

**FACULDADE DE TECNOLOGIA EQUIPE DARWIN**

**REEDUCAÇÃO SOCIOAMBIENTAL COM BASE NA CAPOEIRA**

**JOÃO COUTO TEIXEIRA**

Orientação: Prof. André Caixeta

**Trabalho desenvolvido no curso de pós-graduação *lato sensu* em Educação Penitenciária da Faculdade de Tecnologia Equipe Darwin.**

**BRASÍLIA  
2007**

## RESUMO

A prática da capoeira significa um somatório de atividades que envolvem diferentes disciplinas e instituições proporcionando oportunidade de participação da comunidade em busca da cidadania.

Em um momento de interferências culturais, a capoeira representa um resgate da identidade do brasileiro.

O praticante desta arte lúdica desenvolve a capacidade de conviver em grupo, valorizando a importância da "roda de capoeira" com seus diferentes aspectos: instrumentação musical, expressão e saúde corporal, bem como a memória cultural.

As técnicas didático-pedagógicas disponíveis contribuem para que o aluno aproveite áreas do conhecimento que podem ser envolvidas no processo ensino-aprendizagem.

Vivemos em um país de dimensões continentais, no qual a capoeira é amplamente difundida e se apresenta como um elemento de interação entre as pessoas. Por ser uma complexa expressão de culturas, a capoeira pode contribuir como ferramenta significativa na construção de uma educação integral, apropriada para o terceiro milênio.

Palavras chave: Capoeira, educação socioambiental, reeducação

---

## ABSTRACT

Capoeira practice involves different disciplines and institutions and also provides the opportunity of community participation in search of citizenship.

In a time of cultural interferences, Capoeira represents a rescue of Brazilian identity.

The practitioner of this playful art develops the capacity of living in community and to value the importance of the different aspects of the Capoeira circle: music, body expression and physical health, as well as cultural memory.

The teaching techniques available make the students use different knowledge areas involved in the learning process.

We live in a continental country, in which Capoeira is spread abroad and turns to be an interaction element between people. As it is a complex expression of cultures, Capoeira can contribute as a significant tool for the construction of a complete education, appropriate for the third millennium.

Key words: Capoeira, social environmental education, reeducation

## I. INTRODUÇÃO

Os internos do Centro de Atendimento Juvenil Especializado (Caje) estão nesta situação por diversos motivos e cabe à instituição reeducar esses jovens para a reinserção na sociedade, para que não voltem a se envolver em situações de risco para eles e outros.

Dentro desta perspectiva, esta proposta busca uma efetiva reinserção social. A saúde do corpo e da mente proporcionada por atividade física, somada à informação, esclarecimentos e conhecimentos abrangentes são instrumentos que, aliados à formação profissional adequada, darão oportunidade a esses jovens de usarem suas habilidades de maneira construtiva.

O ensino de capoeira representa uma oportunidade para a integração entre diferentes componentes curriculares como história, educação física, geografia, física, artes plásticas, música. Além disso, mobiliza os setores do desporto, turismo, meio ambiente, saúde, segurança, para citar alguns e leva a um cuidado maior com alimentação e hábitos de vida.

Sempre presente na prática da capoeira, a música concorre como fator importante de permanência da alegria e, portanto, de modificação do tom humorado, pela produção de hormônios e outras secreções como suor, lágrimas e endorfinas - entre elas a ocitossina, responsável pela sensação de prazer e fonte de saúde.

O ritual da roda e a letra de muitas cantigas contam um pouco da nossa história. Tocar e, também, fazer instrumentos musicais desenvolve habilidades e é oportunidade para falar sobre o meio ambiente ao mexer com madeiras e sementes.

Representante muito importante da rica cultura brasileira, a Capoeira está envolvida não só com a libertação da expressão, mas também com a formação de identidade nacional e internacional de cidadãos, envolvendo os alunos dentro do espírito de respeito ao próximo, à nossa história, nossas tradições e desenvolvendo habilidades físicas, motoras, musicais, além de disciplina e do trabalho em grupo.

Mestre Pastinha retrata a modificação dos capoeiristas, dos heróis da escravidão aos desportistas da atualidade, com alegria, perfeição e liberdade. Divulga a pedagogia da atividade corporal como sendo fundamental para o desenvolvimento do espírito: "...do egoísmo da luta... ...ao companheirismo do *jogo* de capoeira!" (Decânio Filho, 1977).

## II – DESENVOLVIMENTO

### 1 – MATERIAL E MÉTODOS

#### A. AULA DE CAPOEIRA

##### A.1. Movimentos

Quando o grupo já se encontra com a devida roupa de prática, a aula começa com exercícios de aquecimento, enfatizando as principais juntas, como pescoço, munheca e tornozelo. Os movimentos circulares são preferencialmente escolhidos.

