estereótipias motoras e sintomas ansiosos. Observou-se ainda que o ambiente lúdico da roda de capoeira favorece a socialização, a autoestima e o sentimento de pertencimento social. **Conclusão:** As evidências identificadas sugerem que a capoeira apresenta potencial como ferramenta complementar de intervenção psicossocial e inclusiva no cuidado multiprofissional. No campo da Psicologia, sua prática pode favorecer o fortalecimento de vínculos afetivos, a expressão da subjetividade e a promoção da saúde mental de crianças e adolescentes com TEA.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Capoeira. Saúde Mental. Desenvolvimento Socioemocional. Inclusão.

ABSTRACT

Introduction: Autism Spectrum Disorder (ASD) is a neurodevelopmental condition characterized by persistent difficulties in communication, social interaction, and restricted and repetitive behavioral patterns. Given the socio-emotional impacts experienced by children and adolescents with ASD, it

is important to investigate complementary and inclusive strategies that promote mental health care and overall development. In this context, capoeira stands out as an Afro-Brazilian cultural and bodily practice that integrates movement, musicality, and collective interaction, presenting therapeutic and psychosocial potential. Objective: To investigate, through scientific literature, the possible contributions of capoeira practice to the promotion of mental health and socio-emotional development in children and adolescents with ASD. Method: This is an integrative literature review conducted in the SciELO, Virtual Health Library (BVS), and PubMed databases, including scientific studies published between 2016 and 2026 in Portuguese, English, and Spanish. Considering the scarcity of specific empirical studies on the topic, both primary and secondary studies were included. Results: Six studies met the eligibility criteria. The analyzed literature indicated that capoeira practice may contribute to improvements in motor development, rhythm-mediated shared attention, and the reduction of motor stereotypies and anxiety symptoms. Furthermore, the playful environment of the capoeira circle promoted socialization, self-esteem, and a sense of social belonging. Conclusion: The identified evidence suggests that capoeira has potential as a complementary psychosocial and inclusive intervention tool within multidisciplinary care. In the field of Psychology, its practice may favor the strengthening of affective bonds, the expression of subjectivity, and the promotion of mental health among children and adolescents with ASD.

Keywords: Autism Spectrum Disorder. Capoeira. Mental Health. Socio-emotional Development. Inclusion.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é definido contemporaneamente como uma condição do neurodesenvolvimento caracterizada por déficits persistentes na comunicação e na interação social, associados a padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou atividades (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). A compreensão atual do TEA enfatiza a diversidade de manifestações clínicas e os diferentes níveis de suporte necessários, evidenciando a importância de intervenções individualizadas e integradas. Crianças e adolescentes inseridos nesse espectro frequentemente apresentam dificuldades relacionadas à regulação emocional, à adaptação social e à expressão da subjetividade, fatores que impactam diretamente o bem-estar psicológico, a dinâmica familiar e a qualidade de vida. Nesse contexto, o diagnóstico precoce e o acompanhamento multiprofissional tornam-se fundamentais para minimizar barreiras e favorecer o desenvolvimento global dessa população (BRITO; MELO; LOPES, 2023).

Diante desse cenário, práticas corporais, recreativas e lúdicas vêm ganhando destaque como estratégias complementares no cuidado em saúde mental. Estudos apontam que a prática regular de atividades físicas está associada à melhora do humor, à redução de sintomas ansiosos, ao manejo do estresse e ao fortalecimento

das funções cognitivas e afetivas (BRASIL, 2022). Silva *et al.* (2024) ressaltam que esses benefícios decorrem tanto de fatores psicobiológicos, como a liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, quanto de aspectos sociais, incluindo o fortalecimento das relações interpessoais, o aumento da autoconfiança e o desenvolvimento do sentimento de pertencimento social. Em indivíduos com TEA, as práticas corporais podem favorecer processos adaptativos relacionados à socialização, à interação interpessoal e à expressão emocional (BRAGA, 2017).

