

FATORES DE ADERÊNCIA À PRÁTICA DA CAPOEIRA

Geia, M.J. Graduando - Unitau
Iaochite, R.T Professor Mestre - Unitau

INTRODUÇÃO

"O nível de sedentarismo entre adolescentes e jovens vem aumentando progressivamente, principalmente em países desenvolvidos como os Estados Unidos, o Canadá e alguns países da Europa. O desinteresse pela prática de atividades físicas nas aulas de Educação Física, maior tempo de contato com a TV, vídeo-games e computador, além de uma alimentação imprópria, são alguns dos fatores que retratam esse quadro de baixa expectativa para com a prática regular de atividade física. Quando questionados sobre os motivos da não participação nas aulas de Educação Física, crianças e adolescentes são quase que unânimes em destacar a monotonia, a repetição das atividades, a valorização dos mais habilidosos e o não cumprimento de seu papel em transmitir conhecimento", como bem retratou Galvão (1993).

Todavia, há de se destacar o universo de possibilidades que nos propõe a cultura corporal de movimento e, nesse contexto, a riqueza que a prática da capoeira pode proporcionar aos seus praticantes. A musicalidade, o ritmo, o jogo, além da possibilidade de expressar-se conforme as habilidades do praticante, podem fazer da capoeira uma atividade significativa e com grandes chances de vivenciar momentos de satisfação pessoal.

A partir dessas considerações, o objetivo desse estudo foi investigar o nível de satisfação pessoal percebido por adolescentes que praticam capoeira regularmente e, destacar, os principais sentimentos por eles percebidos.

REVISÃO DE LITERATURA

Quanto aos fatores responsáveis pela manutenção num programa de atividade física podemos dividi-los em dois aspectos: os de ordem extra-pessoal (local da prática, apoio da família, características do programa etc.) e aqueles de ordem pessoal ou de interesse do indivíduo, tais como tempo para a prática, auto-motivação, sensação de competência etc. Aliás, a perda de motivação e interesse pela atividade é um fator de significativa importância no entendimento desses fatores. Segundo os estudos de Biddle (1992) e Wankel (1993) "essa perda acontece em função das características do programa e ou da parte de quem o lidera". Entre essas estão a utilização de processos de ensino ineficientes, atividades complexas e incompatíveis com o nível de habilidade dos praticantes, a exigência em nível de esforço além da condição física e a indefinição dos objetivos a serem alcançados.

Sobre o aspecto da motivação e interesse, Berger (1996) comenta que "descobrir e delinear os significados pessoais no esporte e no exercício podem colaborar para o sucesso em adotar um estilo de vida saudável". Para o autor, significado pessoal está relacionado com a questão do porquê exercitar-se e, dentro disso, estão o prazer, o divertimento, a consciência de si mesmo, o aumento da qualidade de vida.

E quanto à motivação, salientamos a necessidade de se valorizar os momentos de envolvimento com a prática de atividade física como um momento de significado pessoal, alegria, liberdade e de contato com as diferenças, limitações e potencialidades de cada pessoa, valorizando-as e incentivando-as a manterem uma atitude de engajamento com a prática regular de atividade física.

A PRÁTICA DA CAPOEIRA

Há fortes indícios que a capoeira foi criada em território brasileiro, pois se formos analisar alguns podemos, ao menos, questionar o fato de que vários países americanos e europeus receberam escravos africanos e nem por esse motivo apresentam vestígios da capoeira. Torres (1994) aponta que, "em 1976 falando num simpósio de pesquisa de folclore na capital de São Paulo, o folclorista Rossini Tavares de Lima informava que o senhor Gerhard Kubik, Professor da Universidade de Viena e pesquisador de Angola e Congo, confessara-se surpreso ao ouvir na Bahia, aplicada ao nosso jogo, a expressão "Capoeira de Angola". Estranheza porque,

segundo disse, tal jogo nunca existiu em Angola". O nome Capoeira de Angola, é em consequência de terem sido os escravos angolanos na Bahia, os que mais se destacaram em sua prática.

Já o vocábulo capoeira origina-se do tupi-guarani caá-puêra, que significa mato cortado, mato miúdo. A arte capoeira leva esse nome, devido aos negros escravos que usavam a luta para se defender e mesmo fugir das senzalas, os escravos à praticavam no mato chamado capoeira e assim sendo os feitores associavam o mato ao negro praticante da dança em forma de luta.

