

**PROGRAMA DE CAPOEIRA ANGOLA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
MOTRICES EN JUGADORES DE FÚTBOL**
**CAPOEIRA ANGOLA PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS IN
SOCCER PLAYERS**

Autores: ¹Bryan René Aslalema Riofrío, y ²Richard Manuel Manangon Pesantes.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-8429-0617>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6739-883X>

¹E-mail de contacto: bryan.aslalemariofrio4347@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: rmanangon@upse.edu.ec

Afiliación: ¹²Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 12 de Septiembre del 2025

Artículo revisado: 14 de Septiembre del 2025

Artículo aprobado: 4 de Octubre del 2025

¹Licenciado en Ciencias de la Educación mención Educación Física obtenido en la Universidad Central del Ecuador, (Ecuador). Estudiante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Península de la Santa Elena, (Ecuador).

²Licenciado en Educación Física por la Universidad Federal de Santa María, (Brasil). Máster en Actividad Física y Máster en Docencia Universitaria. Doctor en Educación Física por el Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica – CECEIC, (México).

Resumen

El entrenamiento deportivo en categoría formativa del fútbol se enfoca en metodologías tradicionales que, si bien son fundamentales, pueden carecer de diversos estímulos necesarios para optimizar el desarrollo motriz. Este estudio se propuso para analizar la influencia de un programa de Capoeira Angola en el desarrollo de habilidades motrices específicas coordinación, equilibrio, agilidad, fuerza y flexibilidad en futbolistas jóvenes del Athletic Club Deportivo Aragua durante la temporada 2025. Mediante una revisión sistemática, se exploró la literatura existente sobre los beneficios de la capoeira en el ámbito de la educación física y el deporte. Los hallazgos indican que la Capoeira Angola, al ser una práctica multidisciplinaria que integra elementos de lucha, danza y acrobacia, ofrece una alternativa prometedora para complementar el entrenamiento futbolístico. La investigación demuestra que esta disciplina puede mejorar el rango de movimiento articular y potenciar capacidades físicas y coordinativas de manera creativa y lúdica. Los resultados obtenidos en este estudio permitirán fundamentar la implementación de programas innovadores que no solo fortalezcan el rendimiento físico de los atletas, sino que también promuevan su compromiso, bienestar emocional y desarrollo integral. En conclusión,

se evidencia que la integración de la Capoeira Angola representa una estrategia metodológica valiosa para enriquecer la formación de futuros futbolistas.

Palabras Clave: Capoeira Angola, Habilidades motrices, Fútbol formativo, Coordinación, Equilibrio, Agilidad y flexibilidad.

Abstract

Sports training in youth soccer focuses on traditional methodologies that, while essential, may lack the necessary stimuli to optimize motor development. This study aimed to analyze the influence of a Capoeira Angola program on the development of specific motor skills—coordination, balance, agility, strength, and flexibility—in young soccer players from Athletic Club Deportivo Aragua during the 2025 season. Through a systematic review, the existing literature on the benefits of capoeira in the fields of physical education and sport was explored. The findings indicate that Capoeira Angola, a multidisciplinary practice that integrates elements of wrestling, dance, and acrobatics, offers a promising alternative to complement soccer training. The research demonstrates that this discipline can improve joint range of motion and enhance physical and coordination abilities in a creative and playful manner. The results obtained in this study will serve as a basis for the implementation of innovative programs that not only strengthen

athletes' physical performance but also promote their commitment, emotional well-being, and overall development. In conclusion, it is evident that the integration of Capoeira Angola represents a valuable methodological strategy to enrich the training of future soccer players.

Keywords: Capoeira Angola, Motor skills, Educational Soccer, Coordination, Balance, Agility and flexibility.

Introducción

La Capoeira Angola, una disciplina cultural afrobrasileña, se rige como una alternativa innovadora y atractiva para el fortalecimiento de habilidades motrices específicas en futbolistas ya que, a diferencia del entrenamiento puramente técnico, la capoeira integra elementos de lucha, danza, teatro, música y acrobacia, promoviendo el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la flexibilidad. Múltiples estudios han destacado los beneficios de esta práctica; por ejemplo, una investigación realizada en Tocancipá, Colombia, evidenció que los practicantes de capoeira exhibían un mayor rango de movimiento articular en comparación con otros deportistas. Este hallazgo subraya la importancia de la flexibilidad y la agilidad que son inherentes a esta disciplina habilidades de gran valor en el fútbol. (Peraza et al., 2018). A pesar del potencial demostrado en la educación física y el desarrollo integral, la aplicación de la Capoeira Angola en el contexto del entrenamiento futbolístico juvenil ha sido escasamente investigada. Existe una brecha significativa en la literatura científica que impide comprender a fondo cómo un programa estructurado de esta disciplina podría influir de manera directa y medible en las habilidades motrices de los futbolistas.

