

## Ensino da Capoeira para Pessoas com Deficiência Intelectual

Luciana Erina Palma  
Sofia Wolker Manta  
Greice Rosso Lehnhard  
Silmara Elice Renner Matthes  
*Universidade Federal de Santa Maria*

Resumo—No intuito de oferecer a aprendizagem da capoeira para alunos com deficiência intelectual foram oportunizadas aulas da modalidade em uma escola especial da cidade de Santa Maria, RS. Os conteúdos abordados foram: o histórico da capoeira, seus elementos, o ritmo e a roda de capoeira. As avaliações deram-se a partir da elaboração de pareceres descritivos. O aprendizado dos movimentos básicos da capoeira foi relevante para o aluno no sentido de melhorar sua consciência corporal, coordenação e atenção. Sendo assim, a capoeira pode fornecer às pessoas com deficiência intelectual o gosto pela prática de atividade física, socialização e aprimoramento da coordenação motora.

Palavras-chaves: Educação física, capoeira, deficiência intelectual.

Abstract—“Teaching capoeira to people with intellectual disabilities.” In order to provide opportunities for learning capoeira to students with intellectual disabilities, we introduced capoeira classes in a special school located in Santa Maria, RS. The content included: the history of capoeira, its elements, the rhythm and the ritual of capoeira circle. The assessment included descriptive observations. Learning the basic movements of capoeira was relevant to the students since it improved their body awareness, coordination and attention span. Thus, capoeira can provide people with intellectual disabilities a taste for practicing physical activity, opportunities for socialization and improvement of motor coordination.

Keywords: Physical education, capoeira, intellectual disabilities.

### Introdução

A origem da capoeira é marcada por muitas contradições, sem registros que indiquem com precisão o país onde teve início. Estudos realizados na África não identificaram nenhuma alusão a este tipo de prática. O que se identificou foram jogos praticados por comunidades neste continente que pertenciam a rituais, os quais poderiam ter influenciado na capoeira. A capoeira se caracteriza por uma prática corporal com muitas ramificações dentro do seu conceito de luta, jogo e dança. Tudo dentro da capoeira se inter-relaciona: a roda, o jogo, o canto. O prazer de gingar o corpo no espaço traduzindo a alegria que se experimenta quando se desafiam as possibilidades corporais revela na capoeira a arte de uma expressão corporal envolta por traços culturais de ritmos, sons e movimentos.

Assim podemos dizer que o trabalho corporal na capoeira está associado a uma integração cognitiva, motora e psíquica que contribui no processo de aprendizagem do aluno. Além disso, é um excelente meio para o desenvolvimento das habilidades corporais, o que leva a proposta de uma capoeira adaptada para pessoas com deficiências. Nela podemos incluir um grupo de alunos significativamente heterogêneos

em suas condições psicomotoras.

O principal elemento da capoeira, a roda, por si só oferece um ambiente e uma proposta de inclusão de todos os seus participantes, e isso pode ser percebido no relato de Palma e Felipe (1999):

Os encontros da capoeira (...) são encontros do indivíduo com o coletivo, com o grupo e podem ser marcados por distintas manifestações culturais. Para aqueles que ainda não dominam as estripulias do corpo, se oportuniza participar com canto, palmas e ninguém está excluído. Para o toque do berimbau é preciso mais "história", mas todos experimentam da beleza de seus acordes e da brincadeira que se faz sob seu ritmo (p.55).

Segundo Júnior (2009), o processo de ensino e de aprendizagem da capoeira é baseado na observação. Ou seja, os menos experientes (aprendizes) procuram imitar os movimentos, gestos e atitudes dos mais experientes (mestres), e os mestres fornecem aos aprendizes as informações necessárias para um gesto ou movimento adequado.

Abordar a capoeira no contexto do jogo poderá contribuir positivamente na formação do autoconceito do aluno com

deficiência intelectual, permitindo que este avalie seu crescimento em cada atividade. Oliveira e Duarte (2005, p.56) afirmam que "com a utilização do jogo no contexto da educação física, é dada a chance à criança deficiente mental de se movimentar e se conhecer como ser social".

Os jogos em grupo podem ser utilizados para favorecer os domínios cognitivo, social e moral, estimulando atitudes de cooperação e respeito mútuo. A cooperação e respeito pelo próximo são apenas alguns dos princípios mais importantes que regem uma roda de capoeira. Assim, Oliveira e Duarte (2005) entendem que o jogo utilizado como ação pedagógica possibilita aprendizagens significativas e conscientes de uma forma menos rotineira, restritiva, mecânica e reforçadora da deficiência.

