

CAPOEIRA: ARTE FÍSICA E ESPIRITUAL DE CUIDAR DO CORPO

JOSE GERALDO DA ROCHA¹

CLEONICE PUGGIAN²

CRISTINA DA CNCEIÇÃO SILVA³

Unigranrio – Duque de Caxias, RJ, Brasil

rochageraldo@hotmail.com

O que se busca na capoeira [...] é uma vivência em que o aprendizado ocorra pelo autoconhecimento do corpo (SILVA)

A inclusão da história da África e da cultura afro brasileira no currículo escolar a partir do evento da lei 10.639/2003 tem instigado-nos enquanto educadores a buscar formas e mecanismos de valorização das contribuições dessas culturas no processo de formação e desenvolvimento da sociedade brasileira. O presente artigo tem o intuito de destacar a capoeira como um aspecto das culturas de matrizes africanas e suas possíveis contribuições no âmbito da educação física nas escolas brasileiras.

Capoeira, uma arte que disciplina o corpo, espetáculo que disciplina a mente, expressão cultural que disciplina a vida. Segundo Silva, 2008, um dos primeiros movimentos estudados na capoeira é a ginga. Esta se caracteriza como o principal fundamento da capoeira como arte. “Na capoeira, não há necessidade de preparar o corpo para a ação, pois com a ginga o corpo se prepara na própria ação”(SILVA, 2008, P.81)

A educação física desenvolvida no processo educacional desde os primeiros anos na vida de uma criança tem como objetivo o trabalho da psicomotricidade, elemento indispensável no desenvolvimento da omlateralidade⁴ do ser humano. As múltiplas dimensões da existência humana requerem o cuidado sistemático da corporeidade e suas interfaces com a dimensão espiritual.

Vivemos em uma sociedade marcada pela diversidade cultural. Muitos desses traços culturais estão associados às matrizes culturais africanas. No entanto, os preconceitos arraigados no imaginário social têm sistematicamente, menosprezado as contribuições oriundas dessas matrizes culturais. Nessa perspectiva, a capoeira como expressão cultural afrobrasileira passa por dificuldades em sua aceitação no processo educacional com uma atividade possível de ser ensinada e praticada na educação física.

Inventada no Brasil, a capoeira ganhou o mundo e nos tempos atuais é praticada em mais de 170 países, chegando a ser inserida na educação formal em escolas em Nova York.

Na história dos negros no Brasil a capoeira tem desempenhado um relevante papel no desenvolvimento da corporeidade e espiritualidade. Esteve diretamente associada a uma prática secular de resistência. Em tempos de repressão e opressão aos corpos escravizados, ela atuou como forma de preparação dos corpos e mentes para construção da resistência negra. No período de escravidão ela se tornou uma necessidade desenvolvida pelos negros para se protegerem contra a violência e a repressão por parte dos colonizadores. Assim podiam enfrentar os castigos e as práticas de violências impostas aos escravizados pelos senhores de engenhos. Tratava-se de uma luta proibida pelos senhores de escravos. Eles tinham a exata dimensão da importância de tal prática para os negros. Daí que enquanto

¹ Prof. Dr. Adjunto no Programa de Pós Graduação em Letras e Ciências Humanas da Unigranrio/Rio de Janeiro.

² Profª. Drª. Adjunta no Programa de Pós Graduação em Letras e Ciências Humanas da Unigranrio/Rio de Janeiro.

³ Mestranda no Programa de Pós Graduação em Letras e Ciências Humanas da Unigranrio/Rio de Janeiro.

⁴ O termo omlateralidade compreende o desenvolvimento integral do ser humano em suas potencialidades através do processo educacional.

dança, arte, a capoeira funcionava como uma arte marcial, mas disfarçadamente. Torna-se assim um instrumento de resistência física e cultural, pois além de manter os elementos da cultura africana, aliviava o estresse do trabalho escravo, assim como garantia a manutenção da saúde corporal e mental dos negros que a praticavam.