El rendimiento deportivo en el fútbol moderno exige un desarrollo integral de las habilidades

motrices específicas. Si bien las metodologías de entrenamiento convencionales son la base de la formación, frecuentemente presentan limitaciones en la diversificación de estímulos, lo que puede afectar la motivación y el progreso de los jóvenes deportistas. La exploración de prácticas complementarias se vuelve fundamental para optimizar el potencial de los atletas. Con el fin de fortalecer la investigación este autor se propuso determinar la relación entre la práctica de Capoeira Angola y el autoconcepto en los estudiantes universitarios del Club de Artes Marciales de la Universidad Central del Ecuador. El cual destaca la novedad del tema, ya que no existían estudios previos a nivel nacional ni internacional que vincularan directamente estas dos variables. El estudio se llevó a cabo con una población entre 18 y 35 años. De acuerdo con esta investigación se afirma que existe relación entre la capoeira angola y el autoconcepto evidencia que la práctica de la Capoeira Angola estimula el desarrollo del autoconcepto emocional en los estudiantes universitarios (Aslalema, 2022).

El presente estudio tiene como objetivo determinar la influencia de un programa de Capoeira Angola en el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la flexibilidad en futbolistas de la categoría formativa del Athletic Club Deportivo Aragua durante la temporada 2025. Se espera que esta investigación contribuya a generar nuevos conocimientos que sirvan como fundamento para la toma de decisiones pedagógicas y metodológicas en la formación deportiva, ofreciendo una herramienta innovadora que no solo potencie el rendimiento físico, sino que también fomente la creatividad, el compromiso y el bienestar integral de los atletas. Considerando como hipótesis: Un programa de capoeira angola, implementado de manera sistemática en el entrenamiento de futbolistas

de la categoría formativa del Athletic Club Deportivo Aragua durante la temporada 2025, tendrá una influencia positiva y significativa en el desarrollo de sus habilidades motrices específicas, tales como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la flexibilidad.

Materiales y Métodos

Esta investigación posee una revisión sistemática y cualitativa. Las estrategias de búsquedas de información se realizaron mediante las siguientes bases de datos: Scopus, PubMed, Dialnet, Scielo, Google académico y CORE, mediante los términos de búsqueda: "Capoeira", "Capoeira Angola y habilidades motrices", "habilidades motrices", "fútbol y capoeira", "ginga en el fútbol", "beneficios de la capoeira". La presente investigación se llevó a cabo bajo un diseño de revisión sistemática cualitativa. Este enfoque metodológico permite realizar un análisis estructurado de la literatura científica existente para responder a la pregunta de investigación formulada. Dado que se trata de una revisión sistemática, la población del estudio no está conformada por individuos, sino por el conjunto de publicaciones científicas relevantes para los objetivos de esta investigación. La muestra de estudio fue seleccionada de un universo de artículos, tesis y otros documentos que abordan el desarrollo de la capoeira en el ámbito deportivo y de la educación física. El análisis específicamente de este estudio mide la influencia de esta disciplina en las habilidades motrices específicas en poblaciones de niños, adolescentes y adultos, con el fin de analizar información necesaria para sustentar las conclusiones y la aplicación en futbolistas de categoría formativa.

Dentro de los criterios de inclusión, se encuentran los artículos publicados en relación a las variables de investigación sean correlacionadas o individual. Estudios con

diseños experimentales o cuasiexperimentales, investigaciones que evalúen el efecto de la capoeira en al menos una de las habilidades motrices que te interesan, artículos escritos en inglés, español o portugués. Mientras que, dentro de los criterios de exclusión, se encuentran:

- Artículos de opinión, revisiones narrativas, tesis no publicadas.
- Estudios que no midan las variables de interés.
- Investigaciones no enfocadas en el deporte.
- Artículos con 15 años desde su publicación.

