



BENEFÍCIOS DA CAPOEIRA

BENEFÍCIOS EDUCACIONAIS

RICARDO PAMFÍLIO DE SOUZA

Filosófico: o despertar dos membros do grupo para os fundamentos da capoeira.

Social: conscientização do grupo como tal, com responsabilidade, deveres e direitos dos associados.

Físico: aprendizagem dos movimentos corporais da capoeira dentro de limites físicos e mentais, compatíveis com a experiência e idade.

Artístico: aspectos estéticos referentes à música da capoeira, às cantigas e aos toques de berimbau, atabaque, pandeiro e agogô, além da dança e da encenação do jogo.

Não existe um modelo educacional da capoeira, mas sim diversos modelos que são individualizados pelos mestres, sendo autônomos nas suas academias ou nos seus grupos, embora vinculados à tradição recebida pelos seus respectivos mestres. Todo o trabalho realizado, envolvendo processos cognitivos e afetivos na aprendizagem da capoeira, caracteriza a sistemática de uma prática de ensino na qual todos aprendem. Um dos exemplos dessa aprendizagem evidencia-se durante as rodas, quando novos movimentos corporais são criados pelos aprendizes ou novas cantigas são improvisadas em cima de um fundo comum compatível com o inconsciente coletivo da capoeira. Trata-se de um ensino não ligado a uma instituição educacional formal, mas a uma cultura, a cultura da capoeira angola.

Ricardo Pamfílio de Souza. Mestre em Etnomusicologia pela UFBA, 1997.

CARYSE



BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS

LILIA BENVENUTI DE MENEZES

A capoeira é uma atividade física que se utiliza de exercícios dinâmicos, pois há deslocamentos do corpo, envolvendo vários grupos de músculos de maneira contínua e rítmica. No que diz respeito ao tipo de contração muscular, os exercícios são isotônicos e isométricos, além disso necessitam de esforço intenso.

Como qualquer atividade física, a capoeira apresenta efeitos fisiológicos – cardiovasculares, pulmonares e musculares. Há que se levar em conta que, além da idade e do sexo, muitos outros fatores influenciam as respostas aos exercícios, tais como a postura, a massa total de músculos envolvidos no esforço, o ambiente, o estado de hidratação e o treino físico do indivíduo.

As qualidades físicas desenvolvidas pela capoeira são a flexibilidade, a força, a resistência, a velocidade, o equilíbrio, a agilidade e a coordenação.

Considera-se a prática da capoeira um ótimo meio para adquirir flexibilidade, pelo fato de que os esforços extras dos músculos e das articulações exigidos para se ter um

desempenho eficaz, ou seja, executar movimentos com amplitudes máximas, acabam por oferecer ao capoeirista a elegância do movimento.

A capoeira é também um método satisfatório para se atingir força muscular, tendo em vista que em muitos momentos usa o peso corpóreo como resistência, como nas posições de equilíbrio sobre pescoço e membros. Além disso, por ser uma luta, utiliza-se de golpes de ataque e contra-ataque, saltos e esquivas, nesse caso empregando-se a resistência contra o adversário. Pode-se obter força, também, ao se praticar saltos, saltitos, paradas de mão e pela movimentação constante entre o jogo de chão e o jogo alto.

Há duas formas de se desenvolver a resistência na capoeira: uma na roda e outra nos treinamentos. Nos treinos, utiliza-se a chamada resistência específica, ou seja, a capacidade de executar as habilidades técnicas, com movimentos intensos durante a prática esportiva. Na roda, exige-se do praticante também a resistência geral, a qual considera o nível de condicionamento físico e de coordenação. A resistência é uma qualidade essencial para o capoeirista, pois é por meio dela que poderá demonstrar suas habilidades na roda, devido à sua constante movimentação.

Na capoeira exige-se, em muitos momentos, certa velocidade dos movimentos, seja para se deslocar, para mover braços ou pernas rapidamente (golpes, ataques), ou para reagir a estímulos externos (contra-ataques, defesa, esquiva), aprimorando-se os reflexos com agilidade e malícia. Esses movimentos são acíclicos e caracterizados por não serem uniformes e manterem acelerações diferenciadas.

Outra qualidade física adquirida com a prática dessa modalidade é o equilíbrio. Durante o jogo de capoeira, muitas vezes o praticante precisa equilibrar-se em um dos pés, em ambos ou até em uma das mãos, com os pés suspensos ou não, durante certo espaço de tempo. O equilíbrio é intensamente desenvolvido em movimentos, como o aú¹ e a bananeira², para ficar em dois exemplos; ou em golpes como o martelo³, a benção⁴ e a ponteira⁵.



