

DENNIS GIVARGO CAMPOS

**INFLUÊNCIA DA CAPOEIRA NO
DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE E
AGILIDADE EM CRIANÇAS**

PUC-CAMPINAS

2012

DENNIS GIVARGO CAMPOS

**INFLUÊNCIA DA CAPOEIRA NO
DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE E
AGILIDADE EM CRIANÇAS**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado como requisito para
conclusão do curso de Educação Física
da Pontifícia Universidade Católica de
Campinas.

Orientador: Prof. Dr. Anderson
Marques de Moraes

**PUC-CAMPINAS
2012**

DENNIS GIVARGO CAMPOS

**INFLUÊNCIA DA CAPOEIRA NO
DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE E
AGILIDADE EM CRIANÇAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para conclusão do curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Prof. Dr. Anderson Marques de Moraes (Orientador)

Prof. Dr. Robson Carlos da Silva (Co-orientador)

Dedico este trabalho em primeiro lugar a Deus, por sempre estar ao meu lado nos momentos mais difíceis, abençoando cada passo da minha jornada. Posteriormente, dedico meu trabalho a minha mãe Maria Luiza Campos, minha avó Luiza Pereira Campos e ao meu padrasto Josias Pinotti, presentes na minha formação em relação à construção de meu caráter. Ressalto também a minha esposa Marina Campos, sempre me apoiando e incentivando em todas minhas decisões. Aos meus grandes amigos Francisco das Chagas (Careca), Andreia Rodrigues (Malagueta), Robson Carlos (mestre Bobby), grandes exemplos e referência de vida para mim. Além dos professores (as), Anderson Marques de Moraes, Renata Russo, José Francisco Daniel, Cleuza Maria, Jefferson Hespagnol, Vagner Bergamo, entre outros, que contribuíram de forma efetiva na minha formação acadêmica.

Agradecimentos

Agradeço a Deus por ter me concedido força de vontade, determinação e saúde para concluir o curso de Educação Física.

Aos meus amigos Alex Lemes, Ivan Cristiano, José Flavio, Evandro Luiz, Flávio Gomes, Gustavo Henrique, Henrique Beteli e Fernando Gustavo por toda ajuda e companheirismo ao longo de quatro anos.

À minha amiga Gisele Cardozo (Florzinha) por toda a força na construção e correção deste trabalho, além do enorme companheirismo e confiança transmitida em sua amizade.

Ao meu amigo Matheus Bastos (Broz) por todo apoio na realização, além do enorme companheirismo e confiança transmitida em sua amizade.

A todos os professores que contribuíram de forma indireta para realização deste trabalho.

Aos funcionários do laboratório de informática e biblioteca, sempre nos auxiliando com profissionalismo impecável.

“A única coisa que ela sabia era da força do povo, força de que ele precisava ter consciência, força não só dos números, mas daquilo que produzia com suas mãos, cabeças e vozes, pois o povo era o verdadeiro dono do país, não aqueles que o subjugavam para a consecução dos próprios interesses”.

João Ubaldo Ribeiro, *Viva o povo brasileiro*.

RESUMO

CAMPOS, Dennis Givargo. *Influência da capoeira no desenvolvimento da flexibilidade e agilidade em crianças*. Campinas, 2012. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Educação Física, Centro de Ciências Humanas e Sociais Aplicadas, Pontifícia Universidade Católica de Campinas. Campinas, 2012.

Nos últimos anos, houve uma crescente busca de pessoas pela prática da capoeira como forma de melhora da aptidão física. Essa modalidade trabalha o corpo como um todo, desenvolvendo um grande número de capacidades físicas, entre elas, a flexibilidade e agilidade. Pretendeu-se averiguar a influência da prática da capoeira sobre essas duas capacidades. Participaram do estudo 20 crianças, sendo 10 praticantes das aulas práticas de capoeira – idade $9,8 \pm 0,78$ - e 10 crianças participando como grupo controle – idade $9,06 \pm 0,7$. Foram aplicados os testes de banco de Wells e Shuttle Run para avaliar as capacidades antes e após o período de dois meses de aulas de capoeira. Utilizou-se do teste de Shapiro-Wilk para avaliar a distribuição dos dados e o teste t dependente e independente para verificar as possíveis diferenças. Os resultados mostraram que, para o grupo de praticantes, a flexibilidade ($24,57 \pm 9,15$ – $25,96 \pm 10$; $p < 0,05$) e a agilidade ($12,75 \pm 0,9$ – $11,34 \pm 0,8$; $p < 0,01$) melhoraram significativamente, enquanto que no grupo controle não houve melhora ($24,75 \pm 3,57$ – $24,14 \pm 3,14$; $12,96 \pm 1,26$ – $13,12 \pm 1,5$), respectivamente. Na comparação entre os grupos, observou-se diferença significativa apenas na agilidade após as aulas realizadas ($p < 0,01$). Pode-se concluir que a capoeira promoveu melhora na flexibilidade e na agilidade do grupo praticante, mas só a agilidade mostrou diferenças significativas com o grupo controle. Apesar de a capoeira exigir certo grau de flexibilidade, o estudo mostrou que a agilidade está presente na maioria dos movimentos executados pelos alunos, facilitando seu desenvolvimento.

Palavras-chave: Capoeira. Agilidade. Flexibilidade

SUMÁRIO

| | |
|---|--|
| 1. INTRODUÇÃO..... | 8 |
| 2. CAPÍTULO 1. CAPOEIRA E SUA ORIGEM..... | 10 |
| 2.1 Capoeira:da proibição ao reconhecimento | 133 |
| 2.2 Capoeira e seus estilos | 15 |
| 2.3 Ginga, golpes, esquivas e floreios da capoeira | 17 |
| 3. CAPÍTULO 2. CARACTERIZAÇÃO DO DESEMPENHO MOTOR NA INFÂNCIA..... | 23 |
| 3.1 Classificação das habilidades motoras | 25 |
| 3.2 Capacidades físicas de agilidade e flexibilidade | 28 |
| 4. METODOLOGIA | 32 |
| 4.1 Amostragem | 32 |
| 4.2 Local e materiais dos testes | 32 |
| 4.3 Descrição do teste de flexibilidade (banco de Wells) | 33 |
| 4.4 Descrição do teste de Shuttle Run | 33 |
| 4.5 Programação de treinamento | 34 |
| 4.6 Análise estatística | 39 |
| 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO | 40 |
| 6. CONCLUSÃO | Erro! Indicador não definido. |
| 7. REFERÊNCIAS | 44 |
| 8. ANEXOS | 45 |
| Anexo A CARTA DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA | 45 |
| Anexo B TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA | 46 |
| Anexo C GRUPO PRATICANTE | 47 |
| Anexo D GRUPO CONTROLE | 48 |

1. INTRODUÇÃO

Na realidade presente da grande maioria da população, a falta de exercício físico/atividade física, uma boa alimentação, hábitos saudáveis de uma maneira geral estão se tornando cada vez mais raros em seu dia-a-dia, fazendo com que dessa maneira o índice de obesos, diabéticos e hipertensos aumente de uma forma muito preocupante. As crianças também são muito prejudicadas devido a tais hábitos, pois se levarmos em consideração as brincadeiras que hoje são realizadas, como jogos virtuais (vídeo game), bate papo via e-mail, entre outras, constituem fatores determinantes para ampliação do sedentarismo nessa faixa etária.

Essa realidade tem favorecido a diminuição da aptidão física da população, afetando o desenvolvimento das capacidades físicas necessárias para uma boa qualidade de vida. Dentre as capacidades físicas mais afetadas, temos a flexibilidade e agilidade.

Quando nos referimos a essas capacidades físicas, notamos que tanto crianças como adultos demonstram certa dificuldade em realizar exercícios que exijam um maior grau de dificuldade explorando essas capacidades. Logo, a capoeira é uma modalidade esportiva que pode ser utilizada como uma ferramenta para a busca de aquisição e melhoria da flexibilidade e da agilidade através de suas aulas práticas, pois a capoeira constitui-se em uma manifestação da cultura brasileira com características de jogo, luta e dança que utiliza essas capacidades. Além disso, a capoeira apresenta aspectos característicos de um sistema de defesa pessoal e treinamento físico, fundamentada em tradições culturais genuinamente brasileiras. É ainda uma atividade que envolve de diversas formas o indivíduo que a pratica. Na atualidade, a capoeira é trabalhada como ferramenta cultural e educacional de crianças e adolescentes, resgatando a cultura do povo negro no Brasil, além de valores importantes no processo de formação, como respeito ao próximo, companheirismo, trabalho em equipe, superação de limites entre outros de acordo com Silva (2010).

Podemos também ressaltar a grande influência que a capoeira nos proporciona em relação ao ganho ou à manutenção das habilidades/capacidades físicas. Dentre elas, destacamos: pular, saltar, equilíbrio, lateralidade, coordenação motora, flexibilidade, agilidade, força, ritmo, noção temporal e espacial, presente nos seus complexos e variados movimentos como a ginga, golpes, esquivas e floreios (movimentos acrobáticos) da capoeira.

Com toda essa riqueza e complexidade teórica e prática que a capoeira nos oferece, o presente trabalho busca através das aulas práticas de capoeira identificar a influência de sua prática em relação ao ganho das capacidades físicas flexibilidade e agilidade, em crianças na faixa etária entre 9 e 11 anos de idade. Foram aplicados testes físicos específicos, em dois momentos distintos, sendo o primeiro momento dedicado para a averiguação da real situação das capacidades físicas em questão e o segundo momento, destinado para identificar e analisar o resultado das aulas práticas de capoeira em relação ao ganho ou à manutenção das capacidades antes mencionadas.

Espera-se que ao final deste estudo, possa ser comprovado que as aulas práticas de capoeira proporcionam um ganho significativo para as capacidades físicas flexibilidade e agilidade, podendo dessa forma contribuir para futuros estudos referentes à capoeira e sua prática, além de democratizar sua prática para todos.

