

A CAPOEIRA E A TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

Luciana Maria Fernandes Silva
Ricardo Hugo Gonzalez

RESUMO

A capoeira, um dos ícones contemporâneos da identidade cultural brasileira, é hoje, praticada por milhões de pessoas, em todo o mundo, porém após as primeiras graduações, se percebe o início de um processo de abandono do esporte, assim como ocorre em outras práticas desportivas. É objetivo deste estudo, propor possibilidades de aplicação de métodos que fomentem a motivação, pressuposto básico da Teoria da Autodeterminação, no processo de ensino/aprendizagem da capoeira, mantendo a permanência dos praticantes e aumentando o nível de interesse pela sua prática. Através de uma revisão de literatura, aborda a definição da capoeira, seu processo histórico e sua fundamentação. Analisa a Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1980, 1985, 1991), uma vez que esta explica a motivação e suas variáveis (intrínseca, extrínseca e amotivação), que são determinantes do comportamento humano, no que diz respeito à direção, intensidade e persistência, responsáveis pela decisão do indivíduo de iniciar e de permanecer na realização sistemática de uma atividade física. Demonstra que para que seja alcançada a permanência e o compromisso com a atividade é necessário desenvolver a motivação autodeterminada, através da satisfação das necessidades psicológicas básicas de capacidade (competência), autonomia (reger a si próprio) e de relacionar-se (estabelecer vínculos). Partindo desse pressuposto sugere formas de atuação que podem ser utilizadas pelos professores de Capoeira, para que possibilitem o desenvolvimento e a manutenção desta motivação, ponto basilar para o qual estes profissionais devem estar atentos em desenvolver estratégias que propiciem estas alavancas do comportamento humano, contribuindo para que os capoeiristas cheguem ao grau de mestre, e possam usufruir dos benefícios proporcionados àqueles que vivenciam, através de sua corporeidade, o universo diversificado da capoeiragem (universo da capoeira).

PALAVRAS-CHAVE: Capoeira. Motivação. Corporeidade.

INTRODUÇÃO

A Capoeira, uma significativa expressão da cultura afro-brasileira, tanto no Brasil como no exterior, abrange múltiplas possibilidades conceituais, podendo ser definida como jogo, luta, dança, brincadeira, esporte, filosofia de vida, dentre outros, uma vez deter, em seu universo, uma diversidade musical, instrumental, cultural, que permite a criação e a realização de movimentos, que constituem, na sua totalidade, a sua historicidade. (CAMPOS, 2001; OLIVEIRA, 2009).

A sua trajetória histórica, representa uma luta de resistência contra a escravidão, uma vez ter nascido da síntese de diversas etnias africanas, em terras brasileiras.

Alguns autores divergem quanto à origem da Capoeira, uns afirmam que ela teria vindo para o Brasil, trazida pelos negros escravos, originários do continente africano; outros a consideram como produto deste povo escravizado, vindo de diferentes regiões da África, inventada em terras nacionais, o que se confirma devido às peculiaridades em que se deu a escravidão urbana, no Brasil Colônia, sendo a proposta mais provável (CAMPOS, 2001, p. 32).

A história deste esporte é marcada por muitas perseguições policiais, repressão, prisões, racismo e muitas outras formas de controle social, chegando a ser incluída no Código Penal Brasileiro de 1890, como contravenção. Isto se deu devido a Capoeira, na fase do Brasil Império, agregar, na maioria de seus adeptos, indivíduos das classes mais desfavorecidas, como o negro, o índio, mestiços, europeus pobres que vieram acompanhando a realeza portuguesa, muitos deles envolvidos com a boemia e a marginalidade, e que se utilizavam desta luta como forma de expressar sua insatisfação com relação a sua situação social, econômica e política (OLIVEIRA, 2009; CAPOEIRA, 2010).

Após muitas opressões e resistências a Capoeira é reconhecida, em 2008, como o mais recente bem cultural registrado pelo governo brasileiro, se tornando patrimônio nacional, por indicação do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional, órgão do Ministério da Cultura (IPHAN/MinC), o que possibilita o desenvolvimento de medidas governamentais que contribuem para a sua evolução e disseminação.

Este fato vem evidenciar e reconhecer seu valor como cultura, educação, instrumento de socialização além do seu lado esportivo e de defesa pessoal, tornando-a cada vez mais reconhecida e praticada, sendo apontada por Da Costa (2010) como o sexto esporte mais realizado pelos brasileiros – cerca de seis milhões –, sendo praticada e difundida internacionalmente.

Praticar Capoeira é interagir com a identidade cultural brasileira, realizar um elo harmônico entre corpo e mente, valorizando as potencialidades humanas, o que desperta grande interesse e permite a participação de todo tipo de população, graças aos vários elementos que a compõem: cultura corporal de movimento (ataques, defesas, contra-ataques, acrobacias), músicas (ladainhas, chulas, quadras), instrumentação (berimbau, atabaque, pandeiro), história (escravidão, Brasil Colônia, intrínseco a cultura e constituição do povo brasileiro), rituais, cultura e educação, dentre outros (CAMPOS, 2001, p. 78; SILVA; HEINE, 2008).