Dentro de las fases de selección y extracción de datos se encuentran; Fase 1: Se revisan los resultados para eliminar los artículos que no cumplen con los criterios. Fase 2: Se leen los artículos seleccionados para confirmar su elegibilidad. Según da Costa et al. (2007), el acrónimo PICO se refiere a (P) Población, (I) Intervención, (C) Comparación y (O) Resultados. En el contexto de la Práctica Basada en Evidencia (PBE), ya que estos cuatro componentes son elementos esenciales de la investigación y su construcción para la búsqueda bibliográfica de evidencia. Autor(es) y año de publicación, objetivo del estudio, diseño metodológico, población y muestra, intervención y duración y variables medidas.

Tabla 1 Estrategia PICO

Acrónimo	Definición	Descripción
P	Población	Deportistas, adolescentes y participantes del Club Deportivo Aragua
I	Intervención	Capoeira y fútbol
C	Comparadores	Capoeira y desarrollo habilidades específicas
O	"Outcomes" Resultados	Desarrollo de habilidades específicas mediante la práctica de capoeira en fútbol profesional.

Fuente: elaboración propia

En esta revisión sistemática utilizó estudios de los últimos quince años que abordan la capoeira en el desarrollo de habilidades específicas y el desarrollo en áreas deportivas o educación física. La recopilación de datos se realizó entre junio y agosto de 2025. Los estudios se seleccionaron mediante búsquedas en las siguientes bases de datos: Google Académico, Scielo y Dialnet, utilizando las palabras clave: Capoeira, educación física, desarrollo motor, habilidades motrices específicas y fútbol.

Tabla 2 Sistematización de bases de datos y palabras clave utilizadas en la investigación.

Base de datos	Palabras Clave
Google Académico	Capoeira y desarrollo motor en el fútbol
	Capoeira AND football; capoeira e futebol
	Capoeira AND motor development
	Con todas las palabras: Capoeira, habilidades específicas Con frase exacta: "Capoeira y habilidades específicas"
Scielo	Futebol e ginga

Fuente: elaboración propia

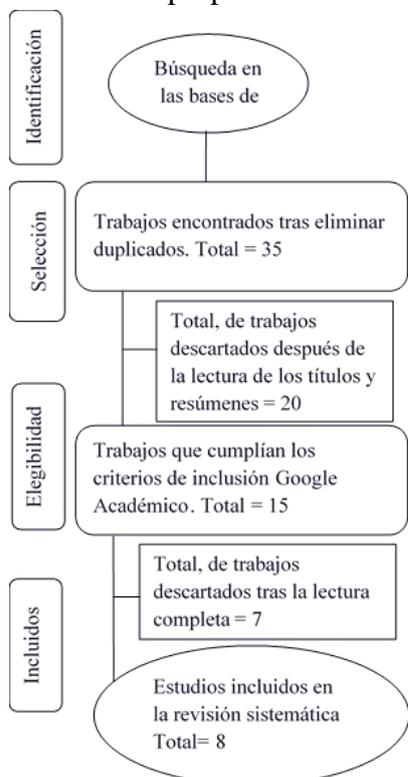


Figura 1. Diagrama de flujo, esquema de los criterios de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de estudios en la revisión.

Todos los estudios seleccionados para esta revisión, como se muestra en la Tabla 3, fueron publicados en los últimos quince años, y todos involucraron intervenciones de capoeira y el desarrollo de habilidades específicas con niños, adolescente y adultos dentro de programas deportivos o educación física.

Tabla 3. Organización de los estudios según autor/año y muestra de las respectivas investigaciones

