

UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E ARTES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Utilização da Capoeira para a melhoria do comportamento no Ambiente  
Escolar

Valdir Silvério Rodrigues Júnior

São José dos Campos/SP

2013

UNIVERSIDADE DO VALE DO PARAÍBA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E ARTES  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UTILIZAÇÃO DA CAPOEIRA PARA A MELHORIA DO COMPORTAMENTO  
NO AMBIENTE ESCOLAR

VALDIR SILVÉRIO RODRIGUES JÚNIOR

Relatório Final apresentado como parte das exigências da disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso, à coordenação de TCC do curso de Educação Física da Faculdade de Educação e Artes da Universidade do Vale do Paraíba.

Orientador: Prof. Me. Cláudio Alexandre Cunha

São José dos Campos/SP

2013

## SUMÁRIO

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1 INTRODUÇÃO.....                                 | 07 |
| 2 OBJETIVO.....                                   | 08 |
| 2.1 OBJETIVO GERAL.....                           | 08 |
| 2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....                      | 08 |
| 3 JUSTIFICATIVA.....                              | 09 |
| 4 METODOLOGIA.....                                | 10 |
| 5 REVISÃO BIBLIOGRAFICA.....                      | 11 |
| 5.1 CAPOEIRA: UM POUCO DE SUA HISTORIA.....       | 11 |
| 5.1.1 CONTEXTUALIZANDO A CAPOEIRA.....            | 14 |
| 5.2 CAPOEIRA E EDUCAÇÃO.....                      | 15 |
| 5.3 A EDUCAÇÃO FÍSICA E A CAPOEIRA NA ESCOLA..... | 19 |
| 5.3.1 PERSPECTIVA INTERDICIPILINAR.....           | 22 |
| 5.3.2 PROPOSTA DE ATIVIDADES.....                 | 23 |
| 5.3.3 IMPORTÂNCIA PEDAGÓGICA.....                 | 25 |
| 5.4 CAPOEIRA COMO EDUCAÇÃO FÍSICA.....            | 26 |
| 5.4.1 QUALIDADES FÍSICAS.....                     | 27 |
| 5.5 JOGO DE CAPOEIRA.....                         | 34 |
| 6 CONCLUSÃO.....                                  | 37 |
| 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                 | 38 |

*Dedico este trabalho a minha namorada  
Fabiana Mantezi Weissmann.*

## **Agradecimentos**

Agradeço a Deus, primeiramente, pela força e fé para continuar os estudos.

Agradeço aos meus familiares pelo incentivo e apoio nesses cinco anos de estudo.

Agradeço aos professores pela dedicação da transmissão de seus conhecimentos.

## **Resumo**

Com uma linguagem simples e direta, a CAPOEIRA NA ESCOLA é de fundamental importância para o enriquecimento esportivo, educacional e cultural do aluno, que tem a oportunidade de conhecer a história do Brasil através da Capoeira e sentir, durante a prática, a metodologia aplicada pelo professor. A integração de elementos ginásticos com a Capoeira possibilita aos professores de Educação Física desenvolver suas atividades nas escolas utilizando um segmento cultural altamente inserido na vida brasileira. A aplicação de um método progressivo vem fazer com que o plano possa ser utilizado numa motivação constante para os alunos, permitindo verificar seus progressos e ao professor uma orientação de um método que não permite a repetição de movimentos e técnicas que só levam a desmotivação. A história, conhecimento dos instrumentos e músicas inerentes à Capoeira, sua técnica, tradição e aprendizado educacional de competição são fatores que devem ser também incentivados em benefício da melhora do comportamento com a utilização desta prática no ambiente escolar.

**Palavra – chave:** Capoeira, Comportamento e Ambiente Escolar.

## 1. INTRODUÇÃO

Santos e Oliveira (2001) apud Medeiros e Peres (2007), abordam a importância da inclusão da capoeira na Educação Física Escolar, mostrando os vários aspectos que justificam essa inclusão, como por exemplo: a origem afro-brasileira e toda a sua expressão cultural; o seu surgimento através de uma luta de classes; o combate a códigos culturais dominantes, entre outros.

Outros aspectos apresentados são as múltiplas formas que a capoeira pode ser explorada, ou seja, como forma de luta, dança, jogo, arte, esporte, educação, lazer e o folclore, sempre trabalhando interdisciplinarmente, integrando-se com as outras disciplinas incluídas na proposta pedagógica da escola. O esporte favorece o conhecimento do corpo como um todo, o desenvolvimento intelectual e moral, mudanças comportamentais, convívio social e estabilidade emocional, combatendo o estresse e promovendo a reenergização individual e/ou coletiva.

Ela reúne, portanto, grandes instrumentos para a educação escolar, como a música, o ritual, a expressão, a harmonia e sua pluralidade de manifestações corporais e culturais. São muitas as possibilidades do corpo humano através da capoeira. Observando as três dimensões que envolvem o esporte, esforço físico orientado e constante, submissão a regras organizativas, próprias, e objetivos de competição, mesmo que o esporte se faça praticar com objetivos puramente recreativos, os benefícios proporcionados à formação total do indivíduo são inerentes. O aluno/atleta deve ser levado a se conscientizar que é um corpo em movimento, o qual é passível de ser conhecido, conhecer-se e dominar-se. A Capoeira torna-se fundamental para criança, no momento em que há a descoberta do próprio corpo como instrumento de comunicação. Assim ela desperta o interesse pela história, musicalidade e outras atividades que esta prática proporciona, na medida em que instiga o autoconhecimento e a análise crítica de possibilidades e limites, facilitando o desenvolvimento das diversas formas de inteligência e o convívio social. (SANTOS e OLIVEIRA , 2001 apud MEDEIROS e PERES, 2007)

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Quais benefícios da prática de capoeira e como ela pode ajudar na melhora do comportamento dos alunos no ambiente escolar.

### **2.1 Objetivos Específicos**

Verificar na literatura a respeito da prática de capoeira e seus benefícios, como a capoeira pode desenvolver a melhoria do comportamento no ambiente escolar.



### **3. JUSTIFICATIVA**

A escolha do tema considerou a necessidade de trabalhar a melhoria do comportamento nos alunos com a prática de capoeira como finalidade pedagógica e valores, o quanto ela acrescenta e auxilia na formação de cidadãos, no seu caráter, desenvolvendo-os fisicamente e cognitivamente através de situações de jogo, das músicas e cantos, na educação e cultura dos alunos e seus benefícios no ambiente escolar.

#### **4. METODOLOGIA**

Para realizar o estudo, serão realizadas buscas textuais em base de dados como: Periódico Capes, Scielo, Domínio Público e outros gêneros. Além disso, foram realizadas buscas textuais em acervo de bibliotecas especializadas como: Biblioteca Univap (Base de dados ATHENAS), entre outras. Por fim foram realizadas busca em sites.

## **5. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

### **5.1 Capoeira e sua História**

Luta, dança, jogo, manifestação cultural de um povo sofrido e injustiçado, que teve seu direito à liberdade caçado pela cobiça e prepotência de uma sociedade preconceituosa e desumana. Os povos da África foram trazidos à força para o Brasil, com o objetivo de serem escravizados e, portanto, trabalharem, produzirem riquezas sem serem pagos pelos serviços prestados. ( MEDEIROS; PERES, 2007 )

Não bastasse a violência de terem suas famílias sendo separada pela escravidão, sua cultura tentou também escravizar, impondo-os novos conceitos de sociedade, religião, costumes alimentares, vestuários entre outros. Para aqueles “indomáveis”, que não aceitavam a escravidão, eram castigados violentamente, tanto de forma física como moral. Alguns fugiam e eram caçados como animais pelos Capitães do Mato, os quais andavam bem armados. ( MEDEIROS; PERES, 2007 )

Diante dessa situação, os africanos, advindos principalmente da Nigéria e Angola, mantinham suas tradições e culturas através de atos disfarçados. Seus rituais religiosos foram se transformando lentamente em festas, onde havia a possibilidade de tocarem seus batuques, orar em forma de dança para seus deuses – orixás – que, diga-se de passagem, foram associados aos santos católicos para serem adorados de maneira mais livre e abertos.