Contudo, percebe-se que, apesar das suas características descritas acima e dos seus elementos de singular beleza, realizados em um diálogo simbólico, plural e cooperativo, muitos alunos, principalmente após as primeiras graduações, abandonam a sua prática, por razões variadas. Muitas vezes não se sentem capazes de realizar os movimentos inerentes à mesma, ou de cantar e tocar os instrumentos que a compõem; outras vezes chegam a um ponto que acham que não irão mais se “desenvolver”, ou seja, pensam que chegaram ao seu limite, e não persistem para se auto-superarem, perdendo a motivação.

É importante ressaltar que no universo da capoeiragem há uma hierarquia que é definida pelo tempo vivenciado pelo capoeirista nesta arte e pelo que acumulou de saberes durante esta experiência. O grau maior é o de Mestre, logo abaixo é o de contramestre, seguido do aluno-formado, graduado e iniciantes, nomenclaturas que podem divergir dependendo da região. O tempo máximo para cada graduação, chamada ainda de corda ou cordel, é variável de acordo com o desenvolvimento do aluno e a que grupo de capoeira ele pertence, assim como as cores, as nomenclaturas e a filosofia a que este grupo se apóia, além de sua regulamentação própria.

Isto se dá porque, apesar de existir a Confederação Brasileira de Capoeira, desde 1992, reconhecida pelo Comitê Olímpico Brasileiro – COB e filiada à Federação Internacional de Capoeira – FICA, não há ainda uma unificação para estas nomenclaturas.

Contudo, apesar de todo o fascínio e prazer que a prática da capoeira oferece, através de seus significantes elementos e sua maneira sedutora do movimentar-se brasileiro, assim como acontece com outras práticas desportivas, mesmo com as diversas fontes de informação a respeito dos benefícios advindos de um estilo de vida ativo, os

níveis de abandono das pessoas que iniciam um programa de exercício físico, infelizmente, são altos (DISHMAN, 1988).

Portanto, surge a preocupação em garantir o compromisso e o prazer dos alunos, especialmente após as graduações iniciais, com a prática habitual e constante da Capoeira.

Como resposta a esta inquietação, é necessário entender que para que este objetivo seja alcançado é preciso despertar neles o interesse genuíno e entusiasmado pela prática, ou seja, a motivação.

A motivação é aspecto fundamental que garantirá a permanência dos praticantes com a atividade, tanto na aprendizagem quanto no aperfeiçoamento. De acordo com Iso-Ahola e Clair (2000), a motivação é fator determinante do comportamento humano; é o que o desperta, dirige e regula (MURRAY, 1964; ROBERTS, 2001), envolvendo-o ativamente com o que está realizando e impulsionando-o a desenvolver novas habilidades. É um processo psicológico que governa a direção, intensidade e persistência do comportamento (KANFER, 1994; SAGE, 1977). O indivíduo motivado apresenta entusiasmo na execução do que lhe é solicitado e se orgulha dos resultados alcançados, sendo impulsionado a superar-se.

Baseado nestas sensações, ele detém o poder de escolha, e, dependendo da intensidade com que a elege, e a alimentação da mesma, esta determinará o começo e a continuação da prática da atividade física, respectivamente, assim como a redução do abandono.

Por isto, neste trabalho, se elabora uma proposta de intervenção, no sentido de auxiliar a preocupação constante, dos professores e treinadores, em possibilitar a permanência dos praticantes de Capoeira, apoiando-se na Teoria da Autodeterminação – TAD -, que estuda a motivação e suas variáveis (DECI; RYAN, 1980, 1985, 1991).

TEORIA DA AUTODETERMINAÇÃO

A Teoria da Autodeterminação – TAD – traz como uma de suas áreas de estudo a motivação humana, que por sua vez, analisa o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade nos contextos sociais. Parte do pressuposto de que todo ser humano saudável é ativo, traz um interesse natural para aprender e investigar, dirigido para o seu crescimento, integrado com as estruturas sociais; comportamentos que não exigem incentivos extras para ocorrerem (RYAN; DECI, 2000). Segundo os autores, esta tendência inata de comportamentos intrinsecamente motivados é indispensável para o desenvolvimento das potencialidades motoras, cognitivas, afetivas e de relacionamento social, que serão responsáveis pela manutenção de sua saúde e bem-estar.

Desta forma, percebe-se que as pessoas têm variadas maneiras e tipos de motivação, e para que suas ações sejam intrinsecamente motivadas, é necessário, segundo a TAD, que sejam satisfeitas as necessidades psicológicas básicas e inatas, de autonomia, de competência e de relacionamento (RYAN; DECI, 2000).