Rego (1968) afirma que "o capoeirista desde o seu aparecimento foi considerado um marginal, um delinquente, em que a sociedade deveria vigiá-lo e as leis puni-lo". A partir daí foi uma perseguição massacrante por parte da polícia comandada pelo governo. Isto até que em 9 de julho de 1937 o governo oficializou a capoeira dando o registro para a academia de um dos mais importantes mestres de todos os tempos, o Mestre Bimba (Manuel dos Reis Machado) que levou a capoeira para recinto fechado e metodizou a mesma, diferente de todos os mestres e praticantes da época que praticavam e exibiam-se sempre ao ar livre.

Tratando-se de Mestre Bimba, temos em consciência a sua grande contribuição para com a capoeira e a própria cultura brasileira, uma vez que ele foi o criador da Capoeira Regional. Outro grande colaborador da capoeira, mais especificamente da Capoeira Angola foi Mestre Pastinha (Vicente Ferreira Pastinha), que é considerado até os dias de hoje como o maior representante da mesma.

Zulu (apud. TORRES 1994) aponta que "a capoeira trabalha quase que a totalidade das qualidades físicas e dos componentes do desenvolvimento psicomotor. A gestualidade, o simbolismo, as intenções e as configurações estão cristalizadas de forma tão especial na capoeira, que nos permite assegurar ser ela um manifesto integrante da alma do povo brasileiro."

Com essa dinâmica que a capoeira oferece, não só trabalhando a dualidade do homem mas impondo uma democracia, ficando a critério do participante o que ele se sente mais apto a fazer, e na sua vez de jogar pode fazer a opção com quem jogar e sendo este jogo não necessariamente um duelo, mais sim uma cooperação e um diálogo corporal, onde os dois capoeiristas sempre ganham, não havendo, portanto, um perdedor.

A capoeira tem movimentos de que a própria criança faz por sua natureza, lembrando que a capoeira foi criada a partir da expressão corporal do homem, sem técnicas e pode ser definida como dança, arte, luta, folclore, expressão corporal e uma ampla dimensão de definição.

Segundo TORRES (1994), "a capoeira é uma modalidade desportiva que coloca a criança em situações lúdicas, onde seus movimentos representam muitas vezes situações de experiências já vividas pela criança, como também, situações novas, graças ao poder criativo estimulado pelo próprio conjunto de seus movimentos corporais e musicais, os quais deixam a criança em total liberdade de pensamento, de adquirir nova aprendizagem e livremente pela sua criatividade de modificar situações, que os próprios movimentos podem oportunizar."

Ferreira (apud. SANTOS 1990) descreve elementos psicomotores, que tem íntima relação com o desenvolvimento geral da criança, são eles:

Esquema Corporal: Conhecimento do próprio corpo, proprioceptividade, lateralidade e expressão;

Motricidade Ampla: Coordenação dinâmica geral, equilíbrio (estático, dinâmico e recuperado, freio inibitório e relaxação);

Motricidade Fina: Lingual, ocular, manual digital;

Percepção Sensorial: Visual auditiva e termo-tátil;

Percepção Espacial: Posição, relação espacial, adequação espacial, direção e constância de percepção;

Percepção Temporal: Noções básicas, seqüências de ações, velocidade, duração e ritmo;

Percepção de Análise-Síntese: Semelhança, diferença, composição, recomposição e reprodução;

Percepção de Figura-Fundo: Visual, auditivo e tátil;

Percebe-se que com os elementos colocados anteriormente, a prática da capoeira tem fundamental importância no desenvolvimento psicomotor da criança e até de um adulto, podendo preencher lacunas deixadas na sua educação corporal, histórico, cultural, entre muitas outras.

O FLUIR DURANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

O conceito de estado de fluxo foi elaborado a partir dos estudos realizados por Mihaly Csikszentmihalyi em meados da década de 70, quando o autor investigou várias atividades, como por exemplo, jogar xadrez, dançar, pintar, escalar montanhas, entre outras, encontrando depoimentos semelhantes quanto as sensações percebidas durante essas atividades. O termo "fluxo" vem das descrições relatadas nesses estudos como uma forma de expressar os sentimentos vivenciados no desenrolar das atividades. Dentre esses sentimentos estão a

concentração, absorção, envolvimento profundo, alegria, senso de realização em momentos em que as pessoas entrevistadas, geralmente, descrevem como melhores de suas vidas (Csikszentmihalyi, 1993).

Isso tende a nos revelar que o fluir ocorre em qualquer atividade, em qualquer lugar e a qualquer momento pois, independente desses aspectos, o fluxo aparente ser um fenômeno que todos parecem sentir do mesmo jeito, independente da idade, gênero, conhecimento ou classe social.

