

**FACULDADE CIDADE DE COROMANDEL
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ACÁCIO NETO DA SILVA

A CAPOEIRA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA

**COROMANDEL
2020**

ACÁCIO NETO DA SILVA

A CAPOEIRA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA

Artigo apresentado à Faculdade Cidade de Coromandel como requisito parcial para conclusão do Curso de Educação Física

Orientador: Prof. Esp. José Márcio Vilela Amaral

**COROMANDEL
2020**

SILVA, Acácio Neto Da

A capoeira e os benefícios de sua prática /
Acácio Neto Da Silva – Orientador: Prof. Esp. José
Marcio Vilela Amaral. Coromandel/MG: [s.n], 2020.
24p.: il.

Artigo de Graduação – Faculdade Cidade de
Coromandel
Curso de Licenciatura em Educação Física

1 Capoeira. 2 Negros. 3 Arte. I. Acácio Neto Da Silva
II. Título.

FACULDADE CIDADE DE COROMANDEL
ACÁCIO NETO DA SILVA

A CAPOEIRA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA

Artigo aprovado em 10 de Dezembro de 2020, pela comissão examinadora, constituída pelos professores:

Orientador: _____
Prof. Esp. José Márcio Vilela Amaral
Faculdade Cidade de Coromandel

Examinador: _____
Acácio Neto Da Silva
Faculdade Cidade de Coromandel

Examinador: _____
Prof. Esp. José Márcio Vilela Amaral
Faculdade Cidade de Coromandel

A CAPOEIRA E OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÁTICA

Acácio Neto Da Silva*

José Márcio Vilela Amaral **

RESUMO

A capoeira pode ser tratada como um processo de cultura, tradições, meio de defesa e como prática corporal. Chegou ao país com o comércio de escravos que, durante anos, ajudaram na formação do Brasil. O objetivo da presente obra foi conhecer a história da evolução da capoeira e os benefícios que a mesma traz a quem dela faz uso. A pesquisa foi realizada utilizando-se a revisão da literatura. Evidenciou-se que a capoeira teve grande influência na formação e evolução do Brasil e moldou o futuro do mesmo. A criação que visava possibilitar aos negros um meio de defesa mostrou ser ferramenta importante no desenvolvimento de benefícios corporais como força, agilidade, equilíbrio e coordenação motora.

Palavras-chave: Capoeira. Negros. Arte.

ABSTRACT

Capoeira may be sized as a proceeding of culture, traditions, a manner of defense, and, as body practice. This practice arrived in the country with the slave trading, which for years helped in Brazil's shaping. This paper objective was to know the evolution of capoeira history and the benefits that it brings to those who take it. The research was carried out based on a literature review. Capoeira had a great influence in Brazil's shaping and evolution, and it shaped its current future. The creation that aimed to enable blacks to have a way of defense has proved to be an important tool in the development of bodily benefits such as strength, agility, balance and motor coordination.

Keywords: Capoeira. Blacks. Art.

1 INTRODUÇÃO

A capoeira traz vários benefícios, pois se trata de uma luta onde a

*Graduando em Educação Física pela Faculdade Cidade de Coromandel (FCC). e-mail: crfterds@hotmail.com

**Especialista em Educação Física Escolar pela Faculdade Cidade de Coromandel (FCC). Docente do Curso de Graduação em Educação Física na FCC. e-mail: edfisica.jb0825@yahoo.com.br

movimentação é constante e atributos como força, agilidade, resistência, equilíbrio, sabedoria, velocidade e flexibilidade devem estar presentes a todo o momento. Essa luta exige que o capoeirista tenha domínio mútuo de todas essas habilidades, além de dominar o berimbau, que é o elemento de musicalidade da arte (CAMPOS, 2001).

A história tem início com a criação do Brasil, onde os negros eram trazidos como forma de mercadoria, vendidos como se fossem galinhas e submetidos aos mais cruéis trabalhos (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002). Devido ao sofrimento, surge entre os trabalhadores um instinto de sobrevivência. Eles foram obrigados a criarem uma luta como forma de defesa e utilizaram para isso o próprio corpo, valendo desse como uma arma (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002; SILVA, 2003).

Os escravos, uma vez munidos da arte da capoeira, viram-se sem emprego após a abolição da escravatura. Não havia mais lugar de trabalho para pessoas sem estudos e sem programas de apoio. Diante disso, fizeram a utilização da capoeira como meio de ganhar a vida, utilizando-se da mesma como forma de capangagem, assassino de aluguel e realizando assaltos pela cidade. Diante de tais perturbações o governo proibiu a prática com a intenção de controlar as diversas irregularidades; porém, Mestre Bimba teve uma grande sacada, onde introduziu golpes de uma luta chamada batuque na capoeira. Este alterou seu nome para luta regional baiana, saindo assim do nome capoeira (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Por volta da década de 80 houve uma grande revolução quanto à prática de capoeira. A criação de academias favoreceu a disseminação da cultura, de forma que isso incentivou a utilização da luta em instituições de ensino, direcionando a arte para a prática corporal, unindo à cultura de um povo a atividade física (PARANÁ, 2014).

Campos (2001) explana alguns benefícios corporais a respeito do tema, como uma melhora cardiovascular, cardiopulmonar, nas articulações, melhora cognitiva, pois a mesma auxilia numa questão de lateralidade, distância, velocidade, percepção e coragem. Diante disso, a prática torna-se ferramenta importante, que deve ser utilizada na escola.

O trabalho analisa a história da capoeira dentro do Brasil, excluindo as suas diversas ramificações que a prática teve mundo a fora, analisando, dentro do tema, onde surgiu, porque surgiu, como evoluiu e quais os benefícios que essa prática traz aos praticantes. O trabalho foi realizado utilizando-se a revisão da literatura,

apoiando-se em livros e artigos, tanto online quanto físicos; justifica-se na importância de informar os leitores a respeito da trajetória da capoeira no Brasil, visto que foi parte importante na sua formação cultural.

