

A CAPOEIRA ENQUANTO ATIVIDADE FÍSICA DE EXTENSÃO: UMA VIVÊNCIA CORPORAL E RITMICA

Nysherdson Fernandes de Barros¹; Egidio Oliveira Da Cruz Junior¹; Luiz Arthur Cavalcanti Cabral¹²

¹Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ

²Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande - FCM

nysherdson.edf@gmail.com

Resumo: A capoeira há alguns anos vem sendo incorporada nas escolas e instituições de ensino superior, isso se deve a publicação de documentos que inserem a modalidade como componente da disciplina educação física escolar. Este trabalho objetivou trazer o contexto histórico e cultural, bem como as vivências rítmicas e corporais, pertencentes à modalidade de capoeira, tendo em vista que este conteúdo é extremamente relevante para seus praticantes, além de seus benefícios físicos alcançados com sua prática. Este trabalho trata-se de um relato de experiência com caráter descritivo, vivenciado durante o período fevereiro a junho de 2015, com duração de 4 (quatro) meses, sendo duas intervenções semanais com duração de 90 minutos cada, no projeto de extensão do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, envolvendo nesse projeto 18 (dezoito) indivíduos de ambos os sexos, divididos em 10 (dez) do sexo feminino e 8 (oito) do sexo masculino com idades entre 18 e 52 anos. A capoeira faz parte da cultura corporal do movimento e enquanto atividade física é uma ótima ferramenta para a melhoria da qualidade de vida, envolvendo fatores como música e arte marcial em seu contexto, tornado-se necessária sua exploração, para que sua prática colabore no conhecimento dos participantes em todos os aspectos que envolvem a capoeira.

Palavras-chave: Capoeira, Projeto de extensão, educação física.

INTRODUÇÃO

A capoeira há alguns anos vem tendo um crescimento notório, sendo incorporada nas escolas e instituições de ensino superior, isso se deve muito a publicação de documentos que inserem a modalidade como

componente da disciplina de educação Física (MELO, 2011).

Em sua história a capoeira possui um passado de sofrimento e luta por libertação, onde os negros que eram trazidos da África para serem escravizados no Brasil desenvolveram essa luta, com finalidade de

resistir aos capitães do mato e fugirem para os quilombos, trazendo preconceitos desde a sua origem, assim, o professor é o responsável por quebrar paradigmas a respeito desta modalidade (SOUSA, 2013).

Em julho de 2008 o Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) registra a capoeira como Patrimônio Cultural Imaterial (VASSALLO, 2011). De acordo com o mesmo autor, isso se deu pela massificação da capoeira em outros países, gerando um receio que outro país viesse a registrar e tomar sua nacionalidade.

Iório e Darido (2005) relatam que a capoeira possui uma forte relação com a educação física, tornando-se assim importantíssima para a formação do profissional da área.

A capoeira reúne vários elementos na sua construção, desenvolvendo diversas qualidades físicas com a sua prática, destacando-se com a flexibilidade, velocidade, equilíbrio e agilidade. Porém, sofre com a falta de pesquisas mais aprofundadas na área, causando ainda um desconhecimento de muitos sobre esta luta originalmente brasileira (CAMELO, 2013).

Segundo Sousa (2013) a capoeira desenvolvida em escolas ou em extensões de universidades, proporciona o contato com atividades culturais que pertencem ao nosso país, tendo em vista o contexto histórico e

rico da capoeira, no qual desenvolve-se o sendo crítico dos participantes, podendo levá-los de aluno à professor, desde que seja vivenciado todo seu contexto teórico e prático.

O projeto de extensão com foco na capoeira possibilita ampliar novas perspectivas metodológicas e teóricas sobre a capoeira, a cultura e o conhecimento histórico, com reflexões e abordagens inovadoras, contribuindo para o dia a dia da prática docente (GOMES, 2013).

Com isso, este trabalho objetivou trazer o contexto histórico e cultural, bem como as vivências rítmicas e corporais, pertencentes à modalidade de capoeira, tendo em vista que este conteúdo é extremamente relevante para seus praticantes, além de seus benefícios físicos alcançados com sua prática.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um relato de experiência com caráter descritivo, vivenciado durante o período fevereiro a junho de 2015, com duração de 4 (quatro) meses, sendo duas intervenções semanais com duração de 90 minutos cada, no projeto de extensão do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ. Envolveu-se nesse projeto 18 (dezoito) indivíduos de ambos os sexos, divididos em 10 (dez) do sexo feminino e 8

(oito) do sexo masculino com idades entre 18 e 52 anos, residentes das proximidades da instituição e comunidades circunvizinhas.

