

### Educação Física

#### História da Capoeira



Escravos jogando capoeira no Brasil Colônia

#### Raízes africanas

A história da capoeira começa no século XVI, na época em que o Brasil era colônia de Portugal. A mão de obra escrava africana foi muito utilizada no Brasil, principalmente nos engenhos (fazendas produtoras de açúcar) do nordeste brasileiro. Muitos destes escravos vinham da região de Angola, também colônia portuguesa. Os angolanos, na África, faziam muitas danças ao som de músicas.

#### No Brasil

Ao chegarem ao Brasil, os africanos perceberam a necessidade de desenvolver formas de proteção contra a violência e repressão dos colonizadores brasileiros. Eram constantemente alvos de práticas violentas e castigos dos senhores de engenho. Quando fugiam das fazendas, eram perseguidos pelos capitães-do-mato, que tinham uma maneira de captura muito violenta.

Os senhores de engenho proibiam os escravos de praticar qualquer tipo de luta. Logo, os escravos utilizaram o ritmo e os movimentos de suas danças africanas, adaptando a um tipo de luta. Surgia assim a capoeira, uma arte marcial disfarçada de dança. Foi um instrumento importante da resistência cultural e física dos escravos brasileiros.

A prática da capoeira ocorria em terreiros próximos às senzalas (galpões que serviam de dormitório para os escravos) e tinha como funções principais à manutenção da cultura, o alívio do estresse do trabalho e a manutenção da saúde física. Muitas vezes, as lutas ocorriam em campos com pequenos arbustos, chamados na época de capoeira ou capoeirão. Do nome deste lugar surgiu o nome desta luta.

Até o ano de 1930, a prática da capoeira ficou proibida no Brasil, pois era vista como uma prática violenta e subversiva. A polícia recebia orientações para pren-

der os capoeiristas que praticavam esta luta. Em 1930, um importante capoeirista brasileiro, mestre Bimba, apresentou a luta para o então presidente Getúlio Vargas. O presidente gostou tanto desta arte que a transformou em esporte nacional brasileiro.

A capoeira é uma expressão cultural caracterizada por seus movimentos ágeis e harmoniosos, em ritmo de música e aspectos coreográficos. Na capoeira os praticantes utilizam mais os movimentos com os pés e a cabeça e menos os movimentos com as mãos.

O principal instrumento utilizado na capoeira é o berimbau. É ele que dita o ritmo e o estilo de jogo dando um som característico à capoeira. O berimbau é basicamente constituído de um pedaço de arame, um pedaço de pau e uma cabaça. Os ritmos podem ser bem variados.

Atualmente, fala-se em “jogo de capoeira” ou em “roda de capoeira”, pois normalmente os movimentos são apenas simulações de ataque, defesa e esquiva entre dois capoeiristas. O objetivo do jogo é demonstrar superioridade em quesitos como a força, a habilidade, a autoconfiança e, sobretudo, através do gingado.

Gingado é o movimento de todo o corpo de forma ritmada, mantendo o corpo relaxado, deslocando o centro de gravidade do corpo constantemente e mantendo-se alerta para movimentos de esquiva, ataque e contra-ataque.

Existem vários estilos de capoeira, sendo 3 os principais:

**Capoeira Angola** – é a mais antiga, da época da escravidão. Suas principais características são: os golpes são jogados próximos ao chão, o ritmo musical é mais lento e há muita malícia. Durante a roda os participantes não batem palmas.

**Capoeira Regional** – Mantém a malícia, mais o ritmo musical e os movimentos são mais rápidos e secos. Acrobacias são menos utilizadas. Durante a roda os participantes batem palmas.

**Capoeira Contemporânea** – Mais praticado atualmente, esse estilo une algumas características da Capoeira Angola e Regional.

A prática da capoeira provoca o aumento da frequência cardíaca, o desenvolvimento muscular e a queima de gordura e desenvolve força muscular, flexibilidade e resistência física.