De acordo com estes autores a autonomia (ou autodeterminação) compreende os esforços dos indivíduos para serem dirigentes, ou seja, originarem suas ações, com força para determinar seu próprio comportamento. É um anseio do organismo em protagonizar a vivência. A necessidade de ser capaz está baseada em tentar controlar o resultado e experimentar efetivamente, obtendo o melhor resultado possível. E ainda, a necessidade de relacionar-se com o outro, refere-se ao esforço do ser humano para estabelecer vínculos, sentir que o outro tem uma relação autêntica com ele, experimentando a satisfação com o

mundo social. Esta aspiração está definida por duas dimensões: se sentir aceito e ficar mais próximo do outro (RYAN, 1991).

Nesta perspectiva, Deci e Ryan (1985) introduzem como uma subteoria da TAD, a *Organismic Integration Theory* - Teoria da Integração do ser humano – TIH –, para a qual a motivação é um processo de continuidade, que apresenta níveis de autodeterminação, que vão do maior para o menor grau de ações determinadas por si próprio. A TIH subdivide-se em motivação intrínseca, motivação extrínseca e suas diferentes regulações, assim como a amotivação, conforme demonstra a Figura 1, abaixo:

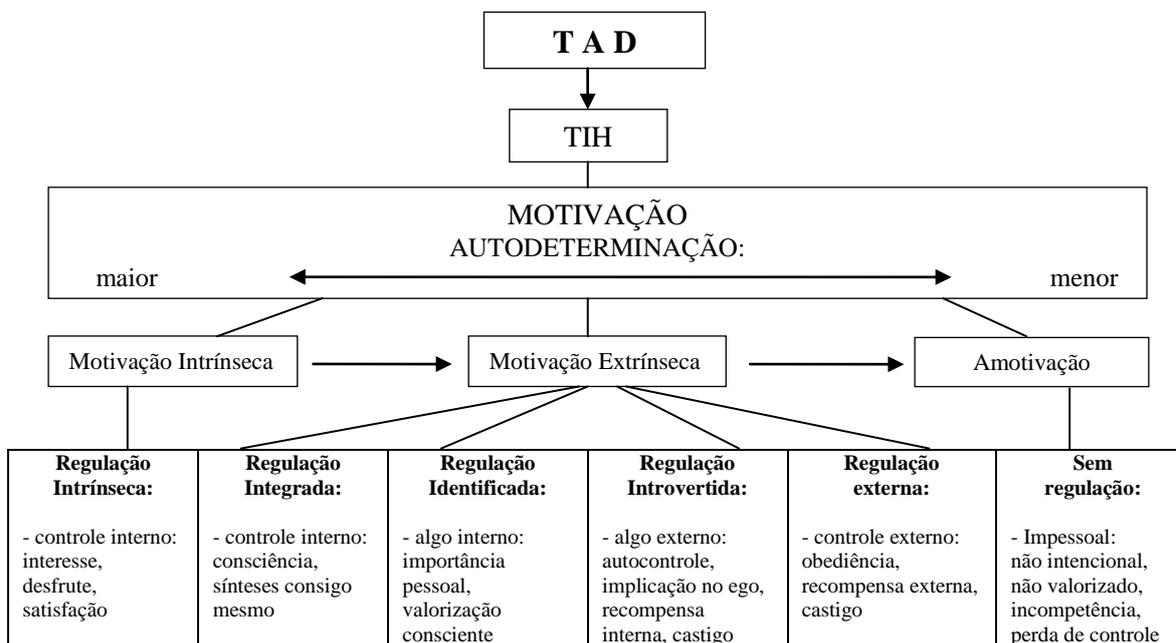


Figura 1: Teoria da Autodeterminação.

Fonte: adaptado da Teoria da Autodeterminação (DECI; RYAN, 1985).

Considera-se então, que ações autodeterminadas são essencialmente voluntárias, o endosso é pessoal, e em consequência destas ações a pessoa fixa metas pessoais, planeja suas ações para viabilizá-las, demonstra seus erros e acertos e avalia adequadamente sua evolução durante o treinamento.

Enquanto que as ações resultantes de pressões externas, interpessoais ou intrapsíquicas, podem ou não ser consentidas, mudando o *locus* de causa, o agente de causalidade interfere com o pessoal, o que pode levar a pessoa a perceber-se comandada, gerando possíveis sentimentos negativos de ser externamente guiada, o que provocará um desvio de sua atenção na realização das tarefas, prejudicando sua performance. (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Uma pessoa intrinsecamente motivada realiza uma atividade pelo prazer e pelo desfrutar obtido desta iniciativa, assim, é levada a agir pela satisfação e pelo desafio que a ação produz (DECI, 1975; DECI; RYAN, 1985). Há como resultado da experiência, uma gratificação, aumentando sua sensação de competência, fato gerador de emoções positivas. Seu *locus* de causa é interno.

