

ANDREA BIENENSTEIN DE FARIAS

A CAPOEIRA COMO MEIO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Monografia apresentada como requisito
parcial para conclusão do Curso de
Licenciatura em Educação Física na
Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA - 1997

ANDREA BIENENSTEIN DE FARIAS

A CAPOEIRA COMO MEIO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Monografia apresentada como requisito
parcial para conclusão do Curso de
Licenciatura em Educação Física na
Universidade Federal do Paraná.

Professora Orientadora M.S.Marilena Ribas Moritz.

SUMÁRIO

RESUMO.....	2
1. INTRODUÇÃO.....	3
1.1. PROBLEMA.....	3
1.2. JUSTIFICATIVA.....	3
1.3. OBJETIVOS.....	4
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	4
2.1. DEFINIÇÕES DA CAPOEIRA.....	4
2.2 HISTÓRICO DA CAPOEIRA.....	7
2.3 DIVISÃO DA CAPOEIRA REGIONAL E ANGOLA.....	8
2.4. CONCEPÇÕES DA CAPOEIRA.....	9
2.4.1 CAPOEIRA COMO LUTA.....	9
2.4.2 CAPOEIRA COMO ESPORTE.....	10
2.4.3 CAPOEIRA COMO PARTE DO FOLCLORE BRASILEIRO.....	11
3 QUALIDADES FÍSICAS TRABALHADAS PELA CAPOEIRA.....	13
3.1 FLEXIBILIDADE.....	13
3.2 FORÇA.....	14
3.3 AGILIDADE.....	14
3.4 VELOCIDADE.....	15
3.5 EQUILÍBRIO.....	16
3.6 COORDENAÇÃO.....	16
3.7 RITMO.....	17
4. OS INSTRUMENTOS MUSICAIS UTILIZADOS NA CAPOEIRA.....	17
4.1 BERIMBAU.....	18
4.2 PANDEIRO.....	20
4.3 ADUFE.....	21
4.4 ATABAQUE.....	21
4.5 RECO-RECO.....	21
4.6 AGOGÔ.....	21
5. PRINCIPAIS MOVIMENTOS NA CAPOEIRA.....	22
5.1 GINGA.....	22
5.2 NA CAPOEIRA REGIONAL.....	22
5.3 NA CAPOEIRA ANGOLA.....	23
5.4 DESCRIÇÃO DOS PRINCIPAIS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA.....	23
6. RODA.....	24
7. CAPOEIRA: UMA FORMA DE EDUCAÇÃO.....	24
8. EDUCAÇÃO FÍSICA.....	26
9. VALORES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	27
9.1 VALOR FISIOLÓGICO.....	27
9.2 VALOR PSÍQUICO.....	27
9.3 VALOR SOCIAL.....	28
10. AS FUNÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	28
CONCLUSÃO.....	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31

RESUMO

Este estudo aborda a capoeira como meio de Educação Física escolar e faz uma apresentação da capoeira, desde a sua criação até os dias de hoje, suas diferentes concepções que seriam: luta, esporte, parte do folclore brasileiro, dança e lazer. E, as várias qualidades físicas que são trabalhadas na capoeira como: flexibilidade, força, agilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação e ritmo. Os instrumentos musicais utilizados na capoeira são: berimbau (sendo este obrigatório), pandeiro, adufe, atabaque, reco-reco e agogô. Os seus movimentos divididos em ginga(movimento característico) e movimentos da Regional e da Angola,e, a roda, onde eles são realizados, dois à dois, conforme o ritmo que o berimbau tocar. A capoeira como meio de Educação Física escolar é trabalhada como forma de Educação, e se ressalta os valores que esta desenvolve, como: valor fisiológico, psíquico e social. Assim, concluo que a capoeira é uma excelente forma alternativa, que tem todos os requisitos necessários para ser desenvolvida em aulas de Educação Física escolar.

1. INTRODUÇÃO

A Capoeira é uma luta que o negro criou para se livrar com arte, da escravidão. (CANJIQUINHA, 1989,P.3)

1.1. PROBLEMA

A Capoeira quase sempre foi discriminada, por ter o início da sua prática com os negros escravos que tentavam sua liberdade, usando seus corpos como armas. A Capoeira pode ter outros valores, pois além de poder desenvolver habilidades físicas, pode ser considerada luta, esporte, parte do folclore brasileiro, dança e pode ser utilizada como defesa pessoal.

O presente estudo é uma pesquisa bibliográfica que pretende divulgar a Capoeira com seus valores educativos e culturais, bem como demonstrar que a Capoeira pode ser utilizada nas escolas como meio de Educação Física Escolar.

1.2. JUSTIFICATIVA

Com esta Monografia pretende-se esclarecer um pouco da Capoeira, mostrando os motivos pelos quais ela vem sendo discriminada até os dias de hoje.

Pretende-se demonstrar os valores culturais e educativos que a Capoeira possui, e sua importância pedagógica bem como divulgá-la tendo em vista que ela está inserida no Currículo do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, mas não tem sido ofertada pela falta de professores habilitados para desenvolver esta atividade.

Segundo CAMPOS (1990,p.21) a Capoeira é uma excelente atividade física e de riqueza sem precedentes para ajudar na formação integral do aluno. Ela atua de maneira direta e indireta sobre os aspectos cognitivo, afetivo e motor. Ela pode ser contemplada de várias formas na escola, onde o aluno atuará na linha que mais se identifica. Essas linhas seriam: Capoeira luta, Capoeira dança e arte, Capoeira folclore, Capoeira esporte, Capoeira educação, Capoeira como lazer e Capoeira como filosofia de vida.

1.3. OBJETIVOS

Apresentar a Capoeira para ser utilizada como meio de Educação Física Escolar.

Divulgar a Capoeira nas suas diferentes concepções.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. DEFINIÇÕES DA CAPOEIRA

Capoeira é o método de ginástica genuinamente brasileiro, bem ajustado dos alunos, por ser oriundo de uma manifestação popular, rica de movimentos, com substrato cultural e bastante difundida na sociedade. (CAMPOS, 1990, p.1)

Capoeira é uma modalidade esportiva. Possui características que a identificam de uma forma indiscutível. (PASTINHA, 1988, p.31)

Segundo PASTINHA (1988, p.31) a Capoeira não visa exclusivamente, preparar o indivíduo para o ataque ou defesa contra uma agressão, mas desenvolver, ainda, por meio de exercícios físicos e mentais um verdadeiro estado de equilíbrio psico-físico, fazendo da Capoeira um autêntico desportista, um homem que se domina antes de dominar o adversário.

Para SENNA (1990, p.49) a Capoeira difere em parte, de qualquer outro esporte-luta já conhecido porque esta pode ser vista de várias formas como, defesa pessoal, exercício físico, como esporte, como terapia e como jogo. A Capoeira é ainda também singular pelo uso da música nas suas mais diversas formas e práticas. Com a música, o capoeira faz uso quase total do seu corpo e se desenvolve psicologicamente numa sucessão de ataques e recuos levando seus adversários ao êxtase diante do inesperado provocado pela ginga. O que os deixa sem condições de realizarem uma reação positiva de defesa.