2. CAPÍTULO 1. CAPOEIRA E SUA ORIGEM

A origem da capoeira provoca diversas hipóteses e teorias sobre o seu surgimento. São comuns perguntas como: Quem criou? Como surgiu? Onde foi difundida? Qual seu papel em nossa sociedade? Quais os benefícios que ela nos proporciona? Essas e outras perguntas ainda hoje provocam inúmeras discussões sobre a verdadeira origem dessa luta, arte, cultura e dança, que está intimamente ligada, e presente, à história, formação e transformação da cultura brasileira.

Durante a colonização do Brasil, os portugueses fizeram dos índios, habitantes desta terra, trabalhadores no corte da madeira do pau-brasil, sendo pagos em forma de escambo: bugigangas como espelhos, apitos em troca de sua mão de obra. Mas esse trabalho não durou muito tempo, devido ao contato com o homem branco, vários índios adoeceram e morreram, por não possuírem defesa contra as doenças trazidas pelos portugueses.

Com isso, iniciou-se o tráfico de escravos, homens negros mais fortes e resistentes fisicamente que os índios, capturados na África para o trabalho escravo no Brasil. Os principais pontos de chegada dos escravos eram os portos do Rio de Janeiro, Recife, Bahia e São Luís do Maranhão. Os escravos eram trazidos com o intuito de suprir a mão de obra para o trabalho no corte da cana-de-açúcar, produto muito valorizado no comércio europeu e, entre outros fins, sempre voltado para o enriquecimento da colônia portuguesa. Segundo Júnior (2010), o corpo do capoeirista era o suporte do ofício desses trabalhadores que eram submetidos a grandes jornadas de trabalho.

Certamente após a invasão veio a colonização e com ela a suposta necessidade de mão de obra barata, a mais barata possível, o que gerou a atuação dos “famigerados degradados”, tão temidos pelos alunos dos nossos “Grupos Escolares”, na primeira metade deste século; o que causou a degeneração do índio (os verdadeiros donos da terra e considerados péssima mão de obra) e a escravidão do

negro sequestrado no continente africano.(BARBIERI, 1993, p.23).

Ao chegar ao Brasil, o negro tinha toda sua história e herança deixadas para trás, ruptura com familiares, cultura e costumes, era submetido a sofrimentos diários com uma jornada de trabalho imensa, castigos severos, amarrado em troncos de árvores, recebendo várias chibatadas como forma de punição, péssimas acomodações, ficava acorrentado para não fugir, passando a noite nas senzalas, locais úmidos, escuros e com pouquíssima higiene e conforto, sendo alimentado ao término do serviço com os restos de comida e alimentos, sobra da casa dos senhores. Com todo esse sofrimento, o negro se rebelou em busca de sua libertação, mas por não possuir nenhuma arma, usou seu próprio corpo como tal, Areias (1984). Para Silva (2010), a forma de usar seu próprio corpo como arma de defesa fez com que o negro pudesse garantir uma pequena vantagem, tivesse uma chance de liberdade, quando o combate era desarmado.

A resistência não era apenas à violência física, mas também à violência simbólica exercida pelos dominadores, que se esforçavam em impor aos negros novos valores culturais, tais como catolicismo, a língua portuguesa, “boas maneiras” etc. (BARBIERI,1993, p.24).

Em busca de sua libertação, os escravos criaram uma luta que utilizava seu corpo como uma ferramenta de guerra eficaz, pois não possuíam nenhum tipo de arma que pudesse facilitar sua fuga. Essa luta foi uma mistura, uma junção da cultura africana com a observação de movimentos de alguns animais brasileiros, que se defendem e atacam com destreza. Dessa maneira, os negros, não se entregando ao domínio total dos brancos, criaram a capoeira, uma ferramenta contra o processo de dominação, resgatando a preservação da identidade sociocultural do seu cotidiano negro-africano, sendo seu corpo a arma de sobrevivência física e principal arma contra o opressor (BARBIERI, 1993).

Ao dispor de toda a diversidade oferecida pela natureza e ao observar as brigas dos animais, as marradas, os coices, os saltos e as cabeçadas, resgatando as lembranças de suas manifestações culturais trazidas da África (como brincadeiras, competições etc. que lá praticavam em momentos cerimoniais e ritualísticos), utilizando os vãos livres que aqui abriam no interior das matas, os negros criaram e praticaram uma luta de autodefesa para enfrentar o inimigo, segundo Areias (2010). De acordo com Costa (s/d), os capoeiristas eram guerreiros que se escondiam nas matas e saíam para enfrentar os capitães-do-mato.

O negro teve que mascarar a essência de luta da capoeira para sua prática e aperfeiçoamento, pois os feitores e capitães-do-mato não poderiam desconfiar dessa luta criada pelos escravos, que tinha como principal objetivo sua libertação. Por isso, o negro fez da capoeira também uma dança, introduzindo os cantos e as palmas, como se fosse uma diversão nos raros momentos de folga que os escravos tinham. Buscavam passar uma imagem diferente do que realmente estava por trás dos movimentos da ginga, do aú, dos golpes ritmados, seguindo as palmas e cantos nas rodas: um sentimento de rancor imensurável, de raiva e o desejo de serem livres, Silva (2010). Segundo Areias (1984), se o negro fosse visto jogando capoeira, recebia como castigo chibatadas amarrado ao tronco; muitas vezes, o castigo era tão severo que o negro chegava à morte. Mas os negros resistiram, pois a necessidade de sobreviver era mais forte, camuflando com dança e música a prática da capoeira.

Surgida nesse contexto e com perspectiva de resistência, materializada em um verdadeiro corpo marcial de luta, a capoeira, na tentativa de resistir e se propagar entre os representantes da camada escrava do Brasil, teve que ocultar em uma forma de dança, embalada ao som de cantos, palmas e instrumentos primitivos dos negros nas senzalas e nos terreiros em frente às casas dos senhores coloniais, durante o único momento em que os negros tinham livre para a “diversão”, na realidade para a diversão dos senhores e de suas famílias. (SILVA, 2010, p.45 e 46).

2.1 Capoeira: da proibição ao reconhecimento

No ano de 1808, chega ao Brasil D. João VI, ciente e assustado com os fatos ocorridos no país em relação aos negros capoeiristas fugitivos e receoso com problemas políticos, o que o leva a criar a primeira intendência de polícia no Brasil, surgindo, em 1809, a Guarda Real de Polícia, ficando como chefe o major Nunes Vidigal, visto pelos praticantes da capoeira da época, segundo historiadores, como uma pessoa temida e aterrorizante, pois chegava inesperadamente aos quilombos, nas rodas de samba, de capoeira e fazia grandes torturas com os negros. Tinha como alvo de sua tortura os capoeiristas, criando para esses um castigo muito mais severo, que consistia em uma espécie de surras e torturas, dando o nome de “Ceia dos Camarões”, Areias (1984).

Após muito tempo de luta e sofrimento, os escravos conseguiram sua libertação, com a abolição da escravatura, no dia 13 de maio de 1888, por meio da lei Áurea assinada pela princesa Isabel. Com isso, o Brasil ficou com muitos escravos livres pelas ruas e centros urbanos das grandes cidades e, como a falta de emprego e oportunidade para os negros era muito grande, eles se tornaram andarilhos, rebeldes, roubando, trazendo transtorno e medo para a sociedade. Deu-se então a repreensão contra a capoeira, pois esta, a partir desse momento, passou a ser considerada um perigo para a sociedade. Logo o presidente Marechal Deodoro da Fonseca proibiu a prática da capoeira, considerando-a um ato criminoso, através do decreto (487) e 11 de outubro de 1890, Areias (1984).

Com a Proclamação da República, surge uma nova fase de perseguição à capoeira, com a criação do decreto nº 487 do Código Penal Brasileiro, de 11 de outubro de 1890, que estabelecia no capítulo XIII, dos “Vadios e Capoeira”, penas de até seis meses de prisão ou deportação do país, no caso de se tratarem de estrangeiros, para todos os que fossem pegos praticando capoeira ou que pertencessem a algum bando ou Malta. Inicia-se um período de tentativa de extermínio da capoeira, com muitos de seus adeptos sendo exilados e submetidos a trabalhos forçados, Silva (2010).

Segundo Costa (1994), os praticantes da capoeira “ginástica nacional” eram presos, recolhidos à ilha de Trindade para trabalhos forçados. A

perseguição e a humilhação eram imensas, ao ponto dos capoeiristas serem punidos com castigos corporais em público, ficando presos em prisão comum. Eram perseguidos, presos e espancados, assassinados pela força do estado da época, em nome da ordem e dos bons costumes, Barbieri (1993).

No ano de 1932, Getúlio Vargas libera apresentações de diversas manifestações populares, inclusive a capoeira, que poderia ser praticada livremente, não podendo, no entanto, estar relacionada a nenhum ato de caráter marginal, e sim, ser apresentada em folguedos, nos festejos populares; como luta, poderia ser exercida apenas como defesa pessoal e esporte. Tinha que ser praticada por pessoas consideradas do bem, dessa maneira transformando-se em esporte nacional, Areias (1984).

Segundo Almeida (1982), o início de seu reconhecimento nacional ocorreu no dia 23 de julho de 1953, com uma apresentação organizada por mestre Bimba para o então presidente Getúlio Vargas, que declarou ao mestre a seguinte frase: “a capoeira é o único esporte verdadeiramente nacional”.

[...] Saindo então da clandestinidade, com o apoio de Getúlio Vargas, que a nomeou, em 1953, “o Esporte Nacional Brasileiro”, dando início a um longo processo de disseminação de “Academias de Capoeira” por todo o Brasil e exterior. (BARBIERI, 1993, p. 32).

Hoje podemos observar a real posição, o reconhecimento e a importância da prática da capoeira em nossa sociedade. De acordo com Silva (2010), a capoeira é uma ferramenta de extrema importância para a formação educacional, cultural, social e na melhoria da qualidade de vida, através do exercício físico. Por meio dela, também podemos resgatar, conhecer e valorizar nossa cultura, proporcionando a integração dos seus praticantes, a troca de conhecimentos e o respeito à individualidade de cada um, às religiões, raças e crenças. Ao trabalhar com diversos públicos de diferentes classes sociais, hoje, a capoeira é reconhecida mundialmente como patrimônio imaterial brasileiro e está em diversos espaços institucionais de nossa sociedade, entre eles, Escolas, Clubes, Academias e Universidades. Com toda a sua pluralidade cultural e diversidade histórica, contribuiu de maneira significativa para a formação e a transformação

da nossa sociedade, por exemplo, no período de colonização do Brasil, com a culinária, costumes, músicas entre outros.

