

**CAPOEIRA - ANÁLISE DAS FORMAS TRADICIONAIS DE ENSINO.
PROPOSTAS PARA BENEFICIÁ-LAS AGREGANDO DADOS CIENTÍFICOS NO
TREINAMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICA, TÉCNICA, TÁTICA, MORAL E
PSICOLÓGICA**

José Alexandre de Souza Menezes
José Gerardo Villa Vicente
Maria Concepción Órdas
Nelsival de Souza Menezes

RESUMO

O objetivo do artigo é descrever e analisar as formas conhecidas e tradicionais de ensino da capoeira, bem como novos conhecimentos que associados, poderão beneficiá-la principalmente agregando um método para condicionamento das capacidades física, técnica, tática, moral e psicológica. Foram selecionados artigos e realizada revisão sobre o tema. Além disso, houve um experimento com 125 sujeitos, divididos em três grupos (Capoeira, Ginástica e Controle), acompanhados por tempo, caracterizando desfechos de parâmetros de interesse. Conclui-se que, o treinamento pode ser melhorado associando a experiência tradicional da arte com conhecimentos acadêmicos.

Palavras-chave: Capoeira, capacidades essenciais, mestres, variáveis, treinamento.

RESUMEN

El objetivo del artículo es describir y analizar las formas conocidas del enseño de la capoeira, bien como nuevos conocimientos que asociados, pueden traer beneficios a este deporte. Fueron seleccionados artículos y realizada revisión sobre el tema. Además de eso, un ensayo clínico con 125 individuos divididos en 3 grupos (capoeira, entrenamiento físico y control) fueron acompañados y observados la conclusión de parámetros del interés. Concluyese que, el entrenamiento o puede ser mejorado asociando la experiencia tradicional del arte con conocimientos académicos.

Palabra-clave: Capoeira, capacidades esenciales, maestros, variables, entrenamiento.

ABSTRACT

The purpose is describe and analyze the known and traditional way of learning capoeira, and new techniques that can improve it, with methods of training physical, technical, tactics, moral and psychological skills. Reports about this issue were selected and revised. Beyond that, 125 individuals divided in three groups (capoeira, physical training and control) were followed, reporting desirable outcomes. In conclusion, we believe that training can be improved by mixing traditional experience of this art with academics knowledge.

Key words: Capoeira, essential skills, masters, variables, training.

1 - INTRODUÇÃO:

A capoeira como manifestação cultural sofreu fortes repressões e preconceitos percorrendo um árduo caminho. Felizmente, difundida internacionalmente frequentemente é encontrada em clubes, academias, escolas e universidades.

Constituindo-se de movimentos e linguagens corporais, apresenta consideráveis benefícios disciplinares, e de caráter biológico, psico-sócio-cultural com movimentos externados por exercícios físicos dança, lazer e mesmo ocupação profissional voltada para o turismo. Na prática, várias habilidades atléticas e motoras estão intimamente associadas às complexidades dos movimentos que exigem vigor, energia, nas dimensões morfológicas, funcional motora, fisiológica e comportamental.

Os primeiros estudos sobre a utilização da Capoeira como método de defesa pessoal e ginástica somente aconteceram em 1928 através de *Annibal Burlamaqui* publicando "*Gymnastica Nacional*" (Capoeiragem) sendo, portanto essa luta brasileira, tratada como esporte nacional, método de defesa pessoal e ginástica Methodizada em 1945 por *Inezil Pena Marinho*, especialista em educação Física.

As manifestações associadas à Capoeira fazem parte do ambiente cultural nacional do Brasil principalmente em Salvador - Bahia, sendo hoje conhecida e praticada internacionalmente. A Capoeira com adeptos em 148 países, e as academias *physical fitness* que a incorpora vem aumentando consideravelmente principalmente depois de seu reconhecimento como esporte pelo Comitê Olímpico Brasileiro nos jogos olímpicos 2000. Afirma-se que a prática da Capoeira - em termos de luta, dança, esporte e cultura - vem experimentando crescimento em razão de três aspectos importantes: (Figura 1.1)



Figura 1.1 – Iniciação ao ensino aprendizagem de capoeira na cidade de Madrid Espanha pelo grupo Alabama da cidade do Salvador Bahia – Brasil

1. Caráter econômico - por ser um esporte de baixo custo, não necessitando de instalações e equipamentos complexos;
2. Manifestação popular – por despertar grande interesse no aspecto lúdico/cultural, sendo bem aceita e atraente;
3. Educação Física - por ser uma prática metodizada e utilizada em aulas de Educação Física.

O contexto científico aponta a necessidade de mudanças nos procedimentos didáticos para o ensino aprendizagem da capoeira seja como esporte, arte marcial ou atividade para o desenvolvimento atlético sendo esse um de nossos objetivos, da mesma forma que identificar as principais variáveis das capacidades essenciais dos capoeiristas enquanto arte marcial, esporte, e educação física respeitando-se a idade, o gênero e as individualidades psico-bio-cultural.

