



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



PROJETO GINGA LEGAL: OFICINA DE CAPOEIRA

Área temática: Cultura

Nome dos autores: Manuella Carvalho da Costa¹; Nathan Pereira Dourado²; Sayane Alves Oliveira³.

¹Docente do Instituto de Ciências Biomédicas (ICB); ²Discente do curso de Geografia,

³Discente do curso de Fisioterapia,

Instituição; Universidade Federal de Alfenas (UNIFAL)

Resumo

O Projeto Capoeira Ginga Legal foi criado a partir de um trabalho social com crianças e adolescentes de baixa renda, realizado pelo grupo Raízes Capoeira, cujo núcleo em Alfenas existe desde 1996. Têm como objetivo promover a socialização entre os estudantes da Unifal-MG e a comunidade Alfenense através das aulas de iniciação à Capoeira, maculelê e musicalização. A intenção é proporcionar o aprendizado da Capoeira não só como arte, mas como instrumento de defesa pessoal, valorizando também as suas raízes culturais. O método aplicado no projeto é o da autêntica Capoeira Regional, criada pelo lendário Mestre Bimba, enriquecido com novos golpes e conta com a colaboração do Contra Mestre Reinaldo Primavera, do grupo Raízes, além de outros professores e instrutores. O projeto consiste nas aulas diárias de aproximadamente 1 hora e meia de duração, com estudantes da Unifal, e da comunidade Alfenense, totalizando 30 alunos. Sendo disponibilizada a formação de duas turmas. Uma turma as segundas e quartas e outra as terças e quintas-feiras, onde os alunos têm aulas de capoeira e maculelê, além das rodas de capoeira no final dos treinos. Durante as sextas-feiras ocorrem as aulas de musicalização. O Projeto Capoeira Ginga Legal conseguiu atingir os objetivos propostos, uma vez que, houve a interação e socialização entre os estudantes da Unifal e a comunidade Alfenense, principalmente as crianças e adolescentes de baixa renda, que além de desenvolverem a técnica do jogo da capoeira despertaram o interesse na cultura afro brasileira.

Palavras chave: Capoeira, Cultura, Atividade física.

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



1. Introdução

A capoeira, na sua mais completa definição e formação, nasceu no Brasil. A capoeira surgiu entre os escravos como um grito de liberdade. Os negros da África, a maioria da região de Angola, foram trazidos para o Brasil para trabalhar nas lavouras de cana de açúcar como mão de obra escrava. Assim, já no início do século XVI, milhares de africanos foram desembarcados em terras brasileiras. Chegando à nova terra, os escravos eram repartidos entre os senhores, marcados a ferro em brasa como gado e empilhados na sua nova moradia: as prisões infectadas das senzalas. Foram trazidos contra sua vontade, mas naturalmente, trouxeram sua cultura, sua vivência e, com ela, a semente da liberdade que nunca morreu, mesmo na terra marcada pelos horrores da escravidão (SOARES, 2007).

Após a abolição da escravatura, muitos ex-escravos passaram a fazer da capoeira um meio de sobrevivência, realizando apresentações públicas. Porém alguns grupos de capoeiristas passaram a utilizar a luta como instrumento em roubos e outros crimes. No ano de 1890, as manifestações de capoeira foram proibidas por lei. Somente no ano de 1929, Getúlio Vargas, no intuito de angariar simpatia popular, liberou diversas manifestações populares, entre elas, a Capoeira. Mesmo assim, durante muito tempo ela manteve-se marginalizada e somente nos dias de hoje esse quadro vem sendo mudado (MACUL, 2008; LUSSAC & TUBINO, 2009).

Atualmente a capoeira é praticada em vários países e vem ganhando cada vez mais espaço e abordagens no meio acadêmico, sendo considerável o crescimento de pesquisas relativas a esta arte-luta. A capoeira, de origem brasileira, hoje incentivada, protegida e amparada por lei federal, é considerada uma das práticas esportivas mais complexas e completas da humanidade. Em 2008 foi reconhecida pelo IPHAN - Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional - como patrimônio cultural imaterial do Brasil (LUSSAC & TUBINO, 2009).

O grupo Raízes Capoeira existe desde 1985, e seu núcleo em Alfenas desde 1996. Vem atuando com crianças e adolescentes de baixa renda, divulgando a cultura afro-

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

brasileira, através da capoeira e do maculelê, com o intuito de através da prática do esporte formar cidadãos bem-sucedidos, afastando-os das drogas e da marginalidade, sobretudo nas comunidades mais carentes. Desta forma, o grupo Raízes Capoeira criou o Projeto Capoeira Ginga Legal, cujo principal objetivo é oferecer aulas diárias de iniciação à capoeira, maculelê e musicalização aos estudantes da UNIFAL-MG, bem como, a comunidade Alfenense.