N.	Autor(es)	Título de la investigación	Resultado Clave de la Investigación
1	Guillén et al. (2008)	La capoeira regional en el programa de educación física del Colegio I.E.D. Antonio Nariño, jornada nocturna.	El estudio demostró que capoeira no es solo una disciplina física al integrar ya que, los estudiantes mostraron resultados positivos en coordinación, flexibilidad, fuerza y equilibrio.
2	Bettine (2023)	O futebol e a sociabilidade: a ginga habermasiana e dionisíaca.	El fútbol brasileño se distingue por su estilo único que integra elementos culturales de danza y capoeira, lo cual lo diferencia del estilo europeo.
3	Carvalho (2018)	Desenvolviendo-se com a capoeira na escola: uma revisão sistemática.	La capoeira contribuye al desarrollo de habilidades motoras generales, mejorando capacidades físicas como la agilidad, flexibilidad y motricidad fina.
4	Campos (2013)	Influência da capoeira no desenvolvimento da flexibilidade e agilidade em crianças.	La capoeira mejora la flexibilidad y la agilidad en niños, debido a la complejidad de sus movimientos que exigen y exploran estas capacidades.
5	Ferreira (2017)	Habilidades motoras no futebol infantil: Metodologia das habilidades motoras.	El fútbol requiere diversas capacidades motoras (equilibrio, agilidad, motricidad fina) que se desarrollan con una práctica temprana y constante de las habilidades fundamentales del juego.
6	Pinto et al. (2012)	Influência do treinamento concorrente de capoeira e atletismo no desempenho motor de crianças praticantes de futsal.	Un entrenamiento combinado de capoeira y atletismo no produjo mejoras significativas en el rendimiento motor de niños futbolistas en dos meses, aunque sí se observó una tendencia a la mejora.
7	De Oliveira (2013)	A utilização do projeto "Ampliar Capoeira" como fator de aprendizagem integral e social nas séries iniciais.	La capoeira es una herramienta educativa integral que promueve el desarrollo físico, mental y espiritual, fomentando la socialización, la disciplina y la seguridad en los niños.
8	González y Valencia (2022)	Incidência de un programa de capoeira en la flexibilidad en niños de 8 a 10 años de la Escuela Capoeira Cangaço del municipio de Tuluá en el año 2021.	Un programa de capoeira mejora la flexibilidad y las capacidades coordinativas en niños, lo que a su vez se refleja en un mejor desempeño en los movimientos propios de la disciplina.

Fuente: elaboración propia

Resultados y Discusión

Según Guillén et al. (2008) afirman que el estudio demostró que la capoeira dentro de la educación física mejora significativamente las habilidades motrices de los estudiantes, como es

la coordinación rítmica, la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio, lo que se traduce en resultados exitosos en el aprendizaje. Freyre el pionero en escribir sobre el fútbol el cual observaba el fútbol como una manifestación cultural que incluía elementos de la formación social de Brasil, como la danza y la capoeira, especialmente debido a la inclusión de jugadores negros y mulatos. Freyre consideraba que esta fusión le daba al juego brasileño un estilo artístico y único, una idea que reforzó en al compararlo directamente con una danza. (Bettine, 2023). Según Carvalho et al. (2018) sostiene que la capoeira es eficaz como actividad física y método para el desarrollo integral de las habilidades físicas. Afirma que esta disciplina, pero además mejora capacidades como la agilidad y la flexibilidad, a través del uso de sus instrumentos musicales, contribuye al desarrollo de la motricidad fina.

Campos (2013) menciona que la práctica de capoeira beneficia al desarrollo físico de los niños, especialmente en la flexibilidad y agilidad. Según el autor, la flexibilidad se mejora por la ejecución de movimientos complejos, ataques y acrobacias que son realizados en los entrenamientos y durante la "roda". En cuanto a la agilidad, los resultados de su estudio demostraron una mejora significativa, ya que la capoeira se somete constantes cambios de dirección y ritmo, tanto en el juego de capoeira angola (más lento) como en el de capoeira regional (más rápido). El fútbol para Ferreira (2017) es un deporte que contiene múltiples capacidades motrices para el desarrollo de habilidades. La autora destaca que el equilibrio es primordial para mejor adaptación del jugador en el campo de juego, mientras que la velocidad de chute se logra combinando fuerza y rapidez. La agilidad permite movimientos de acción rápida para la correcta ejecución de pases, regates y desarmes.

Además, Ferreira fortaleció su investigación de Santos (2006), señalando que la práctica temprana del fútbol es importante para que los niños perfeccionen habilidades técnicas principales como lo es: dominio de balón, el pase, el regate, el chute y el cabeceo

La capoeira es una herramienta pedagógica eficaz para el desarrollo físico y motor de los niños. Explican que esta disciplina trabaja de manera constante en la coordinación, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad, entre otras habilidades. Además, estos autores mencionan un estudio de dos meses en niños futbolistas de 7 a 10 años no encontró mejoras significativas en su rendimiento motor tras un entrenamiento combinado de capoeira y atletismo; el tiempo de estudio no fue suficiente para obtener resultados positivos, pero con la continuidad del proceso los participantes mostraron una tendencia hacia la mejora en sus habilidades (Pinto et al., 2012). De Oliveira (2013) afirma que el deporte y la actividad física como herramientas educativas promueve la socialización, la disciplina y el respeto incluyendo el desarrollo de habilidades. La autora destaca la capoeira como propuesta innovadora educativa menciona que la capoeira, al ser parte de la cultura, tiene la capacidad de desarrollar facultades físicas, mentales y espirituales de practicantes. La práctica constante de capoeira genera cambios fisiológicos relevantes en los practicantes, mejorando su composición corporal. Los autores destacan que la flexibilidad en la capoeira es un componente físico primordial, ya que la expresión corporal en la práctica demanda un alto grado de movilidad articular. Por esta razón, el entrenamiento de la flexibilidad debe ser una prioridad dentro de la planificación. Para mejorar este aspecto en niños de 8 a 10 años, los autores trabajaron con movimientos específicos de la capoeira, como