Todos os alunos estavam aptos a praticar atividade física, pois todos entregaram um atestado médico e passaram pela avaliação antropométrica e física antes do início das atividades.

As primeiras aulas foram pautadas no conhecimento histórico da capoeira, onde eram transmitidos estes por meio de roda de conversa com os alunos, relatando suas fases: surgimento, proibição e dias atuais, buscando levar o conceito da modalidade antes da prática, tentando resgatar também o que cada aluno entendia sobre a modalidade e o que esperava adquirir com a participação no projeto. Em um breve bate papo, vários relataram que a origem da capoeira era africana, mostrando dúvidas sobre o surgimento e o contexto histórico da modalidade.

Durante o **primeiro mês** foram trabalhados de forma aleatória os movimentos básicos da capoeira (ginga, meia lua, armada, esquiva lateral, esquiva de frente, martelo e ponteira), objetivando iniciar a prática dos movimentos do jogo da capoeira. Trabalhamos sempre de forma a permitir que o aluno desenvolvesse as habilidades de forma prazerosa, respeitando seus limites e os princípios da individualidade biológica.

Figura 1 – Aula de movimentos básicos



Fonte: Nysherdson Fernandes de Barros

No **segundo mês** foram trabalhados movimentos mais complexos, onde foram inseridos (rolê, movimentação lateral, rasteira frontal, movimentação de ginga, macaquinho, aú de costas), alguns destes acrobáticos, desequilibram-te, visando promover e diversificar o conhecimento dos alunos, para um melhor repertório a ser utilizado no jogo da capoeira. Alguns alunos apresentaram certa dificuldade em executar tais movimentos, porém a intervenção do profissional facilitou o processo de ensino aprendizagem em todos os momentos.

Figura 2 – Aula de movimentos básicos



Fonte: Nysherdson Fernandes de Barros

No **terceiro mês** a intervenção se deu através da introdução a parte instrumental da capoeira, onde foram inseridos os instrumentos: berimbau, pandeiro e agogô, afim de que os indivíduos pudessem desenvolver o conhecimento instrumental, cântico e rítmico, bem como aprimorá-lo, para então participar ativamente das rodas como “tocadores”, e não somente com “jogadores” e “expectadores”, algo que elevaria a sua autonomia dentro da capoeira.

Figura 3 – Aula de Instrumentos



Fonte: Nysherdson Fernandes de Barros

No **quarto e último mês** avançamos para uma nova etapa, onde os participantes estavam envolvidos diretamente no desenvolvimento da “roda de capoeira”, aprendendo como entrar e sair do jogo, de acordo com o toque e a proposta de cada estilo, além de tocar e cantar, liberando toda sua energia e aprendizado adquirido com a prática da modalidade, expressando-se

corporalmente através do que lhe fora ensinado na extensão universitária.

Figura 4 – Roda de Capoeira



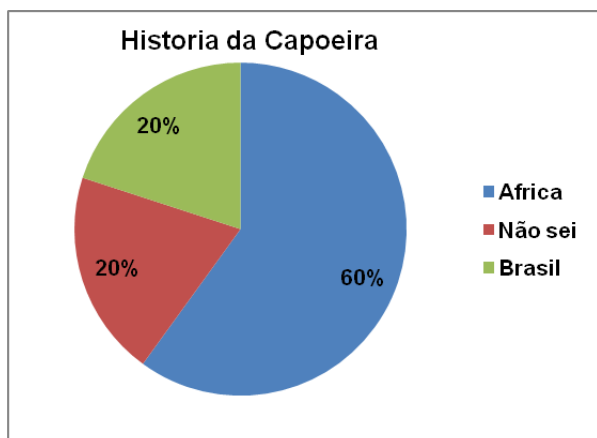
Fonte: Nysherdson Fernandes de Barros

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o período de intervenção todos os alunos se dedicaram bastante, o que facilitou o processo de ensino aprendizagem dos alunos da extensão universitária de capoeira.