Em nível de reconhecimento mundial, a capoeira é respeitada e praticada em diversos países. Como ressalta Barbieri (1993), a capoeira está presente como disciplina de práticas desportivas em universidades dos Estados Unidos, podendo ser vista a sua prática também em outros países como Itália, França, Alemanha. No Brasil, alguns cursos de graduação em Educação Física têm a capoeira como uma das disciplinas integrantes de seus currículos de formação profissional. É o caso da Universidade Gama Filho e da Universidade Federal da Bahia. Quando se refere à presença no ensino fundamental e médio, sua prática é feita como meio de Educação Física ou como esporte.

Com base em diversos estudos, é comum afirmar que a capoeira é uma modalidade, uma dança, um elemento da cultura brasileira. Para Silva (2010), devido aos fatores históricos e culturais, é comum ressaltar que a capoeira é uma arte, cultura, dança e luta, genuinamente brasileira. Por sua formação e resistência ao longo do tempo, com sua origem por meio dos negros da África vindos para o Brasil para o trabalho escravo, por ser o principal meio da busca de libertação dos escravos, a capoeira é considerada patrimônio cultural brasileiro, presente em diversas fases de transformação do nosso país.

[...] Atualmente elementos isolados, alguns de idade bastante avançada, ainda mantêm viva, talvez inconscientemente, uma das mais antigas e verdadeiras expressões de nossa nacionalidade. (COSTA, s/d,p.14).

2.2 Capoeira e seus estilos

Ao longo de muitos anos, a prática e o aperfeiçoamento da capoeira contribuíram para o nascimento de dois estilos de capoeira: a) o estilo de capoeira angola, criado por mestre Pastinha; b) o estilo de capoeira regional, criado por mestre Bimba, ambos com um mesmo objetivo: a busca da valorização da capoeira através de sua prática, porém com metodologias diferenciadas de acordo com a visão de cada idealizador dos estilos citados.

O estilo de capoeira angola foi criado por Joaquim Vicente Ferreira Pastinha. Sua principal característica era explorar em diversos momentos a criatividade de movimentações naturais corporais, criando movimentos sem preocupação com qualquer tipo de estudo, sendo esse tipo de estilo caracterizado por um jogo de capoeira lento, manhoso, jogado quase que a todo instante com as mãos e os pés no chão, contando apenas com o reflexo instintivo e defensivo. O segredo da capoeira angola é a defesa, destacando a astúcia do capoeirista em armar estratégias, fingendo-se indefeso e aproveitando da autoconfiança que essa ação gerava em seu oponente, Areias (1984).

Um outro elemento primordial no jogo da capoeira é a surpresa. Por certo, a dissimulação somente pode ser considerada como eficaz quando consegue de tal modo enganar o outro, ao ponto deste ser surpreendido pela ação daquele que dissimula. (BARBIERI, 1993, p.57).

De acordo com Areias (1984), com a liberação das manifestações populares, a apreciação da beleza da capoeira angola começa a entrar em ascensão, sendo mestre Pastinha o representante de sua expressão máxima, considerado por muitos “o mestre dos mestres da capoeira de angola”.

Em 1941, é fundado o Centro Esportivo de Capoeira Angola, por Joaquim Vicente Ferreira Pastinha, o Mestre Pastinha (1889/1981), saindo então da clandestinidade. (BARBIERI, 1993, p. 32).

O estilo de capoeira regional foi criado por Manoel dos Reis Machado (mestre Bimba). Sua principal característica era explorar a capoeira como uma ferramenta pedagógica, além de buscar a valorização da capoeira como luta, promovendo sua eficiência, desafiando lutadores de outras modalidades.

A regional foi uma junção de elementos do batuque (luta com quedas, com o qual o sujeito jogava o outro no chão), da capoeira angola e movimentos de outras lutas, sendo este estilo caracterizado por um jogo de capoeira mais rápido, com golpes giratórios, quedas e saltos.

Ao buscar sempre o aperfeiçoamento da arte da capoeira, mestre Bimba desenvolveu uma técnica com maior precisão para os seus movimentos, estudando algumas características como equilíbrio, velocidade e potência. Inovou a capoeira com ataques e defesas agarrados para serem utilizados quando os

capoeiristas não tivessem espaço para sua movimentação tradicional. Explorou também a capoeira como defesa contra armas e o jogo da capoeira pelo alto, Areias (1984).

Aproveitou-se então do “bataque” e da “angola” e criou o que chamou de “Capoeira Regional”, uma luta baiana. Possuidor de grande inteligência, exímio praticante da “Capoeira Angola” e muito íntimo dos golpes do “Bataque”, intimidade adquirida com seu pai, um Mestre nesse esporte, foi fácil para Bimba, com seu gênio criativo, “descobrir a regional”. (Almeida, 1982, p.14).

Para Almeida (1982), com a criação do estilo de capoeira regional, mestre Bimba contribuiu de maneira significativa para a valorização e o reconhecimento da capoeira, pois criou uma metodologia de ensino, inexistente até então nessa arte, através de uma sequência caracterizada por uma série de exercícios físicos completos, voltados à capoeira e organizados em números: a sequência de Bimba como ficou conhecida popularmente. No dia 26 de agosto de 1968, mestre Bimba foi convidado para participar do primeiro simpósio brasileiro de capoeira, realizado no Rio de Janeiro.

Naquele mesmo ano, a capoeira é oficializada pelo governo como instrumento de Educação Física e mestre Bimba recebe da Secretaria de Educação, Saúde e Assistência Pública uma licença e registro para funcionamento da sua escola como centro de educação física. (AREIAS, 1984, p. 67, 68).

O auge de sua valorização pessoal e profissional foi no momento em que mestre Bimba recebeu um convite para fazer uma apresentação de sua capoeira regional para Getúlio Vargas, tornando-se assim o primeiro capoeirista a ser recebido pelo presidente da república em seu palácio para apresentar-se aos seus convidados.

2.3 Ginga, golpes, esquivas e floreios da capoeira

No momento em que a roda de capoeira é realizada, com toda sua harmonia, alegria, palmas e cantos, podemos observar no jogo movimentos com

grande amplitude e mudanças de direção a partir da ginga. Notamos também a presença de saltos e a necessidade de equilíbrio durante o jogo dos capoeiristas.

Pretendemos destacar os principais golpes e esquivas mais frequentes e complexos em sua execução, presentes na roda de capoeira, além de ressaltar os floreios, caracterizados pelos movimentos de acrobacias da capoeira. Apresentaremos primeiramente a ginga, movimento principal e característico da capoeira como dança.

Ginga: movimento realizado com a coordenação dos membros superiores e inferiores, partindo de uma posição anteroposterior das pernas, sendo o braço respectivo à perna que se encontra em posição posterior, elevado e flexionado na altura do rosto. Exemplo: perna direita atrás, braço direito flexionado na frente do rosto. A perna que se encontra em posição anterior será flexionada e o braço respectivo estará flexionado ao lado do tronco, enquanto o tronco se encontrará levemente inclinado à frente. O movimento da ginga caracteriza-se pela troca de posição das pernas e braços, ou seja, a perna que se encontra na posição posterior irá para a posição anterior juntamente com o braço respectivo, em um ritmo determinado pelo berimbau, passando da posição posterior para uma posição de afastamento lateral e logo em seguida uma posição de afastamento anteroposterior.



Imagem 1: Ginga. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

- Golpe queixada: um golpe de execução semigiratório, iniciado da posição da ginga, com afastamento anteroposterior das pernas. O capoeirista se posiciona em afastamento lateral das pernas, ficando de lado para o alvo, de uma maneira em que os braços se encontrem

na altura do rosto, posicionados lateralmente e flexionados, o tronco se encontra levemente inclinado para frente. Por meio da rotação do tronco, para o lado em que se encontra a perna posicionada anteriormente ao alvo, a perna que está em posição posterior ao alvo cruza a perna da posição anterior, seguindo a rotação do tronco, logo em seguida a perna que se encontra na posição anterior ao alvo passará estendida em sua direção.



Imagem 2: Queixada. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

- Golpe armada: um golpe de execução giratória, iniciado da posição da ginga, com afastamento anteroposterior das pernas. O capoeirista se posiciona em afastamento lateral das pernas, ficando de lado para o alvo, de uma maneira em que os braços se encontrem na altura do rosto, posicionados lateralmente e flexionados. Por meio da rotação do tronco para o lado da perna que se encontra na posição posterior, essa perna passará em um giro em direção ao alvo, seguindo a rotação do tronco no mesmo sentido.



Imagem 3: Armada. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

- Golpe ponteira: um golpe de execução em linha reta, iniciado da posição da ginga, com afastamento anteroposterior das pernas. O capoeirista flexiona o quadril referente a perna que se encontra na posição posterior ao alvo e em seguida realiza uma extensão de joelho em direção ao alvo.

-



Imagem 4: Ponteira. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

- Golpe meia lua de frente: um golpe de execução semigiratório, iniciado da posição da ginga, com afastamento anteroposterior das pernas. O capoeirista fará uma abdução da perna que se encontra na posição posterior e com a perna estendida passará em direção ao alvo.

-



Imagem 5: Meia lua de frente. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

- Esquiva de frente: iniciada na posição da ginga, com afastamento anteroposterior das pernas, o capoeirista se posiciona em afastamento anteroposterior das pernas, ficando de frente para o alvo, flexionando o tronco para frente, mantendo o braço, respectivo à perna que se encontra na posição posterior, flexionado e posicionado na altura do rosto.



Imagem 6: Esquiva de frente. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

- Esquiva entrando: iniciada na posição da ginga, com afastamento anteroposterior das pernas, o capoeirista se posiciona em afastamento lateral das pernas, ficando de frente para o alvo, flexionando e inclinando o tronco para o lado em que houve um avanço da perna que estava na posição posterior ao alvo, mantendo o braço, respectivo à perna da posição posterior ao alvo, flexionado e posicionado na altura do rosto.