Júnior (2009) destaca que a capoeira "está impregnada da experiência de mundo do ser, ou seja, carregada de emoções, de sentimentos, de intencionalidades, de cultura" (p.704). Para pessoas com deficiência intelectual é de suma importância que consideremos os diferentes estímulos e situações que promovem o pleno desenvolvimento desta população (Diehl, 2006).

Nesse sentido, o objetivo desta intervenção junto aos alunos com deficiência intelectual em uma instituição especial foi de oportunizar a prática, o conhecimento e a aprendizagem da capoeira, e analisar as suas contribuições para o desenvolvimento dos mesmos.

## Método

O trabalho foi realizado em uma escola especial na cidade de Santa Maria no Rio Grande do Sul. A turma era composta por onze alunos na faixa etária de treze a trinta e um anos. Dentre estes, dez apresentavam deficiência intelectual de origem inespecífica e um a síndrome de Down.

A proposta foi desenvolver uma "oficina de capoeira" com a referida turma na instituição. A frequência foi de duas aulas semanais, duração de uma hora, por um período de dois meses.

A sistematização das aulas foi da seguinte maneira: no primeiro momento era realizado o alongamento, enfatizando os principais músculos que eram trabalhados no decorrer da aula, e a ludicidade estava presente através de dinâmicas de aquecimento que buscavam desenvolver os aspectos culturais e históricos da capoeira. No segundo momento eram abordados os fundamentos da capoeira através do treino de golpes e movimentações individuais. No terceiro momento, em duplas, eram desenvolvidas as sequências dos movimentos vivenciados. E por fim, no último momento da aula, a roda de capoeira, onde os alunos colocavam em prática, na forma do jogo, os fundamentos desenvolvidos em aula.

Os conteúdos desenvolvidos procuraram abarcar o histórico da capoeira, diferenças conceituais dentre os tipos de capoeira (capoeira Angola e capoeira regional), seus elementos (ginga, negativa, cocorinha, esquivas, chutes em rotação, chutes verticais, role, aús ou acrobacias), ritmo e

roda de capoeira.

As avaliações das aulas foram feitas a partir de um parecer descritivo com anotações e observações referentes aos objetivos da mesma, a descrição das atividades e a avaliação individual dos alunos.

## Relato das Atividades

Inicialmente foi proposto um programa de atividades físicas baseado em movimentos básicos, seguindo uma sequência de dificuldades: andar, noções espaciais, correr, saltar, consciência corporal, com jogos e brincadeiras. Nas aulas, os alunos experimentaram ações que desenvolviam a coordenação, equilíbrio, flexibilidade, agilidade, velocidade de deslocamento, percepção do espaço geral e pessoal, ao trabalhar situações com a posição invertida, movimentos aéreos e rotação, fazendo com que entrassem em contato com muitas de suas habilidades.

Heine, Carbinato e Nunomura (2009) mencionam que a capoeira é rica em recursos pedagógicos, pois em seu contexto estão inseridos elementos corporais, rítmicos, musicais, históricos e culturais, fazendo desta prática uma atividade física singular e despertando o interesse dos praticantes.

Na primeira aula os alunos foram questionados sobre seus conhecimentos e apenas dois manifestaram conhecer a capoeira, pois já haviam observado em outros lugares pessoas praticando. Esta aula teve como objetivo principal a apresentação da capoeira para que os alunos se sentissem motivados para o processo de aprendizado, aspectos estes importantes para experimentarem a satisfação e prazer nas atividades desenvolvidas (Heine, Carbinato & Nunomura, 2009). O progresso no aprendizado é rápido quando o aluno compreende a tarefa e essa coincide com seus interesses. No momento em que ele se sente motivado para determinada prática, essa flui melhor e os objetivos propostos são alcançados com maior facilidade.

Na aula seguinte abordou-se a história da capoeira, sua origem, como foi desenvolvida e seu significado. Para melhor compreensão foi desenvolvida uma atividade lúdica, onde alguns alunos representaram os escravos lutando e treinando a capoeira. Outro era o escravo que ficava observando se os alunos restantes que representavam os capitães-do-mato apareceriam. Quando estes últimos aparecessem os escravos deveriam fugir para não serem pegos. Esta atividade possibilitou uma maior compreensão por parte dos alunos acerca da trajetória de lutas pela qual passou a capoeira.

A roda de capoeira, especificamente, é formada com os participantes sentados no chão com atenção ao jogo e bateria ou orquestra de instrumentos (três berimbaus; ginga, médio; viola, dois pandeiros, acompanhados por agogô, reco-reco e atabaque) (Junior, 2009). Durante a formação da roda de capoeira, os alunos utilizavam a ginga e o chute sem se deslocarem. A dificuldade percebida era coordenar os movimentos para realizar a ginga e o deslocamento. Por esse motivo foram oferecidas diferentes atividades que envolviam

ginga com deslocamento e ginga associada a chutes.