A motivação extrínseca se caracteriza nos comportamentos estimulados por forças externas ao indivíduo, que se interiorizam por processos reguladores que são estabelecidos pelo contexto social, mas não são intrinsecamente atraentes; as pessoas aceitam valores e se conscientizam de sua importância. Logo, seu *locus* de causa é externo.

Fazem parte da motivação extrínseca: a regulação integrada, regulação identificada, regulação introversa e a regulação externa (ordenadas de maior a menor

autodeterminação). Estas são impulsionadas pela necessidade básica de relacionar-se com o outro, o que provê o impulso primário para interiorização destes valores e dos processos reguladores.

Antes de nenhuma interiorização acontecer, é provável que uma pessoa se comprometa com uma atividade pouco interessante para ela somente para adquirir uma recompensa, obedecer a alguém ou evitar um castigo (DECI; RYAN, 2000). Tal comportamento é denominado de regulação externa, já que obedece a um incentivo externo (*locus* de causa externo).

Nos outros três processos de regulação, acontecem diferentes níveis de integração determinados pela autodeterminação. Dos três tipos de regulação interiorizada a introversão é a que tem o menor índice de autodeterminação; esta implica em estabelecer deveres ou regras para a ação, que estão relacionados com as expectativas de auto-aprovação e de evitar sentimentos de culpa e ansiedade, assim como também alcançar melhorias do ego e orgulho (RYAN; DECI, 2000). Entretanto, o agente social ainda figura na regulação da ação (*locus* de causa a algo externo), e as respostas internas para fazer uma atividade, são especificadas como "dever" ou "ter" (NTOUMANIS, 2002; SARRAZIN *et al*, 2002).

Se a integração continuar, a pessoa pode identificar a importância que tem a atividade para si mesma e valorizá-la conscientemente, onde se caracteriza a regulação identificada que representa uma maior autodeterminação. Quando uma pessoa se identifica com uma estrutura reguladora, há menos pressão, conflito e sentimentos de culpa e ansiedade. Com esta regulação os comportamentos resultam autônomos (*locus* de causa a algo interno), porém, a decisão de participar da atividade vem determinada por uma série de benefícios externos e não para o prazer e a satisfação inerentes à própria atividade (NTOUMANIS, 2002; SARRAZIN *et al*, 2002; STANDAGE; TREASURE, 2002). Por exemplo, quando uma pessoa se identifica com a importância da prática de atividade física voltada para a saúde, ela se auto-incentivará a fazer exercícios físicos, mas a prática continuará sendo instrumental (para melhoria da saúde) e não para o prazer e satisfação que ela produz (DECI ; RYAN, 2000).

A forma mais autodeterminada de regulação interiorizada se refere à regulação integrada, na qual várias identificações são similares e organizadas significativamente e de forma hierárquica, o que significa que elas foram avaliadas e assimiladas adequadamente com outros valores e necessidades. Existe então, uma consciência e síntese consigo mesmo, assim como um *locus* interno de causa. Continua sendo uma forma de motivação extrínseca já que não se atua para o prazer inerente da atividade (RYAN; DECI, 2000).

A amotivação é caracterizada pelo sujeito que não tem a intenção de realizar algo, portanto, é provável que a atividade seja desorganizada e acompanhada por sentimentos de frustração, medo ou depressão (DECI; RYAN, 1991; RYAN; DECI, 2000). O indivíduo não tem consciência da importância da realização de uma atividade, de sua capacidade de executá-la, assim como o tempo suficiente para alcançar o resultado desejado. Então, o sujeito perde o controle e o *locus* de causa é impessoal.

e-se, portanto que a qualidade das relações interpessoais – estabelecimento de vínculos entre professor/aluno e aluno/aluno, o provimento da percepção de competência e a sensação de autonomia – percepção de ser agente de si mesmo, são determinantes da motivação intrínseca, ou seja, da autodeterminação.

No contexto do ensino da capoeira, aquele que a ensina deve estar atento a desenvolver estratégias que propiciem estas competências, motivos principais de satisfação ou frustração psicológica dos capoeiristas, que irão determinar seu engajamento ou não, à atividade.

Nesta perspectiva, busca-se apresentar subsídios para a compreensão e realização destas estratégias, no processo de ensino e aprendizagem da capoeira.

ESTRATÉGIAS MOTIVACIONAIS

Para que as pessoas sintam-se intrinsecamente motivadas não há a necessidade de “treino” ou “instrução, isto pode ser influenciado pelas ações do professor e/ou instrutor, no contexto de seu local de ensino, que confia e se predispõe a utilizar determinadas estratégias que fomentem a motivação (GUIMARÃES; BORUCHOVITCH, 2004).