Como forma de se defender dos ataques dos Capitães do Mato surgiu entre os negros, uma luta disfarçada de dança, na qual os pés moviam de forma rápida, com muita agilidade, descrevendo movimentos acrobáticos de força e equilíbrio. Essa “Dança” foi sendo difundida de forma rápida, sendo praticada e treinada nas senzalas das fazendas, enquanto isso, as fugas e revoltas dos negros aumentaram, ao mesmo tempo em que foram se fortificando, se organizando e vencendo os Capitães do Mato com o próprio corpo. ( MEDEIROS; PERES, 2007 )

Os senhores de engenho percebendo isto, começaram a proibir o treino da capoeira entre os escravos. Estes tiveram, então, a idéia de disfarçar a capoeira para que pudessem exercitá-la, incluindo a música como uma encenação e a coreografia que hoje conhecemos por dança afro, como a ginga da luta. Com isso,

os escravos puderam se exercitar até mesmo na frente de seus senhores sem que estes pudessem perceber. Dessa forma, a capoeira conseguiu sobreviver até a libertação dos escravos, como peça de fundamental importância nas rebeliões negras. ( MEDEIROS; PERES, 2007 )

Sua origem e denominação mudam de acordo com literaturas da época, sendo registradas em livros como o do Padre José de Anchieta (A Arte da Língua Mais Usada na Costa do Brasil – 1595), onde é falado que “os índios Tupi- Guaranis divertiam-se jogando capoeira”. (Silva , 1995 apud Medeiros; Peres, 2007), também registraram observações do jogo da capoeira entre os índios. Através dessas literaturas e de outros estudos da língua indígena, chegou-se à origem da palavra capoeira, que, Marinho (Silva – 1995 apud Medeiros; Peres, 2007), vem do Tupi-Guarani “Caá + Puéra”, no qual Caá significa “mato” e puéra do sufixo do pretérito nominal “que foi e já não é”, ou seja, a “mata extinta, mato ralo, mato cortado”. Além de ser praticada escondida nas fazendas, os escravos utilizavam as clareiras das matas para praticar essa luta, daí a denominação de “Capoeira”, pois não era difícil de se ouvir falar que: “O negro fugiu para a capoeira”, ou “Peguei os escravos vadiando na capoeira”. A associação dessas frases com os movimentos que os brancos os viam executar, acabou por batizar aquela manifestação, definitivamente como a conhecemos até hoje. Muitos estudiosos pesquisaram e continuam pesquisando sobre a origem da capoeira, preconizando e atribuindo sua criação como sendo genuinamente brasileira, entre eles, um professor austríaco chamado Gerhard Kubic (Silva, 1995 apud Medeiros; Peres, 2007), o qual sempre achou estranho o fato de ser chamada Capoeira de Angola, pois não existe nada naquele País que se assemelhe ao fato. Waldeloir do Rego (1968) apud (Medeiros; Peres, 2007), afirma que a Capoeira foi criada no Brasil pelos negros africanos, sendo reforçada por Edson Carneiro (1936), que diz que “a Capoeira de Angola é assim denominada porque era praticada pelos negros de Angola em seus rituais místicos, utilizando inclusive instrumentos de percussão para embalar sua ginga e seus golpes”. Câmara Cascudo registrou que os povos Banto-Congo-Angoleses tinham em seus rituais, danças litúrgicas cujos ritmos eram parecidos, sendo transformadas depois em luta.

Após a libertação dos escravos, ocorreu a imigração de europeus para o Brasil, o que trouxe os escravos a ficarem sem emprego. Para poder viver, muitos

passaram a usar a capoeira para cometer crimes terríveis. Foi surgindo com isso, os Maltas, que começaram a assaltar e a servir partidos políticos como cabos eleitorais armados com facas, navalhas e porretes, no qual eram imbatíveis, praticando desde as desordens até mortes de políticos. Devido a isso, a capoeira passou a ser mais perseguida e proibida pelo Código Penal de 1890, tendo que sobreviver precariamente. Com a repressão da prática da capoeira, outras lutas e artes marciais orientais ganharam espaço, como o jiu-jitsu, o judô, o karatê, o aikidô e o tae-kon-dô. Além daqueles que usavam a capoeira de forma errada, havia também grandes mestres que amavam a capoeira e deram a sua continuidade. Dentre estes mestres destacam-se o Mestre Pastinha e o Mestre Bimba. Este último, por volta de 1932, fundou a primeira Academia de Ensino de Capoeira, dando-lhe com isso maior crescimento social. ( MEDEIROS; PERES, 2007)

A Capoeira, ao longo de sua existência, foi encarada pela sociedade como maus elementos. Essa rotulação é histórica, como vimos no período da escravidão e pós-escravidão, perpetuando-se pelo mau uso que alguns indivíduos fizeram desta arte, em atitudes como do personagem “Firmo” de O Cortiço (Aloísio de Azevedo), que para defender-se de adversários e de seus rivais amorosos, colocava uma navalha entre os dedos do pé e, a cada golpe, feria com cortes profundos os seus oponentes. ( MEDEIROS; PERES, 2007)

A historicidade da capoeira persiste, porém seus conceitos originais que voltam a ser discutidos e trabalhados de forma teórica e prática, nas Academias, Escolas e Universidades, com o objetivo de resgatar e resguardar a importância cultural desta manifestação, como parte importante de nossa história, mostrando aos jovens e a sociedade em geral, toda uma filosofia centrada no equilíbrio físico, mental e emocional, combatendo a violência e aconselhando a paz e harmonia entre os vários segmentos da sociedade, lembrando que o mesmo pé que dança o samba, se preciso, vai à luta capoeira...”, ou seja, o grande mérito de quem conhece e domina a arte da capoeira está em não se exhibir e sim, utilizá-la com respeito, com consciência, repetindo e lembrando sempre seu juramento: “Mestre, eu juro aprender a Capoeira, somente para a minha defesa pessoal e só fazer uso, quando a minha vida estiver em jogo”, não deixando que maus exemplos contaminem e destruam esta página tão sofrida e rica da História brasileira. Pode-se dizer que a capoeira foi criada no Brasil e mesmo que seu tratamento seja o folclore, coisa de

povo, costume com trezentos anos de existência, prática diária de resistência, conhecimentos de tradições seculares, a capoeira é, também, fator de transformação social, de conscientização pessoal, sutil, questionadora e modificadora da estrutura política e econômica que massacra as classes baixas. (MEDEIROS; PERES,2007)

