

Contributo para uma Sistematização das Habilidades Básicas da Capoeira

Luís Miguel e Silva Ferreira

Porto, 2009

Contributo para uma Sistematização das Habilidades Básicas da Capoeira

Monografia realizada no âmbito da disciplina de
Seminário do 5º ano, da Licenciatura em Desporto
e Educação Física, na área de Recreação e Lazer,
da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Orientadora: Professora Doutora Maria Paula Maia dos Santos
Luís Miguel e Silva Ferreira

Porto, 2009

Ferreira, M. (2009). *Contributo para uma Sistematização das Habilidades Básicas da Capoeira*. Porto: L. Ferreira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

PALAVRAS-CHAVE: CAPOEIRA; HISTÓRIA; GRADUAÇÕES; HABILIDADES BÁSICAS.

Agradecimentos

A concretização deste trabalho só foi possível graças ao apoio e disponibilidade de diversas pessoas que, de forma directa ou indirecta, me ajudaram no percurso académico, pelo que não poderia deixar de mostrar meu reconhecimento e expressar os meus mais sinceros agradecimentos.

À Prof. Doutora Maria Paula Santos pelo apoio e por se encontrar no local certo à hora certa.

À minha mãe – Laurinda Ferreira – por sempre me ter apoiado neste difícil e longo percurso. Se não fosse por ti, não estaria certamente a escrever estes agradecimentos. És a melhor de todas.

A toda a minha família, que moldou a minha personalidade e sempre me apoiou neste percurso académico.

À minha amiga Marta Costa, sem dúvida a principal referência e responsável pela motivação deste trabalho.

Ao Ricardo Pereira, demonstrando em actos que afinal quando se gosta, a distância não significa nada. Contigo tenho sempre a aprender.

Ao João Paulo e respectivo grupo de Capoeira Nego Nagô de Angola, pela disponibilidade e técnica exigida para a sessão fotográfica.

À Vanessa Schreiner, por me ensinar a ser uma pessoa melhor, incentivando a não me contentar com pouco e querendo sempre mais (continuo a tentar).

...a todos, o meu Muito Obrigado!

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral	V
Índice de Figuras	IX
Resumo	XIII
Abstract.....	XV
Lista de Abreviaturas e Símbolos	XVII
1 – Introdução	1
2 – História da Capoeira.....	7
2.1 – Vertentes da Capoeira	7
2.1.1 – Capoeira Angola	17
2.1.2 – Capoeira Regional	19
3 – A Capoeira	23
3.1 – As Graduações	23
3.2 – Os Instrumentos.....	28
4 – Habilidades Básicas da Capoeira	35
4.1 – A Ginga	35
4.2 – Golpes Directos.....	36
4.2.1 – Martelo	36
4.2.2 – Bênção.....	37
4.2.3 – Ponteira.....	37
4.2.4 – Pisão.....	38
4.2.5 – Rasteira.....	39
4.3 – Golpes Rotativos.....	40
4.3.1 – Meia-lua de Frente.....	40

4.3.3 – Meia-lua de Compasso	42
4.3.4 – Armada	43
4.3.5 – Armada com Martelo.....	44
4.4 – Esquivas.....	45
4.4.1 – Queda de Quatro	45
4.4.3 – Guarda.....	46
4.4.4 – Esquiva Lateral	47
4.4.5 – Negativa.....	47
4.5 – Movimentos Acrobáticos	48
4.5.1 – Aú	48
4.5.2 – Macaco	49
4.5.3 – Aú com Mortal.....	50
5 – Conclusão	52
6 – Referências Bibliográficas.....	2

Índice de Figuras

Figura1 – Mestre Pastinha.....	18
Figura 2 – MestreBimba....	20
Figura 3 – Berimbau.....	28
Figura 4 – Berimbau (Gunga, Médio e Viola).....	29
Figura 5 – Atabaque.....	30
Figura 6 – Pandeiro.....	30
Figura 7 – Agogô.....	31
Figura 8 – Caxixi.....	32
Figura 9 – Reco-Reco.....	32
Figura 10 – Ginga.....	36
Figura 11 – Martelo.....	37
Figura 12 – Benção.....	37
Figura 13 – Pisão....	39
Figura 14 – Rasteira.....	40
Figura 15 – Meia-lua de Frente.....	41
Figura 16 – Queixada....	42
Figura 17 – Meia-lua de Compasso.....	43
Figura 18 – Armada.....	44
Figura 19 – Armada com Martelo....	45
Figura 20 – Queda de Quatro.....	45
Figura 21 – Cocorinha....	46
Figura 22 – Guarda.....	47
Figura 23 – Esquiva Lateral.....	47
Figura 24 – Negativa....	48
Figura 25 – Aú.....	49

Figura 26 – Macaco.....	50
Figura 27 – Aú com Mortal....	51

Resumo

Os desportos de combate têm vindo a ganhar terreno em Portugal, tendo como residência os mais diversos ginásios ou até mesmo academias onde se praticam somente a modalidade pretendida. A modalidade de Capoeira surge neste âmbito, conquistando o seu espaço entre jovens que procuram o bem-estar físico ou uma vertente puramente recreativa.

Este trabalho tem como finalidade oferecer uma visão global da Capoeira, de modo a que qualquer praticante desta modalidade ou até mesmo curiosos sobre a mesma, possam identificar e compreender tudo aquilo que se apresenta de seguida. Para isso passaremos pelos pontos fulcrais da história da Capoeira, a sua origem e diferentes vertentes, os instrumentos que a constituem e as respectivas habilidades básicas.

Concluindo é possível afirmar que, como consequência de existirem inúmeros grupos de Capoeira, é difícil chegar a um consenso no que toca a campeonatos e competições, devido à discórdia existente, por exemplo, no tipo de graduações que cada grupo utiliza. As competições existem sim, mas dentro de cada grupo com as suas próprias regras.

Relativamente ao material disponível e estudos científicos para a realização de um trabalho deste tipo, é com algum descontentamento que verificámos a dificuldade de encontrar livros que contenham descrições técnicas das diversas habilidades básicas, bem como qualquer tipo de apoio pedagógico – didáctico escrito em português. Na melhor das hipóteses encontra-se escrito em português do Brasil.

PALAVRAS-CHAVE: CAPOEIRA; HISTÓRIA; GRADUAÇÕES; HABILIDADES BÁSICAS.

Abstract

Combat sports have been gaining ground in Portugal, having as residence the most diverse gyms or even academies where they only practice the desire sport. Capoeira arises in this context, finding its way on young people that seek physical well-being or purely a recreational aspect.

This work aims to offer a global vision of Capoeira, so that any practitioner of this sport or even anyone curious about the same can identify and understand everything that appears below. For this we will cover through the main events of Capoeira's history, its origin and various strands, the instruments that compose her and its basic skills.

Concluding it is possible to say that, as a consequence of existing numerous Capoeira's groups, it is hard to reach a consensus when it comes to championships and competitions, disagreeing for example, in the kind of graduation that each group uses. There are competitions but only inside each group with their own rules.

Regarding the available material and scientific studies in order to do this kind of work, is with some discontent that we found hard to come across books containing technical descriptions of the various basic skills, as well as any type of didactic and pedagogical support available in Portuguese. At best it's found written in Portuguese from Brazil.

KEY-WORDS: CAPOEIRA; HISTORY; GRADUATIONS; BASIC SKILLS.

Lista de Abreviaturas e Símbolos

MI – Membro Inferior

MS – Membro Superior

Abadá-Capoeira – Associação Brasileira de Apoio e Desenvolvimento da Arte –
Capoeira

AF – Actividade Física

CAPÍTULO I – Introdução

1 – Introdução

“É possível aprender a jogar capoeira em livro?