A capoeira é considerada uma prática completa, pois mistura a atividade física em si com a improvisação, noções de espaço, tempo, música, além da compreensão da filosofia de jogo. Os movimentos da capoeira mexem com todos os músculos, desenvolvendo uma série de qualidades físicas, entre elas a resistência, flexibilidade, agilidade, velocidade, equilíbrio, coordenação e ritmo. A prática constante (pelo menos 3 vezes na semana) desenvolve o sistema cardiorespiratório, além de trabalhar os músculos abdominais, que são muito solicitados durante os movimentos de capoeira (REIS, 2001; FREITAS, 2007; PAULA & BEZERRA, 2014).

O esporte está intrinsecamente ligado à educação. A prática da capoeira como esporte é comprovadamente um instrumento eficaz para tornar o jovem em um cidadão. É por meio de atividades esportivas que possibilita a revelação de talentos que se destacam nas diversas modalidades, elevando positivamente o nome do País e produzindo atletas vencedores. Neste contexto, projetam-se cidadãos bem-sucedidos, afastando-os das drogas e da marginalidade, sobretudo nas comunidades mais carentes (REIS, 2001; FREITAS, 2007; PAULA & BEZERRA, 2014).

O Projeto Capoeira Ginga Legal vem servir de instrumento para a promoção da cultura afro-brasileira, através da capoeira e do maculelê, que são manifestações artísticas que envolvem música, dança, luta e brincadeira, e tem o intuito de socialização de seus praticantes. O projeto pretende também ampliar o número de crianças e adolescentes de baixa renda atendidos na cidade, através da divulgação das oficinas diárias de capoeira. Um investimento financeiro faz se necessário uma vez que os recursos financeiros são insuficientes para a aquisição de uniformes adequados para a prática da capoeira, saias para

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



A historicidade é um dos pontos que fundamentam a capoeira, podendo-se trabalhar a história da escravidão no Brasil, tradições e costumes culturais dos povos africanos no contexto brasileiro e como se reflete nos dias de hoje (NATIVIDADE, 2006; FERREIRA NETO, 2009).

O Projeto Capoeira Ginga Legal permite promover a interação entre os diferentes segmentos da sociedade alfenense, como os instrutores de capoeira, estudantes da UNIFAL e a comunidade, principalmente as crianças e adolescentes de baixa renda, servindo de instrumento para a promoção da cultura afro-brasileira, dentro e fora do ambiente universitário, através da prática da capoeira e do maculelê, promovendo a igualdade, cooperação e socialização entre os participantes, afastando os jovens das drogas e marginalidade.

Trata-se de um trabalho em que se faz necessária a prática de uma sincronia grupal, através da roda de capoeira. Na roda, se tem a oportunidade de mostrar o que de melhor cada participante desenvolveu, seja jogando, cantando, tocando ou batendo palmas. Todos os alunos devem passar pelas diferentes posições na roda (WIELECOSSELES, 2011).

A Capoeira proporciona aos alunos, novas vivências por meio da ludicidade e poderá torná-los mais participativos, conscientes e integrados no meio estudantil, ou seja, a capoeira pode ser utilizada no desenvolvimento do âmbito físico e mental e também como um facilitador da aprendizagem (PAULA & BEZERRA, 2014).

A capoeira inserida no contexto universitário introduz o aluno não só à prática esportiva, como também conscientiza-os sobre as diversas manifestações culturais afro-brasileiras e o papel do negro na sociedade atual (NATIVIDADE, 2006; FERREIRA NETO, 2009).

O método aplicado no Projeto Capoeira Ginga Legal é o da autêntica Capoeira Regional, criada pelo lendário Mestre Bimba, enriquecido com novos golpes. Sua metodologia de ensino é baseada na repetição dos movimentos, que consta de uma seqüência lógica de movimentos de ataque, defesa e contra-ataque, podendo ser ministrada

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



adop

UFMG

ABH

FEOP

Apoio

GO GERDAU

UNIFAL

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

para os iniciantes na forma simplificada, o que permite que os alunos aprendam, jogando com uma forte motivação e segurança. A rigor, a seqüência é formada por oito partes compostas dos principais movimentos da capoeira, encadeados em ordem progressiva de dificuldade de execução. A seqüência de ensino é o ABC do capoeirista e Bimba, na sua genialidade utilizou os golpes mais comuns, os que sempre aparecem em qualquer jogo de Capoeira. O objetivo era criar no aluno uma consciência da necessidade de sempre permanecer jogando com os elementos essenciais: golpes, defesas e contragolpes (CAMPOS, 2009).