### **5.1.1 Contextualizando a Capoeira**

Desde sua criação, a capoeira vem passando por fases distintas, sendo definida como dança, luta, jogo, manifestação místico-religiosa, sempre atendendo a propósitos definidos, ora por seus praticantes, ora pela ideologia da classe dominante do período vivido, a qual sempre teve por objetivo a manutenção e a conquista do poder. Desde que surgiu como forma de repressão aos brancos pela escravidão, passando pela marginalidade dos guarda-costas políticos e eleitorais do final do século XIX, pela falta de clareza dos guardas costas dos cassinos e cabarés do Rio de Janeiro, os quais se fundem com a própria história da malandragem carioca do início do século XX, até chegar às academias, escolas e Universidades dos dias de hoje, é que se busca mostrar a importância de sua prática, como riqueza histórico-cultural de um país que, apesar de formado por uma grande etnia, possui em suas raízes, traços fortes da cultura negra. (MEDEIROS; PERES,2007)

Assim como a Educação Física Escolar brasileira busca a cada dia repensar sua atuação, para transformar sua fundamentação teórica e filosófica em uma prática científico-pedagógica, com o objetivo de encontrar definitivamente a sua verdadeira identidade, este trabalho também objetiva re-estudar a prática da capoeira, encontrando para ela, o espaço que merece como riqueza cultural e de expressão humana. Pretende-se então, democratizar este conhecimento através da divulgação da capoeira dentro da escola, como prática regular da Educação Física, dentro de métodos que propicie aos educandos de todas as faixas etárias, classes sociais, credos religiosos e etnias, uma maior e melhor integração, objetivando uma redução nas distâncias sócio-culturais institucionalizadas por essa sociedade capitalista e injusta em que vivemos. Quer-se demonstrar então, que é possível melhorar o desenvolvimento afetivo, cognitivo e motor do aluno, através do

jogo/dança da capoeira, assim como a contextualização de sua história e de seus fundamentos. (MEDEIROS; PERES, 2007)

## **5.2 Capoeira e educação**

Somente nos últimos anos é que a Capoeira vem ganhando status de atividade reconhecida no meio social, com a propagação de academias e métodos de ensino por praticamente todas as regiões do Brasil, estando inclusive presente em diversos países do mundo, tendo sua imagem distanciada de uma prática considerada "marginal", já que durante décadas, a prática da capoeiragem era considerada crime, constando inclusive no código penal brasileiro. A utilização da Capoeira como instrumento pedagógico vem sendo, principalmente nas duas décadas, um recurso de grande valia, estando ela presente tanto nos currículos de escolas de 1º e 2º graus, como em boa parte das Faculdades de Educação Física, sem falar na sua presença enquanto matéria optativa ou como prática desportiva em quase todas as Universidades do país. O grande número de projetos de atendimento a jovens e crianças carentes que utilizam a Capoeira como atividade lúdica e educativa, em quase todos os grandes centros urbanos do país, uma demonstração clara do reconhecimento de seu valor pedagógico e da sua aceitação por parte desse público, como atividade altamente motivante, sensibilizadora e significativa. (CASTRO JR; ABIB; SOBRINHO, 2000)

Elementos lúdicos e agressivos, dança e batalha, vida e morte, medo e alegria, sagacidade, música, brincadeira, ancestralidade e ritualidade constituem o universo da Capoeira que a caracteriza como uma manifestação cultural difícil de ser definida num único conceito. Essa riqueza de significações, quando devidamente contextualizada e historializada, dá à Capoeira uma identidade muito forte e profunda, construída através de toda uma história de luta por libertação, e sobretudo pela afirmação de uma cultura que se recusa a ser subjugada, embora muito se tenha feito em nosso país para que isso afirmasse o que podemos observar, a partir de alguns anos de experiência com processos pedagógicos envolvendo a Capoeira, sobretudo junto a crianças e adolescentes provenientes de um nível sócio-econômico mais baixo, e que um dos elementos que mais tem servido como indicador da importância desse trabalho, está justamente na valorização da identidade e da auto-estima desses alunos (seja jovens ou adultos) que ao se

integrarem ao universo da Capoeira, começam a estabelecer uma relação mais próxima com a história de seu povo, de sua cultura. Através de músicas que relatam esse passado de luta e sofrimento, da ritualidade presente nas rodas, que remete a toda uma tradição que é transmitida de geração em geração e do respeito a sabedoria popular encarnada na figura dos mestres, podemos afirmar que o ambiente vivenciado pelo capoeirista é extremamente significativo no que diz respeito a vinculação deste com a memória social que é transmitida como herança, a qual não teria acesso por outros meios, dada a precariedade com que os aspectos ligados as tradições populares e a culturas dos povos historicamente subjugadas, são tratados pelos programas escolares e pelas instituições oficiais responsáveis pelos assuntos relativos a preservação da memória nacional. (CASTRO JR; ABIB; SOBRINHO, 2000)

Nesse sentido, devemos ressaltar a importância da história oral como fonte de transmissão desses conhecimentos e tradições, pois segundo Burke (1992) apud Castro Jr; Abib; Sobrinho (2000) "...Toda história depende finalmente de seu propósito social, e a história oral é a que melhor reconstrói os particulares triviais das vidas das pessoas comuns" (p.192), fazendo com que os fatores culturais que definem esse grupo social específico, favoreçam a construção da identidade cultural por parte dos jovens que tem, através da Capoeira, a oportunidade de se reconhecerem enquanto pertencentes a uma determinada cultura, cultura essa que é valorizada a partir da resignificação dos elementos que caracterizam a Capoeira não mais como "atividade marginal", porém como expressão de um povo que se orgulha de sua história, de suas lutas e de seus antepassados.

Os aspectos culturais acima referidos, expressam uma inegável vinculação a cultura afro-brasileira, pois são justamente indivíduos pertencentes a essa etnia, os que mais tem sofrido no Brasil, as consequências de um processo desumano de exclusão social, herança do período escravocrata e proveniente de uma velada discriminação racial, oculta sob o mito da nossa "democracia racial", tão propagada mundo afora. Se lido temos como negar que a grande maioria dos jovens em situação social de risco, são oriundos da raça negra, isso faz com que um projeto político-pedagógico que proponha uma intervenção no âmbito escolar, sobretudo ao que atende o público mais carente, tenha que levar em conta o universo cultural afro-brasileiro, se quiser aproximar sua proposta pedagógica do



contexto social desses alunos, e dar maior legitimidade a essa intervenção. Ainda assim, por outro lado, a Capoeira enquanto privilegiado instrumento de educação, não pode se restringir somente ao universo da população oriunda da raça negra, sobretudo em se falando de trabalhos desenvolvidos em ambientes onde prevaleça a exclusão social, pois sabemos que existe também um número grande de indivíduos oriundos de outras etnias nessas condições. Nesse sentido é que a Capoeira assume um caráter universalizante, pois quando caracterizada enquanto símbolo de luta pela libertação, o próprio sentido de "liberdade" deve ser ampliado podendo desse modo, ser estendido a todo aquele que de uma forma ou de outra, se encontra numa situação de restrição aos seus direitos fundamentais enquanto cidadão. Vieira e Falcão (1997, apud Castro Jr; Abib; Sobrinho, 2000) expressam de forma interessante essa análise:

A divulgação da resistência cultural vinculada a Capoeira precisa se adequar aos momentos atuais. A principal luta do capoeirista, nos dias de hoje, não deve ser contra um determinado feitor, individualmente, como acontecia antigamente, nem tampouco, contra outros praticantes de Capoeira. A luta da Capoeira, nos dias de hoje, deve ser contra qualquer tipo de opressão, discriminação e pela construção de uma sociedade mais justa, livre e democrática.