É a pergunta que comumente me fazem.

A resposta não é um óbvio “sim” ou “não”...

*Para a pessoa que nunca viu capoeira, o livro só funcionaria em conjunto
com um videoteipe. ”*

(Capoeira, 1996. p.145).

Este trabalho foi realizado no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano da opção de Recreação e Tempos Livres da licenciatura em Desporto e Educação Física da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Segundo Mota (1997), a sociedade dos dias de hoje é de fácil caracterização: “mudança”. Estas alterações são de carácter civilizacional, estrutura e funcional, sócio-económicas e tecnológicas, que por sua vez se vão repercutir de um modo intenso e significativo no dia-a-dia.

Esta mudança na sociedade como a conhecemos, assume um papel primordial na relação existente entre tempo livre e tempo de trabalho, pois com a diminuição deste último, juntamente com o aumento da escolaridade obrigatória e das reformas antecipadas, é de extrema importância ocupar o tempo livre de uma forma vantajosa (Garcia, 2000; Mota, 1997).

Segundo Silva em 1994 “(...) o tempo livre, quando não se relaciona com coisa nenhuma, torna-se absolutamente insuportável, destruindo o individuo por completo” (citado por Mota, 1997, pag.13). Deste modo julgamos ser indispensável ocupar este tempo livre vantajosamente, utilizando para isso a actividade física (AF).

A definição e conceito de AF tem progredindo com o passar dos tempos incluindo-se contemporaneamente num panorama multidisciplinar, contendo diferentes domínios do sujeito, são eles: motor, psicológico, fisiológico e sociocultural (Pereira, 1999).

Bouchard e Shepard (1993) definem AF como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando num aumento substancial sobre as reservas energéticas em repouso (metabolismo basal). Torna-se óbvio que a aceitação da AF na nossa vida auxiliará a um estilo de vida saudável.

Tal afirmação pode ser apoiado por Sallis e Owen (1999), segundo estes autores são vários os estudos que suportam que a prática regular de AF “alonga” a vida, assim como previne inúmeras doenças, nomeadamente as mais comuns tais como, doenças coronárias, cancro do cólon, diabetes, etc.

Dentro deste âmbito a capoeira tem ocupado a lacuna dos tempos livres afirmando-se como AF e definindo-se como dança, luta, ritmo, cultura, arte de brincar com o próprio corpo no tempo e no espaço, movimento, sendo este último sinónimo de vida (Freitas, 1997).

Para Araújo (1997) a Capoeira é assentada no prazer sensório-motor, emocional e na capacidade corporais de um indivíduo demonstradas no jogo da Capoeira. O mesmo autor também considera a modalidade como uma representação guerreira, onde a sua ostentação lúdica só aconteceu no século passado, devido à sua dinâmica cultural e respectivo apoio pela comunidade brasileira.

Recentemente a Capoeira tem vindo a crescer também em Portugal, sendo uma actividade muito procurada nos ginásios de academias, com praticantes de várias idades. A ausência de estudos desta modalidade no nosso país, sugere uma área de interesse para os profissionais do Desporto, no sector da recreação e do lazer. Assim, o objectivo do presente trabalho é contribuir para a sistematização das habilidades básicas da Capoeira.

A estrutura deste trabalho de revisão de literatura é composto por seis capítulos sendo que:

O primeiro capítulo é constituído pela introdução, inserindo a Capoeira como ocupação de tempos livres e valorizando-a como AF.

O segundo capítulo situa a Capoeira na história, tentando avistar o momento da sua criação e diferentes explicações que daí advêm. É feita também uma descrição/definição da Capoeira de Angola e Regional assim como o que as distingue. Gostaríamos de referir que um dos autores em que nos baseámos para escrever este capítulo, Raimundo Almeida (conhecido também como Mestre Itapoan), foi aluno directo do Mestre Bimba sendo sem dúvida, uma mais valia para este trabalho.

No terceiro capítulo são demonstradas as graduações de dois grupos de Capoeira, o Grupo Abadá-Capoeira e o Grupo Muzenza de Capoeira, bem como os instrumentos que constituem uma roda de Capoeira.

O quarto capítulo é sem dúvida o ponto fulcral do nosso trabalho, onde são descritas as habilidades básicas da Capoeira, que se encontram divididas em: ginga, golpes directos, golpes rotativos, esquivas e movimentos acrobáticos.

No quinto capítulo é feita uma conclusão onde tentámos colmatar todas as informações do trabalho, descobrir as falhas desta modalidade, os seus pontos altos e o modo como se poderá melhorar a qualidade de futuros trabalhos sobre Capoeira.

O sexto e último capítulo é constituído pelas referências bibliográficas.

CAPÍTULO II – História da Capoeira

2 – História da Capoeira

2.1 – Vertentes da Capoeira

A origem da capoeira é bastante controversa, não se sabe com precisão quando e onde ela surgiu (Anjos, 2003). Persistindo, um sem número de histórias e mitos sobre o tema, prevalece a dúvida: o berço da capoeira é africano ou brasileiro? (Capoeira, 1996).

No entanto, uma coisa é certa independentemente de ter nascido no Brasil ou na África, não existem dúvidas de que a capoeira é uma criação dos africanos e seus descendentes (Capoeira, 1998). Silva (2001, p.132) reforça a ideia e diz-nos que “esta manifestação – que é um misto de luta, dança, brincadeira, teatralização, jogo, enfim... –, vai ter sua origem a partir do tráfico de escravos”. A presença cultural africana no Brasil, nos tempos da escravidão, deixou marcas permanentes. O resultado desta mistura passou por inúmeras mutações e de entre estas, surgiu a capoeira.

Cascudo (1967) defende que a capoeira teria suas raízes criadoras em Angola, resultante de um cerimonial de iniciação denominado *Efundula*, onde as meninas passam à condição de mulheres, ficando aptas a casar-se e a procriar. O autor menciona que os rapazes disputam as moças lutando o *n'golo*, ao som do *urucungo*, do *berimbau* ou do *hungu*, onde o vencedor do combate tem o direito de escolher uma esposa, sem pagar o dote. Com base nos desenhos e narrações de Neves e Souza, Cascudo (1967) pensa que a capoeira teria nascido na África, mais precisamente em Angola. Desta forma, o *n'golo* seria uma forma primitiva de capoeira.

Por outro lado, Anjos (2003) ao entrevistar o mestre Pastinha em 2002 alega que na sua viagem a Angola em 1966, não encontrou nada que fosse parecido com a capoeira brasileira. No entanto, torna-se difícil afirmar a não existência de qualquer luta que se assemelhe à capoeira pois seria necessário um estudo profundo da cultura africana.

Relativamente à hipótese de a capoeira ter sido criada no Brasil, pelos negros de Angola, entre os séculos XVI e XIX, o Brasil acolheu milhões de negros escravizados, vindo de diversas regiões de África. Os escravos destinados a cruzar o Atlântico para morar em terras distantes, nada lhes era permitido levar. A sua cultura, impressa no coro, na alma, na memória era para ser apagada, esquecida numa cerimónia antes da partida onde os escravos eram obrigados a dar voltas em torno de uma árvore (Porpino, 2007)

“ Todo o escravo que ia ser embarcado era obrigado a dar voltas em torno da árvore do esquecimento. Os escravos homens deviam dar nove voltas...as mulheres sete. Depois disso suponha-se que os escravos perdiam a memória e esqueciam o passado, suas origens e sua identidade cultural” (Porpino, 2007, p.45-46).