A capoeira no Brasil está organizada em três tipos, cujas diferenciações podem ser percebidas nos movimentos desenvolvidos pelos praticantes, bem como no ritmo musical utilizado durante a sua execução. O ritmo mais antigo foi desenvolvido no tempo da escravidão e é chamado capoeira angola. É caracterizada por um ritmo mais lento e os golpes se dão mais próximos ao chão. Nesse ritmo, os corpos exibem uma grande dose de malícia no modo de jogar. Existe, porém outro ritmo denominado capoeira regional. Aqui se trata de uma mistura de elementos da capoeira angola com os movimentos rápidos, seguindo a batida dos tambores e o som do berimbau⁵. Um terceiro ritmo de capoeira é o denominado de contemporâneo. Na atualidade é o mais praticado entre os capoeiristas nas diferentes regiões do país.

A configuração dos participantes da capoeira se dá em forma de círculo, o que ficou naturalizado como sendo a *roda de capoeira*. Segundo a compreensão dos mestres de capoeira, a disposição em forma de círculo auxilia a fluência da energia entre os participantes.

A roda é a forma de cada um ver o outro, sentir o outro, comungar com o outro. É na roda que a gente conhece o nosso companheiro de luta. Ela proporciona a troca de energia, valor fundamental na cultura afrobrasileira, e fortalece os laços de comunicação entre todos. É o lugar de cultivar e cultivar a nossa mística. (Mestre Irany) .

Segundo Oliveira, prefaciando o trabalho de José Milton Ferreira da Silva, *Linguagem do Corpo na Capoeira*, a roda da capoeira “ aparece como representação simbólica do mundo. O que comanda é o movimento. E movimento, neste contexto, é pensamento. O pensamento na roda de capoeira é o movimento”. (SILVA 2003, p.15)

A dinâmica da roda de capoeira é sustentada por meio dos instrumentos básicos. Os tambores, os berimbaus e agogô compõem a orquestra responsável pelo espetáculo dos corpos. Nesse espetáculo, se expressa a educação física dos corpos no bailar dos movimentos. Nos movimentos são perceptíveis o grau de integralização do ser corpóreo em suas múltiplas dimensões. Exigências como concentração, flexibilidade, força, auto-controle, astúcia, resistência, conhecimentos, educação e o cuidado, são integrados e revelam uma consciência corpórea, estabelecendo uma sincronização do sujeito com o mundo.

A consciência corporal⁶ adquirida na capoeira, possibilita o capoeirista tomar consciência de si, de seu corpo, de seu potencial como instrumento de interação social.

Os benefícios para o corpo

A prática da capoeira é uma arte que propicia o desenvolvimento integral do corpo. Os movimentos executados na dança da capoeira exercitam todos os músculos do corpo humano. Os participantes de uma roda, em pouco tempo podem constatar profundas mudanças em seus organismos. Dentre as diferentes mudanças são identificadas a diminuição da tensão, um acentuado aumento dos reflexos, além de um ganho considerável na própria força muscular.

⁵ Berimba, berimba, berimba, berimba berimbau. Salve o berimba, berimba salve o berimbau. Essa é uma das músicas cantadas em muitas rodas de capoeira como uma forma de exaltação do instrumento indispensável na marcação do ritmo a ser dançado.

⁶ Segundo OLIVER, em “Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade. - Tese de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas – 1995, Corporeidade é a capacidade de o indivíduo sentir e utilizar o corpo como ferramenta de manifestação e interação com o mundo chamamos de corporeidade.

Na lógica dos benefícios oferecidos pela capoeira ao corpo humano pode ser destacado o equilíbrio na manutenção do domínio do corpo, muitas vezes em posições extremamente difíceis. A destreza e a agilidade insurgem como consequência da prática da capoeira levada a sério. Em virtude do contexto de seu surgimento como instrumento de defesa, a rapidez nos movimentos se constitui como mais um ganho para o corpo. Os constantes exercícios acabam desenvolvendo nos praticantes uma grande capacidade de resistência física e muita coordenação motora no uso do corpo, tanto na perspectiva de defesa, como de ataque.

Nos anos setenta, as camisetas da educação física vinham com um slogan “men sana in corpore sano”. Sempre era incentivado pelos professores o exercício físico como algo que para além de fazer bem para o corpo fazia muito bem também para a mente. Uma mente sadia, dizia o professor, está mais apta a assimilar os conhecimentos, é mais criativa, tem maior facilidade de prestar atenção.