Conforme visto até aqui, para que o compromisso com a atividade seja mantido e/ou desenvolvido, é necessário que se alcance um comportamento originário do maior nível de autodeterminação possível, envolvendo as motivações intrínseca e extrínseca, explicadas pela TIH. Quanto maior a interiorização dos três tipos de regulação, maior será a persistência, a efetividade no desempenho e, conseqüentemente, melhor saúde física e mental.

Assim sendo, as pessoas intrinsecamente motivadas se comprometerão mais com a atividade que as extrinsecamente incentivadas. Portanto, a motivação extrínseca não será autodeterminante para a frequência nas práticas e a permanência ainda será menor. Desta maneira, é fundamental para garantir este compromisso, saber como se pode proporcionar o surgimento da motivação intrínseca e as regulações integrada e identificada, as quais têm um nível maior de autodeterminação. (RYAN *et al.*, 1997).

Neste sentido, Kilpatrick, Hebert e Jacobsen (2002), estabelecem o desenvolver das sensações de competência, de autonomia e de relação social, com uma série de recomendações e alguns exemplos práticos, baseadas na Teoria da Autodeterminação, complementadas com a capoeira regional, criada por Mestre Bimba (ALMEIDA, 2002), permitindo o desenvolvimento da motivação, que garantirá a permanência na atividade física praticada, neste caso específico, a Capoeira, como veremos a seguir:

- **Prover um *feedback* positivo:** o que possibilitará o desenvolvimento das capacidades básicas de competência e autoconfiança, como por exemplo:
Elogiar, principalmente em público, pois dura mais tempo:
 - Bom trabalho! Você tem se dedicado bastante!
 - Gosto da forma como sua perna passa bem estendida na “meia-lua-de-frente”;
 - Acho que tomou a decisão correta na roda...;

Ao contrário destes exemplos (*feedback negativo*), teremos a diminuição da autodeterminação:

- Não gosto do seu trabalho, seu esforço é muito pequeno;
 - Não gosto da forma como mantém sua perna flexionada durante os golpes;
 - Sua decisão foi incorreta quando fez aquela queda;
- **Promover metas orientadas ao processo:** quando as metas são centradas nas potencialidades individuais, em seu estágio de desenvolvimento, ou na melhoria pessoal da tarefa, as possibilidades dos alunos se comprometerem com a Capoeira, após as primeiras graduações, aumentam, já que deste modo se evita as pressões externas, que causam a tensão e ansiedade. Exemplos que podem aumentar a autodeterminação:
 - Centralize-se em fazer bem o seu movimento e esqueça o que os outros estão

fazendo!

- Ao final do mês quero que tenha aperfeiçoado a “queda-de-rins”;

Exemplos que diminuem a autodeterminação:

- Você vai ganhar esta competição custe o que custar;
- Você tem que fazer melhor que seus companheiros, pois é mais coordenado!

- **Estabelecer objetivos de dificuldade moderada:** ao estabelecer objetivos muito difíceis é provável que se produza o fracasso, diminuindo a confiança e a motivação. Assim sendo é mais fácil que se adquira o sucesso, em um curto período de tempo, desenvolvendo a sensação de competência e a destreza. Exemplos que aumentam a autodeterminação:

Estabelecer metas que se consigam com o treinamento:

- Você pode melhorar a velocidade e o equilíbrio de seus “golpes”, treinando a repetição, concentrado no que está fazendo;
- Pouco a pouco, a cada treino, devemos melhorar a coordenação e a velocidade de reação dos “balões” e das “projeções”.

Exemplos que diminuem a autodeterminação:

- Deve melhorar sua agilidade, se quer fazer algo, está muito lento;
- Quero que melhore hoje mesmo a coordenação desse movimento.

- **Possibilitar a eleição de atividades:** envolver o praticante no processo do treinamento, possibilitando a ele tomar decisões, dentro de opções que o professor tenha estabelecido, com regras específicas e limitadas, facilitando a escolha da atividade. Assim, será proporcionado aos alunos oportunidades de tomar iniciativas e trabalhar de forma independente, aumentando a percepção de sua autonomia; também é recomendado evitar comportamentos de controle, possibilitando vivências pessoais de movimentos.

Exemplos positivos:

- Na aula de movimentos acrobáticos de hoje você poderá escolher qual destes três (“aú sem mãos”, “bananeira”, e “sanfona/aú batido”) vai querer trabalhar;
- Pode selecionar os movimentos “desequilibrantes” que mais gostar entre estes três, para treiná-los: “tesoura-de-frente”, “tesoura-de-costas” e “vingativa”).