Vista sob essa ótica, a prática da Capoeira adquire dimensões bem mais amplas do que uma simples atividade corporal relacionada a uma determinada etnia, e passa a ter um significado de prática social, ampliando o eixo da discussão sobre as questões raciais e étnicas, para as questões de classe social dentro do sistema capitalista, pois envolve elementos importantes que podem levar a uma reflexão crítica sobre a realidade e o contexto social que envolve o seu praticante. Girox e Simon (1994) apud Castro Jr; Abib; Sobrinho (2000) afirmam que todo trabalho pedagógico deve ser Capoeira e educação.

Dessa forma, os educadores mais diretamente envolvidos com o processo ensino-aprendizagem da Capoeira, não podem esquecer do seu importante papel, pois segundo Gutierrez (1988, apud Castro Jr; Abib; Sobrinho, 2000) , a esta altura do século torna-se impossível, até para professores medianamente conscientes, desligar as implicações econômicas, sociais e políticas de suas atividades pedagógicas.

Assumir essa importante tarefa, exige em adotar uma postura questionadora e desafiadora que caracteriza um processo pedagógico baseado numa educação libertadora. Nesse sentido a Capoeira sempre foi uma questão ao estabelecido. Ao inverter a lógica das coisas, como quando fica de pernas, para o ar, o capoeirista exprime o sentido maior da dialética humana. Assim, cabe ao professor estabelecer "pontes" entre essas qualidades que caracterizam um "Bom capoeirista", com posturas a serem assumidas nas suas praticas sociais, ou seja, ser também um "Bom capoeirista" é estar em frente das dificuldades e obstáculos da vida e na construção da sua própria cidadania. Ao comentar sobre processos pedagógicos visando uma educação libertadora, Freire (1970) apud Castro Jr; Abib; Sobrinho (2000) , em seu livro Pedagogia do Oprimido, diz:...o que temos de fazer, na verdade, é propor ao povo, através de certas contradições básicas, sua situação existencial, concreta, presente, como problema que, por sua vez, o desafia e assim, lhe exige resposta, não só no nível intelectual, mas no nível de ação.

Um processo pedagógico que se utiliza da capoeira como tema privilegiado no âmbito da escola, seja como conteúdo da aula de Educação Física, seja como componente de um projeto curricular envolvendo outras disciplinas, tem condições de reunir todos os elementos indispensáveis a formação de uma consciência crítica e reflexiva sobre a realidade que cerca o aluno, que por sua vez, tem a possibilidade de se reconhecer como sujeito de uma práxis político pedagógica, dentro dos princípios de uma educação libertadora. Concordamos com Vieira e Falcão (1997 apud Castro Jr; Abib; Sobrinho, 2000) quando afirmam que o feitor de hoje se transformou e tem muito mais poder. Na maioria das vezes, ele esta ligado a estruturas responsáveis pela consolidação de um sistema perverso e também muito poderoso, que sob o discurso da modernidade, vem provocando a maior barbárie de todos os tempos em nosso país. E nesse aspecto, não podemos ficar indiferentes a essa situação, principalmente na condição de educadores, pois temos o dever de posicionarmos criticamente, propondo uma intervenção pedagógica que seja capaz de criar alternativas a esse modelo de sociedade vigente.

A Capoeira, representa uma possibilidade concreta na construção de soluções críticas e criativas como alternativas pedagógicas de intervenção, principalmente no que diz respeito ao trabalho voltado para as camadas mais carentes de nossa população.

E uma oportunidade de estabelecer ligação entre o que acontece na roda de Capoeira, e a sociedade, de uma forma mais ampla, trazendo novas possibilidades de inter- relação dos fenômenos que mais diretamente atingem o cotidiano dos alunos. Segundo o Coletivo de Autores (1992), o tratamento a ser dado a conteúdos presentes em processos pedagógicos envolvendo temas da cultura corporal, deve partir de uma metodologia diferenciada e transformadora, em primeiro lugar um sentido/significado que possa abranger a compreensão das relações de interdependência que jogo, esporte, ginástica e dança (ou outros temas que venham a compor um programa de Educação Física), tem com os grandes problemas sócio-políticos atuais como: ecologia, papéis sexuais, saúde pública, relações sociais de trabalho, preconceitos sociais, raciais, distribuição de renda.

Dessa forma, os professores mais diretamente envolvidos com o processo ensino-aprendizagem da Capoeira, não podem se omitir do seu importante papel, pois segundo Gutierrez (1988) apud Castro Jr; Abib; Sobrinho (2000), a esta altura do século torna-se impossível, até para professores medianamente conscientes, desligar as implicações econômicas, sociais e políticas de suas atividades pedagógicas.

### **5.3 A Educação Física e a Capoeira na Escola**

O desenvolvimento do aluno é verificado através de seu comportamento, de suas atitudes na sociedade e diante de si mesmo. É claro que “o comportamento exterior, aquele que se pode observar, nem sempre reflete o estado de espírito, o que se passa no interior do indivíduo, apesar de algumas tendências considerarem que o homem exterior teria inspirado a criação do homem interior” (SHIGUNOV, 1991 apud MEDEIROS; PERES, 2007). De qualquer forma, o ambiente em que vivemos colabora significativamente na mudança de comportamentos, sejam eles internos ou externos. A partir do momento em que há o interesse por determinada prática, considerando-se aqui a capoeira, e esse interesse demonstra uma mudança de atitudes e valores, segundo Shigunov (1991) apud Medeiros; Peres; 2007, através do domínio afetivo, que é constituído pelos comportamentos que observa nos diversos estágios emocionais, o educando se colocará de maneira mais aberta, expressando mais livremente os seus sentimentos.

Mais uma vez se constata a importância de utilizar o jogo da capoeira como elemento que possibilita as intenções de socialização e desenvolvimento afetivo do aluno, transformando-o em protagonista de sua própria história e não em um mero coadjuvante. Isso quer dizer, que tudo o que se faz deve ter um sentido, um significado e, em se tratando de educação e ainda, de Educação Física, não se pode ignorar o fato de a aprendizagem levar em conta os aspectos motores, cognitivos e afetivo- sociais do indivíduo, porém, trabalhados em conjunto, como um todo e não por partes. A Capoeira, inserida na Escola através dos pressupostos da Educação Física, encaixa-se perfeitamente em todos os aspectos que a norteiam, pois, além de ter um sentido para tudo o que é feito dentro de sua prática, ela também foi concebida a partir de fundamentos que permitem esse desenvolvimento no aluno, daí a razão para Mestre Xaréu ser um grande defensor da capoeira na escola, pois ele acredita na sua prática dentro de um sistema globalizado, aberto, dinâmico, que estimule a criatividade, integrando-se com a proposta pedagógica da escola. Mestre Xaréu (CAMPOS, 1996 apud MEDEIROS; PERES, 2007), diz ainda ser a capoeira, um método de ginástica genuinamente brasileira, porém, para que a mesma não perca sua identidade, deve-se trabalhá-la em suas diversas formas: Capoeira luta, Capoeira dança e arte, Capoeira folclore, Capoeira educação, Capoeira como lazer, Capoeira como filosofia de vida.

Para que o aluno possa vivenciar todo esse benefício da capoeira, o professor deverá, no decorrer do processo de ensino-aprendizagem, trabalhar a seqüência dos fundamentos, o jogo, o toque dos instrumentos e o canto, como forma de estimular, motivar e envolvê-los de uma forma mais natural com a capoeira. Santos apud Campos (1996) apud Medeiros; Peres (2007), justifica a capoeira na escola, pelo fato dela trazer certa ordem social para os alunos, envolvendo os aspectos afetivos e emocionais, ordem cultural por trabalhar o folclore historicamente construído, ordem econômica por não necessitar de instalações especiais para sua prática e, finalmente, ordem pedagógica, pois trabalha de forma recreativa, despertando o lado artístico e a criatividade, através da expressão corporal.