Nessa perspectiva, autores que estudam a capoeira afirmam que além dos benefícios do corpo, a capoeira contribui para o desenvolvimento da criatividade e do auto-controle. A capoeira propicia ao indivíduo aguçar a atenção, uma vez que sua prática exige estar ligado o tempo todo nos movimentos da roda. A persistência é outra contribuição, pois ninguém consegue adquirir a perfeição dos golpes de primeira. É necessário muito treinamento, o que acarreta várias passagens por diferentes estágios, também chamados de “cordões”. Muitos medos que desenvolvemos no cotidiano são superados mediante os exercícios repetidos e a segurança que o praticante vai adquirindo. Sua coragem é progressiva no processo dos movimentos corporais. Aprende conviver com a necessidade de desenvolver a astúcia como forma de prevenção diante do adversário.

Em razão dos preconceitos, ainda não é uma realidade, na sociedade brasileira, a utilização da capoeira nas escolas como uma atividade no âmbito da educação física⁷. Ainda que nos PCN a alusão ao assunto seja extremamente explicitada ao afirmar que a essa, além de trabalhar questões culturais, também engloba diferentes componentes curriculares como história, geografia, artes plásticas, música e principalmente a educação física, que pode unir os conhecimentos destas disciplinas a própria prática.

A educação física, por tratar com os movimentos do corpo numa perspectiva do cuidado físico e mental, é um espaço privilegiado no processo educacional para o desenvolvimento da capoeira. É uma arte que propicia saúde e espetáculo do corpo em sua totalidade. Pode significar o resgate de elementos fundamentais da história do povo brasileiro, assim como imprimir a significância corpórea à existência humana presente nas culturas afro brasileiras.

Na perspectiva da implementação da lei 10.639, a prática da capoeira como atividade na educação física nas escolas significa também contemplar relevante aspecto da diversidade cultural. Consequentemente, o fortalecimento identitário de crianças e adolescentes estará sendo aprimorado. O contato com tal prática coloca no horizonte do ensino e aprendizagem possibilidades de desnaturalização dos estigmas arraigados na cultura brasileira, bem como elementos para a superação dos preconceitos em relação às contribuições advindas do universo afro-brasileiro.

Palavras chaves: Capoeira; Educação Física, Corporeidade

Referência bibliográfica

ABIB, P. R. J.). *Capoeira Angola: cultura popular e o jogo dos saberes na roda*. Campinas, SP: UNICAMP/CMU; Salvador: EDUFBA, 2005

BRASIL. *PARÂMETROS CURRÍCULARES NACIONAL: introdução aos parâmetros*

⁷ No ano de 1998 no estado do Rio de Janeiro, foi proposto um projeto de inclusão da capoeira como atividade de educação física nas escolas da rede estadual. Depois de várias reuniões com os mestres de capoeira e membros da secretaria de educação, o projeto foi encaminhado ao então governador que o vetou, sob o argumento de que se tratava de inserir macumba nas escolas.

curriculares nacionais, Secretária de Educação Fundamental, Brasília, 1998.
CAMPOS, Hélio José B. Carneiro. *Capoeira na escola*. Salvador: Presscolor, 1990.
NORONHA, F. D. A. NUNES Pinto, R. *Capoeira nas aulas de Educação Física: Uma proposta de Intervenção. Pensar a prática*: 123-138 jul./Dez.2004
OLIVIER, Giovanina.G.F - Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade. - Tese de mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (área de concentração: Educação motora) – 1995
REIS, L. V. S. *O mundo de pernas para o ar: a capoeira no Brasil*. São Paulo: Publisher Brasil, 2000.
SILVA, Ana, DAMIANI, Iara organizadoras. *Práticas corporais: Experiências em Educação Física para a formação Humana*. Florianópolis: Nauembla Ciência e Arte, 2005. 3 v.
SILVA, Eusébio Lôbo. *O Corpo na Capoeira*. Campinas: Editora UNICAMP, 2008.
SILVA, Jose Milton Ferreira. *A Linguagem do Corpo na Capoeira*. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
TAVARES, Julio César. *Dança de guerra: arquivo-arma*. Dissertação de mestrado, Brasília: UnB, 1984

Endereço:

Rua Dr. Afonso Queiroz Matoso, Lt 4 Qd 16

Bairro: Parque Analândia – 25585-720 – São João de Meriti – RJ

E-mail: rochageraldo@hotmail.com