A introdução delimita na organização deste artigo as intenções do tema, em termos do campo e contexto, suas justificativas e objetivos sendo a questão básica a ser exposta a desejabilidade do emprego da classificação didática das capacidades essenciais e suas variáveis para o treinamento dos alunos e atletas da Capoeira enquanto arte marcial, esporte, e educação física e quais as principais capacidades e as respectivas variáveis que contribuem para a melhoria do ensino aprendizagem e desempenho atlético dos capoeiristas.

A base desse estudo é refletir o estado-da-arte do conhecimento no encontro das fundamentações cuja metodologia baseou-se em experimentos observados nas avaliações diagnóstica, fisiológica e funcional de grupos participantes; sintetizando os resultados obtidos com relação aos objetivos adequando-os às reflexões conclusivas dos autores.

Assim percebendo, permeia neste trabalho a seguinte questão: Quais as capacidades e respectivas variáveis que devem constar no programa de ensino e treinamentos dos capoeiristas e a integração do notório saber com o conhecimento acadêmico.

2 - REFERENCIAL TEÓRICO

Registra-se como sendo por Mestre Bimba em 1932 a primeira Academia de Capoeira, em Salvador, no Engenho Velho de Brotas, com o nome de “Centro de Cultura Física e Capoeira Regional da Bahia”. Sendo a primeira a receber autorização oficial pela Secretaria de Educação, Saúde e Assistência Pública do Estado da Bahia, para o ensino da Capoeira, em 1937 reconhecendo o criador da Regional como professor de educação física. (Vieira, p. 33.1990):

2.1 - Capoeira e artes marciais - A Capoeira tem tradição marcial sendo comum na história do Brasil e nos relatos em Salvador informações que o escravo negro sempre se mostrou, evidentemente superior nas lutas corporais, pela sua agilidade, criatividade, coragem, sangue frio e astúcia. Eram os escravos extraordinariamente ágeis e muito comumente desarmava uma escolta ou a punha em desordem e mesmo fazendo-a fugir.

O jogo/luta da capoeira é uma expressão dinamizada conforme as interferências psicológicas e sociais ocorridas em seu seio, em que se destacam as expressões de jogo, de arte-marcial, de defesa-pessoal, de desporto e da arte do espetáculo, codificada em uma linguagem pertinente à necessidade simbólica do momento. Segundo *Ana Rosa Fachardo Jaqueira* (1995, p 13) estava no saber aplicar movimentos de braços, pernas, troncos com tal agilidade e tanta violência, capazes de lhe dar superioridade notável.

[...] Por várias qualidades e considerado mais inteligente que o negro e mais destro que o branco, o mulato – tipo característico de Salvador – se tornaria o tipo ideal do capoeira arrogante, pela excessiva preocupação de demonstrar que nada possuía da submissão do negro escravo (Oliveira Silva, 1995, p. 15).

Scalon, Becker Jr e Brauner (1999) estudaram os fatores motivacionais para a aderência da Capoeira aos programas de iniciação esportiva. Verificaram que os alunos se interessam pela prática esportiva e principalmente, em busca do divertimento, da alegria e do prazer que o esporte proporciona. Nesta perspectiva, *Lather* (1973) acrescenta que o valor educacional, o valor recreativo e o valor de saúde mental dos esportes diminuem se a atividade não é divertida. Esta questão está intimamente ligada ao fato da pessoa gostar ou não da atividade, já que no esporte estão envolvidas, além das questões físicas, diversas questões como os conteúdos sociais e emocionais que deverão ser consideradas pelo professor. Por esta razão admite-se que a Capoeira deveria ser indicada como inovação pedagógica dado que proporciona benefícios.

Os achados experimentais suportam que a Capoeira enquanto condicionamento possui o papel estimulador do desenvolvimento das potencialidades físicas, motoras, cognitivas, atitudinais, comportamentais e psíquicas; não valorizando simplesmente a ação mecânica de gestos e golpes sem relação com o cotidiano, como é o caso do condicionamento baseado na Ginástica, ou em algumas outras lutas marciais.

Defende-se que a Capoeira como condicionamento físico, permite que se vivenciem diferentes práticas da cultura negra: gestual, dança, ritmo, música e que se manifeste como uma variada combinação de expressões na vida cotidiana. Como foi citado anteriormente as danças, esportes, a roda de amigos, jogos, festas compõem um vasto patrimônio cultural baiano que deve ser valorizado e que faz parte da “roda da Capoeira”

Para Souza e Oliveira (2001), a Capoeira enquanto disciplina curricular da Academia Militar pode ser ensinada em termos de seus múltiplos enfoques, por considerar seus conteúdos do jogo, a luta, a dança, a educação, etc. Esse ensino possibilitaria, ainda, o desenvolvimento de conteúdos cognitivos, autonomia, cooperação e participação social, postura não preconceituosa, entendimento do cotidiano pelo exercício da cidadania, historicidade, etc.