Os fundamentos da capoeira (ginga, chutes em rotação, chutes na vertical, esquivas, roles, aú, rasteiras) foram praticados em separado, como sugere Heine, Carbinato e Nunomura (2009). Posteriormente, estes movimentos foram combinados entre si, e depois os alunos os utilizavam para o jogo em duplas. Diehl (2006) afirma que alunos com deficiência intelectual possuem relativa dificuldade em combinar sequências de movimentos, e esta aumenta quando mais de um conceito é combinado à atividade. Assim, é importante que o professor crie estratégias para iniciar com poucas informações e, depois de perceber que a turma assimilou os movimentos, passar para uma de maior complexidade.

Essa forma de praticar os movimentos foi fundamental para o aprendizado dos alunos, pois alunos com deficiência intelectual têm dificuldades de assimilação de tarefas complexas, assim como regras e estratégias de jogos, sendo sempre necessária a demonstração prévia do professor (Diehl, 2006).

Essas considerações também foram relatadas em estudo realizado por Filho e Schuller (2010) em uma bateria de testes para avaliar a motricidade fina, global e equilíbrio para a prática da capoeira com crianças com síndrome de Down. Foram avaliadas seis crianças de uma instituição especial de Cuiabá na faixa etária de 11,2 ( $\pm 2,7$ ) anos. Os resultados apontaram a grande dificuldade das crianças nos testes de avaliação da motricidade global, em saltar com os dois pés juntos, alcançando as mãos nos calcanhares.

No início de todas as aulas era solicitado primeiramente que os alunos dissessem ou demonstrassem o que fora desenvolvido na aula anterior. Em seguida, cada aluno manifestava-se e, com a ajuda dos colegas, relembra as atividades gradualmente.

Uma característica preponderante dos alunos era a introspecção. Eles ficavam receosos e envergonhados em executar alguns movimentos mesmo quando estes estavam corretos. Além disso, eram dependentes para iniciar a maioria dos movimentos propostos, se não houvesse a ordem inicial, mantinham-se estáticos ou apáticos. Esta característica pode ser explicada pelo fato de ao longo de seu desenvolvimento haver pessoas, tutores, que se responsabilizaram por tudo que dissesse respeito a eles. As pessoas com deficiência passam a não se perceber como indivíduos, a não sentir-se donos de sua vida, acarretando a falta de personalidade e iniciativa na tomada de decisões.

Oliveira e Duarte (2005) entendem que o jogo utilizado como ação pedagógica possibilita aprendizagens significativas e conscientes de uma forma menos rotineira, restritiva, mecânica e reforçadora da deficiência. A cooperação e o respeito pelo próximo, segundo os autores, são apenas alguns dos princípios mais importantes que regem uma roda de capoeira, favorecendo os domínios cognitivo, social e moral.

A necessidade do feedback e retroalimentação se tornou essencial durante as aulas para as orientações e correções dos erros. Segundo Samulski (2002), os processos de

feedback e as orientações motivacionais, entre outros fatores, exercem uma grande influência nas sensações de auto-estima, competência e autocontrole; além disso, o nível de dificuldade da tarefa deve ser adequado ao desenvolvimento dos alunos.

A consciência corporal foi um dos elementos com maior necessidade de ser desenvolvido. Para tanto, era utilizado o espelho para que os alunos observassem seus movimentos e, com isso, percebessem diferenças quanto à forma correta de realizá-los, o que contribuiu para uma compreensão efetiva. Nesta atividade cabia ao aluno a responsabilidade na tomada de decisões, não dependendo necessariamente do ponto de vista e da opinião da professora.

Outro ponto positivo do trabalho foi o aprimoramento na coordenação motora dos alunos, uma vez que foi observado o domínio em movimentos globais, como por exemplo, os deslocamentos na ginga. Além disso, a motricidade fina e o ritmo foram ganhos positivos, em função da experiência com o toque dos instrumentos. E por fim, a aquisição dos domínios em movimentos que exigiam o equilíbrio, como a cocorinha, "aú", entre outros.