A obra visa adequar conhecimento aos possíveis professores que, por acaso venham a ler o referido documento, incentivando-os a aplicarem a capoeira na escola, visto que a mesma traz diversos benefícios que podem ser aproveitados por alunos da rede pública, uma vez que esta não depende de equipamentos complexos para a sua prática. Além disso tem-se a pretensão de esclarecer ao leitor a respeito do local de surgimento, nomenclatura, diferenciação entre capoeira regional e capoeira angola e os benefícios que a prática pode trazer ao atleta.

2 O SUPOSTO SURGIMENTO DA CAPOEIRA

Há várias especulações a respeito de onde vieram os escravos trazidos para o país. O fato é que esses escravos podem ter vindo de vários lugares. Segundo Campos (2001), há a hipótese de os escravos que vieram para trabalhar serem, em sua maioria, de Angola, assim como os primeiros escravos que vieram para o Brasil.

Os africanos eram capturados e trazidos para o Brasil para trabalharem como escravos, porém existia o medo de que eles se organizassem e revoltassem contra seus proprietários. Sendo assim, os negros eram separados pela língua falada, o que evitava que um senhor de engenho ficasse com vários negros de um mesmo dialeto; isso dificultava possíveis rebeliões, sendo essa mais uma das formas de controle, uma vez que sem comunicação dificultaria qualquer coisa que fosse diferente do trabalho (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002).

No território brasileiro existiam três estados que acolhiam os escravos: Bahia, Pernambuco e Rio de Janeiro. Essas regiões lideraram no quesito negro e conseqüentemente, escravos (SILVA, 2003). No que tange a respeito da propriedade dos escravos, ou seja, a relação entre senhores e negros, esta era determinada pelo pagamento e pela aquisição do escravo. Sendo assim, os senhores de engenho achavam-se no direito absoluto de exigir dos escravos os mais cruéis e desumanos trabalhos, tratando-os da maneira que julgavam ser a correta (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002).

A distância da terra natal somada às condições desfavoráveis fazia com que os escravos se rebelassem, e quando os senhores viam que um ou mais escravos

davam sinal de rebelião, esses eram punidos com chicotadas e, em seguida, aplicava-se uma mistura de sal, limão e urina nas feridas. Isso causava grande revolta e poderia fazer com que o regime entrasse em colapso; para que isso não ocorresse, cada vez mais castigos e torturas eram aplicados aos escravos (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002).

A drástica mudança de país proporcionou aos negros medo, frio, fome, sede e torturas. Eram constantemente vigiados, porém alguns conseguiam fugir; se fossem encontrados, eram açoitados. Os escravos que conseguiam fugir e não eram pegos começavam a organizar-se na mata, formando assim comunidades, sempre tendo o mais vasto cuidado, pois caso fossem pegos, seriam levados às fazendas novamente. Eram mercadorias valiosas. Os senhores de engenho não permitiam que escapassem tão facilmente. Por isso eram caçados dia e noite como se fossem bichos que estavam nas matas. Assim, surgiu a necessidade de criar algo para a defesa pessoal (AREIAS, 1983).

Esses indivíduos inspiravam-se nos movimentos que os animais faziam, e criavam com o corpo golpes para defenderem-se, de forma natural e instintiva. Os escravos utilizavam-se dos movimentos como uma forma de preservação da vida, como um meio de sobrevivência e empregavam para tal o próprio corpo (SILVA, 2003).

2.1 Origem brasileira ou africana, rural ou urbana

Fontoura e Guimarães (2002) afirmam que a história dos negros e da capoeira está interligada, de forma que a capoeira conta a trajetória do negro no território brasileiro, sendo a mesma criada pelos negros com o intuito de defesa, estando sempre presente na trajetória do Brasil.

Não se tem documentos escritos da época que provem como a capoeira foi criada, porém especulam-se duas hipóteses: uma, que a capoeira foi criada no Brasil e outra, que tenha sido trazida da África (CAMPOS, 2001). Entretanto, como não se pode afirmar com veemência que foi em apenas um lugar, existem autores que defendem hipóteses diferentes.

Fontoura e Guimarães (2002) citam que alguns autores e estudiosos na área afirmam que a capoeira foi uma criação do negro na África, onde se tinha uma forma de dança ritualística. Os africanos, quando iam passar para a fase adulta,

realizavam uma espécie de ritual; duas pessoas lutavam entre si para ver quem era mais viril e merecia levar a moça para casa. O lutador que ganhasse a disputa levaria a moça, com o consentimento do pai da mesma.

Campos (2001) relata que pesquisadores que passaram por Angola não acharam vestígios de capoeira por lá. Até os nomes provavelmente são oriundos do Brasil, pois também não se tem vestígios em Angola. Isso indicaria que a arte é de origem brasileira, uma vez que não se têm em língua africana toques musicais e nem nomes, além de não se ter vestígios da luta por lá.

A arte teria surgido de um sistema onde a classe dominante e os escravos divergiam-se ideologicamente. Os senhores de engenho achavam-se no direito de exigirem dos afros descendentes os mais cruéis trabalhos. Os escravos julgavam tal prática desumana e entendiam que a mesma deveria ser extinta, o que desencadeou conflitos entre as categorias. Para defenderem-se os negros criaram e utilizaram a capoeira como forma de revidar a ideologia que lhes era imposta, na época (CASTRO JÚNIOR, 2004). Portanto a capoeira não pode ser definida como um jogo, pois nasceu como luta, arte marcial, uma ferramenta de resistência contra as condições da época, uma verdadeira arma (SILVA, 2003).