Entre essas alternativas terapêuticas e inclusivas, a capoeira destaca-se como uma manifestação cultural afro-brasileira que integra jogo, luta, dança, musicalidade e expressão corporal. Além de seu valor histórico e cultural, a capoeira vem sendo reconhecida pelo potencial formativo e inclusivo no contexto da educação especial e do cuidado psicossocial. O ambiente coletivo e circular da roda de capoeira favorece a valorização das singularidades, o estímulo à autonomia e o fortalecimento da autoestima de crianças e adolescentes com TEA (SILVA, 2022). A utilização de estratégias pedagógicas adaptadas, associadas à musicalidade do berimbau, atabaque e pandeiro, pode contribuir para o desenvolvimento da coordenação motora, da atenção compartilhada e da interação social, promovendo experiências prazerosas e significativas (CRISTO JUNIOR *et al.*, 2025).

Apesar do crescimento das discussões sobre práticas corporais inclusivas, observa-se ainda escassez de estudos empíricos específicos acerca das repercussões psicológicas da capoeira em indivíduos com TEA, especialmente no contexto da saúde mental infantojuvenil. Diante disso, delineia-se o seguinte problema de pesquisa: de que forma a prática da capoeira pode contribuir para a promoção da saúde mental e para o desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista?

A hipótese que orienta este estudo é que a integração entre corporalidade, musicalidade e convivência coletiva presentes na capoeira pode favorecer a regulação emocional, ampliar habilidades de interação social e promover benefícios psicológicos relevantes para crianças e adolescentes com TEA.

Portanto, o objetivo geral desta pesquisa consiste em analisar, a partir da literatura científica recente, as possíveis contribuições da prática da capoeira para a promoção da saúde mental e o desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes com TEA, compreendendo suas influências sobre as habilidades sociais, a autoestima e os mecanismos de suporte psicossocial. Sob a perspectiva da Psicologia, este estudo justifica-se pela relevância de ampliar os subsídios teóricos relacionados a intervenções que valorizem a subjetividade, a inclusão e o cuidado em saúde mental no contexto da neurodiversidade.

2 MÉTODO

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir, analisar criticamente e sintetizar resultados de pesquisas experimentais e não experimentais, permitindo uma compreensão ampliada acerca do fenômeno investigado (HASSUNUMA *et al.*, 2024). Para

assegurar maior rigor metodológico, transparência e reprodutibilidade na seleção dos estudos, a pesquisa foi conduzida com base nas recomendações do protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Considerando a escassez de pesquisas empíricas específicas sobre a relação entre capoeira, saúde mental e Transtorno do Espectro Autista, optou-se pela inclusão de estudos primários e secundários, abrangendo pesquisas qualitativas, estudos de caso, revisões integrativas e revisões sistemáticas, com o objetivo de ampliar a compreensão teórica acerca da temática investigada.

A busca bibliográfica foi realizada entre os meses de janeiro e março de 2026 nas bases de dados SciELO (Scientific Electronic Library Online), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed, consideradas relevantes para a área da saúde e das ciências humanas. Foram utilizados descritores controlados extraídos dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

As estratégias de busca utilizadas foram apresentadas na tabela 1.

Tabela 1 - Estratégias de busca utilizadas nas bases de dados.

Base de Dados	Descritores Utilizados (Estratégia de Busca)
Scielo	Transtorno do Espectro Autista AND Capoeira
BVS	Transtorno do Espectro Autista OR Autismo AND Capoeira AND Saúde Mental
PubMed	Autism Spectrum Disorder AND Capoeira AND Mental Health

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Os critérios de inclusão estabelecidos foram: artigos científicos completos disponíveis gratuitamente na íntegra; publicados entre os anos de 2016 e 2026; nos idiomas português, inglês ou espanhol; e que abordassem diretamente a relação entre TEA, capoeira, práticas corporais adaptadas e desfechos relacionados à saúde mental e ao desenvolvimento socioemocional.

Foram excluídos editoriais, artigos de opinião, resumos publicados em anais de eventos científicos, produções duplicadas e revisões não estruturadas que não apresentassem discussão metodológica consistente. Foram incluídos estudos primários e secundários que apresentassem contribuições relevantes para a compreensão das práticas corporais inclusivas no contexto da neurodiversidade.

A busca inicial resultou em 32 estudos potencialmente elegíveis. Após a leitura dos títulos e resumos, 21 trabalhos foram excluídos por não atenderem aos critérios previamente estabelecidos ou por não relacionarem diretamente a prática corporal aos aspectos psicológicos do Transtorno do Espectro Autista. Dos 11 estudos selecionados para leitura na íntegra, cinco foram posteriormente excluídos por apresentarem foco predominantemente biomédico ou motor, sem discussão consistente acerca dos aspectos psicossociais e emocionais. Dessa forma, a amostra final desta revisão foi composta por seis estudos científicos.