-



Imagem 7: Esquiva entrando. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

- Floreio aú: iniciado a partir da ginga, com afastamento anteroposterior das pernas, o capoeirista se posiciona em afastamento lateral das pernas, ficando de frente para o alvo, inclinando o tronco para o lado em que houve um avanço da perna que estava na posição posterior ao alvo, colocando as duas mãos no chão. Seguindo esse mesmo lado em que houve o avanço da perna em que estava na posição posterior ao alvo, passará as duas

pernas por cima de seu tronco, finalizando com as pernas em afastamento lateral.



Imagem 8: Aú. Disponível em capoeirasenhordobonfim.spaceblog.com.br

3. CAPÍTULO 2. CARACTERIZAÇÃO DO DESEMPENHO MOTOR NA INFÂNCIA

A fase do crescimento físico e biológico ocorre até os vinte anos de idade, com diversas transformações internas e externas, podendo-se destacar diversas mudanças físicas sofridas pelas crianças ao longo de seu crescimento, como alterações no aumento de sua estatura, órgãos e o ganho de peso, Malina (2009).

A progressão do organismo, desde a concepção até a maturidade plena, compreende dois aspectos: crescimento e desenvolvimento. Crescimento se refere ao aumento no número (hiperplasia) ou tamanho (hipertrofia) das células que compõem os diversos tecidos do organismo. Por desenvolvimento, entendem-se as transformações funcionais que ocorrem nas células e, conseqüentemente, nos diferentes sistemas do organismo. (GO TANI *et al*, 1988, p. 50).

Como ressalta Malina (2009), o crescimento das crianças e suas características referentes à sua maturidade são importantes fatores quando se trabalha tarefas que exigem forças explosivas e velocidade no desempenho motor.

De acordo com Gallahue (2008), o crescimento físico pode ser determinado por um processo associado ao aumento no tamanho estrutural, caracterizado pelo aumento regular da altura, pelo ganho de peso e pelo aumento da massa muscular durante a infância. Como destaca Guedes (2000), o crescimento e o desenvolvimento são fenômenos diferentes: uma criança ou adolescente pode apresentar certo nível de crescimento do tecido muscular, sem que seja necessariamente obrigatório que essa criança ou adolescente apresente um aumento na complexidade e na eficiência das funções e capacidades musculares. Por outro lado, também podem ocorrer funções e capacidades musculares mais desenvolvidas, sem que haja um crescimento do tecido muscular adequado para esse desenvolvimento.

O desenvolvimento caracteriza-se por uma sequência fixa de mudanças morfológicas e funcionais no organismo que, todavia, ocorre em diferentes velocidades de indivíduo para indivíduo. Caracterizar o estágio de desenvolvimento,

portanto, não pode ser realizado apenas através de idade cronológica, mas sim através da idade biológica. (GO TANI *et al*, 1988, p. 54).

O desempenho motor da criança deve ser estimulado de uma maneira gradativa e evolutiva, explorando e respeitando a individualidade e as diversas fases, estágios e desenvolvimento dos padrões do movimento em que elas se encontram, trabalhando a coordenação motora, o ritmo, a lateralidade, o direcionamento a direcionalidade, o equilíbrio, a força, a agilidade e a flexibilidade de uma forma eficiente. O valor e a complexidade que o desenvolvimento motor proporciona são de fundamental importância para a formação e o crescimento das crianças.

Pode-se dizer que a ordem em que as atividades são dominadas depende mais do fator maturacional, enquanto que o grau e a velocidade em que ocorre o domínio estão mais na dependência das experiências e diferenças individuais. Por exemplo, por mais que se “treine” uma criança, ela jamais correrá antes de andar; porém, no desenvolvimento do andar e do correr, diferentes crianças apresentam padrões distintos de desenvolvimento em termos de velocidade. (GO TANI *et al*, 1988, p. 65).

Segundo Malina (2009), o desempenho motor pode ser caracterizado pelo processo em que a criança adquire padrões e habilidades de movimento, ocorrendo diversas modificações, envolvendo a união de vários fatores, com destaque para a maturação neuromuscular, que possui um componente genético significativo, e para as características do crescimento da criança, como tamanho do corpo, proporções e composição corporal. É importante destacar três fatores presentes no contexto onde as crianças são criadas: primeiro fator, o ambiente humano; segundo fator, o ambiente social e terceiro fator, o ambiente físico. Para Guedes (2000), o desempenho motor de crianças e adolescentes é uma preocupação permanente entre os especialistas da área da saúde. A justificativa desse interesse seria o desempenho e a importância da atividade física na prevenção, conservação e melhoria da capacidade funcional e conseqüentemente da saúde.

De acordo com Gallahue (2008), o desenvolvimento motor pode ser definido como uma mudança progressiva do comportamento motor ao longo da vida, envolvendo uma adaptação contínua das capacidades de movimento de um indivíduo, através do esforço para atingir e manter o controle e a competência motora.

De acordo com essa perspectiva, o desenvolvimento não é um domínio específico e não se dá necessariamente em estágios ou depende da idade. Pelo contrário, de acordo com essa perspectiva, alguns aspectos do desenvolvimento de um indivíduo podem ser contextualizados dentro dos domínios, como estágios, ou relacionados à idade, enquanto outros não podem. (GALLAHUE, 2008, p.36).

3.1 Classificação das habilidades motoras

Para Gallahue (2008), a sequência do desenvolvimento motor e a faixa etária aproximada para cada fase de desenvolvimento são caracterizadas pelos movimentos: a) fase motora reflexiva, iniciando-se a partir dos quatro meses a um ano de idade; b) fase motora rudimentar, desenvolvendo-se a partir de um a dois anos de idade; c) fase motora fundamental, iniciando-se a partir dos dois a sete anos de idade; d) fase motora especializada, surgindo dos sete ao quatorze anos de idade.

Isto é observável com contínua organização dos movimentos, que permite a aquisição de tarefas cada vez mais complexas e com propósitos mais específicos, como fica demonstrado nos níveis superiores do modelo, correspondendo às habilidades motoras e formas de movimentos determinados culturalmente. (GO TANI *et al*, 1988, p. 69).

A habilidade motora pode ser conceituada como a forma de executar movimentos com grau de dificuldade alta, com perfeição, podendo ser classificada em habilidade motora fundamental e habilidade motora especializada. De acordo com Gallahue (2008), habilidade motora fundamental é caracterizada por uma série de movimentos básicos organizados, resultando na combinação de padrões de movimentos de dois segmentos do corpo, destacando atividades que

trabalham os movimentos de equilíbrio, locomotores e manipulativos. Já a habilidade motora especializada é conceituada como a combinação de habilidades motoras fundamentais na realização de uma atividade específica relacionada ao esporte.

O desenvolvimento motor envolve a aquisição de refinamento de padrões de movimentos básicos, que são, por vezes, rotulados como habilidades motoras básicas, os padrões básicos são, por fim, integrados a habilidades mais complexas e especializadas. (MALINA, 2009, p.231).

Go tani (1988), ressalta que o primeiro padrão fundamental de movimento ou habilidade básica a ser trabalhada é o andar, pois a partir dele pode-se chegar a outros padrões fundamentais de movimentos, como correr, arremessar, receber, saltar, quicar, rebater e chutar. A partir do aperfeiçoamento do padrão de movimento da caminhada, existe uma melhoria no controle da capacidade locomotora e manipulatória da criança, gerando uma série de ações independentes. Logo, a infância é um período de grandes experimentações, com diversas tarefas motoras, essas experimentações podem ocorrer na própria casa da criança, nos momentos de lazer, entre outros (MALINA, 2009).

A aquisição de competência em padrões de movimentos fundamentais é uma das tarefas de desenvolvimento mais importantes do início da infância. Esses padrões básicos são a fundação sobre a qual outros movimentos e combinações de movimentos são desenvolvidos e refinados. (MALINA, 2009, p.237).

Gallahue (2008) destaca que a criança se encontra no estágio inicial do desenvolvimento de uma habilidade motora quando executa tarefas com movimentos desordenados, grosseiros e sem coordenação (crianças com dois a três anos de idade se encontram nesse estágio). Segundo Go tani (1988), estudos mostram que, em média, dos seis aos sete anos de idade o desenvolvimento motor das crianças com essa faixa etária se caracteriza basicamente pela aquisição, estabilização e diversificação das habilidades básicas, considerando esse período como o período em que as habilidades atingirão o padrão maduro observado nos adultos. Nos anos seguintes até por volta dos dez, doze anos, o desenvolvimento é caracterizado fundamentalmente

pelo refinamento e diversificação na combinação das habilidades em um conjunto de padrões de movimentos cada vez mais complexos.

Abordagens ao estudo do desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais comumente focalizam os processos de movimento pela descrição de estágios através dos quais uma criança progride do padrão imaturo para o padrão maduro, para uma habilidade específica, como salto em longa distância ou arremesso de ombro. (MALINA, 2009, p.237).

Com o aprimoramento das habilidades motoras fundamentais e habilidades motoras especializadas, surgem diversos componentes físicos fundamentais para o desempenho motor. Dentre eles, podemos destacar a força, o equilíbrio, a agilidade e a flexibilidade. Malina (2009) destaca que a força muscular também é considerada um componente essencial de muitos desempenhos motores, ressalta as relações de força e desempenho motor com tamanho físico e composição corporal, além de utilizar escalas de tamanho corporal e rastreamento como discussão. Segundo Gallahue (2008), a força muscular pode ser definida como a capacidade do corpo de exercer uma força máxima contra um objeto externo ao corpo. As crianças em suas atividades utilizam a força muscular dos membros inferiores para correr ou pedalar; já a força dos membros superiores é desenvolvida por atividades como levantar, carregar objetos grandes e balançar-se em barras. O autor também define os três tipos de força: isotônica, isocinética e isométrica. A força isotônica definida pela capacidade de um músculo ou grupo de músculos de executar um esforço máximo ou próximo do máximo, uma vez ou em um número limitado de repetições, havendo uma contração e descontração do músculo. A força isocinética pode ser classificada como uma contração e descontração alternada dos músculos, mas no decorrer da ação acomoda-se a uma resistência variável ao longo da atividade. Já a força isométrica pode ser definida como a capacidade de um conjunto de músculos se manterem contraídos por um período de vários segundos.