Estudos apontam dois tipos de surgimento da capoeira: a urbana e a rural. Acredita-se que na urbana, em momentos de folga, os negros praticavam capoeira em praças próximas aos mercados de aves da cidade do Rio de Janeiro. Alguns dos negros que se reuniam ali eram pagos para transportarem as aves, os quais eram conhecidos como negros capoeiras. Na hipótese da capoeira rural, os escravos reuniam-se e jogavam a arte em um mato cortado, que em tupi-guarani chamava-se caapuera. O local de criação da capoeira pode ter dado o nome à arte. Sendo assim essas duas hipóteses de surgimento da capoeira tornam-se também duas hipóteses de onde possa ter vindo a nomenclatura da arte (COLUMÁ; CHAVES, 2017).

Silva (2008) concorda com a hipótese urbana, acreditando que a capoeira era praticada nas ruas e nos fundos de quintais e que a mesma não tinha um local fixo para a prática; embora exercitada nas ruas, a arte nunca foi briga de rua; pelo contrário, havia regras, respeito e honra para com o parceiro, evitando aplicar o golpe e machucá-lo, tendo o princípio de luta apenas contra os seus perseguidores.

Silva (2003) relata a criação da capoeira como um método formado e voltado exclusivamente para a defesa, uma arte marcial praticada para a preservação da

vida e do bem-estar, sendo a mesma organizada com um propósito definido de revidar as agressões.

Já Columá e Chaves (2017) explanam que sua criação veio devido à falta de práticas que entretecessem e proporcionassem felicidade aos escravos, de forma que buscaram na capoeira uma maneira de descontraírem-se diante da dura vida da escravidão; a mesma nasce de um jogo e evolui-se para uma luta, posteriormente.

Existem três categorias de capoeira: a categoria mimicry, que é caracterizada pelo jogo de malícia, onde os capoeiristas tentam ludibriar o oponente, colocando o mesmo em desvantagem. Agôn, que é caracterizada por sequências de movimentos lúdicos, onde há espaço para a brincadeira e diversão, podendo ser incluídos brinquedos à roda. Alea, que está relacionada à sorte ou ao azar, onde o capoeira utiliza de mandinga para deixar seu oponente com sorte ou azar. Nessa categoria utilizam-se elementos simbólicos, como cantigas e a própria ginga (COLUMÁ; CHAVES, 2017).

Os autores citados anteriormente relatam que as categorias da capoeira apresentavam-se como um jogo lúdico com seu oponente, no qual o companheiro tem a possibilidade de aplicar o golpe, porém não o faz, caracterizando assim um jogo, e embora praticadas como forma de jogo, o real motivo era a luta.

Se os senhores de engenho descobrissem que a prática era uma forma de defesa, eles sofreriam fortes torturas e repressão. Como estavam em condições desfavoráveis, fez-se necessário camuflar a luta como uma brincadeira. Assim mimetizaram a arte no intuito de garantir sua prática (FONTOURA; GUIMARÃES, 2003).

2.2 Nomeando uma arte marcial

Não se sabe ao certo de onde surgiu a nomenclatura capoeira, porém existem algumas hipóteses de onde possa ter surgido esse nome. Uma das hipóteses é a de que a capoeira começara a ser relacionada a marginais, bandidos e arruaceiros. O termo também era aplicado aos carregadores de aves, pois o mesmo termo capoeira era utilizado para definir brigas de galo, que eram frequentes na época (COLUMÁ; CHAVES, 2017).

“Outro argumento para o vocábulo é a existência, no Brasil, de uma ave chamada capoeira (Odontophores Capueira-Spix) Odontophores Capueira-Spix ,

que se acha espalhada por vários estados brasileiros [...]” (CAMPOS, 2001, p. 21). Essa espécie também pode ser conhecida como uru. É assim denominada por andar em bandos e rasteira. O macho caracteriza-se por ser muito ciumento e trava lutas violentas com seus concorrentes. Essa nomenclatura foi rapidamente associada à agilidade e destrezas dos capoeiras (CAMPOS, 2001).

Columá e chaves (2017) dispõem as hipóteses da nomenclatura relacionada aos carregadores de aves tanto por se reunirem nas praças e realizarem o transporte de aves quanto por jogarem nas caapueiras, ou por estarem relacionados às frequentes brigas de galo, que eram comuns. Já Campos (2001) traz a hipótese de que a nomenclatura poderia ter vindo de uma espécie de perdiz, relacionando assim a nomenclatura às aves.

Porém, “Atualmente, são quase unânimes os tupinólogos em aceitarem o étimo Caá, ‘mato, floresta virgem’, mais Caá, Puêra, pretérito nominal que quer dizer ‘o que foi, e o que não existe mais’.” Para Campos (2001, p. 21, como cada autor tem uma visão de onde surgiu a terminologia capoeira, fica difícil definir ao certo de onde surgiu a palavra. Desse modo, a terminologia pode ter vindo de vários lugares e de vários momentos históricos.

2.3 A abolição da escravatura e a perseguição da capoeira

A capoeira teve seu início na época em que os negros ainda se viam escravizados. Por isso essa capoeira era conhecida como capoeira escrava, pois os escravos eram obrigados a trabalhar durante o dia, e jogavam a capoeira em seus momentos de lazer. Com o passar dos anos a prática foi reprimida e considerada ‘arte negra’. Quando um escravo dava sinal de rebelião, esse era punido com tortura (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002).