Exemplos negativos:

- Em todas as aulas deverão imitar meus movimentos;
- Este exercício que você quer fazer não está dentro do planejamento de hoje.
- Você conseguiu realizar a “armada com martelo”, mas o movimento que criou para chegar até ele é completamente fora dos padrões;

- **Explicar o propósito da atividade:** é mais provável que se desenvolva uma percepção positiva da tarefa e uma sensação de autonomia, quando o propósito da atividade é estabelecido e explicado claramente, uma vez que se o que estiver sendo realizado não tiver sentido ou razão, o sujeito se sentirá controlado e pressionado durante todo o processo de aprendizagem e treinamento, o que poderá provocar a diminuição de sua motivação.

Exemplos positivos:

- O objetivo da aula de hoje é trabalhar a resistência cárdio-respiratória, que vai permitir que vocês consigam desenvolver melhor e por mais tempo, o jogo de capoeira;
- O jogo de capoeira será realizado dentro deste pequeno espaço demarcado, em duplas, para que vocês possam desenvolver a noção espaço-temporal e figura-fundo, necessárias na roda.

Exemplos negativos:

- Bom dia turma, façam dez “bênçãos” e vinte “martelos”!
- Façam o jogo dentro desta demarcação!

- **Promover o desenvolvimento de relações sociais:** assim se desenvolverá uma maior satisfação e percepção de sua capacidade de relação com o outro e da manutenção destes vínculos; reconhecer os sentimentos e a perspectiva das outras pessoas do grupo também faz parte do processo de socializar-se, o que potencializará sua motivação.

Exemplos positivos:

- Vou distribuir um número a cada um e vocês vão fazer grupos juntando-se aqueles que tiverem números iguais, para iniciarmos a aula de hoje.
- Quando tocar outra música, ou outro toque do berimbau, vocês terão que mudar de companheiro.

Exemplos negativos:

- Façam sempre os mesmos grupos, assim perderemos menos tempo;
- Vamos trabalhar sempre com o mesmo companheiro, para coordenarmos bem com ele.

- **Utilizar as recompensas de forma cuidadosa:** a recompensa é dada como uma forma de controlar o comportamento humano. O uso inadequado delas pode reduzir a motivação e a autonomia. Portanto, só devem ser utilizadas como ferramenta eventual, em situações em que um comportamento é novo, e ainda não é intrinsecamente incentivado.

Exemplos positivos:

- Fazer as rodas treino só às sextas-feiras, para beneficiar quem estiver presente, uma vez que é comum as pessoas faltarem no final da semana;
- Pessoal se trabalharem bem esta semana, teremos uma aula totalmente lúdica.

Exemplos negativos:

- Toda semana daremos um prêmio àquele que vier a todas as aulas;
- Pessoal se trabalharem bem, todas as sextas-feiras faremos brincadeiras.

No sentido de complementar estas sugestões, propõe-se ainda as seguintes recomendações para o fomento da motivação autodeterminada, na prática da Capoeira, baseando-se na revisão de diferentes trabalhos de investigação que analisam a Teoria da Autodeterminação (OMAN; MCAULEY, 1993; RYAN *et al*, 1997):

- Transmitir um clima de motivação nas tarefas, primando o esforço, a melhoria e o desenvolvimento pessoal, já que numerosas investigações estão positivamente relacionadas com a motivação autodeterminada (BIDDLE *et al*, 1995; CURY *et al*,

1996; GARCÍA, 2004; GOUDAS, 1998; GOUDAS; BIDDLE, 1994: GOUDAS *et al.*, 1995);