Quando nos referimos ao equilíbrio, notamos que o mesmo é de fundamental importância para o desenvolvimento motor, pois de acordo com Malina (2009), defende que o equilíbrio é essencial para o desempenho de muitas tarefas motoras, como andar sobre uma trave e pular com um pé só. Em estudos

realizados por Gallahue (2008), encontramos a definição para equilíbrio como uma parte complexa da aptidão motora de um indivíduo, influenciada pela visão, pelo labirinto (ouvido), pelo cérebro e pelos proprioceptores (terminações nervosas) nos músculos, ligamentos e tendões e nos músculos esqueléticos, Portanto, o equilíbrio pode ser conceituado pela capacidade do indivíduo em manter-se em equilíbrio com relação à força da gravidade e em fazer várias alterações no corpo em diferentes posições nas quais ele é colocado. O equilíbrio pode ser subdividido em equilíbrio estático e equilíbrio dinâmico, sendo o primeiro a capacidade do indivíduo em manter-se em equilíbrio em uma posição fixa, como quando está parado sobre um pé ou sobre uma prancha de equilíbrio, e o segundo como a capacidade do indivíduo em manter-se em equilíbrio enquanto o corpo se encontra em movimento, como quando está caminhando em uma trave ou saltando em um trampolim.

Na verdade, todo movimento envolve um elemento de equilíbrio estático ou dinâmico, porque o equilíbrio é o aspecto básico para todo movimento. Por essa razão, é importante para as crianças começarem a desenvolver suas capacidades de equilíbrio desde cedo. (GALLAHUE, 2008, p.90).

3.2 Capacidades físicas de agilidade e flexibilidade

A agilidade é a capacidade de mudar de direção com todo o corpo rapidamente, com exatidão, enquanto se move de um ponto a outro. Gallahue (2008). Para Guedes (2000), a definição de agilidade é conceituada como a capacidade de mudar a posição do corpo no espaço.

A corrida de vaivém é um indicador de agilidade. Essa modalidade requer que a criança corra o mais rápido possível de um lado para outro entre linhas situadas a uma distância especificada uma da outra. (MALINA, 2009, p.258).

Em relação à flexibilidade, podemos defini-la como a capacidade de executar movimentos com a maior amplitude possível. Segundo Gallahue (2008), a flexibilidade é conceituada como a habilidade de vários ligamentos do corpo de se mover através da extensão completa do movimento. Destaca que a flexibilidade é específica dos ligamentos e pode ser melhorada com a prática.

Para Alter (1999), flexibilidade é uma palavra que se origina do latim *flexibilis*, que significa curvar-se. Essa capacidade física consiste na execução de movimentos com grandes amplitudes, utilizando determinadas articulações do nosso corpo. De acordo com Bompa (2002), flexibilidade é a amplitude de movimento de uma determinada articulação, sendo de fundamental importância a ressaltar que tentar melhorar a flexibilidade de um jovem atleta é de fundamental importância, pois a boa flexibilidade permite-lhe desempenhar inúmeros movimentos e habilidades com facilidade, além de prevenir lesões.

A flexibilidade é uma capacidade física do organismo humano que condiciona a obtenção de grande amplitude durante a execução do movimento. Examinando as manifestações concretas da flexibilidade numa determinada articulação, emprega-se frequentemente o termo “mobilidade”, subentendendo-se, com isto, o deslocamento de uma parte da articulação em relação à outra. (ZAKHAROV, 2003, p.156).

Para Alter (1999), em nosso cotidiano nos deparamos com diversos fatores que podem nos causar tensões, irritações ou até mesmo estresse, a longo e curto prazo. Logo, nosso corpo normalmente reage de uma forma muito negativa em relação a esses estímulos, podendo apresentar também como resposta para esses estímulos, danos psicológicos e físicos, como uma grande rigidez muscular e nas articulações, dificultando a execução das nossas tarefas diárias.

Estresse intenso e persistente, com tudo, tais como raiva contida, medo, frustração, inibição ou tensão, pode tornar-se contido no indivíduo e ameaçar a saúde. Esse desenvolvimento de estresse sem alívio de tensão resulta em problemas. (ALTER, 1999, p. 20).

O relaxamento como forma de amenizar as tensões geradas durante o dia-a-dia é um fator de suma importância, que pode ser alcançado de várias maneiras, dentre elas, considera-se a flexibilidade como uma das formas mais eficazes, pois relaxa o corpo e a mente, aliviando tanto tensões musculares como tensões articulares, trazendo, dessa maneira, uma melhoria significativa para a saúde e o bem estar do indivíduo, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Outro benefício que a flexibilidade nos proporciona é a autodisciplina, uma vez que busca-se através da sua prática o controle da ação do indivíduo, baseada no

objetivo em foco: a manutenção ou o ganho da flexibilidade por meio do autocontrole. Como destaca Alter (1999), o conceito de que disciplinando a mente disciplina-se o corpo pode ser considerado verdadeiro para o atleta, o artista e o leigo.

Assim como o exercício físico foi verificado como sendo, imensuravelmente, terapêutico para muitas pessoas, provas empíricas indicam que programas de treinamento da flexibilidade individualizados podem ser benéficos da mesma forma. (ALTER, 1999, p. 21).

As lesões podem ser prevenidas com o auxílio de uma boa flexibilidade, pois, quando um atleta alonga de forma proposital sua musculatura, indiretamente prepara o músculo e sua articulação para um possível estirão acidental durante a prática de sua modalidade. Logo, uma musculatura e articulação com pouca flexibilidade estarão sujeitas a maiores índices de lesões. Para Alter (1999), a flexibilidade também pode nos proporcionar alívio de dor lombar e câimbras musculares, presentes na maioria da população, praticantes de exercício físico ou sedentários, ressaltando que, em indivíduos sedentários, a probabilidade de ocorrer dor ou câimbra é maior, devido aos hábitos de não praticar exercício físico regular ou praticar de forma incorreta, ter uma alimentação inadequada, gerando sobre peso, sobrecarregando assim a região da coluna lombar, descuidar da posição postural.

Uma extensibilidade articular mínima parece ser vantajosa em alguns esportes e atividades para prevenir a força muscular ou distensão articular. Em outras palavras, parece ser uma amplitude de flexibilidade ideal ou favorável que irá prevenir a lesão quando os músculos e as articulações forem superalongados indiretamente. (ALTER, 1999, p. 24).

Existem diversos métodos, formas e fins de se trabalhar a flexibilidade, pode-se trabalhá-la voltada para a saúde, buscando a prevenção de lesões, ou para fins esportivos de alto nível, como na modalidade de ginástica rítmica, na qual o atleta desenvolve durante sua apresentação movimentos com giros e saltos que exigem um grau de flexibilidade muito elevado. Entretanto, para se chegar a esse nível, deve-se trabalhar a flexibilidade desde a infância.

O treinamento da flexibilidade também é uma estratégia para prevenir lesões. A maioria dos esportes envolve movimento repetitivo, quase sempre em uma amplitude de movimento limitada, como a corrida. Esse fato pode levar à tensão muscular e possíveis rupturas e distensões musculares. Um programa imediato e minucioso para o aumento progressivo de flexibilidade alongará os músculos, aliviando a tensão muscular e auxiliando na prevenção de lesão. Desenvolver flexibilidade, portanto, significa não só atender as necessidades do esporte, mas também exceder a amplitude de movimento normalmente exigida por ele e desenvolver uma reserva de flexibilidade para prevenir lesões. (BOMPA, 2002, p.37).

Segundo Bompa (2002), pode-se melhorar a flexibilidade através de exercícios de alongamentos. Existem três métodos para desempenhá-los: a) estaticamente, b) balisticamente e c) a facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP). O alongamento estático envolve o alongamento até o limite do movimento sem forçar e mantendo a posição sem movimento por um certo tempo. O alongamento balístico envolve movimentos ativos ou oscilatórios até os limites das movimentações. O atleta não mantém a posição final nesse método. A FNP (facilitação neuromuscular proprioceptiva) envolve o alongamento até os limites do movimento, fazendo a contração estática durante alguns segundos contra a resistência oferecida pelo parceiro.

4. METODOLOGIA

4.1 Amostragem

Participaram do estudo 20 crianças, de ambos os gêneros, 10 praticantes das aulas práticas de capoeira (idade $9,8\pm 0,78$) e 10, participando como grupo controle (idade $9,06\pm 0,7$).

O estudo foi realizado em uma organização não governamental, por um período de dois meses, sendo duas aulas por semana: às segundas-feiras, com duração de uma hora e trinta minutos e às sextas-feiras, com duração de uma hora.

Em um primeiro momento, as crianças do grupo praticante das aulas práticas de capoeira conheceram a proposta do estudo e seus objetivos, a forma como seriam aplicadas as aulas, os testes que seriam realizados e seus objetivos, a duração e a metodologia de cada aula. Foi ressaltado no início da pesquisa que antes das aulas práticas de capoeira e no seu término haveria a realização de dois testes: banco de Wells (sentar e alcançar), com objetivo de avaliar a flexibilidade da região posterior da coxa, lombar e quadril e o teste Shuttle Run, com objetivo de avaliar a agilidade.

Para as 10 crianças do grupo de controle, foi apresentada uma proposta para a realização de dois testes: banco de Wells (sentar e alcançar), com objetivo de avaliar a flexibilidade da região posterior da coxa, lombar e quadril e o teste Shuttle Run, com objetivo de avaliar a agilidade, sendo realizados no início do trabalho com o intuito de comparar suas capacidades físicas com as capacidades físicas das 10 crianças do grupo praticante. Ao término das aulas práticas, o grupo praticante seria submetido novamente aos testes citados para averiguar a situação das capacidades físicas em relação ao grupo de controle, depois de dois meses de prática.

4.2 Local e materiais dos testes

Locais dos testes: os testes de Shuttle Run e banco de Wells foram realizados em uma quadra aberta, com piso de cimento.