Ao longo dos anos a capoeira sofreu bastante; experimentou perseguição, prisão, racismo e diversas formas de controle do homem sobre a prática. Os feitores sempre tiveram boas relações com o governo da época, pois a capoeira era tida como uma ferramenta de desordem e arma de criminosos, sendo um caso de crime (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Como os escravos sofriam muito com o regime escravocrata, eram freqüentes as revoltas contra os senhores de engenho e capatazes. Lutavam constantemente para se livrarem da escravidão. Isso ocorreu por anos, até que houve a abolição. No

entanto, tal ato não proporcionou somente pontos positivos para os ex-escravos; com a liberação do serviço braçal vieram diversos colaterais. Os negros não tinham trabalho, o que comer, nem o que vestir, não possuíam educação e nem eram especializados para o trabalho; nem mesmo receberam um centavo de indenização ou algo do tipo que permitisse que eles se reestruturassem na sociedade (SILVA, 2003).

Diante de tais fatos, eles não tiveram outra opção a não ser entrarem para o mundo da criminalidade. O governo ainda ajudava, associando a imagem do negro a malandros, vadios e criminosos. A perseguição contra os mesmos continuava assim como sua exploração, pois muitos dos escravos continuaram nas fazendas. A lei que os libertou quase não surtiu efeito (SILVA, 2003).

Além do uso de defesa contra os senhores de engenho ou a polícia, os escravos começaram a utilizar a arte como forma de defesa contra grupos rivais de capoeira. Devido à grande disputa de espaço nas cidades, os grandes centros urbanos ficavam infestados dos mais diversos grupos de capoeiristas, sendo eles em bandos ou sozinhos. Os mesmos andavam armados com facas e objetos perfurantes e semeavam o terror; eram conhecidos como maltas (VASSALLO, 2003).

Nas cidades havia várias maltas. Cada uma era ligada a regiões específicas da cidade. Esses grupos tinham símbolos próprios de identificação, bem como cores. Algumas chegaram a funcionar como forças paramilitares, sendo utilizadas como capangas eleitorais, pesando na decisão das eleições, porém não eram todas as maltas que cediam a trabalhos para o governo. Desse modo havia muitos casos de investidas da polícia contra esses grupos, ora buscando evitar sua progressão e ora buscando aliciar os mesmos de acordo com os interesses políticos (FONSECA, 2008).

No Rio de Janeiro esses bandos rechearam os registros policiais, bem como os textos de cronistas e viajantes. Eram muito comuns embates entre a polícia e esses grupos, e raramente algum morador da cidade não saberia descrever algum fato que envolvesse uma malta ou um capoeira (FONSECA, 2008).

A desigualdade e o desemprego obrigaram os capoeiras a prestarem serviços a troco de dinheiro. Dentre os trabalhos prestados estavam assassinos de aluguel, guarda-costas e capangas políticos. Pesquisadores que estudaram tal época relataram que nesse período havia grande criminalidade e a prática de capangagem

nas capitais como Salvador, Rio de Janeiro e Belém foi assumida pelos capoeiristas. Isso causou grande visibilidade para a arte, pois os serviços prestados pelos negros mostravam-se eficientes. Como havia muitos capoeiras que se encontravam em situação difícil, a utilização desses serviços tornou-se comum (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Fonseca (2008) cita que nos registros policiais apenas 20% dos capoeiras que foram presos na cidade do Rio de Janeiro não estavam trabalhando. Os outros 80% empregados nos mercados de serviços, sendo a capoeira uma arma de manobra do governo e de quem pagasse pelos seus serviços. Analisando o arquivo nacional do estado do Rio de Janeiro, tem-se uma vasta documentação de que a capoeira foi praticada na corte imperial.

Estavam libertos, porém continuavam escravizados. Agora não utilizavam mais a força de trabalho, mas sim a sua arte. Vistos sem saída, não encontravam outra opção a não ser utilizá-la para sobrevivência. Os capoeiristas eram convocados para fazer a segurança na decisão de pleito eleitoral, desde a monarquia até a República. Os mesmos indevidos, que eram acusados de fazerem arruaça e provocarem desordem, eram convocados à decisão do pleito, com o intuito de garantirem a segurança e a ordem pública, e que sempre, quando necessário, os diligentes não hesitavam em convocar a ação de capoeiras (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Não eram todos os capoeiras que estavam no mundo da criminalidade. Isso dividiu a capoeira em duas visões: a capoeira de quem praticava e conhecia os fundamentos e não a utilizava como meio de ganhar abonos em cima da mesma e a capoeira conhecida pelos leigos que não a praticavam. Estes não sabiam distinguir uma coisa da outra, classificando a capoeira como um meio de marginalização, pois era o que eles constantemente viam nas ruas, sendo esta classificada como causadora de desordem (SILVA, 2008).

Para o governo da época, os capoeiristas eram vistos como marginais de grande perigo. Dessa forma, os livros didáticos apresentados nas escolas tratavam os capoeiristas como tal, marginalizando assim toda e qualquer prática de capoeira, desconsiderando que, na época, havia capoeiristas marginais, porém não eram todos marginais, como citavam as bibliografias vigentes (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

De fato a capoeira trazia vários transtornos aos cidadãos. A prática manteve-se por muito tempo como o terror para os bons cidadãos que, por muitas vezes

apareciam como vítimas de ataques covardes e traiçoeiros da prática de capoeiragem e isso contribuía com a visão negativa da mesma. O confronto com os policiais era constante, chegando até a relatos de campanhas contra a capoeira, pois a mesma sempre deixava feridos e mortos. Devido às várias ocorrências envolvendo capoeiras e as maltas, o governo decide criminalizar a capoeira, respaldando a ação da polícia contra a prática (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

2.4 Prática proibida, criminalizando uma arte

O fim do século XIX marcou a história da capoeira. Ações de repressão policial tornaram-se constantes. Ao mesmo tempo criava-se o código penal da República, que apresentava três artigos que criminalizavam a capoeira. Ficava proibido fazer algazarra, dar gritos sem necessidade, apitar, fazer sambas e batuques; essas ações eram vistas como causadoras de desordem (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

O decreto de lei, artigo 402, proibia a capoeira ser praticada em locais públicos, bem como andar com objetos cortantes e ameaçar a população, sujeito a penalidade de 2 a 6 meses de prisão (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002). Era comum o combate de capoeiras entre si e capoeiras contra forças policiais. Por isso os malandros utilizavam-se de várias armas para defesa, e dentre elas estava a navalha, a qual manejavam com destreza, e como forma de se protegerem, usavam lenços de seda ao pescoço, sabendo que a seda inibiria o efeito da navalha (VIEIRA, 2004).