Após 20 minutos de aquecimento, tendo exercitado os braços, tronco e pernas - com devido alongamento dos mesmos, são executados os movimentos de Capoeira. A aula é finalizada com uma roda de Capoeira formada pelos alunos.

Para aumentar o interesse são desenvolvidas nas aulas diferentes estratégias: (1) execução de movimentos com a ajuda de cavaletes, saco de pancada ou besouro, uma bucha de borracha amarrada a uma corda, que fica pendurada - com o objetivo de aguçar a pontaria dos movimentos; (2) série de movimentos, com o grupo em círculo, e cada um demonstrando, individualmente, sua habilidade na execução de série de movimentos, sendo que a ênfase da performance é na velocidade e não na perfeição; (3) aplicação de golpes em pneus cortados pela metade e pregados, por um lado, em haste de pau, segura por um aluno, enquanto o outro executa os golpes; (4) utilização de alguns cordéis para, amarrados, servirem de cabo para a execução de aú, podendo os mesmos ser de altura ou distância. Amarrado à ponta do cabo, um cassetete pode bem servir para ser arremessado na direção dos alunos, que devem se defender com as defesas solicitadas. Quem arremessa o cassetete fica no centro da roda. As sandálias são tradicionalmente utilizadas para treinamento de pontaria de golpes, quando colocadas nas mãos; (5) exercícios de música - toques de instrumentos e cantos, bem como ritmos de sons e ginga; (6) execução de seqüências improvisadas ou tradicionais (anexo 1); (7) conversa sobre a história da capoeira e os seus Mestres, com discussão sobre técnicas empregadas pelos colegas de outras escolas ou grupos, ressaltando aspectos positivos e negativos; (8) exibição de filmes e vídeos; (9) convite a outros mestres para a discussão de tópicos específicos; (10) convite a outros grupos para realização de rodas de confraternização, valorizando sobremaneira a questão das relações interpessoais: como têm sido as relações intra e inter-grupos; (11) visitas a outras rodas, respondendo a convites; e (12) realização da roda de Capoeira

##### A.2. Música

A música e o jogo da Capoeira são inseparáveis. Segundo alguns estudiosos, a Capoeira teria começado a ser praticada disfarçada de dança, para que os “senhores” não percebessem que seus “escravos” estavam treinando algum tipo de luta. Existe, inclusive, um toque de Berimbau que era tocado para avisar da chegada de alguém perigoso, o toque Cavalaria. Até hoje alguns grupos fazem um samba de roda antes do jogo, pois quando começava o toque de cavalaria todos se punham a sambar.

##### A.3. Toques de berimbau e estilos de jogos de Capoeira

Temos dez tipos básicos de toque no berimbau, que são introduzidos na medida do domínio do aprendizado anteriormente; quer dizer, supondo o toque São Bento Pequeno como sendo o primeiro a ser ensinado, só introduziremos o Angola, por exemplo, quando o anterior já estiver dominado. Além destes dois que, respectivamente correspondem a jogos de cima e de dentro, o primeiro, e de baixo e de dentro o segundo, existem outros oito: Cavalaria; Benguela; Amazonas; Iúna Verdadeira; Iúna Falsa; Idalina; Santa Maria; e São Bento Grande. Vale dizer que a cada um desses toques, corresponde um tipo de jogo e um tipo de música. Interessante é procurar, além de acertar no ritmo de toque e jogo, adequar o tipo de música ao toque vigente.

#### A.4. Instrumentos musicais

Três berimbaus, o mais grave chamado berra-boi, o médio chamado gunga e o agudo, viola, assumem o centro dos instrumentos. O pandeiro se posiciona à direita e o atabaque (rum, rubi ou lê) à esquerda dos berimbaus. Poderão integrar a orquestra o afoxê (feito de coco e contas de lágrimas de Nossa Senhora), o reco-reco e o agogô.

Oficina de fabricação de caxixis e a retirada do arame de pneus, sua limpeza e preparo para uso em berimbaus.

#### A.5. Roda de Capoeira

O berimbau é o regente da roda, determinando o estilo de jogo e o ritmo. Aos outros instrumentos cabe acompanhá-lo, sem que o som do mesmo seja abafado. Batidas graves e intermitentes da vareta no arame caracterizam a “chamada do berimbau”. Com este sinal para o início da roda de capoeira, dois praticantes se posicionam “ao pé do berimbau” central ou único, permanecendo imóveis até o início das quadras. Durante esse momento, só o(s) berimbau(s) toca(m), enquanto um solista profere a ladainha. Com o início das quadras os dois podem se movimentar naquele local, enquanto começa o coro, palmas, pandeiro e berimbau, mas só iniciam o jogo da capoeira após a senha “que mundo dá”.