Fossem nove ou sete voltas é certo que o esquecimento do seu passado, da sua história, evidentemente não acontecia a ninguém e quando chegavam as novas e estranhas terras, esses homens e mulheres recriavam as suas identidades, os seus traços, enfim sua cultura (*idem*). Assim, através dos escravos chegaram ao Brasil novos ritmos, canções, crenças, ideias e formas de se relacionar com a vida. Porpino (2007) menciona que não é à toa que, no Brasil, a presença africana é forte na dança, na música, na regionalidade, na comida, no vocabulário e nos gestos de uma parcela significativas da sociedade brasileira.

Com a chegada ao Brasil, os negros eram vendidos aos senhores feitores e amontoados nas senzalas (espaço onde guardavam os escravos). Muitos destes negros fugiam das senzalas para se esconderem nas florestas, vivendo depois nas capoeiras – mato raso, clareiras. (Duarte, 2003; Darido, 2007).

Todo este cenário de escravidão se manteve durante séculos até que a 13 de Maio de 1888 foi extinguida a escravatura devido a manifestações e resistências por parte dos negros africanos. No entanto, com a abolição da escravatura, não foram criadas condições para a repentina mão-de-obra, e

como tal, os ex-escravos viviam à margem da sociedade, vistos como uma raça inferior, com fracas probabilidades de arranjar emprego para se subsistirem (Areias, 1983).

O mesmo autor refere que os negros, vivendo nos morros e periferias das grandes cidades realizavam assaltos e ciladas, organizando-se deste modo em grupos, gangues, juntando-se às famosas maltas de capoeira. Por isso, mesmo após a abolição da escravatura, a capoeira continuou a ser perseguida, sendo sinónimo de perigo e criminalidade.

Darido (2007) refere que só a partir da década de 30 é que as medidas e perseguições policiais findaram, sendo a capoeira encarada como folclore brasileiro e mais tarde, mais propriamente nas décadas de 60 e 70, e com o surgimento do Mestres de capoeira, considerada capoeira desportiva.

É realmente uma tarefa árdua determinar a verdadeira origem da capoeira, pois como existem inúmeras hipóteses e respectivos apoiantes, não se consegue chegar a uma unanimidade onde se possa reconhecer como fiel à génese desta modalidade.

Gostaríamos de concluir esta perspectiva histórica sobre a capoeira com um pequeno texto intitulado O ABC da Capoeira, escrito por Mestre Pastinha em 1992, retirado do livro de Capoeira (1998), onde o Mestre conta a história da capoeira resumindo-a aos seus momentos mais marcantes, simplificando-a para a todas as crianças que praticam esta modalidade:

O ABC da Capoeira

Este é o ABC da capoeira:

Berimbau, fundamento,

meia-lua e rasteira.

Jogo, dança, luta

bem brasileira.

*Este é o ABC,
camarado, meu irmão,
dedicado à garotada
desta geração!*

*Em 1500,
vindo de Portugal,
chegou ao Brasil
Pedro Álvares Cabral.*

*Depois de passar
muitos dias no mar
em Cabrália
Cabral veio aportar.*

*Os índios viviam,
aqui no Brasil,
caçando e pescando;
um povo gentil.*

*Quando se encontraram,
os índios e Cabral,
trocaram presentes,
foi superlegal!*

*Mas logo em seguida
prenderam os índios,
e queriam que eles
cultivassem a terra.*

*Mas o índio era livre,
filho da floresta,
e cacique tocou
a trombeta de guerra.*

*Se o branco fazia
do índio sua presa,
o índio morria
de tanta tristeza.*

*Se o branco prendia
o índio guerreiro,
ele não aguentava
o cruel cativoiro.*

*O branco não quis
na enxada pegar,
e outros escravos
foram capturar.*

*Trouxeram de África
negros do além-mar
que, aqui no Brasil,
vieram penar.*

*O negro era escravo,
trabalhava pro branco,
e não tinha direito
à sua liberdade.*

*O negro africano
dava duro no campo,
e o filho do negro
construía a cidade.*

*Descarrega o navio
na beira do cais!
O trabalho é pesado?
Trabalha mais!*

*O negro jurava:
“vou fugir para o mato,
vou ser livre de novo,
vou viver no quilombo!”*

*O branco pagava
ao capitão-do-mato
para trazê-lo de volta
aos troncos e tombos.*

*Um castigo cruel
para o negro fujão:
ser chicoteado
até a exaustão.*

*Mas mesmo no meio
de tanta maldade,
no campo, no cais,
e também na cidade,
o africano e seus filhos
mantinham a tradição
que trouxeram da África
no coração.*

*Batucavam, cantavam,
tocavam o berimbau;
davam aú e gingavam,
davam salto mortal.*

*E desta mistura,
esperta e maneira*

*nasceu, no Brasil,
a Capoeira!*

*Mas D.João VI, rei de Portugal,
disse que a capoeira não era legal:*

*Para poder dominar
e escravizar um povo,
quebre sua cultura
como quem quebra um ovo.*

*Batuque de negro
não é só brincadeira:
é o orgulho de um povo,
de uma raça inteira.*

*A capoeira
não será mais legal,
e vou persegui-la
com a guarda real!*

*Veio a República,
a constituição,
mas para a capoeira
só perseguição.*

*E o capoeirista
virou valentão,*

*sempre de navalha
e porrete na mão.
Se uniam em maltas
e aterrorizavam a cidade,
como quem dá troco
pra tanta maldade.*

*Até que em 1934
Getúlio Vargas baixou um ato
dizendo que o jogo da capoeira
era uma luta bem brasileira.*

*E mestre Bimba
que a tudo assistia,
abriu a primeira academia.
E acompanhado
por seu berimbau,
criou a capoeira regional.*

*Mas a Regional
quase que era só luta,
e alguém precisava
manter o ritual.*

Foi aí que surgiu

*o mestre Pastinha
pra cuidar da Angola
com tudo que tinha.*

*E a capoeira baiana,
angola e regional,
se espalhou no Brasil
ao som do berimbau.*

*embarcou de avião,
atravessou a fronteira,
e hoje é ensinada
na Europa inteira.*

*Virou disco-laser,
e foi um tal de vender,
virou videoteipe
pra americano aprender.*

*Pegou carona
de asa-delta e balão,
e já é praticada
até no Japão.*

E agora o Jogo

*está na nossa mão,
vamos manter viva a chama
e a tradição (Capoeira, 1998)*

2.1.1 – Capoeira Angola

Segundo Mestre Pastinha *“Durante a movimentação dos capoeiristas, apenas as mãos e os pés devem tocar no chão. Os principais golpes da capoeira angola são: cabeçada, rasteira, rabo-de-arraia, chapa de frente, chapa de costas, meia-lua e cutilada de mão. Contudo, os golpes apresentam inúmeras variações de acordo com a posição dos jogadores ou a região do corpo a ser atingida. Os mais perigosos são aplicados com os pés e podem ser fatais. A cabeça deve estar sempre protegida, cabendo ao capoeirista precaver-se constantemente contra o adversário, “procurando descobrir, a tempo, suas intenções ou manhas”* (citado por Silva, 2002, p. 211-212).

Vicente Joaquim Ferreira, também conhecido como Mestre Pastinha, é provavelmente a figura mais emblemática e conhecida da Capoeira Angola (Capoeira, 1998).

O mesmo autor afirma que Mestre Pastinha aprendeu capoeira com um negro de Angola chamado Benedito, que por sua vez via Vicente Ferreira vítima de maus-tratos de rapazes mais velhos.