Já REGO (1968, p.25) diz que a Capoeira foi inventada com a finalidade de divertimento, mas na realidade funcionava como uma faca de dois gumes. Ao lado do normal e do cotidiano que era divertir, ela era luta também no momento oportuno. Rego ainda cita que sem um desenvolvimento

estudos sobre o negro no Brasil, estaremos sempre construindo algo sem ter alicerces para usufruir conhecimento de novos documentos relativos ao negro.

Capoeira é uma prática desportiva de luta que consiste num sistema de ataque e defesa, de caráter individual, de origem folclórica, genuinamente brasileira. (OSCARANHA, 1987, p.4)

A Capoeira é o único esporte verdadeiramente nacional. (VARGAS, citado por ALMEIDA, 1982 p.4)

Já COSTA (sd, p.17) cita que a Capoeira é uma luta em que os executantes se valem dos pés, das mãos e da cabeça para derrubá-los. Se baseia na utilização de peso do corpo num sistema de alavancas com as pernas e braços. A luta é essencialmente agressiva, se defende atacando. A principal vantagem, com relação às outras lutas é de haver possibilidades de o praticante poder se defender de vários atacantes ao mesmo tempo.

A Capoeira é uma luta que se caracteriza pela ginga, que com base desta se inicia todos os movimentos de ataque e defesa. Se não existir a ginga, a Capoeira é descaracterizada. A Capoeira para ser uma arte-luta-dança surgida na época da colonização, precisamente da necessidade da mão escrava de defender-se das mazelas do cativo, onde levaram muitas desvantagens, e por não possuírem armas suficientes quando os inúmeros capitães do mato que formavam várias expedições fortemente armados, até os dentes, para capturar os negros e desarticular de vez os quilombos, os escravos movidos pelo instinto natural de preservação da vida descobrem no seu corpo a essência de sua arma fruto da observação e aprendizado das brigas dos animais, em suas marradas, coices, saltos e botes. (LOPES, 1979, p.46)

A revista Combatport (1971, p.27) Ataque a Capoeira é uma prática autêntica de expressão de um povo, respeitada como meio de defesa pessoal e reconhecida como arte, que engloba dança, ritmo e magia, sendo que esta ginástica corporal é traduzida em movimentos de ataque e defesa que fascinam pela influência e continuidade com que são executados.

Segundo ITAPOAN (1992,sp) a Capoeira tem como método básico a defesa. Se uma pessoa conhece a Capoeira e a executa em uma emergência qualquer, pode, se desejar, tratar com magnanimidade o adversário que desconheça o jogo, poupá-lo da mais insignificante contusão, sem que se deixe atigir, entretanto, por um só golpe. Embora, seja seu fim primordial a defesa, ela dispõe de golpes de ataque para o caso em que o praticante conheça o melhor modo de utilizar os segredos da luta.

A Capoeira é uma síntese, mistura de dança, lutas e instrumentos musicais de diferentes culturas, de diferentes nações africanas realizada em solo brasileiro, provavelmente nos arredores de Salvador e do Recôncavo Baiano, sob regime de escravidão. (NESTOR, 1981, p.15)

A Capoeira é a luta que nasceu de um povo que sentiu a dor da escravidão.(SANTANA, 1985, p.17)

A luta que com sua beleza libertou um povo, do seu cativo:

- **a Capoeira é luta, para quem quer lutar;**
- **é dança, para quem quer dançar;**
- **é arte, para quem quer ser artista;**
- **é esporte, para quem quer ser esportista;**
- **é folclore, para quem quer vê-la folclórica.**

E enfim, o símbolo da liberdade de um povo forte. (SANTANA, 1985, p.17)

A Capoeira nada mais era que uma combinação perfeita de gingas e insinuações, aliadas a vontade de vencer de um povo oprimido.(ALZUGARAY, sd,p.3)

Para AREIAS (1983, p.112) a Capoeira é como um segredo sempre a ser desvendado. A sua essência está contida na história de um povo, de uma raça, de uma cultura e acima de tudo, a expressão e manifestação de sensações e sentimentos do espírito humano, por isso ela sempre será uma fonte inesgotável de descobertas.

Meu camarada,
o capoeirista é muito mais
que um lutador que dá pernada
ele é um artista
sua força é alegria de reinar.
Ele conhece a palavra chave amor
e no entanto o capoeirista sabe:
a maldade existe (...)
(NESTOR, 1985, p.6)

2.2 HISTÓRICO DA CAPOEIRA

Para CAMPOS (1990, p.17) a Capoeira pode ter várias origens, existindo duas fortes correntes, sendo que a primeira afirma que esta, teria vindo para o Brasil trazido pelos escravos; e a segunda que a Capoeira seria invenção dos escravos no Brasil. Porém, não existem documentos que comprovem estas hipóteses.

OSCARANHA (1986, p.1) acredita que a Capoeira é originária de terras brasileiras. SENNA (1990, p.26) e ALZUGARAY (s.p.,p.6) completam que ouviu-se falar em Capoeira pela primeira vez durante as invasões holandesas em 1624, quando escravos e índios aproveitando a confusão, fugiram para as matas. Lá os negros criaram os Quilombos, onde o mais famoso foi Palmares, cujo líder foi Zumbi, que era Capoeira.

Ainda OSCARANHA (1986, p.1) e SENNA (1990, p.27) contam que na Capoeira (matagal com arvortes de baixas ramagens) os escravos fugitivos se escondiam dos capitães-do-mato que estavam a sua procura. Por isso, os escravos ficaram conhecidos como capoeiras, e sua luta a Capoeira.

OSCARANHA (1986, p 1) relata sobre uma dança nativa chamada das zebras, onde pontapés e rasteiras, dentro de um círculo, eram trocadas por dois índios que disputavam o amor da menina índia da tribo. Os negros africanos utilizavam-se desse ritual para inserirem as técnicas de golpes com pés e perna da Capoeira, podendo então treinarem sem qualquer preocupação com os senhores de engenho e seus capatazes.

Já SENNA (1990, p.25) conta que a Capoeira é brasileira, mas que os escravos africanos tinham um sistema de movimentação corpóreo na África, o Batuque, que eles se utilizavam para se exercitarem dentro das catineiras. Para readquirirem a liberdade, inventaram uma luta, tomando base o que faziam como atividade física de seu povo, o Batuque e o Samba de Roda, a esta luta mais tarde chamaram Capoeira.

NESTOR (1981, p.13) comenta que a Capoeira teria nascido com uma mistura de danças, lutas e instrumentos musicais de diferentes culturas, de diferentes nações africanas, em solo brasileiro.

Segundo AREIAS (1983, p.16) a Capoeira surgiu da necessidade que os negros tinham de uma luta para enfrentar o inimigo. Imitando movimentos de defesa dos animais, os escravos fizeram de seu corpo uma arma.