Os dados foram analisados por meio de análise temática qualitativa, organizando-se os achados em categorias relacionadas aos benefícios psicológicos, emocionais, motores e sociais associados à prática da capoeira em indivíduos com TEA.

Por tratar-se de uma pesquisa baseada em dados secundários e de domínio público, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), sendo resguardados os princípios éticos referentes à citação e à propriedade intelectual.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos incluídos na amostra final desta revisão foram publicados entre os anos de 2017 e 2025, em língua portuguesa e inglesa, evidenciando o crescimento do interesse científico acerca da utilização de práticas corporais inclusivas no contexto da neurodiversidade e da saúde mental infantojuvenil.

A Tabela 2 apresenta os estudos selecionados, contendo autores, ano de publicação, título e base de dados de indexação.

Tabela 2 - Identificação dos estudos selecionados para a revisão integrativa.

Nº	Autor(es)	Ano	Título	Base de Dados
01	Braga, A. S.	2017	Atividade física e desenvolvimento psicossocial em indivíduos com transtorno do espectro autista.	Scielo
02	Edington, R. N; Aguiar, C. V.N.; E. E. C.	2021	O corpo em movimento: práticas corporais e a saúde mental infantojuvenil	BVS
03	Silva, L. M.	2022	Capoeira, inclusão e autoestima de estudantes com transtorno do espectro autista	BVS/Scielo
04	Silva, R. <i>et al.</i>	2024	Atividade física e saúde mental: contribuições psicológicas e sociais.	PubMed
05	Cristo Junior, J. <i>et al.</i>	2025	Capoeira inclusiva e desenvolvimento global de pessoas com TEA e deficiência intelectual	BVS
06	Santos, J. S. L. <i>et al.</i>	2025	Intervenções lúdico-corporais na neurodiversidade:	PubMed

impactos na regulação
emocional.

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Em relação aos delineamentos metodológicos, observou-se predominância de estudos qualitativos, revisões integrativas, pesquisas documentais e estudos de caso. Tal característica evidencia que a literatura ainda se encontra em processo de construção teórica e metodológica, priorizando análises subjetivas e psicossociais das práticas corporais voltadas ao público neuro divergente. Os estudos analisados concentraram-se principalmente nos impactos das atividades corporais adaptadas sobre aspectos emocionais, comportamentais, relacionais e sociais de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista.

As evidências identificadas sugerem que a prática da capoeira pode contribuir para diferentes dimensões do desenvolvimento humano, especialmente nos campos da socialização, regulação emocional, autoestima e interação interpessoal. Os estudos apontaram ainda possíveis repercussões positivas relacionadas à atenção compartilhada, ao desenvolvimento motor, à diminuição de comportamentos estereotipados e à redução de sintomas ansiosos, demonstrando que os benefícios associados à capoeira não se restringem exclusivamente aos aspectos físicos e motores.

Nesse sentido, a capoeira apresenta características específicas que favorecem sua utilização em contextos inclusivos e psicossociais. Diferentemente de modalidades esportivas estruturadas a partir da lógica competitiva e do desempenho técnico, a roda de capoeira organiza-se por meio da interação coletiva, da musicalidade e da participação grupal, possibilitando maior flexibilidade e adaptação às singularidades de cada indivíduo. Essa dinâmica favorece experiências menos excludentes e mais acolhedoras, especialmente para crianças e adolescentes com dificuldades relacionadas à comunicação social e à adaptação interpessoal.

A previsibilidade presente na estrutura da roda, nos movimentos corporais e nos ritmos musicais foi um dos elementos mais recorrentes identificados nos estudos analisados. Em indivíduos com TEA, a previsibilidade tende a favorecer sensação de segurança emocional, estabilidade e redução de ansiedade frente às interações sociais. Nesse contexto, a repetição rítmica da ginga, das palmas e dos instrumentos musicais pode auxiliar na organização comportamental e emocional, funcionando como mediadora das experiências coletivas e das trocas sociais (SILVA, 2022).