- Desenvolver o estado de *flow* nos praticantes, definido por Santos-Rosa (2003, p.88) como "um estado psicológico ótimo, que permite o desportista confrontar uma tarefa motriz com as melhores condições psicológicas possíveis", onde quem consegue chegar a este estado durante a prática desportiva da Capoeira obterá um grande nível de prazer, diversão, realização e motivação intrínseca. Pode-se fomentar o aparecimento do estado de *flow* adaptando as atividades ao nível das habilidades do praticante, garantindo a diversão, estabelecendo objetivos claros, apropriados e realistas, e eliminando pensamentos e sentimentos negativos (evitar o *feedback* negativo e a pressão, já que eles diminuem o desejo de participar) (MANDIGO; THOMPSON, 1998);
- Conscientizar os praticantes de que as habilidades podem ser melhoradas através do esforço e da aprendizagem (LI; LEE; SOLMON, 2005);
- Proporcionar aos capoeiristas situações de aprendizado que aconteçam de dentro para fora, pelo autoconhecimento de seu corpo, não se limitando aos métodos de exposição-reprodução, desvalorizando as pluralidades individuais ali existentes (SILVA, 2008, v.1);
- Propor diferentes tipos de estratégias metodológicas para vivenciar os movimentos inerentes á Capoeira, utilizando-se de materiais pedagógicos variados, da criatividade do aluno, variar as direções, os planos, o nível de dificuldade, o local de aula, a música ambiente, dentre outros;
- Oferecer momentos lúdicos, que irão favorecer a construção da afetividade, através das interações sociais. As atividades lúdicas permitem o despertar da subjetividade, onde surgirá a alegria, o divertimento, o agrado, sem coerções externas e auto-impostas, manipulações e obrigações, permitindo o livre brincar (FALCÃO; SILVA; ACORDI, 2005);
- Propiciar um ambiente favorável ao aprendizado significativo, utilizando-se da afetividade, em um clima de descontração, em que exista a atenção sem tensão ou distração (SILVA, 2008 v.4); o que pode ser realizado através de atividades que despertem o interesse, o entusiasmo, a saciedade, o relaxamento e a motivação; estes são princípios causadores das sensações de prazer e bem-estar proporcionadas pelos hormônios neurotransmissores: serotonina, dopamina e endorfina, produzidas pelo cérebro humano, durante a realização de uma atividade física; fatores indispensáveis à motivação intrínseca;
- Valorizar e incentivar as qualidades de cada um de seus alunos, separadamente. Não vê-los como um bloco de pessoas, e sim estar atento ao desenvolvimento, aperfeiçoamento e conquistas pessoais dentro da capacidade das diferentes pessoas que compõem o grupo;
- Identificar as dificuldades individuais, não considerando o que não condiz com a técnica de cada movimento da capoeira, como "erro" e sim como parte da história do corpo de cada aluno, inserido em sua própria cultura, procurando encontrar as causas destas dificuldades, demonstrando empatia na tentativa de resolvê-las com soluções cooperativas e compartilhadas com o aluno;
- Chamar a atenção do aluno para que ele se concentre nos efeitos agradáveis advindos desta prática. Por exemplo: se ele consegue aprimorar sua flexibilidade, ou que está alcançando o peso adequado, é bom ressaltar isto e sugerir que ele continue esperando este resultado, o que é bastante motivador;

- Incentivar os praticantes para que atribuam a sua vontade de sair de casa e ir treinar/fazer capoeira, a sua própria capacidade de autodisciplina (intrínseca), e não porque está sendo influenciado pelos amigos, por exemplo.

CONCLUSÃO

Visando responder a pergunta que norteou este trabalho – como alcançar o compromisso e a permanência dos praticantes de capoeira após as primeiras graduações? - buscou-se pesquisar a Teoria da Autoderminação (TAD), que por sua vez traz a Teoria da Integração do Ser Humano, baseadas na motivação, condição *sine qua non* para evitar o abandono e incentivar a permanência dos praticantes, aumentando o nível de interesse pela sua prática.

Através dos estudos realizados foi possível constatar que a TAD indica que é possível garantir a permanência e aumentar a persistência dos indivíduos na realização de uma atividade física multifacetada como a Capoeira, possibilitando o desenvolvimento da motivação autodeterminada mediante a satisfação das necessidades psicológicas básicas de capacidade, autonomia e a de relação social (vínculo). Nesta perspectiva, o estilo motivacional do professor, permitindo o desenvolvimento da motivação intrínseca, permeada pelas possibilidades extrínsecas, durante suas aulas, será determinante para que o aluno esteja engajado em seu processo de aprendizagem e aperfeiçoamento da capoeira, criando vínculos afetivos e prazerosos em busca de sua auto-superação, o que contribuirá para que estes não a abandonem, obtendo dela todos os resultados positivos decorrentes de sua prática.

Não obstante, deve-se continuar investigando sobre as razões que levam os indivíduos a comprometer-se com a prática da capoeira, em diferentes aspectos, para deste modo, contribuir para o avanço e evolução do conhecimento e manutenção deste esporte brasileiro, disseminando-o e multiplicando o número de praticantes compromissados com sua história, raízes e tradições, apoiados sempre na ciência pós-moderna.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Raimundo Cesar Alves de. **A Saga do Mestre Bimba**. Salvador: Ginga Associação de Capoeira, 2002.

BIDDLE, S. *et al.* Development of scales to measure perceived physical education class climate: A cross national project. **British Journal of Education Psychology**, n. 65, p. 341-358. 1995.

CAMPOS, Hélio. **Capoeira na universidade**: uma trajetória de resistência. Salvador: SCT/EDUFBA, 2001. 184p.

CAPOEIRA, Nestor. **Capoeira**: pequeno manual do jogador. 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2010. 238 p.

CURY, F. *et al.* Personal and situational factors influencing intrinsic interest of adolescent girls in school physical education: a structural equation modelling analysis. **Educational Psychology**, n. 16, 305-315. 1996.

DACOSTA, Lamartine (Org.) *et al.* Cenário de tendências gerais dos esportes e atividades físicas no Brasil. **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006. Disponível em: <<http://www.atlasesportebrasil.org.br/textos/173.pdf>>. Acesso em: 16 ago 2010.

DECI, E. L. ***Intrinsic motivation***. New York: Plenum. 1975.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In: L. Berkowitz (Ed.), **Advances in experimental social psychology**: v. 13. New York: Academic Press, p. 39-80, 1980.