O Projeto Capoeira Ginga Legal objetiva, incentivar, divulgar e resgatar a cultura e arte afro-brasileira, através das aulas de iniciação à capoeira, maculelê e musicalização. Com o intuito de promover uma maior interação sócio-cultural entre o meio acadêmico e a comunidade Alfenense. Além de estimular o trabalho em equipe, aprimorar o condicionamento físico, criar espírito solidário e cidadão em relação à cultura popular brasileira, conscientizar sobre as diversas manifestações culturais afro-brasileiras, incentivar a prática esportiva, tanto para a comunidade quanto para os estudantes e teorizar a história da capoeira durante os encontros dos praticantes.

2. Material e Metodologia

O projeto consiste nas aulas diárias de aproximadamente 1 hora e meia de duração, com alunos da Unifal e da comunidade Alfenense, totalizando 30 alunos por turma. Uma turma as segundas e quartas e outra as terças e quintas-feiras, onde os alunos têm aulas de capoeira e maculelê, além das rodas de capoeira no final dos treinos. Durante as sextas-feiras há aulas de iniciação aos instrumentos musicais utilizados na capoeira como: o berimbau, pandeiro, atabaque e agogô.

O projeto ainda prevê a divulgação da oficina dentro da universidade, seleção e reuniões com os estudantes interessados.

As aulas são constituídas de três partes: inicialmente é realizado o alongamento, posteriormente os treinos individuais e em duplas, e ao final dos treinos formam-se a roda

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



de capoeira, onde os alunos tem a oportunidade de desenvolver o que aprenderam durante os treinos, bem como, praticar o que foi aprendido durante as aulas de instrumentos musicais, para que, a capoeira também seja explorada em sua musicalidade.

Os estudantes são avaliados em todos os encontros pelos contra mestre Reinaldo Primavera, que acompanha a sua evolução durante as aulas, nos quesitos de destreza, agilidade, ginga e ritmo de jogo.

Ao encerramento das atividades anual ocorrerá uma roda de capoeira, onde os alunos iniciantes serão batizados, ou seja, cada aluno receberá uma corda, representando sua introdução oficial na capoeira. Para os alunos iniciados ocorrerá a troca de cordão, ou seja, os alunos irão adquirir um novo cordão, que representará a passagem para uma graduação mais avançada.

3. Resultados e Discussões

O Projeto Capoeira Ginga Legal conseguiu atingir os objetivos propostos, uma vez que, houve a interação entre os estudantes da Unifal e a comunidade Alfenense, principalmente as crianças e adolescentes de baixa renda, que através dos treinos desenvolveram a técnica do jogo de capoeira, melhorando o condicionamento físico dos praticantes, bem como despertaram o interesse na cultura afro brasileira. Concordando com REIS (2001) e FREITAS (2007) que afirmam que a prática da capoeira como esporte é comprovadamente um instrumento eficaz para tornar o jovem em um cidadão bem sucedido, livre das drogas e da marginalidade, sobretudo nas comunidades mais carentes.

O Projeto Capoeira Ginga Legal promoveu a troca de conhecimento e experiências entre os estudantes da Unifal e a comunidade Alfenense, estimulou a empatia entre os participantes e influenciou uma postura não preconceituosa e mais crítica, desenvolvendo a cooperação e a prática da cidadania, onde o aluno se socializou com diferentes classes sociais e faixas etárias, promovendo a igualdade em todos os aspectos. Nesse mesmo contexto WIELECOSSELES (2011) relata que o verdadeiro objetivo da inclusão da capoeira na escola deveria ser além de todo benefício motor, a formação de seres humanos

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



Apoio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



capazes de lidar com as diferenças, tornando-se mais livres de preconceitos e mais tolerantes.

Como atividade física, os alunos relataram um melhor condicionamento físico e mental, alívio de problemas relacionados ao estresse, diminuindo a tensão e fadiga, melhora da flexibilidade e coordenação motora, melhora da postura e alinhamento corporal, fortalecimento da musculatura abdominal, aumento do metabolismo, força muscular e redução do percentual de gordura, além de melhora na auto-estima e segurança. O método aplicado no Projeto Capoeira Ginga Legal é o da Capoeira Regional do Mestre Bimba, é uma capoeira bem mais rápida e eficaz, com características marciais, baseado na movimentação constante pela ginga alta e jogo centrado no ataque. O que proporciona uma excelente atividade aeróbica (REIS, 2001; FREITAS, 2007).