Ainda defendendo a capoeira na Educação Física Escolar, Campos (1996) apud Medeiros; Peres (2007), ou, Mestre Xaréu, cita um trabalho científico do professor Evilázio de Azevedo, da Academia de Polícia Militar de Salvador que, em 1973, realizou um teste de corrida com seus alunos, obtendo bons resultados.

Submeteu seus alunos a um treinamento somente de capoeira durante sete semanas. Após este período, realizou novos testes e concluiu: "... podemos afirmar que, efetivamente, atingimos nosso objetivo que era o de comprovar que a capoeira é realmente, um excelente meio de desenvolver a aptidão física geral de seus praticantes..."(CAMPOS, 1996 apud MEDEIROS; PERES, 2007).

### **5.3.1 Perspectiva Interdisciplinar**

Santos e Oliveira (2001) apud Medeiros; Peres (2007), abordam a importância da inclusão da capoeira na Educação Física Escolar, mostrando vários aspectos que justificam essa inclusão, como por exemplo: a origem afro-brasileira e toda a sua expressão cultural; o seu surgimento através de uma luta de classes; o combate a códigos culturais dominantes, entre outros.

Outros aspectos apresentados são as várias formas que a capoeira pode ser explorada, ou seja, como forma de luta, dança, jogo, arte, esporte, educação, lazer e o folclore, sempre trabalhando interdisciplinarmente, integrando-se com as outras disciplinas incluídas na proposta pedagógica da escola.

Como parte integrante no processo de inclusão da Capoeira na Escola, até mesmo para atender ao disposto na Lei nº 10.639/2003, sobre o ensino da temática "História e Cultura Afro-Brasileira" tanto nas escolas públicas como particulares do Brasil, faz-se necessária uma conduta interdisciplinar da Educação Física, com as demais áreas do conhecimento, como por exemplo, a disciplina de História, pois é de sua competência os estudos e análises de todo o contexto social, político, econômico da vida dos povos africanos; a Geografia, pela importância em se conhecer sobre as regiões de origem na África e os destinos a que foram levados aqui no Brasil; a disciplina de Artes, pois, dentre tantos itens, podemos conhecer melhor sobre a música, traje cotidiana, artesanato; a Biologia, que nos proporciona estudos sobre as características físicas e biológicas dos africanos; a Língua Portuguesa também é fundamental, pois possibilita uma melhor contextualização sobre o tema. Esses são apenas alguns exemplos de como podemos explorar um tema tão vasto e rico de nossa cultura. Outras sugestões são sempre bem-vindas, pois, o mais importante de tudo, é darmos a possibilidade aos nossos alunos, de

terem acesso a toda a forma de conhecimento, principalmente quando este, está intimamente ligado a sua história, a sua cultura. (MEDEIROS; PERES, 2007)

### 5.3.2 Proposta de Atividades

A metodologia de ensino recomendada por Mestre Bimba, coloca esse processo organizado, a partir de uma seqüência, que combina golpes de ataque com golpes de defesa. Através desta probabilidade, gostaria de propor uma pequena seqüência, simples e básica, para quem desejar iniciar com o Ensino da Capoeira na Escola. ( MEDEIROS; PERES, 2007)

#### Atividades: Um conteúdo programático

##### Atividade 1: Fundamentos Básicos da Capoeira

1) Ginga: Principal Fundamento. É a alma da Capoeira. Sem aprender a ginga, não há jogo. Exercícios: A) Demonstrar qual letra é descrita no solo ( X ), com os pés, quando executamos a ginga. B) Espelho: dois a dois, frente a frente;

2) Cocorinhas: Movimento básico de defesa. Exercícios: A) Agachado, planta dos pés totalmente em contato com o solo; apoiar as mãos no solo entre as pernas e por fora; alternar. B) Idem, apoiando uma das mãos no solo ao lado do corpo e a outra, protegendo o rosto;

3) Exercícios Combinados: Repetir os movimentos da Ginga e do Cocorinhas, juntos, para memorização;

4) Aú: Movimento acrobático bastante conhecido. Assemelha-se à roda (estrela) da ginástica de solo. Exercícios: A) Apóiam-se as duas mãos no solo, lateralmente, elevando as pernas para cima. Um colega limita, com as mãos, a altura em que as pernas são elevadas. Executar para os dois lados. B) Idem, sem o colega auxiliando;

5) Exercícios Combinados: Repetir os exercícios do item 3, acrescentando o Aú;

6) Meia-Lua de Frente: Movimento de ataque caracterizado pelo lançamento da perna, por sobre o oponente, descrevendo um giro, no sentido de fora para dentro. Exercícios: A) Posição inicial da ginga: realizar com a perna posicionada atrás, um giro de 180° à frente do corpo, no sentido de fora para dentro; B) Idem, com a outra perna; C) Idem, chutar a mão do colega;

7) Exercícios Combinados: Ginga/Aú/Meia-Lua de Frente /Cocorinhas (individual; dois a dois);

8) Queixada: Movimento de ataque caracterizado pelo lançamento da perna, por sobre o oponente, descrevendo um giro, no sentido de dentro para fora. Exercícios: A) Perna esquerda à frente e direita atrás; perna direita lançada à frente e ao alto, descrevendo um círculo de dentro para fora, voltando à posição inicial. Repetir várias vezes, com ambas as pernas; B) Idem ao exercício anterior, incluindo agora, a ginga;

9) Exercícios Combinados: Ginga / Aú / Meia-lua de Frente/ Cocorinhas / Queixada/ Cocorinhas ; Ginga/Aú/Meia-lua de Frente/Queixada/Cocorinhas;

10) Bêncão: Movimento de ataque, onde a capoeira lança seu pé de encontro ao seu oponente, num movimento de flexão-extensão da perna, com o pé em flexão, como se quisesse mostrar a sola, para o companheiro de jogo;

11) Exercícios Combinados: Ginga/Aú/Ginga/Bêncão (individual);

12) Cadeirinha: Movimento de defesa, onde o capoeira se agacha, mantendo-se apoiado na planta dos pés, juntando suas mãos à frente do rosto, palma com palma, porém com um pequeno afastamento, descrevendo a figura da letra “U”;

13) Exercícios Combinados: Ginga/Bêncão/Cadeirinha (individual; dois a dois); Ginga/Aú/Bêncão/Cadeirinha (dois a dois); Ginga/Aú/Meia-lua de Frente /Cocorinhas /Queixada/ Cocorinhas/ Bêncão/ Cadeirinha.

## Atividade 2: Pesquisa e Descoberta

1) Propor aos alunos que descubram outros golpes, tanto de ataque como de defesa, para serem trabalhados;

2) Indicar pesquisa aos alunos, sobre a música de Capoeira; como são as melodias e o que dizem as letras;

3) Após a pesquisa sobre música, indicar aos alunos, de forma individual, em duplas ou em trios, que componham suas músicas, de acordo com temas referentes à Capoeira.

### Atividade 3: O Ensino da Técnica e a Avaliação

1) O ensino da técnica de cada um dos movimentos da Capoeira, deve ser preservado, de acordo com sua origem, até mesmo em respeito ao contexto em que foram criados;

2) Quanto à avaliação, a proposta é que a mesma seja flexível o suficiente, porém, sem descaracterização dos movimentos, mas, dando liberdade para que os alunos possam se expressar, de acordo com a leitura que cada um fez daquilo que aprendeu. A criatividade e a improvisação são fundamentais na Capoeira.