Materiais: um cronômetro da marca TECHNOS, uma trena de 30 metros da marca Lufkin, dois blocos de madeira (5 cm x 5 cm x 10 cm), duas folhas de protocolos e um banco de madeira (23 cm x 40 cm x 35 cm x 35 cm).

4.3 Descrição do teste de flexibilidade (banco de Wells)

O teste de flexibilidade (banco de Wells) foi criado com a proposta de apontar e classificar a real situação da flexibilidade da região posterior da coxa, lombar e quadril dos avaliados. A identificação da flexibilidade para um trabalho prático de capoeira é de suma importância, pois essa capacidade deve ser levada em consideração para a prática e um melhor desempenho na capoeira, devido à constante presença da flexibilidade em grande parte dos movimentos corporais que a capoeira proporciona, sejam eles básicos como a ginga, golpes de trajetória em linha reta, giratórios ou movimentos mais complexos como o aú, o macaco e a ponte, conhecidos como floreios (movimentos acrobáticos da capoeira). Por isso, a flexibilidade se faz fundamental, essencial para o trabalho desenvolvido.

O teste banco de Wells consiste em o avaliado sentar-se no chão, com os joelhos estendidos, descalço, apoiando a região plantar dos pés na extremidade frontal do banco. O mesmo deve inclinar seu corpo à frente (flexão do tronco), o máximo que conseguir, sem solavancos. Registra-se a distância em centímetros que as pontas dos dedos das mãos ficam em relação à região plantar dos pés. São realizadas duas tentativas para cada avaliado. O resultado do teste é obtido pela maior distância alcançada em centímetros durante as duas tentativas.

4.4 Descrição do teste de Shuttle Run

O teste de Shuttle Run foi criado com a proposta de apontar e classificar a real situação da agilidade dos avaliados. A identificação da agilidade é de extrema importância para a prática da capoeira, considerando-se que as mudanças de direções ocorrem a todo instante na capoeira, até mesmo por se tratar de uma luta e dança ritmada, fazendo com que em determinados momentos do jogo essa mudança seja mais rápida, quando trata-se do estilo de capoeira regional, ou uma mudança mais lenta, mas sem perder a precisão, quando se joga o estilo de capoeira angola.

O teste de Shuttle Run consiste em o avaliado se colocar em uma posição anteroposterior das pernas, com o pé anterior próximo da linha de saída, posicionado entre duas linhas paralelas traçadas no solo com uma distância de 9,14 metros, medidos a partir de seus bordos externos. Ao sinal do comando “atenção, já!”, o avaliado terá que correr o mais rápido possível, pegar dois blocos de madeira, sendo um de cada vez, que se encontram a 10 cm da linha externa e a 30 cm entre si, retornar de onde partiu, colocando o bloco atrás da linha de partida, e retorna fazendo o mesmo procedimento com o outro bloco. O bloco deve ser colocado e não jogado, caso isso ocorra, o teste deverá ser repetido. Ao pegar e colocar o bloco, pelo menos um dos pés deve ultrapassar a linha que limita os espaços demarcados. São realizadas duas tentativas com no mínimo dois minutos de descanso. O resultado é obtido pelo menor tempo de percurso das duas tentativas.

4.5 Programação de treinamento

As programações de treinamento, referentes às aulas práticas de capoeira oferecidas às 10 crianças do grupo praticante, foram divididas por semana, no total de oito semanas, respeitando a individualidade, os limites físicos, e psicológicos de cada participante durante todas as aulas.

Na primeira semana de atuação na pesquisa de campo, foi realizado um breve levantamento do que as crianças entendiam por capoeira e suas dúvidas em relação à sua história. Após isso, resgatou-se e enfatizou-se a parte teórica da capoeira, pontos como sua origem, surgimento, seus estilos e mestres (personalidades da capoeira), sua prática e seus benefícios à saúde. Posteriormente, os (as) alunos(as) tiveram noções dos golpes de execução em linha reta, presentes no jogo da capoeira, sendo executados individualmente e em dupla, em trios, estimulando a integração entre os membros do grupo. Foram trabalhadas, juntamente com os golpes, as esquivas básicas, além do trabalho com a coordenação motora dos membros superiores e inferiores e o ritmo, seguindo o toque do berimbau, trabalhando a lateralidade, com a execução dos golpes tanto do lado direito como do lado esquerdo. Ao término de cada aula prática, realizou-se uma roda de capoeira, oportunidade dada aos alunos para colocarem em prática tudo o que foi passado durante os treinos.

Durante a segunda semana, foram realizados exercícios com um grau de maior complexidade em sua execução, nos quais os alunos tiveram a oportunidade de realizar golpes de trajetória em linha reta com mudanças de direção, trabalhando dessa forma a agilidade, além de resgatar o conteúdo prático da primeira semana. Os obstáculos e alvos com alturas diferentes foram usados durante a execução dos golpes para a realização do trabalho com a flexibilidade e a agilidade dos alunos, levando em consideração que os alvos eram colocados de forma esporádica e alturas variáveis, exigindo assim o trabalho dessas duas capacidades. Ao término de cada aula prática, era feita uma roda de capoeira, na qual os alunos colocaram em prática tudo o que foi passado durante os treinos.

Na terceira semana, trabalharam-se golpes de execução giratória, explorando dessa forma uma exigência maior da flexibilidade do tronco e da região posterior da coxa e do quadril. Aliadas aos golpes foram introduzidas na aula movimentações de chão, buscando uma consciência entre os alunos (as) de que na capoeira também se cria essas movimentações com o intuito de esquivar-se ou mover-se de um local para outro em poucos segundos. Ao término da aula, os alunos foram estimulados a executarem golpes de trajetória em linha reta ou giratórios, o mais alto possível, em duplas, o que exigia do(a) seu(sua) parceiro (a) a esquiva do golpe executado, além da aplicação de todo o conteúdo da aula no jogo da capoeira realizado em uma roda.

Foi feito um resgate de todo o conteúdo trabalhado durante as três semanas anteriores e aplicado no período da quarta semana. Foram realizados exercícios com golpes de trajetória em linha reta e golpes de execução giratória, todos explorando o máximo de seu alcance em relação à altura e golpes com mudanças de direções, ora passando o corpo de uma vez para frente ou para trás, ora passando para a diagonal. Nesse período, foram feitos floreios (movimentos acrobáticos da capoeira) de maior complexidade como o aú sem as mãos, parada de mão e parada de cabeça.

A quinta semana foi marcada pelo grande clima de euforia dos(as) alunos (as). Foi feita uma atividade recreativa, associada à agilidade presente na capoeira, que consistiu em uma brincadeira em todo início da aula. As crianças

dividiam-se em duplas e gingavam ao som do berimbau, cantando e batendo palmas, seguindo o ritmo do mesmo. Ao ouvirem as palavras “atenção, já!”, todos corriam, usando as movimentações de ginga para fugir do pegador, escolhido previamente. Após isso, foi feito um trabalho de flexibilidade um pouco mais forte em relação aos anteriores, exercícios como o floreio ponte estava presente durante as aulas, além de novos golpes que para sua execução é necessário um maior grau de força dos membros inferiores, como é o caso do golpe de execução giratória armada com martelo.

No decorrer da sexta semana, os alunos foram estimulados a treinar e a jogar em diversos ritmos do berimbau, jogando capoeira no ritmo de angola, um jogo de característica rítmica cadenciada, devagar, destacando cada movimento corporal presente na capoeira, esquivas, golpes, floreios e um jogo de capoeira regional, de característica acelerada, com golpes e mudanças de direções presentes do início ao fim.

A sétima semana foi uma semana voltada para dar oportunidade aos praticantes o manuseio dos instrumentos da capoeira. Além de tentarem tocar o berimbau ou o pandeiro, as crianças tentaram cantar ao mesmo tempo, todos em uma roda, acompanhando com palmas quem não estivesse com um instrumento em mãos, ajudando no refrão das músicas. Esse trabalho foi feito em todo início de aula. Posteriormente, foi feito um trabalho de continuidades de movimentações no chão.

Com o início da oitava e última semana de prática, foi feito um treinamento específico para os floreios da capoeira. Trabalhou-se a execução dos floreios individualmente e em duplas, partindo do mais simples ao mais complexo, levando em consideração e respeitando o receio de algumas crianças para realizar os floreios mais difíceis, finalizando essa fase com a tentativa da realização do salto mortal, o último a ser trabalhado. Destacamos que nesta etapa os alunos tiveram o auxílio total do professor do início ao fim do movimento, enfatizando que as crianças não poderiam fazer o exercício do salto mortal sem o auxílio do professor ou de um adulto.

Com base no trabalho prático de oito semanas, destacaremos a seguir, detalhadamente, três exemplos do que se foi trabalhado nas aulas práticas.

Exemplo aula 2:

- Alongamento com duração de 10 minutos, sendo executados exercícios individualmente e em duplas, alongando pescoço, membros superiores, tronco e membros inferiores.
- Aquecimento ou ativação com duração de 5 minutos, envolvendo corridas, partindo da posição de ginga, seguindo o ritmo do berimbau.
- Parte principal, com duração de 50 minutos, com exercícios de introdução aos golpes de execução giratória, sendo explorados de diversas formas e posições, trabalhando simultaneamente com as esquivas respectivas desses golpes, como a armada, queixada, meia lua de chão e rabo de arraia.
- Roda de capoeira com duração de 20 minutos, momento dedicado para os alunos colocarem em prática tudo o que aprenderam na aula. Jogo em duplas e em gêneros diferentes.
- Volta à calma com duração de 5 minutos. Nesta etapa da aula resgata-se tudo o que foi trabalhado, destacando os pontos positivos, negativos, dificuldades e obstáculos vencidos.

Exemplo aula 5:

- Alongamento com duração de 10 minutos, sendo executados exercícios individualmente e em duplas, alongando pescoço, membros superiores, tronco e membros inferiores.
- Aquecimento ou ativação com duração de 5 minutos, envolvendo corridas, partindo da posição de ginga, seguindo o ritmo do berimbau, cantorias e palmas com deslocamentos laterais, diagonais, saltos para frente e para trás.
- Parte principal, com duração de 50 minutos, com exercícios visando ao trabalho da flexibilidade, resgatando golpes com trajetória em linha reta e de execução

giratória, tendo como alvos móveis as mãos do colega que realiza o exercício junto ao executante, as mãos (alvo) variavam de altura em momentos diversos, ora alto, ora médio, ora baixo e ora muito alto.