Para OSCARANHA (1986, p.1) a Capoeira surgiu no século XVII, sendo o Quilombo dos Palmares o primeiro local organizado de ensino e prática da Capoeira

Já OSCARANHA (1986, p.1) e ALUGARAY (p.6) afirmam que no século no século XIV os Capoeiras eram prestigiados, pois defendiam o país com sua luta. Na Guerra do Paraguai muitos capoeiras combateram pelo Brasil. Com o sucesso dos capoeiras na guerra, a Capoeira foi considerada e reconhecida como luta marcial brasileira. O prestígio dos Capoeiras caiu com as leis abolicionistas pois sem profissões, uma massa humana disputava o mercado de trabalho inexistente. Grupos de capoeiras se uniam e promoviam assaltos, lutas e arruaças nas cidades. O Decreto-Lei 487, do Marechal Deodoro da Fonseca em 1890, proibiu a Capoeira, e quem fosse pego seria desterrado para a Ilha de Fernando de Noronha por um período de 6 meses.

A Capoeira ressurgiu no ano de 1932, quando Manuel dos Reis Machado, o mestre Bimba, realizou uma apresentação para o então presidente Getúlio Vargas, que liberou a Capoeira.

Já ALMEIDA (1982, p.17) diz que mestre Bimba conseguiu registrar a sua Escola de Capoeira em 1937.

2.3 DIVISÃO DA CAPOEIRA REGIONAL E ANGOLA

Para PASTINHA (1988, p.26) a Capoeira nasceu no Brasil com os escravos africanos. O nome da Capoeira Angola é consequência de terem sido os escravos angolanos, na Bahia, os que mais se destacaram na sua prática.

A Capoeira Angola é uma luta que quando é jogada verdadeiramente, ela tem sérias consequências. Mas a Capoeira pode ser usada para demonstrações onde os golpes, em movimentos lentos, passam perto, ou são parados perto do alvo escolhido. A Capoeira não visa, exclusivamente, preparar o indivíduo para o ataque ou defesa contra uma agressão, mas, desenvolver, por meio de exercícios físicos e mentais um verdadeiro estado de equilíbrio psico-físico.

NESTOR (1981, p.13) conta que a Capoeira desde seu início perseguida. No início pelos senhores de engenho, até que mestre Bimba realizou uma apresentação para autoridades, retirando a impressão de vandalismo e conseguiu uma permissão para abrir uma academia e ensinar a Capoeira. Mestre Bimba introduziu novos golpes ligados, e criou um método de ensaio baseado em oito sequências de golpes e a cintura desprezada (sequência na qual o capoeirista aprende a cair sempre em pé) e sacrificou a malícia e os ritmos lentos em favor de uma agressividade maior e de espírito de luta. E assim Mestre Bimba fez surgir a Capoeira Regional. O estilo tradicional passou a ser chamada de Capoeira Angola. Assim na Capoeira podemos destacar dois nomes importantíssimos, mestre Pastinha - cultuador da tradicional Angola-, e mestre Bimba - criador da Capoeira Regional.

De acordo com ALMEIDA (1982, p.15), mestre Bimba criou a Regional, pois começou a sentir que a Capoeira Angola, estava servindo para falsos capoeiristas fazerem em apresentações em praças, e tendo pouco número de golpes, o que deixava a desejar em termos de luta. Juntou a Capoeira Angola com o Batuque - luta que o pai praticava e era mestre, e criou a sequência que era a forma que ele encontrou para ensinar a Capoeira Regional.

Mestre CANJIQUINHA (1989, p.21) afirma que não existe Capoeira Regional nem Capoeira Angola. Apelidaram de Capoeira Angola porque foi praticada aqui no Brasil por volta de 1955 pelos escravos na sua maioria angolanos e complementa:

Eu sou capoeirista. Não sou nem angoleiro, nem regional.
 Porque não canto música em angola, que não sou candomblé.
 Eu canto capoeira e jogo capoeira. Agora, Capoeira é de acordo com o toque. Se você está numa festa: se tocar bolero, você dança belero; se tocar samba, você dança samba; - a capoeira é conforme: tocando maneiro você dança amarrado, tocando apressado você apressa. O único esporte brasileiro é capoeira. Angola e Regional.

2.4. CONCEPÇÕES DA CAPOEIRA

2.4.1 CAPOEIRA COMO LUTA

Segundo AREIAS (1983, p.13) os negros escravos nunca se conformaram em serem escravizados, e lutaram do jeito que podiam, mas faltavam condições propícias para a luta em massa e organizada, o que veio acontecer mais tarde, à partir das invasões holandesas. Os escravos aproveitaram

a oportunidade para fugir. Na imitação dos animais e na agilidade do corpo, eles criam a arma da luta, a Capoeira.

Com os holandeses expulsos, os senhores empregam capitães-do-mato para recapitular os escravos fugidos. Movidos pelo instinto natural de preservação da vida, e os escravos descobriram no seu corpo a essência da sua arma.

Para CARNEIRO (sd, p.3) a Capoeira é um jogo de destreza que antes era uma forma de luta muito valiosa na defesa da liberdade de fato ou de direito do negro liberto.

De acordo com CAMPOS (1990,p.21) a Capoeira luta, representa a sua origem e sobrevivência através dos tempos, na sua forma mais natural como instrumento de defesa pessoal genuinamente brasileira. Ela como luta deve ser ministrada com o objetivo de capoeira combate e defesa.

2.4.2 CAPOEIRA COMO ESPORTE

PASTINHA (1988,P.32) afirma que é indiscutível que a prática da Capoeira, dentro dos limites esportivos é altamente benéfica, contribuindo como um valioso fatot de desenvolvimento sísico e saúde. A Capoeira não oferece riscos e nem necessita de aparelhagem.

A Capoeira Angola quase não tem limite de idade, havendo um número elevado de pessoas cuja idade ultrapassa 60 anos.

A Capoeira é o único esporte verdadeiramente nacional. (Presidente Getúlio Vargas, citado por ALMEIDA, 1982, p.18)

Segundo SENNA (1990, p.44) a Capoeira começou a aparecer como esporte, firmando-se tecnicamente e disciplinamente nos anos 70. Alguns capoeiras se destacaram mostrando seu aprendizado, prática e execução da Capoeira como esporte, e assim contribuíram portanto na emancipação desta, pelo Conselho Nacional de Desportos nos anos 70.

Já CAMPOS (1990,p.21) cita que a Capoeira, como modalidade esportiva, foi institucionalizada em 1972 pelo Conselho Nacional de Desportos, devendo ter um enfoque especial para competição, estabelecendo-se treinamentos físicos, técnicos e táticos.

Para OSCARANHA (1986, p.1) a Capoeira resurgiu com características esportivas, sendo que este passo foi importante para um trabalho de grande porte e esforço realizado pelos dirigentes desportivos da Capoeira, procurando tomá-la mais forte, respeitada e conhecida como esporte brasileiro.