### 5.3.3 IMPORTÂNCIA PEDAGÓGICA

A Capoeira é uma excelente atividade física e de uma riqueza sem pretextos para ajudar na formação integral do aluno. Ela atua de maneira direta e indireta sobre todos os aspectos cognitivo,afetivo e motor. A sua riqueza está nas várias formas de ser contemplada na escola, onde o aluno, através de sua prática ordenada, simulando e atuando nas linhas com as quais se identifica: (CAMPOS, 2001)

Capoeira luta – Representa a sua origem e sobrevivência através dos tempos na sua forma natural como instrumento de defesa pessoal genuinamente brasileiro. Deverá ser ministrada com o objetivo de Capoeira combate e de defesa.

Capoeira dança e arte – A arte se faz presente através da música, ritmo, canto, instrumento, expressão corporal, criatividade de movimentos, assim como um riquíssimo tema para as artes plásticas,literários e cênicos. Na dança, as aulas deverão ser dirigidas no sentido de aproveitar os movimentos da capoeira,



desenvolvendo flexibilidade, agilidade, destreza, equilíbrio e coordenação em busca da coreografia e satisfação pessoal.

Capoeira folclore – É uma expressão popular que faz parte da cultura brasileira e que deve ser preservada, promovendo a participação dos alunos tanto na parte prática como teórica.

Capoeira esporte – Como modalidade desportiva e institucionalizada em 1972 pelo Conselho Nacional de Desportos, ela mesma deverá ter um enfoque especial para competição, estabelecendo-se treinamentos físicos, técnicos e táticos.

Capoeira educação – Apresenta-se como um elemento importantíssimo para a formação integral do aluno, desenvolvendo o físico, o caráter, a personalidade, e influenciando nas mudanças de comportamento. Proporciona, ainda, um autoconhecimento e uma análise crítica das suas potencialidades e limites. Na educação especial, a Capoeira encontra campo frutífero junto aos deficientes e excepcionais.

Capoeira como lazer – Como prática não formal através das “rodas” espontâneas, realizadas nas praças, praias, colégios, universidades, festas de largo, etc.

Capoeira filosofia de vida – Muitos são os adeptos que se engajam de corpo e alma, criando uma filosofia própria de vida, tendo a capoeira como elemento símbolo, e até mesmo usando-a para sua sobrevivência. Apesar de termos enumerado algumas concepções e práticas de capoeira na escola, antevemos que deverá ser ensinada globalizadamente, deixando que o educando busque a sua identificação em qualquer destas formas. Cabe ao professor um papel relevante, orientando e estimulando para que o aluno possa aproveitar ao máximo toda a sua potencialidade.

#### **5.4 CAPOEIRA E EDUCAÇÃO FÍSICA**

A Capoeira é, por excelência, uma atividade física bem ajustada a nossa cultura. A propósito, a primeira iniciativa da Capoeira como ginástica aparece em 1907 com a pequena obra intitulada “O Guia da Capoeira ou Ginástica

Brasileira”(CAMPOS,1988 apud CAMPOS, 2001) em seguida, (MARINHO,1982 apud CAMPOS, 2001) a conceituou como Ginástica Brasileira. Além disso,o famoso Mestre Bimba, em sua Academia de Capoeira que, inclusive, foi a primeira do Brasil, afirmava reforçando, que a Capoeira ,por si só, era uma excelente forma de ginástica. Ela desenvolve as qualidades físicas , atuando com eficácia na melhora da condição geral, desenvolvendo os sistemas aeróbico, anaeróbico e muscular. Tem influência direta no aspecto cognitivo,estimulando a coragem, a auto-confiança, a cooperação, a formação do caráter e da personalidade.O valor da Capoeira como Educação Física é enorme. É dentro do próprio “jogo” que o capoeirista mostra todo o seu potencial e,para isso, torna-se necessário um excelente condicionamento físico,técnico e tático. Na sua riqueza de movimentos, a coordenação, o equilíbrio, a velocidade, a destreza, a agilidade, a flexibilidade e a resistência são exigidos a toda a prova, sendo que essas qualidades físicas são trabalhadas e desenvolvidas em constante movimentação.

Todos os movimentos dos capoeiristas têm um objetivo definido,quer seja de atacar, defender ou recuperar o equilíbrio, criando uma situação nova que lhe possibilite aplicar um golpe com precisão.Para que isso aconteça, fatores importantíssimos como a percepção, a noção de distância, a lateralidade, o ritmo, a velocidade, o reflexo e a coragem interagem neste complexo que é o jogo de Capoeira.Num contexto amplo, afirmamos que a Capoeira é uma excelente atividade física, pois envolve de uma forma exemplar todos os músculos do corpo as articulações e as grandes funções, destacando-se o aparelho cardiovascular e o cardiopulmonar. (CAMPOS, 2001)

#### **5.4.1 QUALIDADES FÍSICAS**

##### **Flexibilidade**

Segundo (Barbanti,1986 apud Campos, 2001):Tanto na Educação Física como nos esportes, fala-se sobre flexibilidade mais no sentido de mobilidade articular, como a capacidade de utilizar completamente a extensão do movimento em uma articulação, chamada amplitude pendular ( BARBANTI,1986).

Dantas define como: qualidade física responsável na execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem os riscos de provocar lesão (DANTAS,1989 apud CAMPOS, 2001).

Os dois componentes realmente importantes na flexibilidade são a elasticidade muscular e a mobilidade articular, sendo que estes não trabalham separadamente e um depende do outro. Na Capoeira, a flexibilidade e o alongamento se tornam imprescindíveis porque estão presentes praticamente em todos os movimentos e golpes. Estas qualidades físicas devem ser desenvolvidas e treinadas, principalmente pelas crianças, o que possibilitará um melhor aprendizado, a noção de limites do próprio corpo e uma melhor consciência corporal, evitando possíveis acidentes musculares e articulares. (CAMPOS, 2001)

A Capoeira é um excelente meio para adquirir e desenvolver tanto o alongamento quanto a flexibilidade, vista que, em sua movimentação constante, possibilita, através dos golpes, esquivas, golpes e contragolpes, que o praticante adquira uma boa elasticidade muscular, acompanhada de mobilidade articular.

Por isso, podemos afirmar a importância e a contribuição da Capoeira como uma atividade capaz de desenvolver a flexibilidade de maneira eficaz e de uma forma bastante natural e até espontânea. (CAMPOS, 2001)

### Força

Atualmente a grande importância da força nos esportes, de um modo geral, dentro do conceito americano, “como sendo a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos, os quais determinam a força em algum movimento particular (BARBANTI,1979 apud CAMPOS, 2001).

A força dividida em dinâmica e estática. A força dinâmica, por sua vez, está subdividida em força máxima, força rápida e resistência de força.

Na Capoeira, o emprego da força rápida (potência) é bastante utilizado nos golpes de ataque e contra ataque, saltos e esquivas.

A resistência de força tem um emprego puramente anaeróbico e a força máxima praticamente não existe, uma vez que não é necessária.

Para estudantes, o importante é o emprego da força geral, para atuar no desenvolvimento integral e multilateral, utilizando-se o peso do próprio corpo, as

atividades naturais e as bolas de medicinebol. Pode-se adquirir força através da prática sistemática da Capoeira, devido aos inúmeros saltos e saltitos, e também em decorrência da movimentação entre o jogo do chão e o jogo alto, onde o praticante trabalha a força, saindo do plano baixo para o alto, em movimentos rápidos e potentes. (CAMPOS, 2001)

### Agilidade

É a qualidade física que está presente na maioria dos esportes e, na Capoeira, é uma valência que merece destaque, haja vista que, durante o jogo, através dos variados movimentos, os capoeiristas mostram, criam e desenvolvem situações de agilidade, para se defender, atacar, esquivar, fintar e até gingar.