Decânio Filho (2002, p 19-22), ao sustentar que há uma cooperação entre a inteligência bulbo-espinhal (*shinshei*) com a inteligência do cérebro (nô); na prática da Capoeira, a primeira (infra-encefálica, inconsciente, bulbo medular), é explicada pela criação de circuitos reverberantes medulares em decorrência da repetição freqüente de movimentos pelo treinamento ou pela execução dum trabalho repetitivo cujos circuitos seriam responsáveis pela resposta automática, reflexa ante a situação da qual o ser toma conhecimento por um conjunto de dados periféricos inconscientes veiculados pelos órgãos sensoriais de todo o corpo, interpretados pelo sistema *trial and error* e comparação, também inconsciente, com situações semelhantes vivenciadas anteriormente.

Conforme Vieira (1991), o regulamento de Mestre Bimba reflete as preocupações de sua época. A preocupação com a saúde do capoeirista é um item importante para o Mestre, que chama a atenção para os perigos do uso do fumo e do álcool.

Evidencias apontam que por respeito aos antigos Mestres da Capoeira, à cultura e à sabedoria da arte transmitida, uma das principais preocupações de quem ensina tem sido o respeito ao processo de aprendizagem que vem sendo conduzido de mestre para aluno ou de pai para filho ou “métodos de Grupos” sem preocupações de conhecimentos acadêmicos como se a verdade estivesse sempre nessa postura e em forma de cascata as sabedorias e os conhecimentos vão sendo conduzidos.

“O doutor da Capoeira é a sabedoria.”

De acordo com a cultura popular na cidade do Salvador (Spock, 1989 P. 12):

Para se tornar Mestre, para começar não existe formatura em Capoeira. Um ponto final, porque a Capoeira não tem fim. Onde quer que você vá, irá vê-la. O mesmo vai acontecer com seu filho, seu neto, ou bisneto: onde quer que eles forem, irão vê-la. Ela é universal, ela anda, é dinâmica, não tem formatura como o médico que aprende tudo, se forma e vai cuidar da profissão. O doutor da Capoeira é a sabedoria. Para conseguir tem que prolongar a vivência na arte. Como? Dando um cordão ao menino e deixar ele treinar durante quatro anos, para se preparar e para se acostumar com a realidade. Para conseguir a sabedoria.e. Tudo depende da sabedoria e sabedoria nada tem a ver com idade. Daí pode vir o título, dado pelos Mestres, de “passou a estar pronto”. Não significa estar formado.

2.2 - Manifestações de capacidades observadas

2.2.1 - FÍSICA – As diversas manifestações evidenciadas na Capoeira são: Aptidão física; Arte e dança; Esporte; Capoeira educação; Capoeira educação física; Capoeira folclore; Capoeira lazer; Capoeira luta; Capoeira defesa pessoal; Capoeira na terceira idade e Capoeira Terapia e Reabilitação.

Silva (1989, p. 18) e Campos (1997) afirmam que nos “... jogos da Capoeira são evidenciadas as qualidades físicas tais como agilidade, destreza, coordenação, flexibilidade e etc”. Siega (1998, p. 9), reportando-se aos “Cuidados e contra-indicações”, apresenta algumas considerações a respeito de métodos para o desenvolvimento das qualidades físicas: força, resistência, flexibilidade, velocidade, agilidade e equilíbrio. Neste estudo, chama a atenção de que a prática da capoeira é excelente para propagar as qualidades físicas através dos movimentos capoeirísticos.

Alguns ex-alunos de Mestre Bimba, conforme Vieira (1999) informam que durante certo período o criador da regional realizava testes antes de matricular um novo aluno em sua academia. O objetivo era constatar se o aluno tinha condições físicas para a prática da Capoeira que criou, dentro dos seus padrões de exigência. Determinava que o candidato executasse certos exercícios físicos, demonstrando seu potencial em termos de flexibilidade, força e resistência. Em geral faziam alguns movimentos como a cocorinha, a queda de rins e a ponte, exigindo que o candidato o repetisse para os dois lados¹. A intenção, como Mestre Bimba esclarecia, era saber se o futuro aluno teria “junta” para aprender a Capoeira que ensinava. “Ter junta” significava ter corpo flexível.

Böhme, (2003) na sua tese (livre docência) na Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, argumenta no seu trabalho “Relações entre aptidão Física, Esporte e Treinamento Esportivo” que o desenvolvimento da aptidão física, assim como do esporte nas suas diferentes formas de manifestação, são objetivos a serem alcançados em programas de educação física e de esporte, nos quais o indivíduo é submetido a um processo de treinamento. De acordo com este conceito, a aptidão física está compreendida na dimensão biológica da aptidão total e relaciona-se continuamente com a mesma e interage com os outros aspectos da totalidade psicossocial do indivíduo.

Ainda de acordo com *Böhme* os componentes da aptidão física relacionados com a saúde são: as capacidades motoras condicionais – velocidade e força explosiva, resistência cardiorrespiratória, força e resistência musculares, flexibilidade, e a composição corporal, assim como as capacidades coordenativas, – equilíbrio, agilidade, ritmo e com as habilidades esportivas.