Criminalizar a capoeira gerou grande revolta nos capoeiristas, e por isso eles começaram a prática de ondas de crime e, como resposta, o Governo intensificou as repressões, acreditando que daria fim aos degradados sociais, como eram conhecidos os capoeiras. Portanto o patrulhamento foi duro e intensivo. Tem-se a exemplo um dos chefes mais violentos e temidos da época, Dr. Sampaio Ferraz ou Pedrito. Ele era inimigo declarado da capoeira e em uma semana de serviço prendeu 111 capoeiras (OLIVEIRA; LEAL, 2009). A onda de extermínio dos capoeiras foi dura e cruel. Sampaio tinha total apoio do Marechal Teodoro, que era chefe da polícia federal. A deportação para Fernando de Noronha era prática comum de Sampaio (LUSSAC; TUBINO, 2009).

Pedrito tinha real empenho em acabar com a negralhada, como ele chamava os negros. Ele enfrentou uma das mais poderosas e temidas maltas, conhecida como flor da gente. Seu ódio era justificado, pois era bacharel em direito e lia autores que pregavam o racismo. Aliado a Pedrito temos Sete Mortes que se chamava, na verdade, Inocêncio Firmino de Souza. Este era um capoeira que trabalhava como guarda civil e capanga político, e constantemente realizava serviços de capangagem para Pedrito. Era ator e autor de conflitos pela cidade (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Quando Getúlio Vargas toma posse, ocorre a liberação da prática de capoeira, porém a mesma só poderia ser realizada em local fechado e com alvará de funcionamento (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002). Porém, Vargas não apoiava qualquer tipo de capoeira. A capoeira malandra de rua ainda continuava proibida. Vargas visava institucionalizar a capoeira, porém não funcionou, pois a população era acostumada a jogar a capoeira malandra, que era praticada na rua. Assim, decidiu-se liberar a prática da mesma. Em 1937 a capoeira deixa de participar do código penal, não sendo mais considerada ilícita (FONSECA, 2008).

A capoeira agora passa a ser permeada por símbolos éticos de nacionalidade e descriminalizada, passa a ser vista como esporte. Os capoeiras poderiam fazer o uso da luta livremente. Dessa forma, práticas como a capangagem, que foi o que mais ganhou notoriedade no Rio de Janeiro desde antes da liberação, passam a ser realizadas de maneira livre (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

2.5 O esparrame da cultura africana no Brasil

A capoeira passou a ser vista como símbolo de moralidade, pois novos pensadores surgem e começam a trocar o estereótipo de raça por cultura. Nesse momento dá-se a consolidação de um Estado Republicano, que buscava unificar as diversas regiões do Brasil através da cultura. Dessa forma a capoeira torna-se uma tradição brasileira, e posteriormente foi implementada ao folclore brasileiro, passando a ser vista como uma brincadeira (VASSALLO, 2003).

Com a crescente utilização dos rádios e meios de comunicação, a cultura africana foi rapidamente espalhada e em pouco tempo ficou familiarizada pelos brasileiros, como a música, a dança e a capoeira. Esse crescente esparrame de costumes fez com que fosse mudada a representação dos negros na literatura. Esse

novo material foi incluído na escola; assim a capoeira ficou dividida em duas faces: anterior a 1980 e posterior a essa data. Sendo assim, os livros didáticos são dois difusores de preconceitos, onde muitas vezes apresentam informações contraditórias (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

A implementação de atividades físicas obrigatórias nas escolas foi algo conturbado. O Brasil vinha de um período de escravidão. A população estava assustada. Qualquer atividade física obrigatória era associada à escravidão; por isso a capoeira não poderia ser implementada de forma obrigatória; contudo os militares, visando à formação de pessoas saudáveis para defenderem a pátria, começam a disseminar ideias positivistas do benéfico de atividades físicas ao corpo (REIS, 2001).

Em 1851 Couto Ferraz organiza uma reforma. A educação física passa a ser obrigatória em todos os municípios da corte. A população em geral não aprovava tal medida. Os pais de mulheres revoltaram-se com a ideia de que suas filhas praticassem outra atividade que não fosse a intelectual. Os meninos já tiveram uma maior aceitação, uma vez que seguiriam os ideais da pedagogia militarista (REIS, 2001).

Com a disseminação da cultura africana era normal que se despertasse a curiosidade das pessoas, as quais chegaram a praticar hábitos dos negros, como a capoeira. Há relatos de membros de outros grupos sociais praticando capoeira; brancos, estrangeiros e até membros da alta sociedade (OLIVEIRA; LEAL, 2009). Nesse período de Brasil, a cultura Africana virou um meio de inclusão. Todos podiam praticar e desfrutar dessa cultura, que era tratada como um orgulho nacional. Práticas como a capoeira foram implementadas nas escolas, e isso auxiliou na disseminação da luta pelo Brasil.

