

## **BRINCANDO DE CAPOEIRA**

Coordenador: JOSE CICERO MORAES

Autor: EDERSON ALBERTO TEIXEIRA DORNELLES

a capoeira foi criada no Brasil pelo negro escravo em ânsia de liberdade, nas senzalas baianas, como uma forma de luta disfarçada em dança. Assim como a religião, a capoeira era um dos poucos meios de comunicação entre os negros escravos, oriundos de diversas regiões do continente africano que possuíam idiomas e culturas distintas. Como nos coloca CAMPOS (2001, pg.61) "A capoeira então é fruto de uma das inúmeras respostas que o negro escravo deu a um momento de opressão e conflito entre sua cultura e a cultura que lhe era imposta". Assim, mesmo com o passar do tempo, a capoeira ainda vem, aceleradamente, se modificando e transformando sua relação com a sociedade, vencendo preconceitos, e, hoje, é praticada em todas as camadas sociais. Podemos dizer que atualmente a capoeira se caracteriza por ser um processo dinâmico, coreográfico, desenvolvido por dois parceiros, caracterizado pela associação de movimentos rituais. Estes movimentos são executados em sintonia com o ritmo orquestrado pelo berimbau e demais instrumentos, simulando intenções de ataque, defesa e esquiva, ao tempo em que exhibe habilidade, força e autoconfiança, em colaboração com o parceiro do jogo, pretendendo cada qual demonstrar sua superioridade sobre o companheiro, preservando sempre a integridade física do colega. O complexo coreográfico se desenvolve a partir de um movimento básico chamado ginga. O projeto Capoeira ESEF-UFRGS vem por meio desta manifestação, oferecer um instrumento capaz de criar uma alternativa absolutamente brasileira para a prática desportiva. Procura explorar todas as potencialidades pertinentes a essa arte, como a parte da dança, do aprendizado musical, do aprendizado ritual, do aprendizado da nossa história, de nossa raiz, de nossa cultura popular, como também desenvolvendo aspectos terapêuticos e de franco apoio ao desenvolvimento motor e psíquico. Em relação à saúde, é consenso entre os autores que a prática de capoeira trás benefícios que estão ligados à melhora da condição física geral dos praticantes, pois desenvolve capacidades físicas básicas como força, velocidade, agilidade, equilíbrio, e flexibilidade, "...no jogo da capoeira são evidenciadas qualidades físicas como agilidade, destreza, coordenação, flexibilidade, etc."(SILVA, 1989 p18). Mattos, na sua monografia "Os efeitos da prática da capoeira sobre força, flexibilidade, resistência, habilidade específica e composição corporal", apresentada à Faculdade de Educação Física e Desportos de Juiz de Fora, conclui que

na sua pesquisa comparativa que "...pode-se afirmar que nas qualidades força, flexibilidade e resistência, houve uma significativa melhora do desempenho cardiorespiratório e muscular, justificando assim através de seus benefícios, a prática de capoeira. Objetivos: utilizar a arte da capoeira e sua filosofia como instrumento de transformação, crescimento e integração do ser humano ao meio social, difundindo sua filosofia, como expressão da cultura popular, igualdade entre os seres, a cooperação, o respeito mútuo, e o respeito pela vida, resgatando assim suas origens, valores e fundamentos, desvinculando este esporte de qualquer ato de agressão ou violência. Para os alunos de graduação, passa a ser também, uma oportunidade de vivenciar uma cultura popular enriquecendo sua formação acadêmica. A capoeira funciona também com o sistema de bolsa como uma forma de manter jovens carentes fora de ambientes nocivos, como drogas, roubos, estimulando a geração de um hábito de vida mais saudável e propiciando a oportunidade de conhecer e motivar o mesmo a uma futura vida acadêmica, devido a interação com graduandos e até mesmo professores de área distintas da universidade. Metodologia: os participantes do projeto são oriundos da comunidade em geral, dos funcionários e alunos da UFRGS, sendo que a participação é permitida a partir dos doze anos. A ação ocorre três vezes por semana com duração de uma hora cada encontro. Dentro da oficina são desenvolvidas atividades artísticas e culturais referentes capoeira como: aprendizado e prática de canto (incluindo toda subjetividade e simbologia incluída nos cânticos e cantigas das rodas de capoeira que retratam a escravidão, história do Brasil colonial etc.); aprendizado e prática de danças como samba de roda e macule lê (dança de bastões criados nos canaviais do recôncavo baiano e hoje incorporados à prática de capoeira); prática de instrumentos como berimbau e pandeiro; história, origem e desenvolvimento da capoeira; mostra de vídeos relacionados a capoeira. Em relação às atividades físicas desenvolvidas, podemos listar: - Prática corporal: exercícios físicos de formação, como abdominais, alongamento e trabalhos de resistência: - Prática do movimento específico: ginga, esquivas, ataques, saltos e acrobacias; - Prática do jogo: combinações entre ataques, defesas, saltos e acrobacias; - Prática de roda: princípios e fundamentos; Dentro de uma hora de oficina, são trabalhados aquecimentos, os movimentos específicos, individualmente e em duplas, com alternância das mesmas, após, aplicação prática do que foi transmitido através da roda de capoeira, onde entram outros elementos pertinentes a modalidade como o jogo em si, a instrumentação e a música. Algumas sessões das oficinas são pré estipuladas para vídeos e outras se alternam a prática da teoria. A capoeira é desenvolvida como dança e arte, folclore e esporte. Considerações finais: olhando a capoeira, portanto, por todos os seus ângulos, veremos uma arte mais rica e completa do que um simples esporte, onde sua relação com a

reciprocidade, e tantos os movimentos ginásticos naturais e analíticos, como os princípios e métodos de treinamento assim como sua concepção cultural e filosófica dão suporte técnico-científico ao ensino-aprendizagem da arte da capoeira. Referências Bibliográficas CAMPOS, Hélio. Capoeira na universidade - uma trajetória de resistência. EDUFBA Salvador, 2001 SILVA, Gladson de Oliveira. Capoeira. CRUSP São Paulo, 1989 Mattos, Haron Crisóstomo Castañon. Os efeitos da prática da capoeira sobre força, flexibilidade, resistência, habilidade específica e composição corporal. 1995 68p. Monografia (Programa de Iniciação Científica) Faculdade de Educação Física e Desporto da U.F.J.F. Juiz de Fora (MG) 1995