2.4.3 CAPOEIRA COMO PARTE DO FOLCLORE BRASILEIRO

A Capoeira 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 (CAMPOS, 1990, p.21)

A Capoeira é uma luta de ataque e defesa, que pode ser utilizada como ginástica, dança, manifestação folclórica, luta eficientíssima como defesa pessoal, terapia e tema para a arte. (ITAPOAN, 1992, p.1)

Segundo SANTANA (1985, p.16), a Capoeira tem em suas raízes, um quadro negro na nossa história cultural. Através do negro escravo, ela tomou impulso, sendo inicialmente a sua prática sem o berimbau. Mais tarde com a sua introdução, tornou-se o instrumento mestre da Capoeira; servia para avisar a chegada do feitor, para demonstrar tristeza, alegria, enganar seus preseguidores de que estavam brincando e não lutando. Contudo tornou-se uma luta que reverteu-se no símbolo da liberdade de um povo oprimido, que não dispoñdo de recursos técnicos, desenvolveu esta luta e manifestação popular.

Para SENNA (1990, P.39) a Capoeira tornou-se um espetáculo folclórico através de estudantes universitários baianos, que praticavam a Regional. Nos anos 60, esses universitários, com princípio de recolher fundos para suas embaixadas, formavam conjuntos folclóricos para realização de shows domésticos. A Capoeira era o principal quadro, e essa idéia foi transportada para o Rio de Janeiro por esse grupo, que se profissionalizando passou a vender a imagem irreal da Capoeira pelo Brasil e pelo mundo.

A Capoeira é uma dança, é Educação Física. Se tem berimbaus e pandeiro, ela se torna folclore, mas se tem o instrumento (pau, navalha, faca, facão), ela é uma luta. (CANJIQUINHA, 1989, p.22)

Mestre Macaco (citado por NESTOR,1985,p.140) diz que o folclore, que é definido como a ciência do povo, teria que ter cinco requisitos para ser considerados como tal. A Capoeira possui esses cinco requisitos, que são :

1. anonimato - a Capoeira não pode ter autor conhecido,pertence ao povo, ou aqueles que praticam ou a conhecem;
2. aceitação coletiva - tem que ter aceitação por parte do povo;
3. transmissão oral - a Capoeira deve ser transmitida de boca em boca,de mestre para aluno;
4. tradicionalmente - ter tradição;
5. funcionalidade - tem que ter razão, destino em função.

2.4.4 CAPOEIRA COMO DANÇA

CAMPOS (1990, p.21), diz que a Capoeira na sua importância pedagógica pode ser vista entre outras formas, como dança e arte, se faz presente através através da música, ritmo, canto, expressão corporal, criatividade de movimentos, tema para artes plásticas, literários e ciências. 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.

Segundo SENNA (1990, p.26) junto com o batuque e samba de roda, suas práticas religiosas e danças litúrgicas, que eram executadas à base de instrumentos de percussão e palmas, surgiu a Capoeira com sua manha e ginga do corpo, mobilidade e destreza. Este jogo estranho de braços e pernas, tronco, cabeça e o instinto de defesa conforme sua cultura, deu-lhes a oportunidade de transformar seu corpo em um instrumento de morte, se necessário.

Capoeira é uma luta de ataque e defesa, que pode ser utilizado como ginástica, dança, manifestação folclórica, luta eficientíssima como defesa pessoal, terapia e tema para arte.(ITAPOAN, 1992, p.1)

2.4.5 CAPOEIRA COMO LAZER

Como prática não formal através das rodas espontâneas, realizadas nas praças, praias, clégios, universidades, festas de largo, etc. (CAMPOS, 1990, p.22)

3 QUALIDADES FÍSICAS TRABALHADAS PELA CAPOEIRA

CAMPOS (1990, s.p) afirma que a Capoeira é uma riquíssima atividade física, enquadrando-a no método de ginástica brasileira, sendo que seu praticante poderá buscar sua identificação com as várias formas, como foi citada anteriormente. O ensino da Capoeira na sua concepção prática deverá ter um enfoque globalizado, mostrando ao aluno seu talento e que para ele se conscientize das suas possibilidades através de uma análise crítica da sua potencialidade e de seus limites. A principal idéia é que os alunos possam participar da aula de uma forma altamente integrada - atividade física/ música/ cultura. Esta participação se faz pelo rodízio livre espontâneo e constante no jogo, no canto e no toque dos instrumentos.

A Capoeira desenvolve de forma natural e espontânea as qualidades físicas: força, velocidade, resistência, equilíbrio, destreza, flexibilidade e coordenação.

3.1 FLEXIBILIDADE

Tanto na Educação Física como nos esportes, fala-se da flexibilidade mais no sentido de mobilidade articular, como a capacidade de utilizar completamente a extensão do movimento em uma articulação - a chamada amplitude pendular. (HARRE, 1969, citado por CAMPOS, 1990, p.95). Já Dantas (1985, citado por CAMPOS, 1990, p.95) diz que: **Qualidade física responsável pela 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.**

CAMPOS (1990, p.95) diz que na Capoeira, a flexibilidade torna-se impredicível porque presente praticamente em todos os movimentos e golpes. Esta qualidade física deve ser desenvolvida, principalmente em crianças, porque fará com que a criança tenha uma melhor consciência

corporal e um aprendizado dos limites do próprio corpo, evitando possíveis acidentes musculares e articulares.

A Capoeira é um excelente meio para adquirir e desenvolver a flexibilidade, pois em sua movimentação constante, através dos golpes, esquivas e contra-golpes, possibilitará que o aluno adquira uma boa elasticidade muscular e mobilidade articular. Por isso a Capoeira é capaz de desenvolver a flexibilidade de forma natural e espontânea.

Segundo ALZUGARAY (s.d., p.29) a Capoeira trabalha o corpo todo, possibilitando o aumento da flexibilidade e elasticidade, equilíbrio, explosão, resistência muscular, coordenação motora, ritmo, força e exercícios e descontrações, bem como a máxima extensão e encurtamento das fibras e tendões.

Por envolver movimentos rápidos, é importante o aquecimento através dos exercícios de flexibilidade gerais e de elasticidade, bem como dar maior importância ao estudo de boas posturas e equilíbrio do corpo relacionado com o centro de gravidade do mesmo.

3.2 FORÇA

Para CAMPOS (1990, p.100) na Capoeira, o emprego da força rápida (potência) é bastante utilizada nos golpes de ataque e contra-ataque, salvos e esquivas.

Para o desenvolvimento em crianças o importante é o emprego da força geral, para atuar no desenvolvimento integral e multilateral, utilizando-se o peso do próprio corpo com as atividades naturais.

A força também pode ser adquirida através da prática contínua da Capoeira, devido aos inúmeros saltos e saltitos e também em decorrência da movimentação entre o jogo do chão e jogo alto, onde o praticante sai do plano baixo para o alto em movimentos rápidos e potentes.

3.3 AGILIDADE

Segundo CAMPOS (1990, p.106) agilidade é a **qualidade de mudar rápido e efetivamente a direção de um movimento executado com destreza e velocidade** e esta qualidade física está presente

na maioria dos esportes e, na Capoeira, é uma realência que merece destaque, pois durante o jogo, através dos variados movimentos, os capoeiras demonstram, desenvolvem e criam situações de agilidade, para se defender, atacar, esquivar, fintar e até gingar. Os exercícios de agilidade tem correlação direta com a flexibilidade, potência muscular, equilíbrio, desenvoltura e poder de decisão.