Em 1978 e 1979 o professor Nelsival Menezes, então preparador físico no Esporte Clube Bahia², tendo como parceiro o Mestre Alabama³ implantou a prática da capoeira nas sessões de treinamento físico como coadjuvante nos métodos para aquisição de flexibilidade, agilidade, explosão e autoconfiança. Essa equipe de futebol excursionou pelo Brasil permanecendo setenta e seis jogos invictos (Oliveira Silva, 1995).

2.2.2 - Tática ou estratégia de luta - As pessoas que jogam Capoeira na roda afirmam a extrema excitação e uma motivação peculiar, onde vivenciam a oportunidade de confrontos ricos, interagindo e expressando criatividade, plasticidade e expressão corporal. e conclui que não existe a priori uma posição ideal que tenha de manter-se durante todo o combate se não a própria dinâmica do mesmo que determine que posição adotar a cada momento

¹ Este fato, inclusive é relatado por Bira Almeida (1981), no livro “Capoeira: a Brazilian art form”.

² Na época o melhor clube de futebol do Norte e Nordeste do Brasil foi campeão baiano entre 1976 e 1978 por quatro anos seguidos e 4º colocado no campeonato nacional, utilizando a capoeira como complemento na preparação física para aquisição de agilidade, força muscular e flexibilidade.

³ Marcos Sacramento de Souza na época um dos mais jovens Mestres de Capoeira, discípulo do **Mestre Nou** tendo começado na Angola migrando para a Regional. Como artista do Grupo Viva Bahia,.

A figura 2.3 ilustra uma seqüência observadas na negociação do espaço entre os movimentos que compõem a geometria da capoeira.



Figura 2.3.1 Negociação do espaço na Capoeira
Fonte: *Scientific American Brasil*, nº 11, 2005

A principal ação desencadeadora de toda a estratégia de jogo ou luta se identifica como gingado e entende-se ele como a movimentação básica que se desenvolve para dar o início à execução da coreografia ou dos movimentos básicos para aplicação de golpes ou defesas de contra ataques que surgem num desenrolar do jogo ou exibição da capoeira. É feito de forma espontâneo e natural. Conforme Decanio (1996, p. 20), citando palavras de Mestre Bimba:

O gingado é alma da capoeira! e que por definição, só podemos aceitar no jogo de capoeira movimentos a partir e gerados de um gingado, compatíveis com o ritual da roda e enquadrados no ritmo-melodia do toque de berimbau.

A figura 2.3. ilustra a geometria, e a coreografia da Capoeira. Esta movimentação permite aos capoeiristas possibilidades de golpes com cada um dos pés e o movimento pode ser de ataque ou defesa, no sentido horário ou anti-horário. Podendo projetar-se no espaço, e então não se teria apenas uma geometria plana, mas também espacial. Assim, na negociação do espaço (Figura 2.3.1) o objetivo do capoeirista é ocupar o campo do adversário no círculo do chão que se projeta para cima como um cilindro imaginário. A ginga é uma negociação dessa área e constitui uma geometria dinâmica de reconstrução permanente do espaço. A movimentação que inicia qualquer coreografia se faz através do gingado que em concordância com o toque do berimbau encaixa-se no ritual proposto ou conveniente à situação.

No jogo da Capoeira, o desferir de golpes e contra-ataques é feito de forma tão rápida que há necessidade da contínua sintonia e atenção com as intenções e possibilidades de contra-ataques que os adversários podem desferir. Existe um desenvolvimento muito sugestivo de intuições e possibilidades. Os olhos por vezes, expressam de forma evidente as ações e intenções de quem estão no jogo favorecendo quem consegue perceber essas intenções para que numa fração de segundo seja eficaz nos movimentos de floreio, seja de ataque ou esquiva. Mesmo sem o treinamento especial, o capoeirista, pelo seu modo de ser (tranquilo, alegre e afável), está apto a se esquivar de situações de conflitos (a melhor defesa pessoal segundo o Mestre Kazuo Yoshida é não se envolver em discussões e brigas) e até se defender fisicamente de situações de agressão desarmada.

Casado e García (2002) *Profesores de Judo del Instituto Nacional de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Facultad de la Universidad de León* traduzem em seus estudos que a postura constitui um dos primeiros e mais importantes fundamentos da defesa pessoal, sendo evidente que essa postura não somente se refere disposição dos diferentes segmentos corporais como traduz e de forma simultânea uma determinada atitude mental e que em todas as artes marciais existem diferentes posições de trabalho que se adaptam em mínimo de estragos de possíveis agressões armadas.

A prática freqüente do jogo de capoeira cria uma série de reflexos defensivos, inconscientes, abrangendo esquiva e contra-ataque, que constituem um sistema de autodefesa, ajustado a cada situação atual, independentemente de uma experiência anterior da presente situação (Oliveira Silva, 1995) e que a defesa pessoal do capoeirista, é instintiva e vem acoplada à prática da capoeira como jogo, em decorrência lógica da atitude mental de esquiva e da simulação constante de situações de perigo iminente no jogo; podendo, entretanto ser aperfeiçoada pelas seqüências especiais nos estágios mais avançados do treinamento pessoal.