patadas, golpes y movimientos acrobáticos. Estos ejercicios no solo aumentaron la amplitud articular, sino que también mejoraron las capacidades técnico-coordinativas, permitiendo a los practicantes desarrollen habilidades de forma efectiva (González y Valencia, 2022).

La presente revisión sistemática confirma de manera categórica la hipótesis central de esta investigación: la capoeira es una herramienta altamente efectiva para potenciar las habilidades motrices específicas en el contexto del fútbol formativo. Los hallazgos derivados del análisis de la literatura consolidan la idea de que la implementación de un programa de esta disciplina afrobrasileña puede ir más allá de los entrenamientos convencionales, ofreciendo un estímulo completo y diversificado. Los estudios de González y Valencia (2022) y Campos (2013) demuestran un valor particular en el desarrollo de la flexibilidad y la agilidad. Los movimientos de la capoeira, que incluyen esquivas, golpes y acrobacias, obligan a los practicantes a explorar de manera constante su rango de movimiento articular y su capacidad de reacción. Esto se traduce directamente en un beneficio para el futbolista, quien requiere una gran agilidad para los cambios de dirección, la capacidad de desarmar al rival y la velocidad para reaccionar ante situaciones imprevistas en el campo. De hecho, esta cualidad contrasta notablemente con las metodologías de entrenamiento tradicionales, que a menudo se centran en la repetición mecánica de ejercicios, lo cual podría limitar el desarrollo de la creatividad y la adaptabilidad motriz.

No obstante, es crucial considerar el factor tiempo. La investigación de Pinto et al. (2012), aunque mostró resultados positivos en la tendencia, no logró ganancias significativas en un corto período de dos meses. Este hallazgo subraya la necesidad de programas de

intervención a largo plazo para que los beneficios de la capoeira se manifiesten plenamente y se consoliden de manera perdurable. La asimilación de movimientos complejos y el desarrollo de nuevas conexiones neuromusculares requieren de un proceso continuo. Por lo tanto, cualquier propuesta de entrenamiento que incluya la capoeira debe planificarse con una duración adecuada para garantizar resultados medibles. Más allá del rendimiento físico, los estudios De Oliveira (2013) y Carvalho et al. (2018) resaltan el valor pedagógico de la capoeira. Ambos trabajos la presentan no solo como una disciplina física, sino como un medio para la formación integral del individuo. Este enfoque es especialmente relevante en el fútbol juvenil, donde la preparación mental y emocional es tan importante como la física. La capoeira, al fomentar la socialización, el respeto, la autoconfianza y la disciplina, contribuye a formar jugadores más seguros, resilientes y con una visión más amplia de su rol en el equipo y en la sociedad. Esto concuerda con la visión de Ferreira (2017) sobre la necesidad de un desarrollo integral para alcanzar el alto rendimiento deportivo. La inclusión de la capoeira en el entrenamiento podría, por tanto, enriquecer la experiencia formativa y reducir la deserción deportiva al ofrecer un entorno de aprendizaje más motivador y enriquecedor.

Conclusiones

Como se manifestó en el objetivo el cual era determinar la influencia de un programa de Capoeira Angola en el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la flexibilidad en futbolistas de la categoría formativa del Athletic Club Deportivo Aragua durante la temporada 2025. Después del análisis sistemático de la literatura de varios autores que respaldan este trabajo de investigación muestran que los hallazgos encontrados para el

programa de Capoeira Angola tienen una influencia positiva y multifacética en el desarrollo de habilidades motrices como la coordinación, el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la flexibilidad, componentes esenciales para el rendimiento en el fútbol confirmando así la hipótesis principal. La capoeira no es un entrenamiento convencional, sino un entrenamiento complemento estratégico el cual ofrece estímulos que carecen de las metodologías tradicionales, fomentando creatividad y adaptabilidad motriz que son cada vez más habilidades deseadas en el fútbol moderno. Las evidencias recopiladas en esta investigación confirman que el programa de capoeira Angola es una herramienta efectiva para el desarrollo de habilidades motrices específicas en los futbolistas.