A Capoeira é uma atividade de agilidade, considerando-se sua história, mandinga e filosofia, na qual estão intrínsecos os movimentos com liberdade.

3.4 VELOCIDADE

A velocidade é a qualidade particular dos músculos e das coordenações neuromusculares, permitindo a execução de uma sucessão 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 (FAUCONNIER, citado por CAMPOS, 1990,p.109) e pode ser dividida em quatro tipos:

1. velocidade de reação ou tempo de reação: é a capacidade de reagir o mais rápido possível a um estímulo, que pode ser acústico, cético ou tátil;
2. velocidade de movimentos, sem uniformidade e com aceleração diferentes;
3. velocidade de movimentos cíclicos: é caracterizada por movimentos uniformes, precisos e com repetições de fases;
4. velocidade de segmentos: é a capacidade de mexer 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. (CAMPOS, 1990, p.109)

Na Capoeira, a velocidade é importante para ser usada nos golpes, esquivas, ataques e defesas, sendo que a velocidade de reação, através do estímulo visual, é a mais intensamente desenvolvida.

A rapidez dos golpes exige ao oponente uma velocidade de reação bastante eficaz, aprimorando o reflexo e através do jogo, adquire-se grande velocidade. (OSCARANHA, 1987, p.4)

A Capoeira é eminentemente de movimentos acíclicos, solicitando de seu praticante movimentos de segmentos em todas as direções, acompanhados de um alto grau de coordenação.

3.5 EQUILIBRIO

Equilíbrio é a qualidade física conseguida por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base, contra a lei da gravidade.

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. dinâmico: é o equilíbrio em movimento, sendo conseguido em vários esportes;
2. estático: é o tipo de equilíbrio onde não existe movimento, sendo conseguido através de uma determinada posição. É muito usado na ginástica artística e na capoeira;
3. recuperado: é a recuperação do equilíbrio em uma posição qualquer depois de se estar durante um tempo fora do solo. Na Capoeira, esta valência é por demais usada, devido à grande movimentação dos saltos e dos momentos de destreza. (CAMPOS, 1990, p.115)

Segundo CAMPOS (1990, p.115) o equilíbrio é muito trabalhado na prática da Capoeira, principalmente o equilíbrio recuperado, partindo das mais variadas posições e planos: alto, médio e baixo.

3.6 COORDENAÇÃO

A Coordenação é uma qualidade de sinergia que permite combinar a ação de diversos grupos musculares para a realização de uma série de movimentos com um máximo de eficiência e economia. (Treinamento Desportivo I, citado por CAMPOS, 1990, p.118) e para SMIDTH (1974, citado por FALCÃO, sd, p 37)

Para CAMPOS (1990, p. 118) o movimento é coordenado quando existe leveza e economia para se chegar ao objetivo desejado, e este movimento é realizado com ritmo, amplitude e estilo.

A prática da Capoeira melhora e desenvolve a coordenação por ser um jogo onde os oponentes usam a destreza e a criatividade, exigindo reflexos aprimorados e movimentos coordenados.

Uma variedade de experiências de movimentos produz uma crescente capacidade de movimentos. (SMIDTH, 1974, citado por FALCÃO, s.d , p.37). A Capoeira tem diversidade de movimentos, desenvolvendo uma capacidade motora bastante significativa. (FALCÃO, s.d., p.37)

3.7 RITMO

Ritmo é o movimento ou ruído que se repete no tempo, a intervalos regulares, com acentos fortes e fracos. (HOLANDAM, 1986, citado por CAMPOS, 1990, p.123) e ainda, força criadora e a energia vital. Preside todas as manifestações do universo e inclui as humanas. E a forma funcional de todo o vivente. Parece ser a pressão de uma lei fundamental do universo, que condiciona a eficácia, equilíbrio e harmonia de todo processo e forma. (LOPES, 1977, citado por CAMPOS, 1990, p.123).

A Capoeira é uma atividade riquíssima em ritmo (CAMPOS, 1990, p.124), o capoeirista tem que ter um ritmo muito grande para jogar nos diversos toques do berimbau.

Além disso, os alunos participam da roda, na banda, tocando os instrumentos e cantando.

Para ALZUGARAY (s.d.,p.29) o ritmo desempenha um papel importante na evolução da Capoeira em quem consegue dominá-lo, cansa-se menos e produz mais.Pois a Capoeira é um movimento ritmado,sendo que o capoeira deve adquirir dominio do corpo, agilidade de riqueza dereflexos e grande senso de equilibrio (OSCARANHA (1987, p.4)

4. OS INSTRUMENTOS MUSICAIS UTILIZADOS NA CAPOEIRA

Para CAMPOS (1990, p.45) os instrumentos ditam o ritmo em que devem jogar os capoeiras e estimulam os movimentos da Capoeira. São eles: berimbau, pandeiro, agogô, atabaque e reco-reco.

Já REGO (1968, p.71) destaca o berimbau, o pandeiro, o adufe, o atabaque, o ganzá ou reco-reco, o caxixi e o agogô.

ALZUGARAY (s.d, p.10) diz que a Capoeira é talvez, a única luta que utiliza instrumentos musicais para animar os jogadores.

Os instrumentos que compõe o conjunto são: berimbau, pandeiro, reco-reco, agogô, atabaque e chocalho. (PASTINHA, 1988, p.36)

4.1 BERIMBAU

O principal instrumento da Capoeira é o berimbau. (Rego, 1968, p71)

Não se pode precisar a sua verdadeira origem, mas que há registro deste instrumento em vários cantos do universo, inclusive da Africa.. (Capelo e Ivens, citado por REGO, 1968, p. 71)

ALZUGARAY (s.d.,p.11) cita que a origem do berimbau é desconhecida, mas ele é o principal instrumento na Capoeira. Ele é formado por um arco de madeira, ligado por um fio de aço, e em uma de suas extremidades uma cabeça com dois furos onde passa um barbante prendendo o arame e no arco. Para se tocar o instrumento deve-se bater uma vareta na corda, empurrando com outra mão uma moeda, também na corda.

Na mão que vai a vareta também segura-se um caxixi para marcar o ritmo.Segundo REGO (1968, p.71) o berimbau também é conhecido como urucungo, berimbau de barriga, gunga, entre outros. Em Cuba ele é conhecido como Buru-mbumba. (ALZUGARAY, s.d., p.11)

Existem vários toques tradicionais e também aqueles que cada solista cria para si próprio. São lentos ou rápidos e cada um tem sua finalidade.

São Bento pequeno - jogo amistoso; São Bento grande - jogo veloz e arrochado; Angola - jogo no chão; Iúna - toque fúnebre, para grande solenidade e tristeza; Amazonas - hino da capoeira; Benguela - jogo para facão; Santa Maria - navalha; Idalina - faca; Apanha laranja no chão tico-tico - toque onomatopaico para o jogo em que se apanha dinheiro jogado no chão com a boca; Cavalaria - imitação do trotar do cavalo, avisando que a polícia está nas proximidades..