2.2.3 - MORAL - Mestre Bimba somente aceitava alunos que estudassem ou trabalhassem, devendo comprovar uma dessas duas condições através da apresentação do respectivo documento, carteira de trabalho ou de estudante. Considera-se essa exigência um dos primeiros passos para dissociar a Capoeira de uma antiga e equivocada imagem de “prática de desordeiros”. Conforme Vieira (1990).

Uma entrevista envolvendo Mestre João Pequeno e outros velhos Mestres, em 1988 obteve-se a informação que a preocupação de Mestre Bimba em conciliar as tradições da Capoeira com as técnicas que reforçariam a eficiência combativa dessa luta é manifestada no livreto que acompanhava o disco com cantigas de Capoeira que foi gravado pelo Mestre (Vieira, 1990, p. 42). No referido livreto encontram-se explicações sobre as técnicas da Capoeira Regional e um a pequena biografia de Mestre Bimba. Onde havia um quadro contendo um regulamento com nove itens, englobando aspectos técnicos e disciplinares:

1. Deixe de fumar. É proibido fumar durante os treinos.
2. Deixe de beber. O uso do álcool prejudica o metabolismo muscular.
3. Evite demonstrar aos seus amigos de fora da “roda” de Capoeira os seus progressos. Lembre-se de que a surpresa é a melhor aliada numa luta.
4. Evite conversa durante o treino. Você esta pagando o tempo que passa na academia; e observando os outros lutadores, aprenderá mais.
5. Procure gingar sempre.
6. Pratique diariamente os exercícios fundamentais.
7. Não tenha medo de se aproximar do oponente. Quanto mais próximo se mantiver, melhor aprenderá.
8. Conserve o corpo relaxado.
9. É melhor apanhar na “roda” que na “rua”.

Ainda conforme Oliveira Silva (1995), as condições disciplinares exigidas pela prática da capoeira acrescentam novos valores à personalidade do aprendiz, com destaque ao respeito, à ética, ao cumprimento das normas e regulamento, a obediência aos preceitos e tradições, a noção de parceria e o companheirismo indispensável ao aprendizado, os quais contribuem para a formação de um caráter forte e equilibrado.

2.2.4 PSICOLÓGICA - No estudo *En Salud, Ejercicio y Deporte*, Márquez (1995, p. 147), mostrou la existencia *Del Efectos de la actividad física y el ejercicio en el bienestar psicológico y en la prevención y tratamiento de alteraciones Del comportamiento*. (Madrid: Comitê Olímpico Español / Fundación Mapfre.)

Para Menezes da Silva (2001), na criança, a Capoeira é importante na formação motora, principalmente porque se apresenta com uma composição de trabalho, controle nas atividades psicomotoras, domínio sobre si mesmo e equilíbrio de raciocínio em ação. Essa é uma etapa do ser humano, quando a criança experimenta mutação e desprendimento de energia. A Capoeira se apresenta como forma ideal e simultânea de fortalecimento da mente, desenvolvendo e exercitando o corpo, modelando a estrutura e personalidade.

Existe uma geral concordância do ponto psíquico a Capoeira melhora as qualidades de concentração, aplicação, perseverança e abnegação, incute uma disciplina pessoal e ensina ao indivíduo disciplinar ou dominar os impulsos.

Zulu (1995, p. 20), reportando-se à Capoeira Arte e Luta, conforme Campos (1997) conceitua da seguinte forma: Capoeira é arte-luta brasileira formada pela conjugação do gesto-musicultura com as qualidades físicas, expressas pela movimentação constante...

3

-

METODOLOGIA:

3.1 - Sujeitos - A metodologia tem como respaldo, além da análise histórica e descritiva, os experimentos e resultados estatísticos da Tese VALORACIÓN DE LOS EFECTOS SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA EN RELACIÓN CON LA SALUD DE UN NUEVO MÉTODO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO (“LA CAPOEIRA”) EN LA POLICÍA MILITAR DEL MUNICIPIO BRASILEÑO DE BAHÍA conduzida pelos próprios autores deste artigo. Foram recrutados 125 indivíduos universitários, sendo 78 masculinos e 47 femininos, em ótimo estado de saúde física, selecionados em três grupos de acordo com preferências e conveniências próprias. Observou-se a faixa etária entre vinte e trinta anos de idade, saudáveis, sem hábitos relacionados ao tabagismo e alcoolismo, pertencentes à Academia de Polícia Militar da Bahia, residentes em sistema de semi internato. Foram inicialmente submetidos a uma *anamnese* social e psicológica, e posteriormente, realizaram exames clínicos e laboratoriais.

3.1 Desenho Experimental - Os indivíduos ou sujeitos foram divididos em três grupos de policiais militares acadêmicos, a saber:

1. Grupo Controle - com atividades cotidianas moderadas como Andar / marchar em ações de serviço interno em seu estabelecimento de ensino, sem receber treinamento ou instrução alguma de atividade física programada.

