

UM ESTUDO DOS BENEFÍCIOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS DA CAPOEIRA

Adineia Leme¹

RESUMO

Como toda manifestação física/intelectual, a capoeira contribui de extensas formas no físico e na psique dos seus praticantes, que, podem agregar valores em um esporte genuinamente brasileiro que oferece diferenciais como um modo de se chamar, uma música para cantar, instrumentos presentes e muitas outras influências que atingem diretamente, desde o início da prática até suas evoluções mais avançadas, e essa influência, física e intelectual produz, interna e externamente, uma influência grande no indivíduo assíduo a essa prática.

Palavras chave: Corpo Humano, Fenomenologia, Capoeira

ABSTRACT

Like any physical / intellectual manifestation, capoeira contributes to extensive forms in the physical and the psyche of its practitioners, who can add value in a genuinely Brazilian sport that offers advantages as a way to call, a song to sing, present instruments and many other influences that directly affect, since the beginning of practice to its most advanced developments, and this influences, physical and intellectual produces internally and externally, a big influence on the frequent individual to this practice.

Keywords: Human Body, Phenomenology, Capoeira

¹ Graduada em História – Departamento de História – ICHS – UFMT – Cuiabá – CEP: 78060-900; Professora da rede Estadual e Municipal; Ms em Ciências da Educação.

INTRODUÇÃO

Pouco se comenta sobre os benefícios da capoeira como esporte em foco, nesta obra, essa faceta vai ser apresentada no marco teórico com ênfase nesse assunto.

Inquestionável o fato que a capoeira é um esporte que exige de seus praticantes uma certa eficiência aeróbica e também, nas suas evoluções, anaeróbicas.

Dessa forma, praticar capoeira, se torna, de fato, um exercício que resultam em um aumento da capacidade da frequência cardíaca e da queima de gordura. E na face anaeróbica, ela desenvolvem músculos, o que resulta em um aumento considerável na flexibilidade, resistência e força nos músculos, nessa ótica, ou seja, no conjunto de exercícios destes dois tipos, pode se afirmar que a capoeira é um esporte indicado como completo.

Seus treinos exigem alongamentos, aquecimentos, conhecimentos específicos e um real equilíbrio de todas as necessidades físicas para todas as idades, pois é uma luta que possui características de dança, portanto a capoeira é um esporte completo nessa visão.



Figura 1 – Crianças aprendendo capoeira – Fonte: mulher.uol

DESENVOLVIMENTO

Treinar regularmente essa arte marcial é um fator obvio para que o capoeirista poder desempenhar seu papel durante a roda, e neste ponto, se tratando de idade ou aptidão física, ela é universal, pois permite um jogo de igual para igual em pessoas de todas as idades e condições físicas.

Importante também citar nesta obra que existe também um montante de vantagens psicológicas, como a necessidade de observar e se concentrar para olhar no olho de seu oponente, para realizar suas evoluções sem se perder ou machucá-lo de forma desproposital, e isso é importante no convívio nas academias.

Um grande número de academias costuma oferecer aos seus frequentadores atividades como ginástica, musculação e, quando possuem espaço para uma piscina, incluem a natação, procurando atender as necessidades e preferências dos seus clientes. Algumas poucas academias oferecem também, ao seu público, opções de práticas de lutas como o karatê e judô, buscando ampliar as possibilidades de escolha de seus alunos. Diante do mercado competitivo e dos mais variados interesses e necessidades do público que procura as academias, entendemos que uma opção ainda pouco oferecida, mas que, por sua versatilidade poderia compor as opções de práticas de atividade física regular é a Capoeira. A Capoeira possibilita ao praticante trabalhar o corpo como um todo. Como luta, destaca-se por permitir às crianças, jovens, adultos e idosos uma experiência única ao aprender sobre símbolos, cultura e filosofias, além de respeito, disciplina, auxiliando nas questões relativas a não violência, no entanto, ela apresenta muitas outras características interessantes e positivas, como o desenvolvimento da percepção rítmica, melhor conhecimento do corpo, além de proporcionar um bom gasto calórico, auxiliando, portanto, na perda ou manutenção do peso. No Brasil, a prática deste esporte em academias tem pouca repercussão, acontecendo recentemente uma maior visibilidade e atenção da mídia, devido a esportes como o AMM (Artes Marciais Mistas), mais conhecida como MMA (Mixed Martial Arts). Com os melhores resultados obtidos pelos atletas que representam nosso país em Olimpíadas, Campeonatos Mundiais e Pan-americanos, em esportes como o Judô, Tae-kwon-do, Karatê, Boxe entre outros, houve um aumento da visibilidade pela mídia. (SANTOS, ET AL. Efdesportes.com)

Conforme atesta o grupo Muzenza, o diálogo do corpo, juntamente com a vontade de agir, manter o equilíbrio, ter noções espaciais, temporais, rítmicas

e musicais se torna uma filosofia dentro do jogo se faz cem por cento fundamentais para o ensino de capoeira.

Na pratica deste esporte, os músculos são todos envolvidos e possuidores de oferecer diversas qualidades físicas, na roda de capoeira, o resultados desses agregados se espelha na hora da pratica do treino, com menos tensões nervosas, aumento da velocidade dos reflexos e um certo aumento na força.