Para NESTOR (1981, p.21) o berimbau cria o clima e dita o jogo na roda. Existem três tipos de berimbau: gunga, berimbau médio e viola (violinha).

Gunga onde o som é mais grosso, marca o ritmo. O berimbau médio dobra o ritmo básico do gunga, é como se fosse uma guitarra de ritmo. O viola é o berimbau mais agudo, faz os contra-toques e improvisos.

O berimbau é feito de uma verga de madeira de biriba de uns 7 palmos de comprimento e 2 ou 2,5 de diâmetro. Em Cuba, o berimbau é usado para falar com os espíritos dos mortos em cerimônias necromancia.

Principais mestres e seus toques:

Mestre Bimba

- São Bento Grande
- Santa Maria
- Banguela
- Amazonas
- Cavalaria
- Iúna
- Idalina

Mestre Pastinha

- São Bento Grande
- São Bento Pequeno
- Santa Maria
- Angola
- Cavalaria
- Angolinha

Mestre Waldemar

- São Bento Grande

- São Bento Pequeno
- Santa Maria
- Cavalaria
- Angolinha
- Samonga
- Banguela

Mestre Gigante

- São Bento Grande
- Cavalaria
- Santa Maria
- “Panhe”a laranja no chão, Tico-Tico
- Cinco Salomão
- Jogo de Dentro
- Angola

4.2 PANDEIRO

1. **O pandeiro é um instrumento de percussão, composto de um aro circular de madeira, guarnecido de soalhas, e sobre o qual se estica uma pele, preferencialmente de cabra ou bode, e que se tange batendo com a mão, com os cotovelos, nos joelhos e até nos pés. (CAMPOS, 1990, p.48)**
2. **SUBIRA (citado por REGO, 1968, p.79) afirma que ele é um dos antiquíssimos instrumentos musicais da Índia.**
3. **Já GALLET (citado por REGO, 1968, p.79) incluiu o pandeiro entre os instrumentos africanos.**

E REGO (1968, p.80) sugere que o pandeiro entrou por via portuguesa e já na primeira procissão que se realizou no Brasil em 1549, ele se fez presente. Para ALZUGARAY (s.d., p.10) o

pandeiro é tocado com ambas as mãos, uma faz vibrar os guizos, enquanto a outra toca sobre a membrana.

4.3 ADUFE

O Adufe é um pequeno pandeiro de formato quadrado e de proveniência maurisca. O termo é de origem árabe (...). (REGO, 1968, p.80)

4.4 ATABAQUE

CAMPOS (1990, p.48) diz que o atabaque é um tambro primário, feito com pele de animal, estendida em uma estrutura de madeira com formato de cone vazado nas extremidades e é de origem árabe. (REGO, 1968, p.83)

4.5 RECO-RECO

O ganza ou reco-reco conhecido na Bahia é feito de goma de bambu com sulcos transversais sobre a qual se passeia uma haste de metal. (REGO, p.85) e tem um som rascante. (CAMPOS, 1990, p.45)

4.6 AGOGÔ

Instrumento de percussão de origem folclórica africana, constituído por duas campânulas de ferro, o qual se percute com uma vareta do mesmo metal (...). (HOLANDA, citado por CAMPOS, 1990, p.48) . E que entrou no Brasil por via africana, o termo agogô pertence a língua nagô, que quer dizer sino. (REGO, 1968, p. 87)

5. PRINCIPAIS MOVIMENTOS NA CAPOEIRA

5.1 GINGA

AREIAS (1983, p.85), SANTANA (1985, p.41), ALZUGARAY (s.d., p.25) concordam que a ginga é o principal movimento da Capoeira. E ela possibilita a movimentação em todos os sentidos e direções permitindo a defesa ou o ataque dos adversários.

A ginga, na Capoeira, significa uma perfeita coordenação de movimentos do corpo que o capoeira executa com o objetivo de distrair a atenção do adversário para torná-lo vulnerável à aplicação de seus golpes. (PASTINHA, 1988, p.50)

5.2 NA CAPOEIRA REGIONAL

5.2.1 Movimentos Básicos

Para ALMEIDA (1982, p.91) os movimentos básicos são: aú, cocorinha, negativa (que também é considerado um golpe desequilibrante) e rolê (alto e baixo).

5.2.2 Movimentos Desequilibrantes

ALMEIDA (1982, p.91) cita que os movimentos desequilibrantes tem como objetivo derrubar o adversário e são: apanhada, arqueado, arrastão, baiana, balão de lado, balão cinturado, banda de costas, banda traçada, benção, cruz, crucifixo, cruzilha, dentinho, gravata baixa, gravata alta, rasteira, tesouras e vingativa.

5.2.3 Movimentos Traumatizantes

Segundo ALMEIDA (1982, p.91) os movimentos traumatizantes atingem a adversários em forma de pancada e são: armada, asfixiante, baú, bochecha, cabeçadas, chibatas, chapéu de couro (um e dois pés), calcanheira, cotovelada, chave, escorão, galopante, godeme, leque, martelo, mortal, meia-lua

de compasso, meia-lua de frente, panteira, palma, queixada, queda de rins, suicídio, telefone, vôo de mar cego (com um e dois pés).

Ainda existem variações e combinações de todos os golpes, o que aumenta a lista.

5.3 NA CAPOEIRA ANGOLA

Para PASTINHA (1988, p.50) os golpes da Capoeira Angola, depende da posição dos lutadores e da região do corpo a ser atingida, apresentando variações.

Os principais golpes são: cabeçada, rasteira, rabo de arraia, chapa de frente, chapa de costas, meia lua e cutelada de mão, bananeira e aú.

5.4 DESCRIÇÃO DOS PRINCIPAIS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA

CARNEIRO (s.d., p.6) descreve alguns movimentos da Capoeira que são os mais comuns.

Aú - Flexionar o corpo, as mãos no chão, descrever um semicírculo com os pés, voltando a posição inicial (ereta).

Bananeira - Apoio nas mãos, com as pernas para cima, o capoeira atira os pés em direção ao adversário.

Chibata - Em movimento semelhante ao aú, o capoeira desfere, do alto, uma das pernas, retesada sobre o adversário.

Meia-lua - Realizando um “pião” com um dos pés, o capoeira estende a perna em um ângulo reto com o corpo e gira na direção do adversário.

Rabo d arraia - Com as mãos no chão, o capoeira atira ambas as pernas contra os calcanhares do adversário, promovendo a sua queda.

Tesoura - O adversário de pé, o capoeira se joga ao comprido no chão de modo a prender as pernas, lateralmente, entre suas pernas, derrubando-o.

6. RODA

PASTINHA (1988, p.44) diz que a roda é formada pelo conjunto musical, sendo que o berimbau solista dá início aos primeiros compassos e os demais instrumentos deverão segui-lo.