- Roda de capoeira com duração de 20 minutos, momento dedicado para os alunos colocarem em prática tudo o que aprenderam na aula. Jogo em duplas e em gêneros diferentes.

- Volta à calma com duração de 5 minutos. Nesta etapa da aula resgata-se tudo o que foi trabalhado, destacando os pontos positivos, negativos, dificuldades e obstáculos vencidos.

Exemplo aula 7:

- Alongamento com duração de 10 minutos, sendo executados exercícios individualmente e em duplas, alongando pescoço, membros superiores, tronco e membros inferiores.

- Aquecimento ou ativação com duração de 5 minutos, envolvendo corridas, partindo da posição de ginga, seguindo o ritmo do berimbau, cantorias e palmas com deslocamentos laterais, diagonais, saltos para frente e para trás.

- Parte principal, com duração de 50 minutos, com exercícios visando ao trabalho de agilidade, resgatando golpes com trajetória em linha reta e de execução giratória, sendo executados de posições diferentes com mudanças de direções rápidas, trabalhando simultaneamente as esquivas referentes aos golpes executados.

- Roda de capoeira com duração de 20 minutos, momento dedicado para os alunos colocarem em prática tudo o que aprenderam na aula. Jogo em duplas e em gêneros diferentes.

- Volta à calma com duração de 5 minutos. Nesta etapa da aula resgata-se tudo o que foi trabalhado destacando os pontos positivos, negativos, dificuldades e obstáculos vencidos.

4.6 Análise estatística

A análise dos resultados foi realizada utilizando-se a estatística descritiva de média, desvio padrão. Para avaliar a normalidade da distribuição foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Na comparação entre os resultados de aptidão física e composição corporal foram utilizados o teste t para amostras pareadas. O nível de significância adotado foi de 5%.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 expressa às médias referentes à idade, flexibilidade e agilidade de dois grupos distintos, sendo o grupo praticante das aulas práticas de capoeira e o grupo controle, não praticante das práticas aulas de capoeira.

Notamos que as aulas práticas de capoeira realizadas por um período total de dois meses, favoreceram um ganho positivo na flexibilidade e significativo na agilidade das crianças do grupo praticante, segundo a tabela 1.

| VARIÁVEL | Praticantes | | Controle | |
|---------------|-------------|-----------------------------------|------------|------------|
| | Teste 1 | Teste 2 | Teste 1 | Teste 2 |
| Idade (anos) | | 9,8±0,78 | | 9,06±0,7 |
| Flexibilidade | 24,57±9,15 | 25,96±10* | 24,75±3,57 | 24,14±3,14 |
| Agilidade | 12,75±0,9 | 11,34±0,8^{#&} | 12,96±1,26 | 13,12±1,5 |

Tabela 1.* Teste t ($p < 0,05$); #teste t ($p < 0,01$) diferença entre teste 1 e teste 2; &teste t ($p < 0,01$) diferença entre os grupos praticantes e controle.

Observou-se no grupo praticante das aulas práticas de capoeira uma média inicial de 24,57±9,15 para a flexibilidade antes das aulas práticas de capoeira e, ao final do trabalho, atingiu-se uma média de 25,96±10, sendo esse aumento significativo.

Esse aumento da flexibilidade pode ocorrer devido ao grau de complexidade da execução dos movimentos presentes nos treinos e na roda de capoeira, movimentos esses que exigem e exploram de uma forma significativa o trabalho com a flexibilidade por meio de seus golpes, executados com uma trajetória em linha reta ou giratórios, além dos trabalhos referentes aos floreios (movimentos acrobáticos da capoeira), demandando uma maior flexibilidade da região lombar e quadril.

Quanto à agilidade, a classificação inicial era de $12,75 \pm 0,9$ e, ao término do trabalho, obteve-se a média de $11,34 \pm 0,8$, mostrando diferença significativa entre as avaliações. O trabalho com a agilidade encontra-se presente a todo instante na capoeira, nas grandes mudanças de direções em vários momentos durante a roda de capoeira, tanto no jogo de angola (jogo de capoeira mais lento e cadenciado), quanto no jogo de capoeira regional (jogo mais rápido).

Já para o grupo controle, as médias iniciais e finais, respectivamente, foram de $24,75 \pm 3,57$ e $24,14 \pm 3,14$ para flexibilidade, e $12,96 \pm 1,26$ e $13,12 \pm 1,5$ para agilidade. Ressaltamos que as verificações das capacidades físicas citadas, através dos testes específicos para o grupo controle, ocorreram no mesmo dia em que foi verificado o grupo praticante das aulas práticas de capoeira.

Para as crianças do grupo controle, observamos que houve um desempenho negativo, uma queda nas capacidades físicas flexibilidade e agilidade em um período de dois meses. É possível enumerar diversos motivos para essa decaída, mas destacamos como um dos principais motivos a falta de estímulo específico para a manutenção ou o ganho da flexibilidade e agilidade, através do exercício físico.

Pode-se concluir que a capoeira promoveu melhora na flexibilidade e agilidade do grupo praticante, mas só a agilidade mostrou diferenças significativas em relação ao grupo controle. Apesar de a capoeira exigir um determinado grau de flexibilidade, o estudo mostrou que a agilidade está presente na maioria dos movimentos executados pelos alunos, nas grandes mudanças de direções ocorridas durante sua prática, facilitando seu desenvolvimento. Esse grande desempenho da capacidade física agilidade deve-se também à presença do ritmo na roda e nos treinos de capoeira, pois, de acordo com o ritmo determinado pelo berimbau, o toque e o estilo de jogo executado no momento, as movimentações se tornam mais frequentes e maiores. A capoeira é acima de tudo uma arte cultural nacional que engloba muito mais que uma melhoria ou manutenção da agilidade ou da flexibilidade. Ela nos permite criar consciência corporal completa, por meio de seus movimentos cadenciados e embalados ao som das palmas e músicas durante uma roda de capoeira, trabalhando com todos os segmentos

corporais, cabeça tronco e membros. É possível identificarmos os benefícios proporcionados pela sua prática.

Por meio dela também valorizamos a cultura do povo negro no Brasil, aprendemos sobre toda a trajetória de sua prática, suas fases de proibição e de reconhecimento. Portanto, podemos afirmar que a capoeira é uma ferramenta de extrema importância para a busca da qualidade de vida através dos exercícios físicos, além de possibilitar o trabalho de resgate de valores básicos para a contribuição na formação da identidade cultural, valores como respeito ao próximo e à individualidade de cada um, trabalho em equipe, convivência , lidando com erros e acertos, vitórias e derrotas, superando obstáculos individuais e coletivos.

6. CONCLUSÃO

Independentemente do objetivo maior em destaque, a capoeira nos transmite muito mais que uma melhoria das capacidades físicas, ela nos permite conhecer uma cultura, genuinamente brasileira, nos traz qualidade de vida, nos ensina a ganhar e a perder nos momentos da roda de capoeira, a cantar e a compor, expondo nossos sentimentos, desenvolve nossa criatividade, aumenta os laços de amizade, respeitando a individualidade, crenças, religiões, raças, permitindo a convivência e troca de conhecimento uns com os outros, unidos em um círculo (roda de capoeira), onde jogam o gordo e o magro, o homem e a mulher, o velho e a criança, o negro e o branco. Essa é a capoeira: luta, dança e cultura, que aos poucos vem ganhando seu valor e respeito no mundo e em nosso país.

7. REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. C. A. *Bimba: perfil do mestre*. Salvador: Centro Editorial e Didático da UFBA, 1982.
- ALTER, M. J. *Ciência da flexibilidade*. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 1999.
- AREIAS, A.. *O que é capoeira*. 2a ed. São Paulo, SP: Brasiliense, 1984.
- BARBIERI, C. *Um jeito brasileiro de aprender a ser*. Brasília: CIDOCA/DF, 2003.
- BOMPA, T. O. *Periodização: Teoria e metodologia do treinamento*. Traduzido por: Sergio Roberto Ferreira Batista. São Paulo: Phorte Editora, 2002.
- CASTRO JÚNIOR, L. V.; PINTO, L. M. S. de M.; MORAIS, P. Z. de M. *Campos de visibilidade da Capoeira baiana: as festas populares, as escolas de capoeira, o cinema e a arte(1955-1985)*. Brasília, DF: Ministério do Esporte, 2010.
- CIBELE, C. A. R. ; et al. *Comparação entre a classificação proposta pelo teste de sentar e alcançar e os resultados obtidos em mulheres de diferentes faixas etárias*. CEMAFE/UNIFESP - Centro de Medicina da Atividade Física e do Esporte/Universidade Federal de São Paulo – São Paulo – SP – Brasil, s/d. Disponível em <http://www.cemafe.com.br/classificacao%20do%20teste%20de%20sentar%20e%20alcançar.pdf>. Acesso em 17 mai 2012.
- COSTA, L. P. da. *Capoeira sem mestre*. Rio de Janeiro: Edições de Ouro, 1962.
- FARIA, C. R.; GALATTI, L. R. *Métodos de Ensino na Capoeira: a técnica de desenhos como forma de auxiliar a aprendizagem de crianças e adolescentes no ensino não formal*. Movimento e Percepção, v. 8, n. 11, 2007. Disponível em <http://189.20.243.4/ojs/movimentopercepcao/viewarticle.php?id=137>. Acesso em 17 mai 2012.
- GALLAHUE, D. L.; DONNELLY, F. C. *Educação física desenvolvimentista para todas as crianças*. 4. ed. São Paulo, SP: Phorte Editora, 2008.
- MALINA, R. M.; BOUCHARD, C; BAR-OR, O. *Crescimento, maturação e atividade física*. 2.ed. São Paulo, SP: Phorte Editora, 2009
- SILVA, R. C. *Capoeira: O preconceito ainda existe?* Teresina: 2010.
- TANI, G. ; MANOEL, E. J. ; KOKUNBUN, E. ; PROENÇA, J. E. *Educação física escolar: Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: EDU/EDUSP, 1988.
- ZAKHAROV, A. *Ciência do Treinamento Desportivo*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 2003.