2. Grupo Ginástica - com atividades discentes em aulas teóricas de oito horas por dia e exercícios físicos três a quatro vezes por semana, com duração de 50 minutos, submetidos ao treinamento de preparação física própria da Academia (treinamento físico acadêmico) com objetivos de melhoria do condicionamento físico geral. Exercitaram-se também três a quatro vezes por semana.

3. Grupo de Capoeira - Semelhantes ao grupo 2 no que se refere às atividades cotidianas. Sua diferença esteve na substituição do treinamento físico acadêmico pela prática do treinamento da capoeira. Este grupo de capoeira recebeu um treinamento físico e desportivo específico desse esporte - luta com uma programação de três a quatro vezes por semana.

O primeiro grupo era composto de 43 sujeitos submetidos ao tratamento com metodologia da capoeira; o segundo, com 40 submetidos a metodologia ginástica, da própria Academia (Instituição de Ensino da PM); e o terceiro grupo, com 42 sujeitos sem tratamento algum, para efeito de controle; isto é, somente com as atividades de rotina burocrática – administrativa. Durante o processo houve 53 desistências sendo 16 femininas e 37 masculinos: 20 do grupo de capoeira, 12 do grupo de ginástica e 21 do grupo de controle.

O programa de treinamento para o grupo ginástica levou em consideração a programação para o sujeito ser capaz de executar Ginástica nos padrões adotados na Academia de Polícia Militar da Bahia com atividades mais naturais e livres em ambientes de pista de atletismo, movimentos de ginástica geral e esportes coletivos principalmente de quadras. A frequência era três vezes por semana com duração de 50 minutos cada sessão.

Os treinamentos para a capacidade técnica exercitava os fundamentos de esportes diversos em quadras e o ensino aprendizagem de atividades para melhoria da capacidade neuro muscular e a forma de correr na pista e campos das imediações em avenidas e praças asfaltadas. Na capacidade Física a melhoria do MVO^2 máx; agilidade flexibilidade resistência muscular localizada e força; corridas contínuas na pista de atletismo buscando melhoria da capacidade aeróbica; aplicação dos programas de resistência e força muscular objetivando aprovação em testes para verificação de aprendizagem e cumprimento de metas curriculares

Na capacidade ética ou moral a melhoria e entendimento do respeito e da disciplina; exigências para cumprimento da assiduidade e horários; solidariedade e espírito de equipe com cidadania e Direitos Humanos e na psicológica o gerenciamento de estresse das novas rotinas na vida acadêmica; solidariedade, identificação de pontos de aceitação e rejeição ao projeto e o equilíbrio das emoções.

O programa de treinamento para o grupo capoeira levou em consideração a programação para o sujeito ser capaz de executar o aprendizado dos fundamentos da ginga; aú. martelo benção; voleio; armada meia lua de compasso e outras ações, três vezes por semana com duração de 50 minutos cada sessão. Na programação física a melhoria do MVO^2 máx; resistência muscular localizada, força, atividades anaeróbicas, agilidade e flexibilidade; Na capacidade moral ou ética a melhoria e entendimento do respeito, disciplina, assiduidade, pontualidade solidariedade e na capacidade tática/estratégia de luta/dança o ensino aprendizagem da roda e suas manifestações; os ataques e contragolpes, a ética e o respeito no jogo da roda da capoeira. a entrada e a saída da roda, o uso e aplicação dos instrumentos e cânticos e na Psicológica o gerenciamento de estresse das novas rotinas na vida acadêmica; solidariedade, identificação de pontos de aceitação e rejeição ao projeto. O equilíbrio das emoções em situações de estratégia de luta ou dança.

4 - APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS:

A fundamentação desse estudo buscou refletir o estado-da-arte do conhecimento no encontro das fundamentações teórica e a empírica com uma metodologia contextualizada em experimentos observados em avaliações diagnóstica, fisiológica e funcional de grupos participantes da referida tese.

Evidências apontam que por respeito aos antigos Mestres da Capoeira, à cultura e à sabedoria da arte transmitida, uma das principais preocupações de quem ensina tem sido o respeito ao processo de aprendizagem que vem sendo conduzido de mestre para aluno ou de pai para filho ou “métodos de Grupos” sem preocupações de conhecimentos acadêmicos como se a verdade estivesse sempre nessa postura e em forma de cascata as sabedorias e os conhecimentos vão sendo conduzidos.

Desde que a Capoeira foi implantada, permitida e reconhecida, evidências comprovadas indicam que o contexto capoeirístico e os procedimentos de metodologia na transmissão dos saberes da cultura da capoeira como arte Marcial, esporte e luta, têm sido procedidos à vontade dos grupos constituídos, e essas doutrinas contextuais de

práticas de ensinar, poderiam ser organizadas didaticamente em capacidades e parâmetros percebidos que se bem organizados e classificados seriam melhor analisados e desenvolvidos.