O cantor solista, começa a cantar após um tempo e os outros componentes da roda respondem o coro.

Dois capoeiras se acorram ao pé do berimbau, ouvindo o cantor. O berimbau solista indica o início do jogo. Os capoeiras se benzem, na posição que se encontram e iniciam o jogo.

Para NESTOR (1981, p.29) a roda é formada por um círculo de homens, berimbaus, o pandeiro e o atabaque. Começando com uma ladainha (música que conta uma história). Ao pé do berimbau estão dois homens acorados, ouvindo a ladainha, o restante respondendo o coro. O cantor dá início ao jogo com um sinal e os dois jogadores partem para o jogo.

CAMPOS (1990, p.124) cita que os alunos que participam da roda, não jogam apenas, mas também se revezam, participando da banda e coro, tocando os instrumentos e cantando.

Segundo ALZUGARAY (s.d.,p.15) a roda pode ser feita em qualquer lugar, sendo esta aberta ou fechada, sobre qualquer piso. Por uma questão de tradição, joga-se de roupa branca, que continuará limpa após o jogo. Na Capoeira somente as mãos, os pés e a cabeça apoiam-se no chão.

Para AREIAS (1983, p.93) a roda deve ter três metros de diâmetro, onde vai acontecer o jogo. No jogo os alunos testam sua capacidade, habilidade de movimentação, técnica e assim desenvolvem seus reflexos.

Existem vários tipos de jogos regidos sempre pelo toque do berimbau, que são: jogo solto ou de exibições, jogo regional ou jogo duro, jogo de dentro ou de Angola, jogo apanha **Laranja no chão**, tico-tico, jogo bonito ou acrobático e o jogo de Iúna que é executado apenas por professores e mestres.

7. CAPOEIRA: UMA FORMA DE EDUCAÇÃO

CAMPOS (1990, p.27) diz que o jogo da Capoeira, é onde o aluno mostra todo seu potencial trabalhando inúmeras qualidades físicas. Além disso, a capoeira tem influência direta no aspecto cognitivo, estimulando a coragem, auto-confiança, a cooperação, a formação de caráter e da

personalidade. Sendo que, todos os movimentos da Capoeira tem um objetivo definido, no ataque e na defesa, criando situações que possibilite aplicar golpes com precisão. Este trabalho desenvolve a criatividade, iniciativa, poder de decisão e com isso a criança se sente mais segura em relação ao seu cargo e aos seus companheiros, conseqüentemente a criança adquire consciência corporal.

A Capoeira também abrange o fator cultural, sendo seu ensino também voltado para a sua origem, e seu significado como um componente da cultura brasileira, podendo despertar no aluno o valor de sua história e o valor da história do Brasil.

Para FALCÃO (s.d., p.36) o canto na Capoeira tem uma relação direta do cotidiano com a historicidade do processo social. As cantigas que aparecem na roda, põe em evidência a realidade presente, assim como as tradições do passado e também as perspectivas do futuro. Como por exemplo, uma cantiga que detona o sofrimento do ser humano com a escravidão:

**Meu bisavô me falou
que no tempo da escravidão
Era dor, muita dor, quanta dor,
morriam de dor o, negro nosso irmão (...).
(Mestre Nagô citado por FALCÃO, s.d.,p.36)**

Outra cantiga coloca em dúvida a proposta da Lei Aurea:

**Dona Isabel que história é essa
de que aboliu a escravidão
que foi princesa boazinha
que libertou a escravidão**

**Eu estou cansado de conversa
Estou cansado de ilusão
Abolição se fez com sangue
Que inundava esse país
Que o negro transformou em luta
Cansado de ser infeliz**

**Abolição se fez bem antes
E está por se fazer agora
... verdade da panela
E não na mentira da história (...).
(Mestre Nagô, citado por FALCÃO, s.d., p.36)**

Sobre a Capoeira sendo utilizada como elemento de turismo:

**O gringo filmava
me fotografava
Eu pouco ligava**

também não sabia
 minha fala ia sair no jornal
 Na França, na Rússia
 E também na Hungria (...)(Mestre Ezequiel, citado por FALCÃO, s.d., p.36)

FALCÃO (s.d., p.37) cita a Capoeira como uma opção de prática educativa libertadora, porque envolve seu praticante como um todo, e com suas relações com o outro e com o mundo.

A Capoeira com sua enorme riqueza está contribuindo para a democratização da escola; é uma alternativa saudável de ocupação do tempo de lazer; está contribuindo para a construção do comportamento do aluno através de uma experiência vivencial-operativa conscientizadora e crítica (...) e quem sabe, um despertar para uma outra perspectiva de educação - a educação através da cultura. (Mestre Zulu, citado por FALCÃO, s.d.,p.38)

8. EDUCAÇÃO FÍSICA

8.1 O QUE É EDUCAÇÃO FÍSICA?

(...) é o conjunto de atividades físicas, metódicas e racionais, que se integram ao processo de educação global, visando ao pleno desenvolvimento do aparelho locomotor, bem como ao pleno desenvolvimento normal das grandes funções vitais e ao melhor relacionamento social. (BARROS, 1972, citado por HURTADO, 1987, p.15)

Para HURTADO (1988, p.12) a vida é movimento, e o gesto humano é uma das primeiras manifestações de expressão e, por conseguinte, de comunicação entre o ser e o meio em que ele vive. As atividades psicomotoras tem o papel de desenvolvimento somático e funcional, estimulando e desenvolvendo suas funções psíquicas. Para educar essas potencialidades psicomotoras a Educação Física visa promover o desenvolvimento físico, social, emocional e mental da criança por meio da atividade corporal.

Já OLIVEIRA (citado por Negrine, 1983, p. 105) diz que a Educação Física, é Educação desde que não reproduza modelos de superestrutura. Enquanto processo individual, desenvolve potencialidades humanas, e enquanto fenômeno social ajuda a este homem a estabelecer relações com o grupo a que pertence.

9. VALORES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

9.1 VALOR FISIOLÓGICO

HURTADO (1988, p.14) diz que quais os valores fisiológicos são constituídos pela saúde e pelas qualidades físicas (velocidade, destreza, resistência, força, coordenação e flexibilidade).

Já para OBERTEUFFER e DELBERT (1977, p.29) o valor fisiológico vem para contribuir significativamente para o seu crescimento pessoal individual através do desenvolvimento de movimentos selecionados e ensinados para obterem os resultados desejados. A aprendizagem inicial da criança é feita através de seu sentido muscular, seu sentido de movimento e se essa fase for negligenciada, poderão apresentar dificuldades no processo de aprendizagem.

9.2 VALOR PSÍQUICO

HURTADO (1988, p.19) divide o valor psíquico em positivo e negativo. Os positivos seriam camaradagem, companheirismo, liderança e outros, e os negativos, seriam o isolamento, a antipatia, a desorganização e outros.

De acordo com OBERTEUFFER e DELBERT (1977, p.95) o desenvolvimento de recursos pessoais tem relação com a qualidade da Educação Física do indivíduo. O fato do movimento ter um objetivo da oportunidade a que se reconheçam as próprias capacidades e se compreendam as capacidades e a personalidade dos outros.