Além disso, os trabalhos analisados indicaram que o jogo corporal presente na capoeira estimula habilidades relacionadas à comunicação não verbal, à observação do outro, à percepção corporal e à atenção compartilhada. Tais habilidades possuem relevância significativa no contexto do Transtorno do Espectro Autista, considerando que muitos indivíduos apresentam dificuldades relacionadas ao contato interpessoal, à reciprocidade social e à interpretação de sinais comunicativos não verbais. O jogo corporal exige que o praticante observe os movimentos do parceiro, acompanhe o ritmo da roda e responda corporalmente aos estímulos recebidos, favorecendo experiências práticas de interação social e participação coletiva (CRISTO JUNIOR *et al.*, 2025).

Outro aspecto amplamente discutido nos estudos refere-se à musicalidade enquanto recurso organizador emocional e sensorial. O som do berimbau, do atabaque e do pandeiro aparece na literatura como elemento facilitador da modulação emocional e da organização sensorial. Em indivíduos com TEA, alterações relacionadas ao processamento sensorial podem desencadear episódios de irritabilidade, agitação psicomotora e desorganização emocional. Nesse contexto, a repetição sonora e a previsibilidade rítmica presentes na capoeira parecem favorecer maior estabilidade emocional e redução de comportamentos disruptivos (SANTOS *et al.*, 2025).

A musicalidade também pode funcionar como importante instrumento de comunicação emocional. Em muitos casos, crianças e adolescentes com TEA apresentam limitações na linguagem verbal e dificuldades na expressão de sentimentos e necessidades subjetivas. A integração entre música, movimento corporal e interação coletiva possibilita formas alternativas de comunicação e expressão emocional, favorecendo experiências de pertencimento e participação social (EDINGTON; AGUIAR; SILVA, 2021).

No campo da Psicologia, os achados reforçam a relevância das práticas corporais como dispositivos terapêuticos capazes de favorecer processos de subjetivação, vínculo e socialização. A capoeira, enquanto manifestação cultural afro-brasileira, ultrapassa a dimensão esportiva e configura-se como espaço potencial de acolhimento, reconhecimento e construção identitária. A experiência grupal presente na roda pode favorecer o fortalecimento de vínculos afetivos, o reconhecimento das potencialidades individuais e a ampliação das experiências de inclusão social.

Os estudos analisados também evidenciaram contribuições relacionadas ao desenvolvimento da autoestima e do autoconceito. A valorização das conquistas individuais, o incentivo grupal e a possibilidade de participação ativa nas atividades podem favorecer sentimentos de competência e pertencimento social. Esses aspectos apresentam relevância significativa diante das experiências frequentes de exclusão, estigmatização e dificuldades de inserção social vivenciadas por crianças e adolescentes neurodivergentes. A percepção de ser capaz de participar da roda, executar movimentos e integrar-se ao grupo pode contribuir para a construção de uma autoimagem mais positiva e para o fortalecimento emocional (SILVA *et al.*, 2024).

Outro ponto importante identificado na literatura refere-se ao potencial da capoeira como prática promotora de inclusão social. A roda constitui um espaço coletivo no qual diferentes sujeitos participam de maneira integrada, compartilhando movimentos, música e interação. Tal característica favorece experiências de convivência, respeito às diferenças e ampliação das relações interpessoais, aspectos fundamentais para o desenvolvimento socioemocional e para a promoção da saúde mental.

Apesar das contribuições identificadas, os estudos analisados também apontam limitações importantes na produção científica acerca da temática. Observa-se escassez de pesquisas empíricas específicas sobre os impactos psicológicos da capoeira em indivíduos com TEA, além da predominância de estudos qualitativos e exploratórios. Tal cenário evidencia a necessidade de ampliação de investigações metodologicamente mais robustas, incluindo estudos longitudinais e pesquisas interdisciplinares que permitam compreender de forma mais aprofundada os efeitos

das práticas corporais inclusivas no desenvolvimento emocional e social de crianças e adolescentes neurodivergentes.