Pode-se perfeitamente identificar nesse contexto cultural da transmissão dos saberes e na aplicação do treinamento alguns conjuntos de variáveis ou parâmetros necessários que podem ser classificados como capacidades ou qualidades essenciais. Identificado essas capacidades, teríamos uma classificação coerente sem descaracterizar o contexto cultural e nem organizacional. Seria daí então organizada para efeito de testes, medidas, avaliações, classificação e prescrição de treinamento, observando-se conseqüentemente a aplicação dos princípios gerais de treinamento desportivo.

O contexto cultural e os procedimentos da transmissão do saber indicam que existe a necessidade de uma aculturação entre o saber da prática e o conhecimento acadêmico. Entre a sabedoria dos Instrutores e Mestres práticos e a ciência dos Especialistas, Mestres e Doutores Universitários.

Assim analisado estes procedimentos, sugerimos que as capacidades essenciais e suas respectivas variáveis devam constar de forma metodizada e didaticamente bem transmitidas no programa de treinamentos dos capoeiristas sejam de artes marciais ou seja como desportistas de competição e também nos diversos Grupos formados para a prática do ensino aprendizagem da capoeira.

Capoeira - capacidades essenciais para o capoeirista - A metodologia da prática da Capoeira enquanto esporte ou luta, poderia ser planejada para ser treinada em cinco capacidades essenciais para o atleta ou praticante Ela é um esporte que exige de seu praticante diversos atributos os quais identificamos como capacidades ou qualidades essenciais. Quando treinamos um atleta, entendemos que deveremos observá-lo como um ser humano no seu aspecto global, porém para prescrição ou divisão de trabalho e treinamentos é necessário separarmos por parâmetros ou qualidades essenciais assim identificados: condicionamentos físico, técnico, tático, moral e psicológico. Esse entendimento aplica-se para orientação e prescrição de treinamento tanto individual como coletivo e aplicação de uma programação com planos ciclos, cargas, volume, séries, duração etc.

Na capacidade física seriam consideradas variáveis como: Consumo máximo de oxigênio, resistência cardiovascular e neuromuscular, força, velocidade, flexibilidade e equilíbrio ou controle postural do movimento.

Na Capacidade técnica seriam considerados movimentos fundamentais executados pelo praticante sempre estabelecendo uma relação com a biomecânica do gesto executado individualmente; como: A Ginga, a bênção, a cocorinha, o aú, a meia-lua, o martelo, o chapéu de couro, o rabo de arraia, a armada e outros conforme (figura 2.2)



Figura 2.2 – Mestre Camisa orientando a ginga num aulão de Capoeira no Bairro Copacabana na cidade do Rio de Janeiro, Brasil, 2002.

Na Capacidade ética ou moral, consideram-se as variáveis que influenciam ou modificam o caráter da personalidade do praticante ou atleta como: a responsabilidade, a honestidade, o respeito, a seriedade a pontualidade, o espírito de equipe, a assiduidade, a combatividade a disciplina, a obediência, a resignação dentre outros.

Na Capacidade Psicológica seriam consideradas variáveis principalmente do temperamento da personalidade e as emoções referentes ao controle a inteligência e equilíbrio emocional, a liderança, o altruísmo, o medo, o nervosismo, a tranqüilidade, a determinação, a percepção, a concentração, o foco resistente, a excitação emocional a lealdade a combatividade, a coragem, a solidariedade e a tolerância.

Para a Capacidade tática ou estratégia de luta, seriam considerados movimentos dos praticantes na roda, no jogo propriamente dito levando em consideração sempre os movimentos técnicos a serem executados de um com relação ao do outro, adversário ou companheiro. Ou seja: o praticante em relação ao outro e se consideram os movimentos técnico/tático executados como golpes, esquivas, e contragolpes. São levadas em consideração variáveis como: (figura 2.3) A inteligência, a antecipação, a visão de espaço ou a negociação espacial, a criatividade, a esquivas, a finta, o desarme, a iniciativa etc.



Figura 2.3 – Meia lua e esquiva com rasteira. Alunos iniciantes do Grupo ABADÁ na cidade de Salvador, Bahia – Brasil treinando educativo dos movimentos de defesa e contra ataque; meia lua e esquiva com rasteira, tendo a frente os Mestres Camisa e o Mestrando Duende em janeiro de 2007.

2.1.2 - O equilíbrio das capacidades

As capoeiras além de ser um desporto que exige um bom nível de condicionamento atlético os cinco componentes do treinamento global devem estar sempre em perfeito equilíbrio de desempenho, pois, a ineficiência de uma capacidade, poderá comprometer seriamente a ineficácia das outras, e assim o desencadeamento comportamental do desempenho. Para que o praticante ou atleta possa sobressair-se na arte capoeirística, não deverá se preocupar apenas em desenvolver algumas poucas habilidades; deve antes procurar manter um equilíbrio de condicionamento bom entre todas as capacidades.