Podemos defini-la como a qualidade de mudar rápida e efetivamente a direção de um movimento executado com destreza e velocidade. Os exercícios de agilidade têm uma correlação direta com a flexibilidade, potência muscular, equilíbrio, desenvoltura e poder de decisão. É recomendado o seu treinamento para todas as faixas etárias e, para os jovens estudantes, deve ser ministrado, com ênfase, nos jogos. Chamamos a atenção para o fato de que esta atividade é assimilada facilmente, devido à sua dinâmica, motivação e aos desafios que oferece, sendo também de grande valia para o futuro atlético. A Capoeira, por si só, é uma atividade de agilidade, considerando-se a sua história, mandinga e filosofia, na qual estão intrínsecos os movimentos com liberdade. O seu praticante vivencia experiências múltiplas e magníficas de movimentos, o que lhe proporciona uma satisfação pessoal sem precedentes. (CAMPOS, 2001)

### Velocidade

É uma qualidade física muito importante em vários esportes e, para Fauconnier (apud BARBANTI, 1979, p.99 apud CAMPOS, 2001).

É a qualidade particular dos músculos e das coordenações neuromusculares, permitindo a execução de uma sequência rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve.

1-Velocidade de reação ou tempo de reação: é a capacidade de reagir o mais rápido possível a um estímulo, que pode ser acústico, ótico ou tátil.

2-Velocidade de movimentos acíclicos: esta qualidade se caracteriza por vários movimentos sem uniformidade e com acelerações diferentes. Apresentam-se, esses movimentos, nos esportes de arremessos, saltos, tênis, Box, capoeira, etc.

3-Velocidade de movimentos cíclicos: é caracterizada por movimentos uniformes, precisos e com repetições de fases. Exemplo: corrida, natação, remo, ciclismo, etc.

4-Velocidade de segmentos: é a capacidade de mover os segmentos do corpo, braços, pernas, cabeça e tronco, o mais rapidamente possível, permitindo a sucessão rápida de gestos com intensidade máxima e duração breve ou muito breve.

Na Capoeira, o fator velocidade é muito importante, principalmente para ser usados nos golpes, esquivas, ataques e defesas, sendo que a velocidade de reação, através do estímulo visual, é a mais desenvolvida.

A rapidez dos golpes, na Capoeira, exige do oponente uma velocidade de reação bastante eficaz, aperfeiçoando, desta forma, o reflexo.

Sendo a Capoeira uma atividade com elevados movimentos acíclicos, torna-se realmente interessante, uma vez que solicita de seu praticante movimentos variados dos segmentos em todas as direções, acompanhados de um alto grau de coordenação.

### Equilíbrio

“É a qualidade física obtida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade” (Ministério da Educação e Cultura, 1978, p.42). O equilíbrio é caracterizado pela

diminuição da base de sustentação e é importante para o desempenho das atividades cotidianas e para a prática da ginástica e dos esportes.

Existem três tipos de equilíbrio:

1-Equilíbrio dinâmico: é o equilíbrio em movimento, sendo conseguido em vários esportes.

2-Equilíbrio estático: é o tipo de equilíbrio onde não existe movimento, sendo conseguido através de uma determinada posição.

3-É muito usado na ginástica artística e na Capoeira, como forma de treinamento.

Equilíbrio recuperado: é a recuperação do equilíbrio em uma posição qualquer de se estar, durante um tempo fora do solo.

Na Capoeira, esta valência é por demais usadas, devido à grande movimentação dos saltos e aos momentos de destreza.

Esta qualidade é muito trabalhada na Capoeira, tanto no treinamento como na prática propriamente dita. É muito rica, principalmente por ser, na maioria das vezes, de equilíbrio recuperado, partindo das mais variadas posições e planos: alto, médio e baixo. Proporciona, desta maneira, segurança e equilíbrio ao participante. (CAMPOS, 2001)

### Coordenação

“Qualidade de sinergia que permite combinar a ação de diversos grupos musculares para a realização de uma série de movimentos com o máximo de economia e eficiência”( Ministério da Educação e Cultura,1978, p.42). Segundo Hollmann (apud Barbanti, 1979, p.213 apud Campos, 2001), “coordenação é função do sistema nervoso central e da musculatura esquelética exigida em uma seqüência cinética dirigida”.

Dizemos que uma pessoa executou um movimento coordenado quando existe leveza e economia para se chegar ao objetivo desejado. Geralmente, o movimento é realizado com ritmo, amplitude, soltura e estilo. Durante a execução do movimento,

somente os músculos necessários àquele trabalho se contraem, enquanto o antagonista continua relaxado.

Sabe-se que fatores físicos de performance têm uma significativa influência no movimento coordenado, como: força, velocidade, mobilidade e resistência que, em função do treinamento, podem conseguir os seguintes efeitos:

- 1 – melhoria técnica
- 2 – menor gasto energético;
- 3 – melhoria da performance;
- 4 – maior eficiência;
- 5 – melhor recuperação durante o período de repouso.

Com a prática da Capoeira, pode-se desenvolver e melhorar a coordenação, principalmente por ser um jogo onde os oponentes se utilizam da destreza e criatividade sem uma seqüência determinada, exigindo, sobremaneira, reflexos aprimorados e movimentos coordenados.

Os capoeiristas aprendem, pela vivência e intuição, a importância de dosar o gasto energético em função de uma melhor técnica.

### Ritmos e Toques

Segundo Aurélio Buarque de Holanda, ritmo “é o movimento ruído que se repete no tempo, a intervalos moderados, com acentos fortes e fracos” (HOLANDA,1986 apud CAMPOS, 2001).

Para Mário A. López é a força criadora e a energia vital. Orienta todas as manifestações do universo e inclui as humanas. É a forma funcional de todo o vivo. Parece ser a expressão de uma lei fundamental do universo, que condiciona a eficácia, equilíbrio e harmonia de todo processo e forma. (LOPEZ,1977 apud CAMPOS, 2001)

O ritmo é um elemento que constitui permanente, tanto da natureza considerada como totalidade, como objetos e fenômenos que determinam. Simultaneamente é um elemento apriorístico da mesma forma que o espaço.

Muitos são os fatores que influenciam na aprendizagem do ritmo e movimento com relação ao resultado final, uma vez que o ritmo facilita:

movimentos belos e harmoniosos;

melhor incorporação da técnica;

economia de movimentos;

liberdade de movimentos;

expressão natural e autêntica;

reconhecimento e consciência da mecânica do movimento;

percepção sincrética da forma;

consciência dos níveis e qualidade do movimento;

coordenação psicomotriz;

reforça: a memória motriz;

estimula: o trabalho físico e mental, econômico, diminuindo a fadiga e, conseqüentemente, melhorando o rendimento-resultado.

A Capoeira é uma atividade física riquíssima em movimento e ritmo. O capoeirista precisa ter um ritmo bastante apurado para poder jogar nos diversos toques de berimbau que determinam o tipo de jogo que devem fazer. Os toques mais usados são: São Bento Grande, Banguela, Angola, Amazonas, Cavalaria e lúna.

Além do mais, os alunos que participam da “roda” não apenas jogam, como se revezam, participando da banda e coro, tocando os instrumentos e cantando. Desta maneira, o aprendizado passa a ser completo por possibilitar a experiência pessoal em todos os momentos da grande “roda”.