Jackson (1996) destaca "que ser capaz de fluir durante a prática de atividade física pode elevar a vivência a altos níveis de divertimento e realização". Entretanto, a autora aponta que o aspecto conceitual desse estado apresenta grandes dificuldades de ser descrito precisamente em sua plenitude. Destaca, ainda que "o fluir cria um estado de consciência muito positivo e leva a uma experiência intrinsecamente recompensadora e agradável", ou de grande satisfação pessoal como estamos interpretando esse estado.

Vários estudos (Chalip et al. 1984, Csikszentmihalyi, 1992, 1993, 1997, Volp, 1994) indicam que a participação numa atividade gera satisfação quando há equilíbrio entre os desafios que a atividade apresenta e as habilidades do indivíduo. Esses estudos destacam também que o fluxo é um estado de satisfação plena, resultado do envolvimento total do indivíduo na atividade.

Segundo os relatos obtidos nos estudos de Mihaly, atletas, artistas, cientistas, enfim, os entrevistados em geral, descreveram suas experiências com palavras bastante semelhantes, fato que possibilitou categorizá-las dentro de nove dimensões. São elas:

Objetivos claros;

Feedback;

Equilíbrio entre desafios e habilidades;

União entre a ação e a consciência;

Concentração na atividade;

Senso de controle sobre a atividade;

Perda da auto-consciência;

Percepção alterada da duração do tempo;

Atividade é autotélica.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 30 adolescentes com faixa etária entre 12 e 18 anos, praticantes regulares de capoeira, sendo essa prática realizada duas vezes semanais. Foi utilizado um questionário contendo questões acerca da prática, dos fatores de adesão e manutenção da prática, bem como dos sentimentos percebidos após a realização das aulas.

Os dados foram analisados sob uma abordagem quantitativa e descritiva a partir da análise das respostas do questionário levando-se em consideração a média aritmética e o percentual para algumas questões

RESULTADOS

Prática Atividade Física	Motivos de Adesão	Motivos de Manutenção	Principais Sentimentos	Motivos de Desistência	Principais Aspectos de Desenvolvimento Percebido
70% pratica 30% não pratica	1º - gosta; viu apresentação; capacidades físicas	1º - gosta; prazer; pessoal	unanimemente perceberam sentimentos positivos	doença e (ou) problema físico	- aspectos psicológicos (calma, controle, vontade, coragem) - capacidades físicas (agilidade, força, flexibilidade)
Dos que praticam 58% - esportes 16% - ginástica	2º - gosta; capacidades físicas; amigos	2º - pessoal; amigos; cuidar do corpo	- prazer - alegria - esquecimento - leveza - ânimo	- falta de dinheiro - trabalho - professor	- relacionamento com pessoas - valores (disciplina, respeito, ganhar e perder)
10% - Educação Física Escolar 6% - musculação	3º - gosta/ pessoal; amigos; capacidades físicas	3º - cuidar do corpo; gosta/prazer, amigos			

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- Os participantes do estudo praticam outras atividades além da capoeira - esportes, ginástica e aulas de Educação Física Escolar foram os mais citados.
- Os participantes iniciaram a prática da capoeira por gostarem, terem visto apresentações, pelas possibilidades de desenvolvimento das capacidades físicas e da estética corporal, além da influência dos amigos.
- Unanimemente, os participantes relataram perceber sentimentos de prazer, alegria, esquecimento dos problemas, leveza, ânimo, entre outros, fato que nos remete à percepção do estado de fluxo, e que nos possibilita afirmar que eles vivenciaram momentos de satisfação pessoal ao praticarem capoeira.
- Finalmente, os participantes relataram que a prática da capoeira lhes proporcionou o desenvolvimento de aspectos psicológicos, tais como: calma, vontade, coragem e auto-controle, melhorou suas capacidades físicas e o condicionamento físico, ensinou-lhes valores como respeito, humildade, saber ganhar e perder, além de melhorar o relacionamento inter-pessoal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BERGER, B.G. (1996). **Psychological benefits of na active lifestyle**: what we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-53.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **The envolving self**: a psycology for the third millennium. New York: Harper Perennial, 1993.
- GALVÃO, Z. **Educação Física Escolar**: Razões das dispensas e visão dos alunos por ela contemplados. Campinas: Unicamp, 1993. Monografia de especialização.
- JACKSON, S.A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 67(1):76-90.
- REGO, Waldeloir. **Capoeira Angola**: Ensaio Sócio-Etnográfico. Salvador. Itapuã, 1968.
- SANTOS, Luia Silva. **Educação, Educação Física, Capoeira**. Maringa. [s.n], 1990.
- TORRES, L.F.C. **Importância da Capoeira Como Cultura Brasileira Para Estudantes de 1º e 2º Graus**. (Monografia). Taubaté, SP: Unitau, 1994.
- WANKEL, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. **International. Journal of Sport Psychology**, 24(2):151-69.