ANEXOS

ANEXO A

CARTA DE AUTORIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Projeto de pesquisa INFLUÊNCIA DAS AULAS PRÁTICAS DE CAPOEIRA NAS CAPACIDADES FÍSICAS FLEXIBILIDADE E AGILIDADE EM CRIANÇAS COM FAIXA ETÁRIA DE 9 A 11 ANOS DE IDADE.

Responsável: Prof. Dr. Anderson Marques de Moraes.

Pesquisador executante: Dennis Givargo Campos – aluno do 7º período da Faculdade de Educação Física.

Eu, _____ RG _____,
CPF _____, Diretor/Coordenador do (a) _____,
localizada na _____, na cidade de
Campinas, **autorizo** o desenvolvimento da pesquisa acima nomeada e detalhada
a seguir, desenvolvida pela Faculdade de Educação Física da Pontifícia
Universidade Católica de Campinas.

Tenho conhecimento de que:

- A pesquisa será realizada por dois meses, sendo duas vezes por semana, na segunda-feira uma hora e meia de aula e na sexta-feira aula com duração de uma hora.
- O projeto busca oferecer incentivo e conscientização para a realização de exercícios físicos através das aulas práticas de capoeira e de proporcionar aos alunos (as) a possibilidade de conhecer a teoria/prática de uma cultura, dança, luta e arte genuinamente brasileira, a capoeira, além de identificar a influência das aulas práticas de capoeira em relação ao ganho das capacidades físicas: flexibilidade e agilidade.
- Os dados obtidos serão utilizados exclusivamente com finalidade científica, mantendo-se o anonimato dos participantes;
- As informações terão caráter confidencial e a pesquisa zelarà pela privacidade dos sujeitos da pesquisa;
- A pesquisa será supervisionada pelo Prof. Dr. Anderson Marques de Moraes, docente da Faculdade de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas e os dados serão coletados pelo aluno Dennis Givargo Campos do curso de graduação em Educação Física;
- Os sujeitos da pesquisa terão a liberdade de se recusarem a participar ou retirar o consentimento, em qualquer fase da pesquisa;
- Não haverá despesas para a participação na pesquisa.

Campinas, ____ de _____ de 2012

Nome do responsável: _____

Assinatura do responsável: _____

Assinatura do responsável: _____

Em caso de intercorrência, deverei entrar em contato com: Prof(a). Dr(a). Anderson Marques de Moraes. Fone: 19 - 91110155 – Educação Física PUC-Campinas: 19 - 3343-7079.

Anexo B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Projeto de pesquisa INFLUÊNCIA DAS AULAS PRÁTICAS DE CAPOEIRA NAS CAPACIDADES FÍSICAS FLEXIBILIDADE E AGILIDADE EM CRIANÇAS COM FAIXA ETÁRIA DE 9 A 11 ANOS DE IDADE.

Responsável: Prof. Dr. Anderson Marques de Moraes.

Pesquisador executante: Dennis Givargo Campos – aluno do 7º período da Faculdade de Educação Física.

Eu, _____ RG _____ CPF: _____
_____. Diretor/Coordenador do _____ localizada na

_____ na cidade de Campinas, autorizo o desenvolvimento da pesquisa acima nomeada e detalhada a seguir, desenvolvida pela Faculdade de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

Tenho conhecimento de que:

- A pesquisa será realizada por dois meses, sendo duas vezes por semana, na segunda-feira uma hora e meia de aula e na sexta-feira aula com duração de uma hora.
- O projeto busca oferecer incentivo e conscientização para a realização de exercícios físicos através das aulas práticas de capoeira e de proporcionar aos alunos (as) a possibilidade de conhecer a teoria/prática de uma cultura, dança, luta e arte genuinamente brasileira, a capoeira, além de identificar a influência das aulas práticas de capoeira em relação ao ganho das capacidades físicas: flexibilidade e agilidade.
- Os dados obtidos serão utilizados exclusivamente com finalidade científica, mantendo-se o anonimato dos participantes;
- As informações terão caráter confidencial e a pesquisa zelará pela privacidade dos sujeitos da pesquisa;
- A pesquisa será supervisionada pelo Prof. Dr. Anderson Marques de Moraes, docente da Faculdade de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas e os dados serão coletados pelo aluno Dennis Givargo Campos do curso de graduação em Educação Física;
- Os sujeitos da pesquisa terão a liberdade de se recusarem a participar ou retirar o consentimento, em qualquer fase da pesquisa;
- Não haverá despesas para a participação na pesquisa. .

Campinas, ____ de _____ de 2012

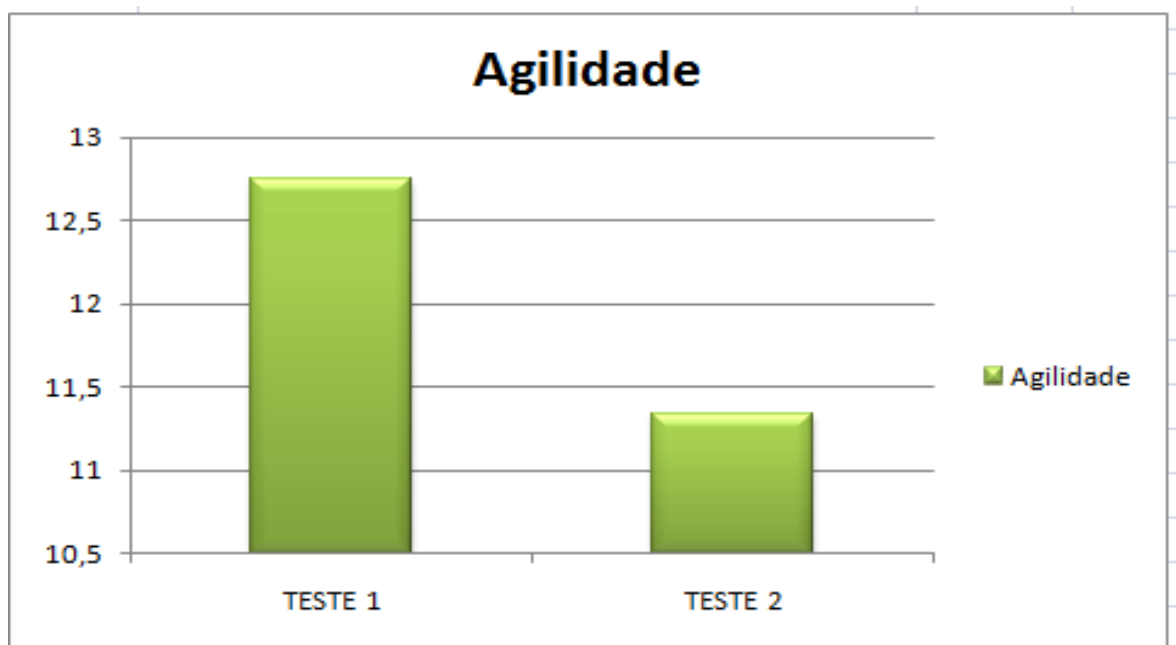
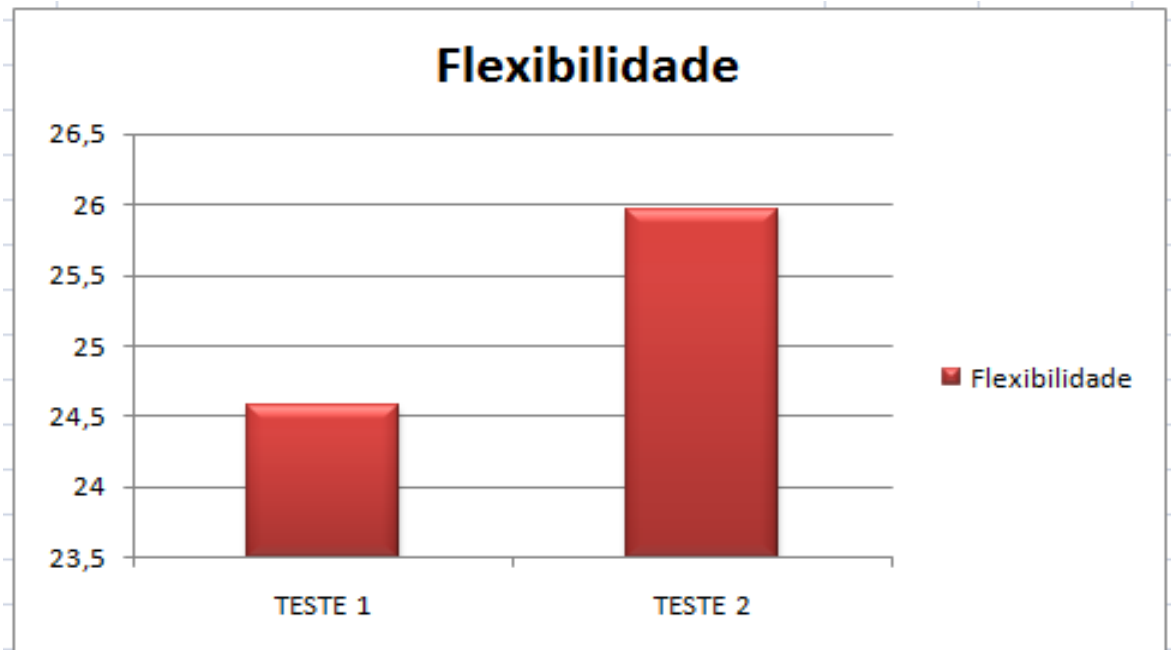
Nome do voluntário: _____

Assinatura do voluntário: _____

Em caso de intercorrência, deverei entrar em contato com: Prof. Dr. Anderson Marques de Moraes. Fone: 19 - 91110155 – Educação Física PUC-Campinas: 19 - 3343-7079

Anexo C

GRUPO PRATICANTE



Anexo D

GRUPO CONTROLE