Referencias Bibliográficas:

- Adaptación Española del Cuestionario de Actividad Física de Tiempo Libre (AFTL): Validación mediante Test-Retest y Comparación con parámetros antropométricos y fisiológicos. Universidad de Leon, Departamento de fisiología, Concepción Tuero del Prado, 1998.
- Almeida, R.C.A. de. Bimba: perfil do mestre. Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA, 1982.
- Almeida, Raimundo César Alves de. Bibliografia crítica da capoeira. Brasília: CIDOCA/DF, 1993.
- Campos, Helio; Maestro Xareu (1990. Capoeira en la Escuela Salvador : press color,1980.
- Casado, Julián Espartero, García, Carlos Gutiérrez: El Judo como práctica de autodefensa en Educación Física: una aproximación a sus contenidos básicos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 8 - N° 50 - Julio de 2002
- Castro Júnior, Luís Vitor. Capoeira Angola: Olhares e Toques cruzados entre historicidade e ancestralidade. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas, v. 25, n.02, p.143- 158, jan. 2004.
- Consejo de Europa. EUROFIT. Test europeo de aptitud física. Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte, 12-13, 8-49 (1989).
- De Araújo, P.C. Abordagens sócio-antropológicas da luta/jogo da capoeira. Instituto Superior da Maia (série “Estudos e Monografias”), Maia, 1997.
- De Souza, Thiago Vieira: Aspectos didáticos e metodológicos no processo de ensino aprendizagem da Capoeira, Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 96 - Mayo de 2006 Núcleo de Estudos e Pesquisas em Formação Profissional no Campo da Educação Física - NEPEF – UNESP na cidade de Rio Claro, SP, 2006.
- Decânio Filho, Ângelo A. A herança do Mestre Bimba. Salvador, 1996.
- Marquez, S. Benefícios psicológicos de la actividad física. Rev. Psic. Gen. Apl, 48, p.185-206 1995.
- Matsudo, V.K.R. Bateria de pruebas de aptitud física general. Revista Brasileña de Ciencias del Deporte y Movimiento, 1988.
- Mcardle, W.D.; Katch, F.I.; Katch, V.L. Fisiologia do Exercício. 3ª ed., Rio de Janeiro:
- Menezes Da Silva, Paulo H. Capoeira não é só cultura física, ela proporciona o desenvolvimento integral de quem a pratica. Praticando Capoeira. São Paulo: D+T, ano I, nº 5. Guanabara Koogan, 1992.
- Menezes, Souza Nelsival, Menezes, José Alexandre, Villa J.G, Órdas Maria Concepción Valoración de Los Efectos Sobre La Condición Física En Relación Con La Salud De Un Nuevo Método De Acondicionamiento Físico (“La Capoeira”) En La Policía Militar del Municipio Brasileño de Bahía – UNILEÓN dez 2009.
- Silva, G. Capoeira do Engenho à Universidade, (Centro de prácticas deportivas de la Universidad de Sao Paulo), Sao Paulo, 2ª ed., mayo 1995
- Silva, Paula Cristina da Costa. A Educação Física na roda de capoeira... entre a tradição e a globalização. 2002. 251 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.

- Soares, Carlos Eugênio Líbano. A capoeira escrava: e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850). Campinas, SP: Editora da Unicamp/Centro de Pesquisa em História Social da Cultura, 2001A.
- Vieira, Luiz Renato. Da “vadiação” à capoeira regional: uma interpretação da modernização cultural no Brasil. (Dissertação de Mestrado). Brasília: departamento de Sociologia, UnB, 1999.
- Vieira, Luiz Renato. O jogo da capoeira: corpo e cultura popular no Brasil. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- Villa J.G. Valoración funcional del metabolismo aeróbico: métodos indirectos en el laboratorio. En González JJ, Villegas JA (coord). Valoración del Deportista. Aspectos biomédicos y funcionales (pp.343-425). Navarra. FEMEDE. (1999).
- Villa JG, de Paz JA, González-gallego J. Bases para la evaluación de la condición física y la preparación deportiva. En Santonja, R. (ed)., Olimpismo y Deporte (pp.23-34). Madrid (1996).
- <http://www.abadacapoeira.com.br/> - 11/08/2006
- www.abadacapoeira.com.br/frame.html, 05/08/2005.
- www.beribazu.triger.com.pl/beribazu/linki.php3, 14/10/2006.
- www.muzena.com.br - 10/09/2007.
- www.grupocapoeirabrasil.com.br, 02/10/06.
- www.senzalacapoeira.cjb.net/ 17/09/2006.
- www.capoeira-palmares.fr - 10/09/2007
- <http://somaie.capu.vilabol.uol.com.br/capoeiraanarquista.html>
- http://www.capoeirabrasilamazonia.com/pdf/artigo_mosquito.pdf.

José Alexandre de Souza Menezes

PhD UFBA Professor titular da Universidade Federal da Bahia
jasmenezes@yahoo.com.br

José Gerardo Villa Vicente

Profesor Dr. Titular de Universidad del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León – Espanha
jg.villa@unileon.es

Maria Concepción Ordas

Profesora Dra. Asociada del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidad de León – Espanha
mcavio@unileon.es

Nelsival de Souza Menezes

Prof Dr UCSal Bahia - Brasil
nelsivalmenezes@gmail.com