A primeira conversa sobre a capoeira teve a intenção de nortear o conhecimento dos alunos, o que nos mostrou certo desconhecimento de sua origem por vários alunos, onde os mesmos relataram que a capoeira tinha origem africana. Podemos observar no gráfico abaixo em dados quantitativos, quantos alunos conheciam a história da capoeira durante a avaliação diagnóstica, realizada no primeiro dia de aula do projeto de extensão.

Gráfico I: Avaliação Diagnóstica



Dados da Pesquisa - 2015

Sousa (2013) afirma que a capoeira foi criada no Brasil pelos negros que tinham objetivo de fugir dos capitães do mato para os quilombos. Logo somos levados a acreditar que na África por serem livres não tinham necessidade de desenvolver tal luta, visto que esta foi criada para a “libertação” de um povo.

Tomando por base as contribuições de Camelo (2013) quando relata que a capoeira desenvolve agilidade, flexibilidade, equilíbrio e velocidade, foi observado visivelmente pelo professor, como também relatos dos próprios indivíduos participantes do projeto, quando afirmaram que sentiram uma melhora significativa com relação a sua flexibilidade e agilidade, percebida após a prática da capoeira quando exigidos em suas atividades diárias básicas. Tomando base no relato do aluno **B**, que afirma “Tinha dificuldade em tocar no chão quando era exigido no alongamento da aula, mas já nas ultimas

semanas consegui normalmente”. Já o aluno **C** relatou “sentia dores na região lombar ao pegar objetos pesados, até fiquei com medo no início das aulas, mas resolvi tentar e com o treino foi diminuindo cada vez mais essa dor, adorei a capoeira”. Sendo assim, somos levados a acreditar que a modalidade capoeira contribui significativamente para a melhoria da capacidade física e conseqüentemente a qualidade de vida, sendo de grande valia sua prática à sociedade.

Quando pensamos em projeto de extensão, Gomes (2013) corrobora dizendo que o projeto de extensão com enfoque na capoeira ampliam o conhecimento histórico e cultural. Observamos isso na prática quando perguntamos aos alunos sobre a história e o contexto da capoeira ao término do semestre, onde o aluno **A** nos coloca a seguinte frase “a capoeira surge no Brasil como luta contra a escravidão, no período em que os negros eram trazidos da África para serem escravizados”. Logo percebemos que o contexto histórico da capoeira fora absorvido pelos alunos, os quais ampliaram seu leque de conhecimentos sobre a história do Brasil.

CONCLUSÃO

Sabemos que a capoeira possui todo um contexto histórico e cultural, com uma riqueza incontestável, porém a falta de

pesquisa sobre a modalidade ainda é um problema para o seu crescimento.

A capoeira faz parte da cultura corporal do movimento, e está inserida dentro dos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), como atividade a ser desenvolvida no âmbito escolar, visto sua riqueza cultural, histórica, bem como seus aspectos físicos e rítmicos. Enquanto atividade física é uma ótima ferramenta para a melhoria da qualidade de vida, envolvendo fatores como música e arte marcial em seu contexto.

Sendo assim, explorar a capoeira no âmbito acadêmico torna-se necessário, para que sua prática colabore no conhecimento dos participantes em todos os aspectos que envolvem a capoeira.

REFERÊNCIAS

GOMES, W. S. A Capoeira na Escola: Identidade e Cultura Nacional. REBEI UEG. Goiás, 2013.

VASSALLO, S. P. O Registro da Capoeira como Patrimônio Imaterial: Novos Desafios Simbólicos e Políticos. UERJ. Rio de Janeiro, 2011.

CAMELO, P. R. P. et al; Associação entre Prática de Capoeira e Flexibilidade. Rev. Fisioter S. Fun. Fortaleza, CE. 2013.

SOUSA, Jânio J. Quirino; MOREIRA, Osvaldo Costa; O Conhecimento Acadêmico Influenciando o Ensino da Capoeira: um relato de experiência. EFDesportes.com, Revista Digital. Ano 17. N° 178, 2013.

IPHAN/CNFCP. Os sambas, as rodas, os bumba-meu-bois. A trajetória da salvaguarda do patrimônio cultural imaterial no Brasil, 1936-2006. Brasília, maio de 2006.

PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS: Educação Física/Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1998.

DARIDO, S. C.; RANGEL, A. I. C. Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

MELLO, A. S. História da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal, 2012.