Segundo Silva (2002), Pastinha teve um papel fulcral na criação de uma metodologia de ensino para a Capoeira de Angola, preocupando-se também com a sua implementação e divulgação por todo o país.

O Centro Esportivo de Capoeira Angola nasceu a 23 de Fevereiro de 1941 no bairro de Gengibirra em Salvador, academia esta que foi entregue a Mestre Pastinha pelo famoso Mestre Amorzinho, onde era ensinada a vertente desportiva da capoeira, sendo que a parte lúdica e luta andariam sempre juntas (Capoeira, 1998; Silva, 2002).

Mestre Pastinha começou a ser sinónimo de capoeira, tornando-se famoso e sendo convidado para apresentar o seu grupo de capoeira em outros estados como o Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul, Minas, Recife, Curitiba, etc, alteando com o convite do Ministério das Relações Públicas Exteriores do Brasil, para integrar na delegação Brasileira, representando o Brasil no “Premier Festival Internacional de Arts Negres” em Dakar/África, realizado em Abril de 1966 (Almeida, 2005).

Mestre Pastinha faleceu em 1981 com noventa e dois anos de idade, cego e abandonado por praticamente todos os seus alunos e órgãos públicos. Após a sua morte e devido às conferências de imprensa que demonstraram as condições miseráveis em que faleceu, a Capoeira Angola ganhou nova força devido ao turismo. Este assumia-se em constante crescimento em Salvador da Bahia, e seria de interesse político inserir a capoeira como folclore baiano para turistas e convidados, a quem eram vendidos bilhetes para assistirem às demonstrações de capoeira (Talmon-Chvaicer, 2008). Pastinha



Figura 1: Mestre Pastinha.

De acordo Almeida (2005) a Capoeira de Angola não existe mais nas ruas, sendo que os únicos praticantes de Capoeira Angola são João Grande e João Pequeno, existindo inúmeros capoeiristas que tentam copiar estes Mestre, porém sem sucesso.

O mesmo autor justifica esta afirmação, referindo a título de exemplo, devido ao modo em que são ensinadas as aulas, ou seja, na Capoeira Angola as aulas não eram ensinadas em recintos fechados (esta é uma característica

da capoeira regional) mas sim num espaço onde o qualquer capoeirista podia participar sem se inscrever na academia.

2.1.2 – Capoeira Regional

Manoel dos Reis Machado, também conhecido como Mestre Bimba, nasceu no Engenho Velho, na freguesia de Brotas em Salvador da Bahia, no dia 23 de Novembro de 1900 e está para a Capoeira Regional do mesmo modo que Mestre Pastinha está para a Capoeira Angola (Almeida, 2005).

De acordo com Talmon-Chvaicer (2008) é considerado o criador da Capoeira Regional, estilo mais conhecido nos dias de hoje, fazendo desta modalidade uma profissão.

Segundo Capoeira (1998), Mestre Bimba começou a praticar capoeira aos 12 anos de idade com um africano com o nome de Bentinho, capitão da Cia. de Navegação Bahiana.

Mestre Bimba lutou Capoeira Angola até sentir a descaracterização desta, criando assim um método de treino aperfeiçoado, com o objectivo de a recuperar, à qual deu o nome de Capoeira Regional. Uma vez que seu pai, Luiz Cândido de Machado, era campeão do Batuque (luta bahiana já desactualizada), foi com extrema facilidade que Mestre Bimba criou a sua luta bahiana, a Regional (Almeida, 2005).

De acordo com o mesmo autor, Mestre Bimba deu à capoeira o seu maior tributo criando um método de ensino. A “Sequência de Ensino” forneceu aos alunos iniciados a parte da luta na capoeira, permitindo que mais tarde esta se transformasse no “Esporte Nacional Brasileiro”.

Na década de 30, Mestre Bimba foi a primeira pessoa autorizada a leccionar legalmente a capoeira num recinto fechado, inaugurando a primeira academia desta modalidade com o nome de Centro de Cultura Física e Capoeira Regional. Uma vez que quem praticava capoeira era considerado

criminoso, com este acontecimento, a capoeira teve o seu nome limpo de toda a ambiguidade que até então a definia (Silva, 2002).

O mesmo autor refere que em Julho de 1953, Mestre Bimba realizou uma apresentação de capoeira para o Presidente Getúlio Vargas que por sua vez, enfatizou a capoeira aclamando-a como luta nacional brasileira.

Mestre Bimba faleceu em 1974 em Goiânia, vítima de um derrame cerebral. Os seus restos mortais são transferidos para Salvador da Bahia quatro anos e meio mais tarde, jazendo na praça pública onde se encontra um monumento simbolizando o berimbau, juntamente com uma imagem em bronze do seu rosto (Almeida, 2005).



Figura 2: Mestre Bimba.

Desde então (a partir da década de 80) a capoeira tem vindo a desenvolver-se através de inúmeros grupos espalhados pelo Brasil e resto do mundo, pois já existem registados 132 países com a prática institucionalizada. A busca pelo bem-estar é saúde começa a ser um dos objectivos requisitados nesta modalidade (Reis, 2001).

Nos dias de hoje podemos verificar que esta modalidade é inserida em inúmeros locais nomeadamente, escolas, ginásios, faculdade, academias, roda de rua, etc.

CAPÍTULO III – A Capoeira

3 – A Capoeira

3.1 – As Graduações

O título de Mestre é considerada a graduação mais alta na Capoeira, porém, não existe consenso sobre o tempo necessário de formação para se conseguir alcançar este patamar (Zaluar & Alvito, 2004).

Devido à dissonância presente entre as graduações existentes nos diversos grupos de Capoeira, colocámos a título de exemplo, as graduações de dois grupos activos em Portugal. A Associação Brasileira de Apoio e Desenvolvimento da Arte – Capoeira (ABADÁ-capoeira) e o Grupo Muzenza de Capoeira.

No grupo **Abadá – Capoeira** o sistema de graduação tem como referência a natureza, onde cada cor representa um determinado elemento da mesma com características distintas. A cor da corda relaciona-se com o respectivo elemento arrecadando no seu uso a importância simbólica dos reinos vegetal, animal e mineral.

Iniciante

Corda Crua

Aluno

Corda Crua e Amarela – Transformação

Corda Amarela (O ouro): Significa a valorização do aprendizado que será desenvolvido a partir desta graduação.

Corda Amarela e Laranja – Transformação

Corda Laranja (O sol): Significa o despertar para a consciência do aprendizado.

Corda Laranja e Azul – Transformação

Aluno Graduado

Corda Azul (O mar): Significa a consciência da imensidão de caminho a percorrer.

Corda Azul e Verde – Transformação

Corda Verde (A floresta): Representa um dos pulmões do mundo. É nesta graduação que se concentra todo o trabalho e solidificação do aprendizado. É desta graduação que saíram a continuação e os alicerces do grupo Abadá.

Corda Verde e Roxa – Transformação

Instrutor

Corda Roxa (A ametista): É a reflexão/ponderação da continuidade da capoeira. Nesta graduação o capoeirista procura superar a dor física, psicológica e espiritual na busca dos conhecimentos da capoeira e na defesa dos ideais do grupo.

Corda Roxa e Marrom/Castanha – Transformação

Professor

Corda Marrom/Castanha (O camaleão): É a corda que caracteriza o estilo do capoeirista. É desta graduação que sairão os futuros Mestrados, Mestres e Grão-Mestres do grupo.