As músicas são uma riqueza à parte na capoeira, com rezas soladas por berimbaus e sem acompanhamento (coloco agora uma visão determinada de estilo, não pretendendo jamais que seja a única ou a correta; é apenas uma herança que carrego de determinados professores). O próximo episódio musical que antecede a roda é a quadra ou canto de entrada, que passa por *iê*, *volta do mundo*, terminando com *iê que mundo dá*, momento, segundo a linha do grupo no qual estudo, em que se iniciam as palmas e o acompanhamento dos demais instrumentos da orquestra. Nesse instante, começam então as chulas (canções com coro). Ao final do espetáculo, aparece a canção de despedida, ou canto final, quando se encerram as atividades do jogo da capoeira.

#### A.6. Batizado

Uma vez por ano costumamos celebrar alguma admissão (batizado) ou graduação de alunos, havendo então uma programação diferente, mas não tão complicada. Procuramos valorizar o desempenho individual dos alunos, que exibem sua performance para o restante do grupo e convidados, até o momento em que são chamados a realizar um jogo com um "padrinho", previamente convidado.

Depois desse jogo especial, o aluno recebe sua nova corda (ou primeira). Ao final das apresentações individuais, abre-se a roda, mas sempre com o cuidado de não liberar o uso de violência. Ao primeiro sinal dela, convidamos os mais exaltados a se retirar da cerimônia. Essa celebração dura o tempo de uma aula.

## B. MATERIAL

Roupas adequadas para a prática de Capoeira - roupa branca (abadá)  
Instrumentos musicais: berimbaus (3), caxixis (3), atabaque, pandeiros (2), agogô;  
Saco de pancada  
Data show  
Aparelho de DVD  
Aparelho de vídeo cassete  
Pneus  
Palha  
Sementes

## C. INSTALAÇÕES

Local com piso liso  
Sala de vídeo  
Sala de Computação

## 2 - RESULTADOS

O praticante desta arte lúdica desenvolve a capacidade de conviver em grupo, valorizando a importância da "roda de capoeira" com seus diferentes aspectos: instrumentação musical, expressão e saúde corporal, bem como a memória cultural. As técnicas didático-pedagógicas disponíveis contribuem para que o aluno aproveite áreas do conhecimento que podem ser envolvidas no processo ensino-aprendizagem.

Além dos limites da flexibilidade corporal proporcionada pela prática adequada da capoeira, sua versatilidade de golpes (ataque, defesa, movimentos especiais) contribui para o desenvolvimento da criatividade, característica indispensável para o cidadão desse século XXI. Essa flexibilidade advém do exercício de movimentos que estimulam a elasticidade muscular, bem como a mobilidade articular. Com o desenvolvimento da criatividade, as pessoas que começam a inovar têm mais oportunidades de contornar as dificuldades que se apresentam a cada dia em também maiores intensidades. Estando um pouco mais preparados para as adversidades socioeconômicas, através do desenvolvimento do equilíbrio, o resultado acaba sendo positivo para quem consegue se integrar em grupos sociais que, em conjunto, encontram mais energia para a labuta diária.

Sabemos que a desorganização das cidades caminha a passos largos, restando poucas opções de lazer, entretenimento ou diversão, o que gera somatizações de doenças e perturbações psicomotoras. Está provado, por exemplo, que os diferentes tipos de cânceres podem ser minimizados ou até curados através da alegria de viver, da valorização da auto-estima, da recuperação do gosto pela vida. Nesse sentido, sendo uma prática envolvente, que cada vez mais atrai as crianças, jovens e adultos pela sua linguagem simples e harmônica, a capoeira representa um importante instrumento escolar de articulação entre alunos e professores, podendo, ao mesmo tempo que

interfere na homeostase muscular, significar elo entre diferentes áreas do conhecimento. É uma verdadeira e completa terapia.

### 3 - DISCUSSÃO

Acredito ser fundamental fortalecer as relações interpessoais dos componentes do grupo, sem valorizar tanto o seu nome, as caracterizações diferenciadas de cada golpe, toques de berimbau, ou músicas, mas a sua integridade. Também acredito ser fundamental que haja prazer por parte de cada companheiro, no tocante à prática da capoeira. As pessoas acabam refletindo a alegria de estarem juntas, ao invés do medo de serem traumatizadas com um movimento do parceiro - o que pode ocorrer inadvertidamente, ou incentivado pelo instrutor.