La práctica de esta disciplina no solo mejora la coordinación, optimizando los desplazamientos de los jugadores en el campo, sino que también fortalece el equilibrio, lo cual es fundamental para mantener la estabilidad durante la ejecución de gestos técnicos complejos, como el cabeceo o la recuperación en situaciones de contacto. La agilidad se ve notablemente beneficiada, permitiendo a los futbolistas realizar regates más precisos y tener una capacidad de respuesta más rápida tras una caída. Además, el entrenamiento de la fuerza y la flexibilidad propias de la capoeira se traduce en una mayor eficiencia en acciones críticas del juego, como las barridas defensivas o, en el caso de los guardametas, una mejora significativa en la capacidad de reacción y en la amplitud de movimiento para realizar atajadas. Para que el programa de entrenamiento de capoeira Angola sea eficaz, se debe considerar que la implementación debe ser a largo plazo dentro del macrociclo de entrenamiento de la pretemporada de un equipo. Ya que los beneficios en el desarrollo motor y la

adquisición de habilidades no son inmediatos y requieren un proceso continuo y sistemático para consolidarse de manera significativa. El desarrollo de habilidades motrices específicas a través del programa de capoeira es una realidad; además su práctica contribuye a mejorar aspectos psicológicos y sociales, lo que resulta en deportistas, disciplinados y seguros de sí mismos.

Referencias Bibliográficas

- Aslalema, B. (2022). *Relación entre la práctica de Capoeira Angola y el autoconcepto emocional en estudiantes universitarios del Club de Artes Marciales de la Universidad Central del Ecuador*. Quito: Repositorio Institucional de la Universidad Central del Ecuador.
<https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/d0d817ba-8541-4e21-b7de-33cf0e2cf285>
- Bettine, M. (2023). *O futebol e a sociabilidade: a ginga habermasiana e dionisíaca. Movimento*.
<https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/121508/88376>
- Campos, D. (2013). *Influência da capoeira no desenvolvimento da flexibilidade e agilidade em crianças. Escritosperifericos*.
<https://escritosperifericos.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/03/capoeira-no-desenvolvimento-de-crianc3a7as-marreta.pdf>
- Carvalho, P., Rodrigues, M., Andrade, F., & Nascimento, M. (2018). *Desenvolvendo-se com a capoeira na escola: uma revisão sistemática*. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9697324>
- Da Costa, C., Mattos, C., & Nobre, M. (2007). A estratégia PICO para a construção da pergunta. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 5.
<https://www.redalyc.org/pdf/2814/281421874023.pdf>
- De Oliveira, M. (2013). *A utilização do projeto "Ampliar Capoeira" como fator de*

- aprendizagem integral e social nas séries iniciais.* CORE.
<https://core.ac.uk/download/pdf/196876418.pdf>
- Ferreira, É. (2017). *Habilidades motoras no futebol infantil: metodologia das habilidades motoras.* Repositorio Pgsscogna.
https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/26416/1/ERICA%20FERREIRA%20COSTA_1765977_assignment_file_TCC1.pdf
- González, C., & Valencia, M. (2022). *Incidencia de un programa de capoeira en la flexibilidad en niños de 8 a 10 años de la Escuela Capoeira Cangaco del municipio de Tuluá en el año 2021.* Repositorio Institucional - Unidad Central del Valle del Cauca.
<https://repositorio.uceva.edu.co/handle/20.500.12993/2839>
- Guillén, J., Tacán, E., & Rojas, E. (2008). *La capoeira regional en el programa de educación física del Colegio I.E.D. Antonio Nariño, jornada nocturna.* Universidad Libre.
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/6002/RojasArizaElvis2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peraza, J., Castañeda, A., Zapata, D., & Sanjuanelo, D. (2018). *Nivel de flexibilidad de deportistas en formación a través del test de Sit and Reach, Tocancipá, Cundinamarca.* Corporación Universitaria Cundinamarca Repositorio Institucional.
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/8670869>
- Pinto, E., Guimarães, D., Rocha, A., Silva, S., & Madrid, B. (2012). *Influência do treinamento concorrente de capoeira e atletismo no desempenho motor de crianças praticantes de futsal.* Revista de Educação Física.
<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/474/522>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Bryan René Aslalema Riofrío y Richard Manuel Manangon Pesantes.