Corda Marrom/Castanha e Vermelha – Transformação

Mestrando

Corda Vermelha (O rubi): É a pedra que simboliza a justiça e em que o capoeirista adquire a consciência da responsabilidade que tem com a capoeira, procurando conduzir o seu trabalho e decisões com justiça.

Mestre

Corda Vermelha e Branca – Transformação: Nesta graduação o capoeirista procura desenvolver todo o seu potencial, congregando e mantendo os ideais do grupo uma vez que está na fase de transformação para assumir a graduação máxima no sistema da Abadá-Capoeira. Assim sendo é preciso decidir acertadamente, precisão, honestidade, lealdade e principalmente sabedoria e imparcialidade.

Corda Branca (O diamante): É o mineral que reflecte todas as cores, o mais duro e resistente minério. É nele que todo o sistema da Abadá-Capoeira se sustenta, preservando deste modo os seus ideais, sendo que é nesta cor branca que todas as outras cores se reúnem. É através da sabedoria, paciência, humildade, lealdade e firmeza de propósitos que se irá manter a filosofia, tradição e fundamentos do grupo.

No grupo Abadá-Capoeira existe ainda a designação de Grão-Mestre, que neste caso é associada ao Grão-Mestre Camisa Roxa (Edvaldo Carneiro e Silva), considerado por muitos capoeirista como o melhor aluno de Mestre Bimba. O Grão-Mestre Camisa Roxa é irmão de Mestre Camisa (José Tadeu Carneiro Cardoso), actual Mestre do grupo Abadá-Capoeira.

Grão-Mestre

Só poderá existir um Grão-Mestre na Abadá-Capoeira. Todos os atributos acima referidos estarão concentrados nessa pessoa, que tem a responsabilidade de conduzir os destinos do grupo.

Relativamente ao **Grupo Muzenza de Capoeira**, as graduações são as seguintes:

Aluno

Corda Cinza

Corda Cinza – Amarelo

Corda Amarela

Corda Amarela – Laranja

Corda Laranja

Corda Laranja – Verde

Corda Verde

Corda Verde – Vermelho

Corda Verde – Azul

Monitor

Corda Vermelho – Azul

Instrutor

Corda Azul

Professor

Corda Vermelho – Roxa (1º grau)

Corda Vermelha – Marrom/Castanha (2º grau)

Corda Vermelha – Preta (3º grau)

Contra-Mestre

Corda Roxa (1º grau)

Corda Roxa – Marrom/Castanha (2º grau)

Corda Marrom/Castanha (3º grau)

Mestre

Corda Vermelha (1º grau)

Corda Preta (2º grau)

Corda Vinho (3º grau)

Corda Branca – Vinho (4º grau)

Corda Branca (Mestre Mor)

Significado das cores:

Cinza – Vem das cinzas e das cinzas retornará.

Amarelo – O capoeirista encontra-se na busca da riqueza do conhecimento.

Laranja – Representa o futuro que está a nascer dentro da capoeira.

Verde – Do limo das pedras, onde se fixa a Capoeira, começa a ficar liso.

Azul – Quando o capoeirista atingiu um determinado grau de conhecimento. É a busca da temperança e do equilíbrio.

Roxo – É o primeiro estágio, com o objectivo da busca da energia positiva de ser Mestre.

Marrom/Castanha – Corda onde se começa a atingir a maturação necessária para ser Mestre. O capoeirista deverá ser consistente como madeira de lei.

Vermelho – Simboliza a vida.

Preto – Simboliza a raça negra.

Vinho – É o símbolo do envelhecimento, representando a conotação de quanto mais velho, melhor.

Branca – Representa a pureza.

3.2 – Os Instrumentos

Berimbau

O berimbau é composto por uma verga de madeira (beriba, taipoca, pau-pereira, etc), um arame de aço bem esticado dando-lhe a forma de um arco. Na parte inferior do berimbau existe uma caixa de ressonância (por norma uma cabaça oca e raspada por dentro) presa por fio barbante. É composto ainda pela baqueta, o caxixi e o dobrão (Darido e Júnior, 2007).

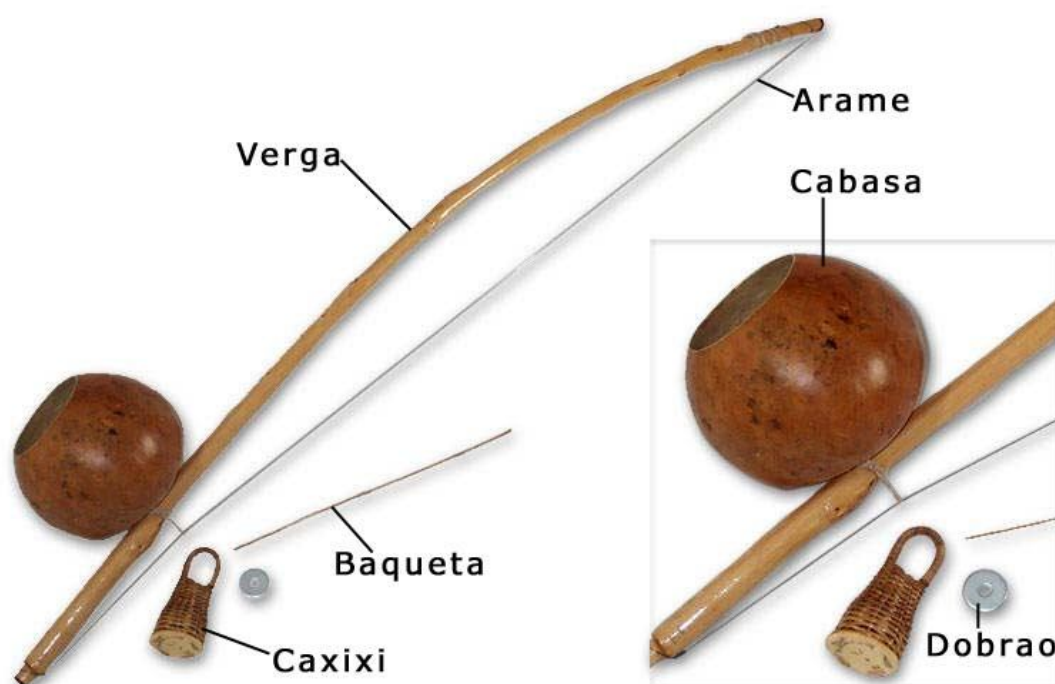


Figura 3: Berimbau.

A orquestra de berimbau que existe na roda de capoeira é formada por 3 berimbaus, cada um deles diferenciado pelo o som entoado das suas respectivas cabaças. São eles: o Berimbau Berra-Boi (conhecido hoje como berimbau Gunga), o berimbau médio e o berimbau viola (possuí a cabaça mais pequena), sendo que é o primeiro que marca a cadência/ritmo de jogo (Silva, 2003).



Figura 4: Berimbau Gunãa. Médio e Viola.

Apesar de o berimbau ser considerado o símbolo da capoeira por todos os seus praticantes, a verdade é que foi o último instrumento a fazer parte desta modalidade (Freitas, 2007).

Atabaque

É o instrumento que marca a batida do ritmo do jogo juntamente com o pandeiro. É geralmente feito com madeira de jacarandá, cedro ou mogno, e um pedaço de couro de boi bem esticado. Apesar de ser bem conhecido pelos africanos, tem origem árabe e foi embutido em África por mercadores que entravam no continente pelos países do norte, como por exemplo o Egipto (Darido et al., 2007).



Figura 5: Atabaque.