Não obstante a significativa contribuição da prática da capoeira para o bem-estar e equilíbrio emocional de quem a pratica, gostaria de ressaltar sua característica socializadora.

A tendência da natureza, demonstrada pela Lei da Entropia, é de se desorganizar cada vez mais, até que se instaure o "caos" definitivo e irreversível. Felizmente, por mais científica que seja, essa é só uma tendência. Existe sempre a possibilidade de se reverter esse quadro, temperando-se as dificuldades com algo que consiga sobreviver às tentativas de eliminação da identidade pessoal. A capoeira, dessa forma, surge como elemento forte de dismantelamento da teoria da desorganização, uma vez que ela representa o resgate do prazer pela vida, do gosto pelos trabalhos em grupo (não se pode jogar capoeira sozinho), lembrando que, na maioria das vezes, os capoeiras optam por essa prática, não o fazendo por obrigação.

Se as pessoas envolvidas na prática da capoeira conseguem desenvolver pedagogia participativa de educação, aí podemos falar em termos do maior fundamento da escola do terceiro milênio: o aluno não é mais visto como caixa vazia que deve ser preenchida com os conhecimentos de professores todo-poderosos, detentores da sabedoria e da coerência. O aluno não começa do zero. Ele tem sua história, pessoal e intransferível. O bom didata, aquele que conseguirá sobreviver à mídia futura - maior desafio para a escola - certamente levará em conta o conhecimento e as particularidades de cada aluno, partindo daí COM ele, o aluno, caracterizando a coeducação. Dificilmente sobreviverá enquanto aluno, aquele que não aprender a procurar informações. Sob essa ótica, o professor é mais um aluno, apenas com mais experiência e, se tiver tido boa formação, com capacidade de estimular a criatividade do aluno na prática da capoeira, e não apenas na teoria. Devemos aprender a valorizar os trabalhos imperfeitos realizados pelos alunos a partir de nossos incentivos, tendo o cuidado de acompanhar seus processos de evolução sem traumatismos ou bloqueios, simbolizados pela imposição de nossos pontos de vista, por mais delicada que seja a imposição.

Livre para criar e, se não for possível o incentivo, que sejam ao menos minimizados os bloqueios criados pelos também errantes professores, o educando se torna mais capaz de buscar a igualdade entre seus semelhantes, o que o habilitará a enxergar, finalmente, a importância da fraternidade - não somente com relação aos iguais, mas, principalmente, em relação à nossa grande casa, cada vez mais poluída com personalismos e "sábios mestres".

### III – CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática da capoeira significa um somatório de atividades que envolvem diferentes disciplinas e instituições proporcionando oportunidade de participação da comunidade em busca da cidadania.

O fato de necessitarmos de parceiros para a prática da capoeira, cria uma cumplicidade entre os praticantes, que ajuda o entendimento da outra dimensão – isto é, da dimensão enxergada aos olhos do outro. Se é com a diversidade que devemos trabalhar, que seja ela a expressão da participação dos componentes desse grupo. A roda de capoeira deve ser uma festa, uma celebração, que envolva alegria. Alegria de estarmos juntos, alegria de utilizarmos um espaço público para divulgarmos nossa própria cultura, alegria de celebrarmos nossa libertação que, parafraseando Paulo Freire, "...não ocorre em uma terça-feira às três horas da tarde..." mas que é um processo diário, dinâmico. Temos as tensões do dia-a-dia, que enrijecem nossos músculos, atrofiam nossas articulações, comprometem nossa alegria, que é sinônimo de saúde. Só de apresentarmos alternativa para as encurraladas aulas dentro de salas mal ventiladas e pouco atraentes, já se justificaria o investimento na capoeira como instrumento de formação de cidadania candanga.

Em um momento de interferências culturais, a capoeira representa um resgate da identidade do brasileiro e, por isso, não dispensamos o embasamento histórico, inserido na conjuntura político-social da atualidade. Temos consciência do caráter libertador da capoeira, que suscita não só o exercício da expressão corporal, mas a musical, histórica, geográfica, biológica, etc. Quanto à interinstitucionalidade, é possível participarmos, enquanto grupo de capoeira, de atividades ambientalistas, sempre inserindo a música e os movimentos que são sempre muito apreciados seja qual for o caráter do evento.