2.6 Mulheres praticando capoeira

Não se tem muitas fontes que relatam a participação das mulheres na capoeira. Há relato de mulheres que tinham grande bravura e coragem, e que se utilizavam de navalhas, socos, pontapés e cacetadas como forma de defesa. As mulheres que utilizavam a capoeira eram vistas como mulheres que cometiam atos irregulares. Elas deveriam seguir um padrão de comportamento, pois eram consideradas sexo frágil e sinônimo de beleza (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Na época, a condição financeira era precária. Mulheres saíam à rua para venderem quitandas, frutas e artesanatos. Algumas vendiam até serviços, como é o caso das prostitutas. Devido à intensa violência das ruas, as mulheres faziam o uso da capoeira para defesa pessoal; por isso eram tratadas como desordeiras e vagabundas e, na maioria das vezes eram punidas com a prisão e tratadas com a mesma força que se usava para com os homens. Acabavam sendo levadas, por vezes, por estarem lutando entre si ou praticando atos ilícitos para a época como Jerônima, uma mulher capoeirista que constantemente estava estampada nas capas dos jornais, acusada do ato de capoeiragem (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

3 DOIS MESTRES DE GRANDE IMPORTÂNCIA NA HISTÓRIA

A era Vargas contribuiria para a difusão da capoeira em dois grandes ramos, ambos criados em Salvador. A capoeira Regional, organizada por Mestre Bimba e a capoeira Angola, organizada por Pastinha (FONSECA, 2008). A organização das capoeiras segue um padrão. De início, Bimba organiza a capoeira regional e em resposta, Pastinha cria a capoeira Angola (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Bimba integra movimentos de outras lutas à capoeira e chama-a de Regional. Essa tinha características marcantes da capoeira tradicional (VASSALLO, 2003). Em contrapartida, Pastinha organiza a capoeira Angola, buscando manter a tradição da capoeira antiga, a velha capoeira jogada desde a escravidão, e alegava que eles sim, jogavam a verdadeira capoeira. Ao longo de anos forjou-se uma suposta rixa entre os mestres, sendo que esses eram tidos como os verdadeiros patronos e detentores dos saberes das respectivas lutas. A capoeira angola visava deslegitimar a nova capoeira, alegando que a mesma não podia ser entendida como capoeira (FONSECA, 2008).

Bimba despertara um processo de preconceito contra seu estilo. Alguns alegavam que o mestre havia embranquecido a arte e que novos golpes aliados ao sistema de graduação tornaram a capoeira comercial (CORTEZ et al., 2005). Por trás desses mestres tem-se uma vida que carrega muito mais além do que a criação de estilos de capoeira. Há atos de persistência e superação.

3.1 Manoel dos Reis Machado

Manoel dos Reis Machado, ou mais conhecido como mestre Bimba era filho de Luiz Cândido Machado e Maria Martinha do Bonfim, sendo, respectivamente, um ex-escravo e uma descendente de índios. Ele nasceu em Salvador, aos 23 dias de novembro de 1899 e iniciou-se na capoeira aos 12 anos (FONSECA, 2008).

Em 1928 Bimba integra técnicas de outras lutas à capoeira e denomina esse estilo de luta Regional Baiana. Como se tratava de uma arte marcial diferente, Bimba teria dado esse nome para fugir da repressão, pois na época a capoeira ainda era proibida. Esse novo estilo visava à defesa pessoal, e tinha como inspiração uma luta chamada Batuque, da qual o pai de Bimba era campeão (FONSECA 2008; FONTOURA; GUIMARÃES 2002; IÓRIO; DARIDO, 2005; SILVA, 2003).

Bimba teve grande importância no contexto da capoeira escolar, pois ministrava aulas próximo às pensões dos universitários. Devido ao constante contato com pessoas estudadas, Bimba utiliza-se do conhecimento científico dos alunos e cria uma nova metodologia para ensinar a capoeira. Naquele ponto, Bimba criara um método que possibilitaria a arte ser ensinada nas academias e também nas escolas, o que foi de imensa importância, pois deu início à capoeira institucionalizada. Porém, seu método só se firmaria de vez com a disseminação do mesmo, por seus alunos (PARANÁ, 2014).

Em 1932, na cidade de Salvador, Bimba recebe permissão oficial para abrir a sua academia e ministrar aulas, promovendo assim o seu método de ensino. A fama dessa nova capoeira chamou a atenção de Getúlio Vargas, o atual presidente. Este assistiu a uma apresentação de Bimba com seus alunos, e gostou muito. Isso fez com que a prática ganhasse visibilidade e apoio do governo (FONSECA, 2008).

Mesmo com o apoio governamental, o uso da capoeira caiu em declínio ao longo dos anos; colocou o mestre em uma situação difícil. Em 1970 seus alunos convidaram-no para ir à cidade de Goiânia, visando buscar mais qualidade de vida, porém não lhe foi possível atender ao convite. (FONSECA, 2008). No dia 5 de fevereiro um derrame cerebral ceifaria sua vida. O ano de 1974 foi o marco da passagem de um grande Mestre para o outro lado (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002).

3.2 Vicente Ferreira Pastinha

Vicente Ferreira Pastinha ou Mestre Pastinha nasceu aos 5 dias de abril de 1889, na Bahia. Era filho de um comerciante espanhol e de uma mulata baiana, chamada Raimunda dos Santos. Ainda na infância um africano chamado Benedito ensinara a arte da capoeiragem ao menino (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002; FONSECA, 2008).

Vassallo (2003) conta que Pastinha aprendeu a luta, pois necessitava defender-se de um garoto mais velho, que morava em sua rua. Aproximadamente aos 12 anos ele tornou-se um marinho, onde permaneceu até aos 20 anos, quando abriu sua academia de capoeira. Trabalhou de pintor, engraxate, segurança de cassino e vendedor de jornais, porém, acima de tudo era capoeirista; andava sempre com uma navalha. Era comum o combate contra policiais, pois na época a capoeira ainda era proibida.