Praticar capoeira amplia o fôlego, pois afeta benéficamente o sistema cardiorrespiratório, trabalha muito os músculos abdominais, manter o pique dentro da roda e demais vantagens conforme vista abaixo, que foram analisadas também pelo grupo Muzenza:

- **Resistência:** É preciso manter o pique durante o treino ou jogo;
- **Agilidade:** Os movimentos mudam de direção e sentido a toda hora;
- **Flexibilidade:** Na capoeira predominam os gestos amplos;
- **Velocidade:** Necessária para surpreender o adversário sempre que possível;
- **Equilíbrio:** É preciso manter o domínio do corpo em algumas posições mais complicadas;
- **Coordenação:** É preciso responder aos golpes com os braços, tronco e pernas ao mesmo tempo;
- **Ritmo:** Os movimentos do corpo acompanham a música;
- **Atenção:** É preciso estar ligado o tempo todo nos movimentos da roda;
- **Persistência:** Os golpes só ficam perfeitos depois de muitas tentativas;
- **Coragem:** Aos poucos, desaparece o medo de fazer certos movimentos;
- **Astúcia:** Você cria situações inesperadas para o adversário.

Com a popularização das artes marciais, desde o início dos campeonatos de vale-tudo, muitas delas chamaram a atenção de pessoas que tornaram-se adeptas, aumentando muito o número de pessoas que as

praticam e a elevação das academias de vale tudo, onde se aprende esportes diversos com suas particularidades sendo exploradas com muito sucesso, como a luta no chão como o judô e o Jiu Jitsu, o esporte de pé, como o boxe e o Karatê, lutas de alcance como o tae-kwon-do etc., o aumento da procura das academias aumentou, e fez com que as específicas em vale-tudo inserissem a capoeira em seus treinos.

A capoeira é uma prática regular, pois exige isso de seus praticantes, e então, acaba por oferecer benefícios para todos, sejam, físicos, socioeducativos, mentais etc.

Além de desenvolver a motricidade, serve como um meio de desenvolvimento natural e social com uma enorme harmonia que coloca oponentes com idades muito amplas, fazendo com que jovens, adultos e idosos se enfrentem de igual para igual, são, de fato, poucas academias de artes marciais que oferecem essa característica sempre presente nos treinos de capoeira.



Figura 2 – Igualdade nos treinos – Fonte: dicasdemulher.com.br

A capoeira oferece inúmeros benefícios, entre eles é possível citar que, além de ser indicada para todas as pessoas, pois ajuda muito a combater o estresse, alterando benéficamente a qualidade de vida de seus praticantes de maneira natural.

A capoeira também, como já foi dito, afeta todo o corpo, pois é um dos esportes mais completos no que tange a tratar de todos os segmentos corporais.

Importante não esquecer que ela cria uma maior flexibilidade, assim como pode ser visto na prática do ioga.

A coordenação motora também é benéficamente influenciada, pois a música e a dança são cada vez mais ordenados conforme o tempo de treino.

E, como toda a arte marcial, ela aumenta a velocidade e a autoconfiança, a primeira pela característica de fazer com que o corpo seja mais rápido e a segunda existe pelo fato do ritmo que surge na dança, faz com que a pessoa explore mais a si mesma e emerge uma pessoa mais segura de si.

A capoeira define o corpo, e isso é um fator enorme de procura, pois todas as pessoas buscam esse resultado, o que aumenta também a autoestima.

A atividade de capoeira foi incorporada para dar assistência a criança com deficiência que possuem deficiência física. Os resultados médicos e terapêuticos, gerados depois de dois anos de implantação da capoeira na Associação de Assistência à Criança com Deficiência resultou nelas um grande aumento no desenvolvimento disciplinar, social e mental.

Isso deu certo pois é uma atividade que exige de seus participantes uma grande percepção artística, pois alia destreza, força, coordenação e equilíbrio além de ser um vigoroso estímulo para todo o aparelho circulatório.

CONCLUSÃO

De fato, impressionante analisar os benefícios que a capoeira oferece para seus praticantes, esse artigo se pautou neles e os mesmos são tão efetivos que justificam muito a pratica desta singela arte marcial.

As vantagens para o corpo e a mente são diversas, e ela ajuda na socialização dentro da antropologia, sendo uma grande influencia na beleza, equilíbrio, imagem, força e seus benefícios intelectuais.

Embora enrustida, a socialização é muito presente pois todas as pessoas são tímidas, sem nenhuma exceção, a diferença está no ato, existem vendedores que são ávidos a comercializar, mas são incapazes de realizar uma defesa de conclusão de curso acadêmico, já em outros lados, existem professores que falam em publico de maneira sublime, mas pecam no relacionamento natural e antropológico assim que sai da instituição onde trabalham, pois seriam incapazes de vender um elemento.

Se isso for uma questão de costume e formação, existe o fator da necessidade, que pode fazer com que qualquer pessoa se disponha, por necessidade a aceitar e praticar um modelo semiótico diferente, e para isso a capoeira gera uma grande ajuda psicológica que diminui a queda de barreiras.

A capoeira sempre se destacou junto as demais artes marciais, mas, em seus benefícios é que estão as maiores diferenças, pois, ao lado de algumas lutas, ela apresenta um aparato completo de vantagens internas, externas e psicológicas.

REFERÊNCIAS

<http://www.rabodearraia.com>

<http://www.mulher.uol.com.br>

<http://www.efdeportes.com/efd191/a-capoeira-como-pratica-regular-em-academias.htm>

<http://www.dicasdemulher.com.br/>