Pandeiro

A origem do pandeiro é ainda bastante controversa, compreendendo-o como um dos instrumentos mais antigos da velha Índia. O pandeiro foi recebido pelo Brasil a 13 de Junho de 1549 na primeira procissão Corpus Christi organizada pelos portugueses, e desde de então é usado pelo povo brasileiro em sambas, pagodes são indispensável na roda de capoeira. É feito de madeira e couro fino (Freitas, 2007).



Figura 6: Pandeiro.

Agogô

O agogô é um instrumento de metal de origem africana e é composto por dois cones, um mais pequeno que o outro, juntos por um aro de metal. A diferença de tamanho dos cones faz com que produzam sons diferentes (Darido et al., 2007).

Hoje em dia nas rodas de capoeira, é comum utilizar um agogô de madeira, fabricado artesanalmente de madeira e castanha.



Figura 7: Agogô.

Caxixi

Como já foi previamente referido, o caxixi é tocado em conjunto com o berimbau marcando o compasso de batida dos restantes instrumentos. É constituído por uma pequena cesta de vime com sementes secas no seu interior (Darido et al., 2007).



Figura 8: Caxixi.

Reco-reco

Este instrumento é esculpido num pedaço de bambu que por sua vez, possui quatro ou cinco cortes longitudinais. Com uma pequena baqueta de bambu, denominada de raspador, é produzido o som passando/raspando a mesma baqueta no pedaço de bambu esculpido (Beck, 1995).



Figura 9: Reco-reco.

CAPÍTULO IV – Habilidades Básicas da
Capoeira

4 – Habilidades Básicas da Capoeira

4.1 – A Ginga

A ginga é considerada o movimento base da capoeira de onde advêm todos os outros movimentos. O movimento em si é variado, ou seja, cada jogador tem a sua maneira de gingar (ginga solta, ginga presa).

Segundo Taylor (2006), o movimento começa com os pés paralelos afastados à largura dos ombros, sendo que as mãos se encontram à frente do corpo do jogador. A partir desse ponto o jogador coloca o seu membro inferior (MI) esquerdo atrás ao mesmo que coloca o seu braço esquerdo à frente do seu tórax, usando-o como defesa.

O mesmo autor refere que peso do corpo fica assim suportado maioritariamente no MI de trás. Em seguida o jogador “empurra o chão” com o MI esquerdo e volta para a posição inicial, executando o mesmo gesto para o lado contrário mas desta vez com o MI direito e respectivo braço. O jogador não deve levantar os dedos do pé da frente nem apoiar em demasia o peso no MI de trás, ao ponto de a sua cabeça e ombros ficarem inclinados para trás

Na continuação da descrição do movimento pelo autor, o capoeirista deverá sim manter o seu ponto de gravidade baixo de modo a que a ginga se torne mais firme e equilibrada. Deste modo a ginga torna-se um passo que pode ser utilizado em qualquer altura do jogo de capoeira, seja para mudar de direcção, antes de soltar um golpe, floreio ou esquiva, mantendo o jogador com uma movimentação fluida e respeitando sempre a cadência do berimbau.



Figura 10: Ginga.

4.2 – Golpes Directos

4.2.1 – Martelo

O martelo pode ser executado a partir da posição de cadeira ou da posição de ginga sendo que nesta última, pode ser utilizada o MI de trás como o da frente. No entanto, aqui será descrito o movimento a partir da posição da ginga, utilizando o MI da frente.

Assim sendo, o capoeirista deverá girar o seu quadril para o lado que vai executar o golpe (neste caso para o lado esquerdo) sendo que, ao mesmo tempo que o pé do MI base realiza uma rotação externa, o MI direito sobe flectido e em seguida estende de modo a atingir o companheiro com o peito do pé (o alvo poderá ser a cabeça ou as costelas). Após a realização do golpe o MI é flectido voltando à posição inicial (Anjos, 2003).



Figura 11: Martelo.

4.2.2 – Bêncão

Este é um golpe que pode ser executado a partir da posição de ginga ou dando um passo em frente. É um golpe linear e traumatizante em que o capoeirista eleva e flexiona um MI, impulsionando-o em direcção ao companheiro, atingindo-o com a planta do pé (Anjos, 2003).



Figura 12: Bêncão.

4.2.3 – Ponteira

A ponteira é considerado um golpe muito perigoso, pois além de ser de difícil defesa, se atingir o companheiro poderá causar-lhe sérios danos.

É um golpe linear semelhante à bênção, no entanto, é realizado de um modo mais explosivo, em que se atinge o companheiro com a parte superior da planta do pé (Capoeira, 1998; Anjos, 2003).

4.2.4 – Pisão

Este é um dos golpes em que a sua denominação nos diversos grupos difere, sendo que é comum encontrarmos o nome de chapa na descrição de Anjos (2003), cruzado na descrição de Capoeira (1998), etc.

No entanto, na bibliografia verificada a descrição do golpe é semelhante, pelo que utilizámos a descrição de Taylor (2006) por nos parecer ser a mais completa.

Este golpe é um pontapé lateral que pode ser executado com o MI base, como verificámos na figura 13 ou dando um passo em frente para obter uma maior proximidade ao nosso companheiro. O joelho é elevado até à frente do corpo do jogador, sendo utilizado como protecção e também por ser o local ideal para iniciar o golpe propriamente dito. O pé do MI de apoio realiza uma rotação externa, podendo até ficar direccionado ligeiramente para trás, permitindo maior equilíbrio enquanto o MI direito executa a extensão executando deste modo o golpe completo.

O mesmo autor refere ainda que aquando a execução do golpe, o capoeirista deverá olhar para o seu companheiro, certificando que a anca também ajuda na execução do movimento concedendo-lhe uma maior potência. O ponto de contacto é feito com a planta do pé e pode ser executado com muita rapidez e potência, sendo perigoso para quem o executa, pois falhar o alvo ficará à mercê do outro capoeirista, como para quem é direccionado, pois é dirigido a uma região onde se encontram órgãos muito sensíveis (grade costal, zona abdominal, etc).



Figura 13: Pisão.

4.2.5 – Rasteira

A rasteira é sem dúvida um dos golpes mais eficazes da capoeira, onde a técnica se sobrepõe à força, a arma do fraco contra o forte; “*do oprimido contra o opressor*” (Capoeira, 1998, p.165).

Pode ser executada de pé, com uma ou duas mãos no chão, tratando-se de um movimento contínuo, baixo e rápido.

Apesar de estar incluído nos golpes directos, muitos professores ainda ensinam este movimento como um “varrimento” do MI de apoio, o que faz com que, em muitos casos, o capoeirista que executa a rasteira se magoe devido à força com que bate no MI do companheiro. O pé que executa a rasteira deverá “encaixar” mesmo atrás do calcanhar do outro jogador ou no máximo no seu

tornozelo, sendo que se for acima disso, não se trata mais de uma rasteira, mas sim de um simples pontapé (Taylor, 2006).

De acordo com o autor, o *timing* deste golpe é muito importante e é usualmente aplicado quando um capoeirista realiza uma armada, queixada, martelo ou qualquer outro golpe que o deixe numa posição desfavorável. Muitas vezes torna-se mais interessante demonstrar a rasteira encaixando-a no tempo certo mas sem derrubar o adversário.



Figura 14: Rasteira.

4.3 – Golpes Rotativos

4.3.1 – Meia-lua de Frente

Partindo da posição de ginga, o capoeirista coloca o MI de trás em paralelo com o oposto e eleva este último como se quisesse passar com ele por cima de uma cadeira, lançando-o em direcção do seu companheiro. O MI esticado descreve um semi-círculo partindo da parte externa, em relação à linha média do corpo, para a parte interna, voltando depois para a posição de ginga (Capoeira, 1998; Anjos, 2003).