A maior característica é, na verdade, a que melhor define o comportamento humano, ou qualquer outro comportamento, é a de que o movimento nunca seja feito ao acaso, mas seja controlada por processos sistemáticos extrínsecos ou intrínsecos impostos. Em sentido mais amplo, então, o comportamento humano é sempre controlado. Muitas das fontes de controle sobre o comportamento são, naturalmente, os outros seres humanos e as sociedades organizadas. (BRUNER, in: OBERTEUFFER e DELBERT, 1977, p.95)

O aumento da capacidade de auto-análise e autodireção, e o melhor ajustamento social ou emocional, são produtos reais da experiência da Educação Física. (OBERTEUFFER e DEUBERT, 1977, p.95)

9.3 VALOR SOCIAL

HURTADO (1988, p.19) divide o valor social em dois: positivos e negativos. Positivos seriam cortesia, tolerância, respeito, responsabilidade e outros, e os negativos seriam o egoísmo, indisciplina, irritabilidade entre outros.

Para OBERTEUFFER e DEUBERT (1977, p.165) na sociedade democrática os relacionamentos entre indivíduos são todos importantes. Os indivíduos reagem uns com os outros de diferentes maneiras. Um Programa da Educação Física bem elaborado e bem desenvolvido pode contribuir para o bem da sociedade. Também são as primeiras e básicas lições que uma criança deve aprender (como ser honesto, espírito democrático e outros) deve vir com a sua experiência com jogos.

Nenhuma invenção social, ainda que engenhosa, nenhum melhoramento na estrutura do governo, ainda que prudente, nenhuma promulgação de estatutos e ordenanças, ainda que grandiosas, podem produzir uma sociedade boa e segura se a integridade, honestidade, e autodomínio pessoais estão deficientes. (Educational Policies Commission, Citado por OBERTEUFFER e DELBRET, 1977, p.174)

10. AS FUNÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Segundo OLIVEIRA (1993, p.87) a Educação Física existe em função do homem, enquanto ser individual e social. Ela é transmissora de cultura, mas pode ser acima de tudo, transformadora de cultura. Engloba conhecimentos de medicina, mas o professor de Educação Física não pode ser considerado como aquele que cura. A Educação Física é esporte, mas nas escolas, ela não pode ser encarada como competição.

Na realidade a Educação Física é Educação. É a ciência que lida com pessoas, que ajuda o indivíduo a encontrar o seu melhor aproveitamento.

A Educação Física escolar não se resume em um exercício de ensinar. Ensinar é um meio. O que ensinar depende das necessidades dos alunos. HURTADO (1988, p.21) cita que a Educação Física tem funções de caráter formativo e informativo. O caráter formativo visa ao atendimento das necessidades de

desenvolvimento bio-psico-fisiológico e social da criança. E, o caráter informativo visa dar aos professores-alunos embasamento teórico-prático suficiente para o desenvolvimento de habilidades, competências e conhecimentos indispensáveis para correto exercício do de Educação Física

CONCLUSÃO

Neste estudo foi destacada a Capoeira, sua origem, seus estilos, seus principais movimentos, e como ela se divide em diferentes concepções, fazendo com que aqueles que venham conhecê-la tenham opções em seguir a linha em que mais se identifiquem.

Percebe-se também que a Capoeira pode ser utilizada como meio de Educação Física, pois desenvolvem o aluno integralmente, visam a parte física, abrangendo inúmeras qualidades físicas. Psicologicamente elas desenvolvem a liderança, a coragem, o espírito de equipe, entre outros. Socialmente elas intergram os alunos dentro da sociedade, fazendo assim com que eles sejam melhores aceitos.

A conclusão mais importante deste estudo foi constatar que tanto a Educação Física como a Capoeira tem como objetivo principal, em meio escolar, a Educação. Assim, as duas se voltam à formação do aluno e seu desenvolvimento individualizado.

Portanto, professores de Educação Física podem utilizar a Capoeira como meio de Educação, tendo necessidade de se formarem em professores de Capoeira para utilizá-la como esporte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALMEIDA, Raimundo Cesar Alves de. Mestre Atelino. O relâmpago da capoeira regional. Salvador, Núcleo de Recursos Didáticos da UFBA, 1988.
- ALMEIDA, Raimundo Cesar Alves de. Bimba, perfil do mestre. Salvador, Centro Editorial e Didático da UFBA, 1982.
- ALZUGARAY, Domingos, ALZUGARAY, Cátia. Capoeira: a combinação de gingas e insinuações afirmando-se como esporte. São Paulo: Editrês, s.d.
- AREIAS, Almir das. O que é Capoeira. São Paulo: Brasiliense, 1983.
- CAMPOS, Hélio. Capoeira na escola. Salvador: Presscolar, 1990.
- CANJQUINHA. Canjiquinha: Alegria da capoeira. Salvador, 1989.
Capoeira a arte marcial no Brasil. São Paulo, Editrês.
- CARNEIRO, Edilson. Capoeira. Rio de Janeiro, Cadernos de Folclore.s.d.
- COSTA, Lamartine P.da. Capoeira sem mestre. Tecnoprint.s.d.
- FALCÃO, José Luiz Cirqueira. A Capoeira também educa. Revista Sprint.s.d
- HURTADO, Johann G.G. Melcherts, O ensino da Educação Física: uma abordagem didática. Porto Alegre: prodil, 1988.
- HURTADO, Johann G.G. Melcherts. Educação Física pré-escolar e escolar - 1a à 4a/ série: uma abordagem psicomotora. Curitiba: prodil, 1987.
- ITAPOAN, César. Negaca - a luta popular. Salvador, 1992.
- LOPES, Augusto José Fascio. Curso de Capoeira em 145 figuras. Tecnoprint, 1979.
- NEGRINE, Airton. O ensino da Educação Física. Rio de Janeiro: Globo,1983.
- NESTOR, Capoeira. Galo já entrou, capoeira para iniciados. Rio de Janeiro: Cabicieri, 1985.
- NESTOR, Capoeira. O pequeno manual do jogador de Capoeira. São Paulo: Graound, 1981.
- OLIVEIRA. O que é Educação Física, 1993.
- OSCARANHA, Gilberto Alves de A. Regras Oficiais. RJ: GPS e Promoções desportivas, 1986.
- PASTINHA (Mestre). Capoeira Angola. Salvador: Fundação Cultural do Estado da Bahia, 1988.
- REGO, Waldeloir. Capoeira Angola: um ensaio sócio-etnográfico. Bahia: Itapuã, 1968.
- SANTANA, (Mestre). Iniciação à Capoeira. São Paulo: Ground, 1985.
- SANTOS, Marcelino dos. Capoeira e Mandingas: Cobrinha Verde. Salvador: A Rasteira, 1991.

SANTOS, Valdemar Silva dos. Capoeira. Revista Combatsport, 1991.

SENNÁ, Carlos. Capoeira: percurso. Salvador, e.e., 1990.