Em relação ao ritmo e ao movimento, as experiências são, simplesmente maravilhosas e causam uma enorme satisfação pessoal. Ao mesmo tempo que desperta no aluno a consciência corporal, reconhecendo a mecânica do movimento, possibilita também que o aluno tenha uma expressão autêntica com plena liberdade para criar. (CAMPOS, 2001)

## **5.5 O JOGO DE CAPOEIRA**

O jogo é tido como um fator indispensável ao desenvolvimento de qualquer criança, diz Santos (1990) apud Lopes (2002) quando mostra que neste é o único ponto em que os estudiosos sobre o jogo entram no consenso, apesar das grandes discordâncias em suas teorias.

Ainda para o autor, a criança através do jogo da Capoeira passa a se relacionar com o mundo dos outros, o que por sua vez, faz com que despertem na criança instintos morais e sociais, passando do princípio do prazer ao da realidade, proporcionando um relaxamento das tensões do cotidiano.

Segundo Santos (1990) apud Lopes (2002), o jogo da Capoeira se torna primordial à criança, a partir do momento que a mesma se entrega ao jogo com liberdade corporal, pelo princípio do prazer de jogar ou como entretenimento.

O jogo da Capoeira é regido por um conjunto de princípios pré-estabelecidos, que formam suas regras, ditando as normas do jogo propriamente dito. Isto significa para a criança autodisciplina, respeito pelo colega e um comportamento característico com relação aos fundamentos da própria Capoeira. (SANTOS, 1990, p.47 apud LOPES, 2002)

Dentro do processo de ensino-aprendizagem, o jogo da Capoeira não tem só como finalidade a simples diversão da criança, mas tem também como objetivo à ativação, a dar estímulos aos interesses, as aspirações e necessidades da mesma; sua prática assídua tem por finalidade um retorno significativo para sua saúde física, mental e espiritual. Santos (1990) apud Lopes (2002).

Como processo educacional, o jogo da Capoeira pode contribuir para a

aquisição de altos valores, quando bem orientado, desempenhando na criança grandes funções como a formação do caráter, da condição física e da psicomotricidade, entre outras, como a de fazer com que a criança sinta prazer em se apresentar em público, diz Santos (1990) apud Lopes (2002).

A Capoeira pode se integrar aos currículos escolares, sem a conotação de um simples passatempo. Muito pelo contrário. Pode integrar-se como uma atividade que tem um lugar de destaque, porque é um dos jogos que pode desenvolver a criança em seu todo, em virtude de sua riqueza de expressão e musicalidade. Assim, concorda-se com Oliveira (apud SANTOS, 1990, p.48 apud LOPES, 2002), quando diz que o jogo é um recurso metodológico capaz de propiciar uma aprendizagem espontânea e natural, concorrendo para a descoberta e minimizando a atmosfera predominantemente artificial e tecnicista que impera nos meios educacionais, estimulando a crítica, a criatividade, a socialização e muitos outros aspectos. A Capoeira, como parte integrante da existência de muitas pessoas, é um fenômeno lúdico fundamental. (SANTOS, 1990, p.48 apud LOPES, 2002).

O jogo da Capoeira, segundo Santos (1990) apud Lopes (2002), confronto e colaboração, antagonismo e cooperação mútua. Quando duas crianças jogam contra, estão brincando juntas, sendo o adversário no jogo também um parceiro. Desse modo, não existe derrota no jogo da Capoeira como no esporte competitivo. O mais importante é que cada criança escolhe democraticamente seu parceiro, aquele com que gosta mais de jogar. Nesse nível ocorre um encontro e desencontro simultaneamente. Durante este processo é oportunizado à criança a afetividade, pois ela está em constante diálogo com os colegas e o professor.

Através da Capoeira, proporcionamos a atividade lúdica, que é capaz de reforçar o poder pessoal, possibilitando ainda um esforço total e continuado, em virtude do prazer que integra a criança no seu todo à socialização com os elementos que representam a Capoeira na sua totalidade. O jogo da Capoeira é uma atividade grupal em que a socialização acontece de forma espontânea entre as crianças. Santos (1990) apud Lopes (2002).

A Capoeira como atividade espontânea, na escola primária torna-se importante, por ser uma atividade voluntária que tem a seus princípios regidos por

regras próprias e bem definidos. Ela colabora para a evasão de energias, em um determinado tempo e espaço. Deixa a escola mais agradável, mais atraente para as crianças, constituindo-se em um fator capaz de auxiliar no combate ao fenômeno da evasão escolar, que se apresenta no sistema educacional com grandes proporções. Isto pelo prazer e pela alegria que o jogo da Capoeira traduz para as crianças que a praticam, além de oportunizar a satisfação das necessidades sociais. (SANTOS, 1990, p.49 apud LOPES, 2002).

Por tudo que foi descrito neste tópico, vimos que o jogo de Capoeira é muito importante para o desenvolvimento da criança como um todo, tanto nos aspectos físico, mental e espiritual, por ser uma atividade muito rica em elementos indispensáveis para o pleno desenvolvimento das mesmas. Entretanto, não podemos deixar de lembrar que as aulas devem ser planejadas e ministradas buscando sempre alcançar os objetivos destas e não transmitir os movimentos por fazê-los, mas sim, que as aulas possam trazer benefícios para as crianças em sua vida de uma maneira geral.

## **6 CONCLUSÃO**

Conclui-se que a Capoeira é um ótimo conteúdo para ser trabalhado nas aulas de Educação Física Escolar, e desenvolver a melhoria do comportamento no ambiente escolar seja para o ciclo básico, ensinos médio e fundamental.

Como vimos, a modalidade trabalha uma série de elementos indispensáveis para o desenvolvimento das crianças, como ritmo, coordenação, equilíbrio, flexibilidade, etc, que devem ser oportunizados, para as mesmas, com a intenção de melhorar e ampliar seu repertório motor, desenvolver a criatividade e a socialização entre os participantes e a melhoria do comportamento.

A Capoeira, enquanto manifestação esportivo-cultural genuinamente brasileira, repleta de significações histórico-sociais e ricas em movimentos, pode contribuir no processo de democratização das nossas escolas e na construção de um comportamento crítico dos nossos alunos, mas cabe a nós professores transformarmos o cotidiano da Educação Física que temos vivido, presenciado e retransmitido, ultrapassando a barreira mais difícil, a transformação interna em cada um de nós.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMPOS, Hélio. **Capoeira na Escola, Salvador**, EDUFBA, 2001. 153p; il.

CARNEIRO, Edson. – **Religiões Negras nº 7**. Biblioteca de Divulgação Científica, Editora Civilização Brasileira S.A., 1936.

CASTRO JR, Ruiz Vitor; ABIB, Pedro; SOBRINHO, José. **Capoeira e os Diversos Aprendizados no Espaço Escolar**. Ano XI , Nº 14 , Maio, 2000, Motrivivência. Salvador, 2000.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**, São Paulo, Cortez, 1992.

LOPES, Denis. **A Capoeira na Educação Física Escolar**. Jundiaí, 2002

MEDEIROS, José Eduardo e PERES, Luiz Sérgio. **A Capoeira na Escola: Perspectivas para a Educação Física Escolar**- Uma Abordagem Teórica e Prática. Cascavel (PR), UNIOESTE, 2007.

TREINAMENTO desportivo I. **Ministério da Educação e Cultura**. Departamento de Educação Física e Desportos. Brasília, 1978. p. 42.