Figura 15: Meia-lua de Frente.

4.3.2 – Queixada

“De certa maneira, a queixada faz o movimento inverso da meia-lua de frente” (Capoeira, 1998. p.141).

Mais uma vez trata-se de um movimento que se pode executar a partir da ginga ou dando um passo em frente, ficando o capoeirista perpendicular ao seu companheiro, para se aproximar deste.

O capoeirista chuta um dos MI, como se quisesse passar com ele por cima de uma cadeira, lançando-o em direcção ao seu companheiro. O MI esticado descreve um semi-círculo partindo da parte interna, em relação à linha média do corpo, para a parte externa, voltando depois para a posição inicial (Capoeira, 1998; Anjos, 2003).

Na imagem o capoeirista realiza o movimento dando um passo em frente.



Figura 16: Oueixada.

4.3.3 – Meia-lua de Compasso

Este é, juntamente com a rasteira, dos golpes mais característicos da capoeira. Pode ser executado a partir da ginga, da negativa e também dando um passo em frente para nos aproximar do nosso companheiro.

Partindo da ginga rodámos o corpo em direcção a perna posterior, colocando ambas as mãos entre os MI, mantendo os olhos sempre no outro capoeirista. O golpe é deferido com o calcanhar tendo como alvo a cabeça do nosso companheiro, descrevendo um círculo e retomando à posição de partida. Este golpe pode também ser executado somente com uma mão no solo, o que com que seja mais veloz e violento (Capoeira, 1998; Anjos, 2003).



Figura 17: Meia-lua de Compasso.

4.3.4 – Armada

Golpe giratório e traumatizante em que o capoeirista, a partir da ginga, gira sobre o seu próprio eixo, ficando de costas para o companheiro. O capoeirista gira a cabeça e olha para o seu companheiro e o MI mais atrasado é lançado em direcção ao companheiro, de modo a descrever um círculo, atingindo-o com a parte lateral externa do pé (Anjos, 2003).



Figura 18: Armada.

4.3.5 – Armada com Martelo

Partindo da posição de ginga, o capoeirista começa por realizar uma armada e a meio do movimento, quando o membro inferior que soltou o golpe está à sua frente, é aproveitado o impulso aplicando um martelo com o outro M.I. (Capoeira, 1998).

É também utilizado como floreio, pois muitas vezes os capoeirista tentam realizar este movimento o mais alto possível, juntando os MI ou até mesmo sem colocar no chão o MI que realiza a armada, ou seja, o MI que realiza o martelo é o primeiro a chegar ao chão.



Figura 19: Armada com Martelo.

4.4 – Esquivas

4.4.1 – Queda de Quatro

“É um movimento mais típico da capoeira angola” (Capoeira, 1998, p.135).

O capoeirista foge do golpe do seu companheiro “caindo” para trás, apoiando as mãos para suportar o seu peso, afastando todo o seu corpo de qualquer ataque que possa surgir (Capoeira, 1998).

Encontrando-se uma vez em quatro apoios o capoeirista pode deslocar-se em qualquer direcção, usando esta movimentação em seu proveito (Taylor, 2006).



Figura 20: Queda de Quatro.

4.4.2 – Cocorinha

“Era a esquiva mais usada por mestre Bimba na sua sequência de ensino” (Capoeira, 1998, p.133).

Em algumas situações, os jogadores dão um pequeno passo em frente antes de realizar a cocorinha, deste modo ficam mais perto do adversário, ficando este vulnerável, pois torna-se mais fácil derrubá-lo agarrando-lhe os MI ou dando uma cabeçada (Capoeira, 1998).

O capoeirista assume uma posição de cócoras, protegendo a cara com uma das mãos (do lado de onde é deferido o golpe), enquanto que a outra mão se apoia no solo do lado do corpo (Anjos, 2003).

Existe ainda uma variante desta esquiva que se dá pelo nome de cadeira onde o capoeirista, como o próprio nome indica, realiza um movimento semelhante ao estar sentado numa cadeira protegendo o rosto com ambas as mãos.



Figura 21: Cocorinha.

4.4.3 – Guarda

Esta esquiva tem também a denominação de esquiva de frente e é provavelmente a mais fácil de usar no jogo de capoeira regional.

Uma vez na posição de ginga, o jogador simplesmente flexiona o MI anterior mantendo o MI de trás estendido, ficando numa posição de ginga mais baixa. O

membro superior (MS) contrário ao MI anterior posiciona-se à frente do rosto protegendo-o (Anjos, 2003).



Figura 22: Guarda.

4.4.4 – Esquiva Lateral

Colocando o peso num dos MI, o capoeirista encosta o peito sobre o mesmo MI, mantendo a anca baixa, alinhando-a com o MI contrário (que se encontra estendido) e a coluna. O MS do lado respectivo ao MI estendido protege a cara, enquanto que o outro MS fica junto ao pé do MI flectido (Taylor, 2006).



Figura 23: Esquiva Lateral.

4.4.5 – Negativa

Esta esquiva é bastante eficaz para nos defendermos sem recuar do golpe deferido, sendo muito útil para o capoeirista se manter junto do seu companheiro para depois o derrubar. É de referir que se o golpe for, por

exemplo, uma bênção ou uma ponteira, esta esquiva é completamente imprópria (Capoeira, 1998).

Tem algumas semelhanças com a cocorinha, no entanto, o peso do corpo em vez de estar distribuído pelos dois pés, é estendido um do MI (neste caso MI esquerdo) e a mão do lado respectivo é colocada no chão junto à coxa, para melhor distribuição do peso. Por sua vez a mão livre é usada para proteger o rosto (Taylor, 2006).



Figura 24: Negativa.

4.5 – Movimentos Acrobáticos

4.5.1 – Aú

Deslocamento lateral, também eficaz para se aproximar ou afastar de uma pessoa, inclinando o tronco na direcção desejada. O capoeirista apoia as mãos no solo alternadamente, projectando os quadris no ar de modo a descrever um semicírculo com os MI (Anjos, 2003).





Figura 25: Aú.

4.5.2 – Macaco

É considerado um movimento de floreio, tornando o jogo mais bonito, contudo, poder também ser usado para se movimentar na roda e até mesmo como golpe (Capoeira, 1998).

O movimento é um *flip* para trás, partindo numa fase de aprendizagem da posição de cocorinha, em que a mão livre é lançada para trás, procurando o chão. Em seguida o capoeirista empurra o chão com ambos os pés impulsinando a sua bacia o mais alto possível, pois quanto mais alto for lançada a bacia, mais fácil se tornará o movimento. O movimento termina com ambos os pés tocando no chão ao mesmo tempo ou alternadamente (Taylor, 2006).

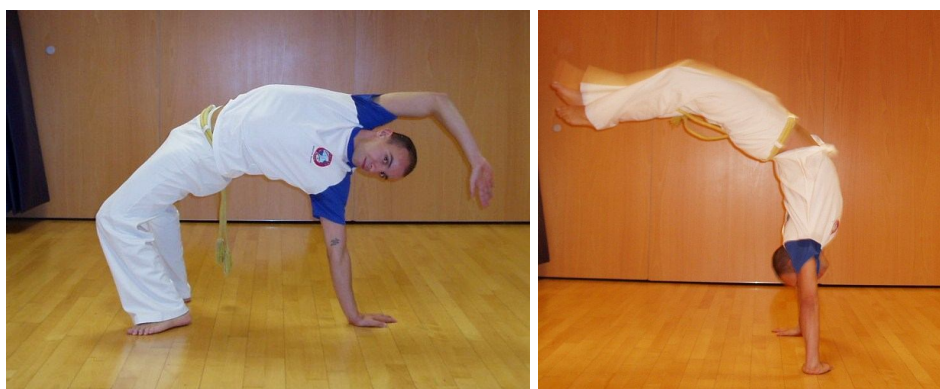




Figura 26: Macaco.