Em 1922 sua escola passa para um local próximo do alojamento de universitários, que começam a frequentar a academia e em 1941 sua escola concretizou- como Centro Esportivo de Capoeira de Angola, reconhecida pelo Governo Brasileiro. O Mestre regularizou então as regras, os toques, a utilização dos instrumentos musicais e os cantos. Elaborou uma hierarquia e uma roupa própria. Pastinha afirmava que tinha retirado a capoeira da lama e dado sentido a ela, porém Bimba discordava dessa opinião, o que gerou certa rivalidade entre os mestres (VASSALLO, 2003).

Mestre Pastinha acreditava que Bimba havia quebrado as tradições e a história da capoeira. Desse modo ele visava deslegitimar o novo estilo, alegando que aquilo não poderia ser chamado de capoeira, e que a verdadeira capoeira era a tradicional que vinha de anos atrás, praticada desde o período da escravidão (FONSECA, 2008).

Pastinha viajou todo o Brasil apresentando a capoeira como sendo parte de um folclore, e por isso esta deixou sua tradicionalidade e passou a ser mostrada como um espetáculo, jogada mais lenta e distante do que realmente era. Embora Pastinha apresentasse a capoeira como parte de um folclore, o mesmo sempre buscou lembrar as raízes de seu País, de seu povo e de sua história. Ele ministrava suas aulas em um prédio da prefeitura e em 1971 foi obrigado a devolvê-lo. Sem seu meio de sustento, o Mestre passou por grandes dificuldades. Diante de tal situação, alguns amigos providenciaram um cômodo onde ele poderia ministrar suas aulas (VASSALLO, 2003).

A capoeira Angola, na época, ganhara mais notoriedade entre os folcloristas e intelectuais. O governo, no entanto, valorizava mais a Regional. Nesse meio tempo o Mestre, já parcialmente cego, foi acometido por um AVC; porém, conseguiu sobreviver, e com todos os empecilhos, ainda continuava a jogar e a ministrar aulas (FONSECA, 2008).

Mais tarde morre em um asilo, cego, e na mais absoluta miséria. Para seu sepultamento foi-lhe oferecido um caixão de indigente, e só não foi sepultado neste porque sua esposa fazia venda de acarajé, o que permitiu que a mesma comprasse um caixão digno para enterrar o Mestre (VASSALLO, 2003).

4 BENEFÍCIOS DE PRÁTICAR CAPOEIRA

A capoeira como forma de ginástica iniciou-se em 1907, com um pequeno livro que tinha o nome de 'O Guia da Capoeira ou Ginástica Brasileira'. O famoso Mestre Bimba, certa vez afirmara que a capoeira é uma excelente forma de ginástica. Ginástica essa que posteriormente foi aplicada nas escolas, pelos diversos benefícios que traz (CAMPOS, 2001).

A capoeira foi utilizada durante muitos anos, no Brasil, como ginástica, esporte e método de defesa pessoal. Esta proporciona uma melhora física, mental e social aos praticantes de diversas faixas etárias (MORENO; GARCIA, 2011). Contribui também para a formação de pessoas críticas, criativas e autônomas (SILVA, 2003).

Cada ser humano é diferente do outro, bem como a forma de se expressar; o corpo humano tem uma linguagem própria, que é transmitida através do movimento, por isso cada pessoa tem uma impressão corporal de mundo, o que propicia uma noção de situação em relação ao espaço. A capoeira é basicamente o modo com que o corpo fala, e trabalha de forma intensa essa comunicação corporal, ao mesmo passo que trabalha a psicomotricidade, pois o jogador deve compreender os movimentos de seu adversário e assim realizar uma ação (COLUMÁ; CHAVES, 2017).

Mestre Bimba afirma que a capoeira é a arte do controle, pois o jogador deve ter controle físico e psicológico durante toda a luta, porém deve, acima de tudo, ter

controle sobre seu oponente, tentando ludibriar o mesmo para que faça ações que o desfavoreçam (VASSALLO, 2003).

A capoeira promove a utilização de todos os músculos do corpo, das articulações e grandes funções de movimento, além de ativar funções cardiopulmonares e cardiovasculares; promove também a melhora de habilidades como equilíbrio, flexibilidade, destreza, agilidade e velocidade, que são testadas com o oponente em movimento. Isso causa uma maior mobilidade articular, juntamente com uma elasticidade muscular. Capacidades como noção de distância, espaço, velocidade, lateralidade ritmo, reflexo e coragem estão em interação de uma vez só durante o jogo, o que aumenta os benefícios dessa prática (CAMPOS, 2001).

4.1 A capoeira infantilizada

A capoeira aplicada às crianças pode trazer uma série de benefícios, pois a arte promove o desenvolvimento de várias habilidades que são de extrema importância na evolução dos garotos (SILVA, 2003). Cada aluno alcança a capacitação com um tempo diferente. Desse modo, o aprendizado é individualizado; depende do aluno e do tempo, porém a aquisição de habilidades só pode ser alcançada com prática, como a coordenação motora que só é alcançada através da realização do movimento (SILVA, 2012).

Uma pesquisa relatou que alguns professores acham que a capoeira é uma boa prática, pois causa diversão e faz com que as crianças gastem energia, porém a arte é muito mais que uma atividade divertida. Ela possibilita o desenvolvimento de uma série de habilidades de grande importância para as crianças, como a marcha, a coordenação motora e o conhecimento corporal. Além disso, ainda é capaz de promover melhora nas relações pessoais dos garotos, onde alunos introspectivos podem, através das rodas de capoeira, interagirem com colegas que apresentam casos de hiperatividade e, dessa forma, balancear as emoções, promovendo uma melhora na autoestima de ambos (SILVA, 2003).