_____. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum. 1985.

_____. A motivational approach to self: integration in personality. In: Dienstbier R. (Ed.) **Nebraska symposium on motivation**: v. 38. Perspectives on motivation. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, p. 237-88, 1991.

_____. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour, **Psychological Inquiry**, n. 11, p. 227-268. 2000.

DISHMAN, R. K. Exercise adherence research: Future directions. **American Journal of Health Promotion**, n. 3, p. 52-56. 1988.

FALCÃO, José Luiz Cirqueira; SILVA, Bruno Emmanuel Santana da; ACORDI, Leandro de Oliveira. Capoeira e os passos da vida. In: DAMIANI, Iara Regina; SILVA, Ana Márcia (Orgs). **Práticas Corporais**. Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005. p. 17-45.

GARCÍA, T. **La motivación y su importancia en el entrenamiento con jóvenes deportistas**. Memoria de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España, 2004.

GOUDAS, M. Motivational climate and intrinsic motivation of young basketball players. **Perceptual and Motor Skills**, n. 86, 323-327. 1998.

GOUDAS, M.; BIDDLE, S. Perceived motivational climate and intrinsic motivation in school physical education classes. **European Journal of Psychology of Education**, n. 9, p. 241-250. 1994.

GOUDAS, M. *et al.* It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons. **The Sport Psychologist**, n. 9, 254-264. 1995.

GUIMARÃES, S. E. R.; BORUCHOVITCH, E. O estilo motivacional do professor e a motivação intrínseca dos estudantes: uma perspectiva da Teoria da Autodeterminação. São Paulo, **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 17, n. 2, p.143-150, 2004.

ISO-AHOLA, S. E.; CLAIR, B. S. Toward a theory of exercise motivation. **Quest**, n.52, p. 131-147, 2000.

KANFER, R. Motivation. In: N. Nicholson (Ed.), **The Blackwell dictionary of organizational behavior**. Oxford: Blackwell publishers. p. 1-53, 1994.

- KILPATRICK, M.; HEBERT, E.; E JACOBSEN, D. Physical activity motivation. A practitioner's guide to self-determination theory. **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**, v. 73, n. 4, p 36-41. 2002.
- LI, W.; LEE, A. M.; E SOLMON, M. A. Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. **Journal of Teaching in Physical Education**, n. 24, p. 51-65. 2005.
- MANDIGO, J. L.; E THOMPSON, L. Go with their flow: How flow theory can help practitioners to intrinsically motivate children to be physically active. **Journal of Physical Educator, Recreation and Dance**, n. 55, p. 145-159. 1998.
- MURRAY, E. **Motivation and emotion**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1964.
- NTOUMANIS, N. Motivational clusters in a sample of British physical education classes. **Psychology of Sport and Exercise**, Cap. 3, p. 177-194. 2002.
- OLIVEIRA, José P. de, E.; LEAL, Luiz Augusto Pinheiro. **Capoeira, Identidade e Gênero**. Ensaios sobre a história social da Capoeira no Brasil. Salvador: EDUFBA, 2009. 200 p.
- OMAN, R.; MCAULEY, E. Intrinsic motivation and exercise behavior. **Journal of Health Education**, n. 24, p. 232-238. 1993.
- ROBERTS, G. C. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. In: G. C. Roberts (Ed.), **Advances in motivation in sport and exercise**. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 1-50, 2001.
- RYAN, R. M. The nature of the self in autonomy and relatedness. In : J. Strauss; G. R. Goethals (Eds.), **The self: Interdisciplinary approaches**. New York: pringer-Verlag, p. 208-238. 1991.
- RYAN, R. M.; DECI, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. **American Psychologist**, n. 55, p. 68-78. 2000.
- RYAN, R. M. *et al.* Intrinsic motivation and exercise adherence. **International Journal of Sport Psychology**, v. 28, p. 335-354. 1997.
- SAGE, G. **Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach**. 2. ed. Reading, MA: Addison-Wesley. 1977.
- SANTOS-ROSA, F. J. **Motivación, ansiedad y flow en jóvenes tenistas**. Tesis doctoral, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España. 2003.
- SARRAZIN, P. *et al.* Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. **European Journal of Social Psychology**, n. 32, 395-418. 2002.
- SILVA, Eusébio Lôbo da. **O Corpo na Capoeira**. Introdução ao estudo do corpo na Capoeira. São Paulo, UNICAMP, v. 1, 2008. 96 p.

_____. **O Corpo na Capoeira.** O corpo em ação na Capoeira. São Paulo: UNICAMP, v. 4, 2008. 112 p.

SILVA, Gladson de Oliveira; HEINE, Vinicius. **Capoeira:** um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.

STANDAGE, M.; TREASURE, D. C. Relationship among achievement goal orientations and multidimensional situational motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, n. 72, 87-103. 2002.