- (1) Floreio em que o capoeirista, apoiando as duas mãos no chão, forma uma figura semelhante à letra "A" e, posteriormente, erguendo as pernas, forma uma figura semelhante à letra "U" para, em seguida, retornar ao chão, num movimento semelhante ao da estrela.
- (2) Floreio em que o capoeirista apóia as mãos no chão e fica parado, verticalmente, de cabeça para baixo.
- (3) Golpe traumático em que o capoeirista, com o dorso do pé, atinge seu adversário no rosto ou no tronco.
- (4) Golpe traumatizante e desequilibrante em que o capoeirista levanta uma perna e a impulsiona à frente com violência, a fim de atingir o adversário no tronco com a sola do pé.
- (5) Golpe traumatizante aplicado com o extremo da planta do pé.

Foto: Lília Menezes



Foto: Lília Menezes



Uma qualidade física estreitamente ligada à capoeira é a agilidade. Como na luta o praticante tem de levar em conta a imprevisibilidade dos golpes, é necessário ser ágil para se defender, atacar, esquivar, fintar e gingar, com destreza e velocidade. A destreza, nesse caso, facilita a aplicação dos golpes nos momentos oportunos e auxilia o praticante a escapar em tempo hábil dos golpes dos adversários. Com relação à velocidade, o jogo rápido, determinado pelo toque do berimbau, exige dos capoeiristas movimentos combinados e sucessivos, executados em várias direções e em alta velocidade, evidenciando alto grau de coordenação e desenvolvendo, ao mesmo tempo, agilidade, destreza e velocidade.

Por último, mas nem por isso com menor mérito, o desenvolvimento da coordenação é também muito importante para o praticante da capoeira. Caracterizada pelo estilo, leveza, soltura, naturalidade e performance, a coordenação pode ser melhorada e desenvolvida no jogo, tendo em vista que os praticantes utilizam a destreza e a criatividade sem uma seqüência predeterminada, o que exige o aprimoramento dos reflexos e a coordenação dos movimentos.

A capoeira e o desenvolvimento psicológico. São de conhecimento geral os benefícios psicológicos e emocionais da atividade física, pois produz relaxamento e estimulação psíquicos, colabora para a melhoria do humor e

da auto-estima, ajuda a aliviar a ansiedade e a tensão, reduzindo também os riscos de aparecimento de depressões e do estresse.

Não tão conhecida pelos leigos, por outro lado, é a psicofisiologia da capoeira.

Em termos gerais, a psicologia pode ser entendida como a ciência que estuda os comportamentos e emoções, e a fisiologia como a ciência que se dedica a estudar como o músculo executa cada movimento. A psicofisiologia, portanto, estuda o efeito emocional e comportamental que o indivíduo experimenta ao executar uma atividade. O foco dessa ciência está na interação entre a atividade motora e as emoções.

Esses conceitos podem ser levados para o universo da capoeira, usando como exemplo a ginga. Nesse movimento em que se alternam as pernas cadencialmente, o praticante sente-se mais solto e flexível, sensações positivas que o levarão a aperfeiçoar seu comportamento em situações do seu dia-a-dia: no relacionamento com os amigos, em tomadas de decisões no trabalho, no estudo, etc. A atividade faz com que a pessoa lide com as limitações de seu corpo, passando a conhecer melhor não só essa "vestimenta" física, mas também a si mesmo, tornando-se, conseqüentemente, mais capaz de realizações.

Nesse sentido, pode-se compreender porque não só a capoeira, mas a prática de qualquer atividade física, pode ser a causa da melhoria de qualidade de vida ou a cura para determinadas doenças como pressão alta, diabetes tipo 2, fibromialgia, estresse e outros, pois a energia empregada ao executar o movimento faz com que o cérebro libere no organismo neurotransmissores (substâncias químicas), tais como a endorfina, adrenalina e noradrenalina que dão a sensação de bem-estar ao praticante.

A capoeira, como outras lutas, além de fortalecer a musculatura do praticante, faz com que a pessoa se sinta mais forte, não só emocionalmente, mas também psiquicamente. Um dos fatos que diferencia a capoeira das demais lutas é possuir movimentos que se assemelham à dança, incluindo o ritmo e a música, o que leva o indivíduo a se sentir mais seguro e livre, já que não executa movimentos rígidos e sim movimentos amplos, alguns inclusive com característica lúdica, contribuindo para que a pessoa trabalhe aspectos pessoais negativos que a incomodam e, ao mesmo tempo, reforce os positivos, percebendo que pode se aperfeiçoar cada dia mais.

Lília Benvenuti de Menezes. Professora de Educação Física, professora do Grupo Muzenza e bicampeã mundial pela Super Liga Brasileira de Capoeira. Autora do livro "Benefícios Psicofisiológicos da Capoeira".