A musicalidade também foi desenvolvida no Projeto Capoeira Ginga Legal, através do contato com os instrumentos utilizados na roda de capoeira como os berimbaus, pandeiros, reco-reco, agogô e atabaque. De acordo com FARINA (2011) a experiência com os sons produzidos pelos instrumentos mencionados, provoca sensações que se difere daquelas obtidas na escrita e na leitura. A música está ligada diretamente aos sentimentos. Segundo ABIB (2006) as músicas e ladainhas presentes no universo da capoeira são também elementos importantíssimos na transmissão dos saberes, pois é por seu intermédio que se veneram os antepassados, seus feitos heróicos, exemplos de conduta, fatos históricos e lugares importantes para o imaginário dos capoeiras, o passado de dor e sofrimento dos tempos da escravidão. Pode-se perceber que as habilidades mentais são necessárias neste processo de aprendizagem, o cérebro e o sistema nervoso estão ativamente presentes. Se por um lado não há necessidade de afinação para a prática do canto de capoeira por outro lado é necessário distinguir, lembrar, diferenciar e coordenar, o canto, o toque de instrumentos, as palmas e o jogo da capoeira. (FARINA, 2011).

O referido projeto também serviu de instrumento de interação de várias disciplinas como história, geografia, artes e literatura, onde se pôde discutir a história da escravidão no Brasil, tradições e costumes culturais dos povos africanos no contexto brasileiro e como se

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

reflete nos dias atuais, concordando com a assertiva de FERREIRA NETO (2009) e PAULA & BEZERRA (2014) que afirmam que associar conteúdos históricos e trabalhar em parceria com outras disciplinas é uma tarefa essencial para o desenvolvimento da capoeira dentro das instituições, a abordagem multidisciplinar é muito importante para uma total e eficaz compreensão do tema e a capoeira se relaciona com um grande número de disciplinas. Corroborando com os referidos autores SOUZA & OLIVEIRA (2011) menciona ainda que, a historicidade é um dos pontos que fundamentam a capoeira enquanto conteúdo da Educação Física escolar. É fato que a escravidão existiu e que a capoeira é genuinamente brasileira, pois foi criada como uma forma de luta pela libertação durante o período de escravidão no Brasil. É um símbolo da cultura afro-brasileira que está difundida em dezenas de países por todos os continentes. É Patrimônio Cultural Imaterial do Brasil (PAULA & BEZERRA, 2014).

Público alvo: alunos da graduação e pós-graduação da Universidade Federal de Alfenas/MG e a comunidade externa da cidade de Alfenas/MG, contemplando 30 alunos por turma, de ambos os sexos com idade entre 13 à 40 anos.

4. Conclusão

O Projeto Capoeira Ginga Legal promoveu a socialização entre os estudantes da Unifal-MG e a comunidade Alfense, sobretudo as crianças e adolescentes de baixa renda, que através da prática do esporte aprimoraram o condicionamento físico, bem como, divulgaram a cultura afro-brasileira, dentro e fora do ambiente universitário, afastando os jovens das drogas e marginalidade.

5. Referências

ABIB, P. R. J. Os Velhos Capoeiras ensinam pegando na mão. **Caderno Cedes**, Campinas, vol. 26, n. 68, p. 86-98, jan./abr. 2006

CAMPOS, H.; **Capoeira Regional: A Escola de Mestre Bimba**. Editora da Universidade Federal da Bahia (EDUFBA), Salvador, 2009, 306p.

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

SOARES, E. B. & JULIO, M. G. A Inserção da Capoeira no Currículo Escolar. **EFDeportes.com, Revista Digital**, v. 16, n. 156, 2011. <http://www.efdeportes.com/efd156/a-insercao-da-capoeira-no-curriculo-escolar.htm>

SOUZA, W. & LOURENÇO, A. L. C. **Capoeiras Jogam Física?! XVIII Simpósio Nacional de Ensino de Física**, 2009.

SOUZA, S. A. R. & OLIVEIRA, A. A. B. Estruturação da Capoeira como Conteúdo da Educação Física do Ensino Fundamental e Médio, **Revista da Educação Física**, UEM, Maringá, v.12, n.2, p.43-50, 2001.

WEILECOSSELES, L. M. A Roda de Capoeira na Roda do Conhecimento: Uma Prática Educativa, **Coloquium Internacional de Educação Física sobre Indicadores de Qualidade do Ensino Fundamental**, v. 01, n. 01, 2011.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



Apoio