#### Alguns golpes

##### Armada

O capoeira executa um giro de todo o corpo, aparentemente dando as costas ao adversário, posicionando-se sobre a perna que se encontra à frente, arremessando a outra perna, em um movimento que completa o giro do corpo, tendo como objetivo a cabeça do oponente.

### **Benção**

O capoeira ao aplicar a Bêncão levanta a perna que se encontra atrás na ginga, puxa-a em direção a si e – num movimento rápido – empurra-a contra o peito do adversário, buscando atingi-lo com o calcanhar.

### **Cabeçada**

Em uma posição semelhante à da esquiva, o capoeira projeta seu tronco para a frente, sobre uma perna flexionada servindo como base, buscando atingir o adversário com a cabeça.

### **Chapa de costas**

Neste movimento o capoeira se abaixa até o solo, numa posição próxima à da meia lua de compasso, quando então desferir um golpe idêntico à chapa lateral, agora contando com o apoio das duas mãos ao solo e se aproveitando do fato de estar de costas para o adversário.

### **Chapa de lateral**

Este movimento é executado de forma semelhante à Bêncão. A perna é puxada pelo capoeira (joelho flexionado) e distendida em um gesto súbito, procurando atingir o oponente com a parte inferior do pé.

### **Chapa Giratória**

Ao executar a chapa giratória o capoeira faz um giro de todo o corpo sobre uma perna base que se encontra à frente, dando as costas ao adversário. Neste momento, aproveitando o impulso do movimento de rotação do corpo, desferir vigoroso chute na posição da chapa lateral, em direção ao tronco do adversário.

### **Coice**

Como se percebe pelo nome, o coice é um movimento onde o capoeira se apóia sobre os braços e desferir um potente chute duplo. As pernas são encolhidas e depois arremessadas contra o adversário.

### **Meia Lua de Compasso**

Neste movimento o capoeira se abaixa até o solo, apoiando as duas mãos ao solo e desferindo um giro com a perna de trás, arremessando-a à altura do tronco do adversário. O giro é executado sobre a perna base, como se fosse um compasso. Durante todo o movimento a cabeça se encontra entre os braços, os olhos atentos ao adversário.

### **Meia Lua de Frente**

Ao fazer este movimento o capoeira descreve uma meia-lua com uma perna estirada, arremessada com o pé passando à altura do adversário e completando um semicírculo, para então voltar com o pé ao ponto inicial, retornando à ginga.

### **Meia Lua de solta**

Neste movimento o capoeira faz um giro de tronco, preparando-se para executar a meia-lua solta. Em seguida arremessa o corpo num giro sobre uma perna flexionada, no ar, como se fizesse uma meia-lua de compasso acima do chão. Na execução do giro, o calcanhar da perna que descreve a meia-lua procura passar à altura da cabeça do oponente.

### **Negativa**

Aqui o capoeira desce sobre uma perna, que flexionará sob o peso do corpo, ao abaixar-se. Com isto, temos o corpo sobre uma perna, apoiado no calcanhar, enquanto a ponta do pé (flexionada) firma a base no chão. A outra perna é lançada à frente, esticada, o calcanhar tocando o solo. O braço deste lado apóia a mão ao solo, garantindo ao capoeira três pontos de apoio e uma posição que permite locomoção rápida.

### **Queixada**

Aqui o capoeira se posiciona defronte ao adversário, dá um passo lateral e em seguida, numa torção do tronco, arremessa a perna da frente, desferindo um movimento semicircular à altura da cabeça do adversário, prosseguindo a descida da perna até o solo.

### **Rabo de Arraia**

No rabo de arraia o capoeira se aproxima do adversário e se atira ao solo, apoiado às mãos, lançando um dos pés em direção ao rosto do oponente, enquanto a outra perna dá equilíbrio ao movimento.

Fonte: Neinga; Portal São Francisco