4.5.3 – Aú com Mortal

Este é também um dos movimentos mais utilizados nas rodas de capoeira como floreio, mais particularmente no início do jogo. Do nosso ponto de vista não haverá grandes explicações a dar, pois trata-se de um aú seguido de um salto mortal.

O principal aspecto a focar no salto mortal será provavelmente a importância dos MS e dos joelhos, ou seja, os MS são essenciais para a impulsão inicial lançando do corpo num salto vertical. Por sua vez os joelhos desempenham uma função fulcral no pico deste salto vertical, pois o capoeirista deverá trazer os joelhos para junto do seu peito, facilitando deste modo a rotação necessária para o salto mortal (Taylor, 2006).





Figura 27: Aú com Mortal.

CAPÍTULO V – Conclusão

5 – Conclusão

A simples observação da Capoeira ou leitura deste trabalho e outros semelhantes, torna-se num pequeno passo para quem deseja praticá-la. Esta afirmação ganha todo o seu sentido nesta modalidade pois como pudemos verificar no trabalho, existe ainda muita discórdia na definição da capoeira e como a mesma deve ser praticada.

Existem inúmeras probabilidades de nos inscrevermos num grupo onde o principal foco seja uma capoeira mais acrobática, assim como nos poderemos inscrever noutro onde o ponto fulcral seja a eficiência e respectiva luta dentro da modalidade.

Uma vez que os avanços e ofertas da tecnologia são extremamente atractivos e impressionáveis/influenciáveis, o sedentarismo parece surgir como efeito secundário da mesma, levando os jovens a passarem mais tempo em frente do televisor maravilhados por tudo aquilo que contemplam a decorrer no mesmo. A capoeira surge aqui como alternativa a este modo de vida onde os jovens se podem encontrar, divertindo-se durante a prática da modalidade, expressando o jogo da capoeira corporalmente. Pode também ser praticada por qualquer um, pois numa roda o capoeirista marca o seu ritmo do jogo, ou segue o ritmo de jogo do companheiro.

A modalidade tem ganho o seu valor um pouco por todo o mundo uma vez que, por exemplo, o grupo Abadá-Capoeira tem realizado anualmente os Jogos Mundiais, Jogos Europeus, Jogos Ibéricos, e um pouco mais do nosso interesse, os Jogos Nacionais de Capoeira, contando sempre com a presença de inúmeros participantes e professores convidados de renome, tanto do próprio grupo como de outros.

Relativamente ao ensino da Capoeira, existem inúmeros ginásios onde a modalidade é leccionada assim como, alguns espaços alugados somente para a prática da mesma. Devido à diversidade de grupos, existem algumas ambiguidades acerca da capacidade de alguns Professores e Mestres para

leccionarem Capoeira, sobrepondo por vezes a força em detrimento do conhecimento e correcto ensino da mesma.

Este trabalho tem dois propósitos, primeiramente servir como apelo a toda a comunidade científica relativamente às modalidades de combate, pois são poucos os trabalhos que contêm informações técnicas e pedagógicas em língua portuguesa. Em segundo lugar, despertar a curiosidade de qualquer futuro praticante de Capoeira, facilitando o seu caminho no descobrimento desta modalidade, fornecendo-lhe uma visão global acerca das habilidades básicas da Capoeira, bem como a sua história e graduações.

CAPÍTULO VI – Referências Bibliográficas

6 – Referências Bibliográficas

- Almeida, R. C. A. (2005). *Capoeira: retalhos da roda*. Salvador: Ginga Associação de Capoeira.
- Araújo, P. C. (1997). *Abordagens sócio-antropológicas da luta/jogo da capoeira*. Maia: Séries “Estudos e Monografias”.
- Areias, A. (1983). *O que é a capoeira*. Coleção primeiros passos, São Paulo: Brasiliense S.A.
- Anjos, E. (2003). *Glossário terminológico ilustrado de movimentos e golpes da capoeira: Um estudo término-linguístico*. São Paulo: E. Anjos. Dissertação de Pós-Graduação apresentada à Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo.
- Beck, J. H. (1995). *Encyclopedia of percussion*. United States of America: Garland Reference Library of the Humanities; vol.947.
- Bouchard, C. e Shepard, R. J. (1993) Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts. In Bouchard, C.; Shepard, R. J.; Stephens, T. (Eds.) *Physical Activity, Fitness, and Health. Consensus Statements* (p. 11) Champagne: Human Kinetics Publishers.
- Capoeira, N. (1996). *Capoeira: Os Fundamentos da Malícia*. Rio de Janeiro: Edições Record.

- Capoeira, N. (1998). *Capoeira: Pequeno Manual do Jogador*. Rio de Janeiro: Edições Record.
- Cascudo, L. (1967). *Folclore do Brasil*. Brasil: Fundo de Cultura.
- Darido, S. C. e Júnior O. M. S. (2007). *Para Ensinar Educação Física: Possibilidades de Intervenção na Escola*. Campinas, SP: Papirus Editora.
- Duarte, O. (2003). *A História dos Esportes*. São Paulo: Editora Senac.
- Freitas, J. L. (2007). *Capoeira Infantil: a arte de brincar com o próprio corpo*. Curitiba: Editora Progressiva.
- Garcia, R. (2000). *Contributo para uma Conceptualização do Tempo Livre para Pessoas Portadoras de Deficiências*. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Actas do Seminário Recreação e Lazer da População com Necessidades Especiais, Porto, 2000, pp. 49-55.
- Grupo de Capoeira Muzenza: Sistema de Graduações. Consult. 12 Agosto 2009, disponível em http://www.muzenza.com.br/muzenza2009/port/grup_gradu.php
- Lívio, C. Abada – Capoeira: Sistema de Graduações. Consult. 12 Agosto 2009, disponível em <http://www.abadacapoeira.com.br/>
- Mota, J. (1997). *A actividade física no lazer. Reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.

- Pereira, P. (1999). *Influência Parental e outros Determinantes no Estudo da Actividade Física. Estudo dos jovens do sexo feminino dos 12 aos 19 anos*. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Porpino, I. (2007). *A Capoeira e os Mestres*. Natal: I. Porpino. Dissertação de Pós-Graduação apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- Reis, A. L. T. (2001). *Educação Física & Capoeira: saúde e qualidade de vida*. Brasília: Thesaurus.
- Sallis, J. S. e Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. London: Sage Publications Inc.
- Silva J. M. F. (2003). *A linguagem do corpo na capoeira*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Silva, P. (2001). *Capoeira e Educação Física – Uma história que dá jogo... Primeiros apontamentos sobre suas inter-relações*. In Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 23, n. 1, pp. 131-145.
- Silva, V. G. (2002). *Artes do Corpo. Coleção Memória Afro-brasileira*. (vol. I). São Paulo: Summus/Selo Negro.

- Talmon-Chvaicer, M. (2008). *The Hidden History of Capoeira: a collision of cultures in the Brazilian battle dance*. United States of America: University of Texas Press.
- Zaluar, A. e Alvito. M. (2004). *Um século de favela*. Rio de Janeiro: Editora FGV.