Além disso, a literatura evidencia desafios relacionados à implementação dessas práticas em serviços públicos de saúde, assistência social e instituições educacionais. Entre os principais obstáculos identificados destacam-se a insuficiente qualificação profissional para atuação junto à neurodiversidade, a limitação de recursos institucionais e a escassez de políticas públicas voltadas às práticas corporais inclusivas no cuidado em saúde mental. Nesse contexto, torna-se fundamental ampliar o investimento em estratégias interdisciplinares que articulem Psicologia, Educação Física, assistência social e saúde coletiva, fortalecendo práticas inclusivas voltadas à promoção do desenvolvimento humano e da saúde mental infantojuvenil.

Dessa forma, os achados desta revisão reforçam a importância de ampliar as investigações científicas acerca da capoeira enquanto prática complementar no cuidado de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista. A produção de novos estudos poderá contribuir para a consolidação teórica e metodológica dessa prática no contexto da Psicologia, da saúde mental e da educação inclusiva, ampliando possibilidades de cuidado que valorizem a subjetividade, a inclusão e a neurodiversidade.

4 CONCLUSÃO

A presente revisão integrativa permitiu identificar evidências relevantes acerca das possíveis contribuições da prática da capoeira para a promoção da saúde mental e do desenvolvimento socioemocional de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista.

A literatura analisada indicou que a capoeira pode favorecer aspectos relacionados à socialização, autoestima, regulação emocional, atenção compartilhada e redução de sintomas ansiosos, configurando-se como uma prática complementar potencialmente relevante no cuidado multiprofissional.

Além dos benefícios motores, os estudos incluídos apontaram contribuições relacionadas às dimensões emocionais, sociais e subjetivas, demonstrando que a integração entre movimento corporal, musicalidade e interação coletiva pode favorecer experiências de inclusão, pertencimento social e fortalecimento de vínculos afetivos.

No campo da Psicologia, os achados reforçam a importância de práticas terapêuticas que valorizem a subjetividade, a inclusão e os processos de socialização, reconhecendo os espaços culturais e comunitários como contextos relevantes para o cuidado em saúde mental.

Entretanto, destaca-se que a literatura científica ainda apresenta limitações relacionadas ao número reduzido de estudos empíricos específicos sobre a temática, evidenciando a necessidade de ampliação de pesquisas longitudinais e metodologicamente estruturadas que investiguem de forma mais aprofundada os impactos psicológicos da capoeira em indivíduos com TEA.

Espera-se que este estudo possa contribuir para subsidiar a atuação de psicólogos e equipes multiprofissionais, além de incentivar novas investigações sobre a utilização da capoeira como estratégia complementar no cuidado de crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BRAGA, A. S. Atividade física e desenvolvimento psicossocial em indivíduos com transtorno do espectro autista. *Revista Brasileira de Educação Especial*, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 145-158, 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Atividade física e saúde mental: revisão rápida de evidências*. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- BRITO, M.; MELO, A.; LOPES, R. Transtorno do espectro autista: desenvolvimento, inclusão e estratégias de apoio. *Revista Interdisciplinar de Saúde e Educação*, v. 8, n. 2, p. 45-61, 2023.
- CRISTO JUNIOR, J. et al. *Capoeira inclusiva e desenvolvimento global de pessoas com TEA e deficiência intelectual*. *Revista Educação, Inclusão e Movimento*, v. 5, n. 1, p. 88-104, 2025.
- EDINGTON, R. N.; AGUIAR, C. V. N.; SILVA, E. E. C. O corpo em movimento: práticas corporais e a saúde mental infantojuvenil. *Revista de Terapias Corporais e Integrativas*, v. 4, n. 2, p. 112-125, 2021.
- HASSUNUMA, Renato Massaharu et al. *Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos*. *Revista Multidisciplinar em Educação e Meio Ambiente*, v. 5, n. 3, p. 45-58, 2024.
- SANTOS, J. S. L. et al. *Intervenções lúdico-corporais na neurodiversidade: impactos na regulação emocional*. *Journal of Mental Health and Neurodiversity*, v. 14, n. 1, p. 78-92, 2025.
- SILVA, L. M. Capoeira, inclusão e autoestima de estudantes com transtorno do espectro autista. *Revista Brasileira de Educação Inclusiva*, v. 10, n. 3, p. 77-95, 2022.
- SILVA, R. et al. *Atividade física e saúde mental: contribuições psicobiológicas e sociais*. *Revista Ciência & Saúde*, v. 12, n. 1, p. 30-44, 2024.