Para a prática da capoeira não existe limite de idade, sexo, religião ou qualquer outro. Não creio que deva a capoeira, entretanto, ser obrigatória ou punitiva. O desenvolvimento da expressão corporal, musical, e de tantos outros componentes da área cognitiva, permite ao praticante da capoeira, a partir de um maior conhecimento de suas próprias potencialidades, elevar sua auto-estima e valorizar ainda mais seus companheiros de treinos, de escola, de grupo. É uma linguagem de multimídia que só falta ser currículo básico para muitos reconhecerem o seu valor e minimizarem seus bloqueios ou preconceitos. Ajuda muito nesse longo percurso que temos pela frente a humildade de reconhecermos que todos temos contribuição a dar.

A capoeira não é - como nos desejam fazer crer - apenas uma técnica de luta apenas nem tão somente uma manifestação esportiva. Vendo-a de forma restrita a esses dois elementos –técnica e forma de luta -, acabamos por eliminar o que a fez nascer, crescer e sobreviver ao longo de toda uma época. Nas palavras de Calelani Filho (1988): “Ao separarmos a capoeira de sua história, nós a destruimos enquanto elemento de cultura brasileira e a transformamos em mais um momento de alienação através da prática esportiva.”

Vivemos em um país de dimensões continentais, no qual a capoeira é amplamente difundida e se apresenta como um elemento de interação entre as pessoas. Por ser uma complexa expressão de culturas, a capoeira contribui como ferramenta significativa na construção de uma educação integral, apropriada para o terceiro milênio.



## AGRADECIMENTOS

Agradecimentos especiais à esposa Salete Libardoni, ao pai Mozart Geraldo Teixeira (*in memoriam*), à mãe Célia Couto Teixeira, aos irmãos, amigos e Mestres Onça Tigre, Gato Preto Doirado de Santo Amaro da Purificação, Angoleiro, Danadinho, turma de Brasília e Boa Gente, quem me chamou Polêmico.

À Manoel dos Reis Machado, Fábio Rudge Maia e Paulo Gomes.

À Cavalieri e Clóvis.

À Marco Aurélio Moraes Barros e Reinaldo Teixeira Alves.

À Faustino Luiz Couto Teixeira e Estevão Couto Teixeira.

À Martinho, Daniel, Eudes, George Washington Rocha Barreto.

À Pedro Paulo Curi.

Aos colegas da UnB Humberto Silva e Leônidas Bimbato.

Às oportunidades de experiência no Centro de Ensino Médio Setor Leste.

À equipe do Instituto de Educação Socioambiental (Iesambi) Peter Faluhelyi, Bella Xible e Laura Cavalieri Bisio.

Ao amigo e mestre Dom Ivan Zacarias Magalhães Gobbo, da Associação de Capoeira do DF (Ascadf).

À irmã Ana Maria Teixeira.

Ao encontro inesperado com os alunos, corpo docente e direção do Caje e, particularmente, da sua escola.

Aos colegas e professores da Equipe Darwin e, em especial, a André Caixeta, pela orientação neste trabalho.

A TODOS MUITO OBRIGADO

#### **IV - REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA**

Decânio Filho, A. A herança de Pastinha, 2ª edição (1977).

## ANEXO I

### SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTOS

Marco Aurélio Moraes Barros

	<i>Lado A</i>	<i>Lado B</i>
1 <sup>a</sup>	Martelo-em-pé Tesoura-no-chão-de-costas-sem-pulo- primeira-forma Cabeçada, cruzeta Aú	Martelo-no-chão Chapa-no-chão-de-costas Aú, godeme Tesoura-no-chão-de-costas-sem-pulo- segunda-forma
2 <sup>a</sup>	Passa-pé-interno, chapa-no-chão-de-costas Queda-de-quatro Espelho, rolê	Rolê  Martelo-no-chão Bênção, aú
3 <sup>a</sup>	Bênção Resistência Martelo-em-pé, pisão-com-base Cocorinha Cabeçada, cruzeta Queda-de-quatro, espelho	Varição-de-negativa Martelo-no-chão Rolê Passa-pé-interno Arpão Aú
4 <sup>a</sup>	Aú, pisão-com-base Cocorinha, bênção Martelo-no-chão, chapa-no-chão-de-costas	Jogo-de-corpo variação-de-negativa Martelo-em-pé, godeme arpão, rolê
5 <sup>a</sup>	Passa-pé-externo Resistência, tesoura-no-chão-de-costas- sem-pulo-primeira-forma Cabeçada, cruzeta Meia-lua-prêsa Chapa-no-chão-de-lado	Negativa, chapa-no-chão-de-lado  Aú Cutila, armada Cocorinha, meia-lua-de-compasso
6 <sup>a</sup>	Volta-ao-mundo, golpe	Contra-golpe