Em relação ao comportamento da turma foram combinados alguns códigos com os alunos, como por exemplo, quando o professor se posicionasse no centro da sala era para todos formarem a roda de capoeira. Isto foi necessário, pois no início das atividades os alunos mantinham-se dispersos, sem voltar a atenção para o professor, e com essa estratégia foi possível estabelecer as regras para o andamento das aulas. A lateralidade foi outro elemento desenvolvido durante as aulas. Aqui, diferentes estratégias foram propostas, como o uso de fitas no punho esquerdo dos alunos, por exemplo. Dessa forma, toda vez que lhes era solicitado que realizassem algum movimento com a perna esquerda, a fita funcionava como referência. Em outros momentos foi anexada em cada lado da parede uma folha apontando o lado direito e esquerdo. Deveriam se basear nestas folhas para realizarem os movimentos, como gingar para determinado lado, ou executar algum chute primeiro com a perna direita, gingar, para depois executar com a perna esquerda.

Para o trabalho da lateralidade a capoeira, proporciona estímulos em forma de golpes, esquivas, floreios e exercícios físicos, auxiliando a compreensão sobre os dois lados do corpo, ajudando o aluno a adquirir boa noção espacial, aprimorando o seu domínio lateral e orientação em relação ao seu corpo, meio ambiente, objetos e pessoas. Os exercícios eram realizados na forma de movimentos naturais, imitando os animais, aquecendo o corpo de forma prazerosa e prudente, sem a realização de exercícios com impacto.

As estratégias criadas foram importantes para melhorar o entendimento e percepção dos alunos quanto aos movimentos a serem realizados na capoeira. Diehl (2006) menciona que o trabalho com pessoas com deficiência intelectual deve ser sempre estimulado com diferentes materiais e recursos que auxiliem na direção, pois possibilita que o aluno organize o pensamento no momento de realizar as tarefas propostas.

## Considerações Finais

Percebemos que a prática da capoeira para as pessoas com deficiência intelectual foi importante para o desenvolvimento motor e cognitivo, pois o aprendizado dos movimentos básicos possibilitou melhor coordenação, entendimento, compreensão e aprimoramento da consciência corporal. Observamos também que houve melhor autonomia dos alunos no decorrer das aulas, contribuindo para um melhor andamento.

O trabalho corporal na capoeira está associado a uma integração cognitiva, motora e psicológica que contribui no processo de aprendizado do aluno. Ainda, a partir do conhecimento e experimentação da modalidade, é possível que os alunos desenvolvam o gosto por atividades físicas e, com isso, passem a praticá-las regularmente.

A capoeira tem em seus fundamentos subsídios básicos que podem fornecer informações importantes na formação individual e social de quem a pratica, partindo do pressuposto de que arte e cultura são meios essenciais à luta pelo direito de liberdade de expressão de uma população.

## Referências

- Diehl, R.M. (2006). *Jogando com as diferenças: jogos para crianças e jovens com deficiência*. São Paulo: Phorte.
- Filho, A. D. do. R.; Schuller, J.A. de. P. (2010). A capoeira como instrumento pedagógico no aprimoramento da coordenação motora de pessoas com síndrome de Down. *Revista Pensar a Prática*, 13 (2), 1-21. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/7532> Acesso em: outubro de 2010.
- Heine, V.; Carbinato, M. V. & Nunomura, M. (2009). Estilos de ensino e a iniciação da capoeira para crianças de 7 a 10 anos de idade. *Revista Pensar a Prática*, 12 (1), 1-12. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/5174/4735>. Acesso em: outubro de 2010.
- Junior, L. G. (2009). Dialogando sobre a Capoeira: Possibilidades de Intervenção a partir da Motricidade Humana. *Motriz*, 15 (3), 700-707. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2875/2539> Acesso em: setembro de 2010.
- Oliveira, V. M. & Duarte, E. (2005). Educação Física, jogo e deficiência mental. In: *Temas em educação física adaptada*. Sociedade Brasileira de Atividade Motora Adaptada (pp. 59-63). Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/sobama/sobamaorg/inicio.htm>. Acesso em: junho de 2010.
- Palma, A. & Felipe, J. (1999). A experiência da capoeira e a pobreza da educação física: uma reflexão sobre as práticas de atividade física. *Movimento*, 10.
- Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte*. Barueri: Manole.

## Nota dos Autores

Luciana Erina Palma

Doutora em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e Professora do Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: [luepalma@yahoo.com.br](mailto:luepalma@yahoo.com.br) Telefone: 55 3220 8368

Sofia Wolker Manta

Graduada em Educação Física - Licenciatura pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) e Especializanda do curso de Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: [sofi488@hotmail.com](mailto:sofi488@hotmail.com)

Greice Rosso Lehnhard

Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde e Especializanda em Educação Física Escolar pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: [grelehnhard@mailufsm.br](mailto:grelehnhard@mailufsm.br)

Silmara Elice Renner Matthes

Especialista em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). E-mail: [silmaramatthes@yahoo.com.br](mailto:silmaramatthes@yahoo.com.br)

Manuscrito recebido em março de 2010

Manuscrito aprovado em outubro de 2011