É importante implementar a capoeira enquanto os alunos são crianças, pois dentro da prática há regras e um modelo de hierarquia que deve ser respeitado; isso contribui para que os estudantes respeitem colegas e professores, além de auxiliar no controle de jovens agressivos que, uma vez na capoeira, são capazes de

canalizar seus impulsos e tornarem-se mais tranquilos, fazendo com que gastem energia de maneira não prejudicial, aplicando-a no jogo (SILVA, 2012).

A capoeira proporciona um ambiente favorável ao aprimoramento de diversas capacidades, pois por vezes as crianças são induzidas a realizar movimentos que começam de forma simples e com o passar do tempo, evoluem para atividades complexas. A prática de capoeira causa melhoras nas habilidades como flexibilidade, velocidade, resistência e força, além de beneficiar também aptidões que estão em maturação como correr, equilibrar, saltar, rolar e trepar. A mesma incentiva também o aluno a desenvolver cuidados com o corpo como higiene, tudo isso aliado ao lúdico (SILVA, 2003).

A ginga é um importante elemento de jogo, Sem ginga não há capoeira; Todos os mestres capoeiristas afirmam que a ginga é o principal elemento da arte, e que malícia e ginga são indissociáveis; malícia não no sentido de fazer mal, mas sim no sentido de ser astuto e esperto, analisando os passos do oponente e realizando contra o mesmo golpes eficazes. Durante a prática os alunos realizam negaças a fim de ludibriar seus oponentes para lhes aplicar golpes. Esse contexto exige dos jogadores um raciocínio rápido, o que estimula o pensamento dos mesmos, ao passo que auxilia na velocidade de reação, agilidade, lateralidade e atenção (SILVA, 2012).

Capoeira é a busca pelo espaço, ou seja, o jogador tenta ludibriar seu oponente ao mesmo tempo em que procura criar um ponto de fragilidade, onde seja possível aplicar um golpe, e usa para tal feito o seu próprio corpo. Por isso existem certas regras que devem ser seguidas para que se possa ocorrer o jogo. Isso ensina aos alunos que em todos os lugares têm-se regras e que de se deve respeitar tanto os colegas quanto todas as outras pessoas da sociedade (SILVA, 2008).

4.2 A capoeira como um instrumento de musicalidade

A capoeira é uma arte que engloba benefícios mentais, atitudinais e musicais, pois os instrumentos que são utilizados no mento do jogo auxiliam na introdução e compreensão da musicalidade bem como no ritmo. Portanto é uma consequência do espaço-tempo, onde a criança deve coordenar o ritmo com os golpes aplicados, de forma que é necessária uma noção de tempo aliado à musicalidade. Proporciona também um maior controle emocional que, conseqüentemente, interfere de forma

positiva na socialização com os colegas, onde o aluno deve respeitar o seu próprio ritmo e o ritmo do colega com quem se joga (SILVA, 2003).

O ritmo está diretamente ligado à vida das crianças, pois tudo na vida segue um ritmo, até mesmo interiorizado este se mostra presente, onde diversas funções do corpo trabalham ritmadas. Assim é com a capoeira. As cantigas e instrumentos demandam o ritmo que será seguido pelos jogadores, sendo uma ferramenta essencial para trabalhar com os alunos, pois se pode controlar o ritmo da aula (COLUMÁ; CHAVES, 2017).

As músicas e cantigas que são utilizadas na capoeira são ditos populares recheados de parábolas que representam códigos morais, éticos e afetivos, tendo o intuito de contar as histórias passadas, podendo formar pessoas éticas e corretas, que podem contribuir com uma sociedade mais correta, honesta e humanitária (SILVA, 2003).

As cantigas também proporcionam aos jovens compreenderem como era a vida na época, em qual classe estavam e como resistiram à opressão, ajudando a conservar anos de cultura, que chegaram até os dias atuais, trazidos nos corpos dos capoeiras (AMARAL; SANTOS, 2015).

A maioria dos instrumentos da capoeira é de fácil confecção e acessíveis à maioria da população, além de serem instrumentos que podem ser facilmente confeccionados com material alternativo. Isso proporciona uma fonte inesgotável de recursos, proporcionando assim, conseqüentemente o ritmo e com ritmo acontece o jogo (COLUMÁ; CHAVES, 2017).

Instrumentos como pandeiro, atabaque, berimbau e outros contribuem para aprimorarem as coordenações motoras finas, pois através do nuseio dos instrumentos a criança poderá perceber a implicação dos gestos menores ou finos, que acarretarão em uma melhora da escrita e em outras tantas tarefas em que essa habilidade é necessária. A musicalidade na capoeira também tem a parte cantada, onde a criança melhora sua oralidade. Além de ser um importante instrumento de transmissão de cultura, é também uma ferramenta que desperta sentimentos afetivos e contribui para a aquisição de habilidades como leitura, escrita, linguagem e lógica matemática, bem como todos os outros diversos benefícios que essa grande ferramenta pode proporcionar (SILVA, 2003).

5 CONCLUSÃO

Desse modo conclui-se que a capoeira provavelmente foi uma criação do negro em território brasileiro e que surgiu como uma forma de defesa contra os abusos que, na época, eram cometidos contra os escravos. Portanto essa criação vem sendo transmitida de geração em geração, evoluindo ao longo dos anos e superando as adversidades que lhes eram impostas, como as repressões por parte do governo. Essas repressões podem ter contribuído para uma evolução e diferenciação na nomenclatura e forma de jogo, onde Bimba, certa vez, como forma de fugir da caracterização capoeira, incrementara golpes de outras lutas à arte e a denominara de Luta Regional Baiana, havendo assim uma diferenciação nas capoeiras, sendo a Angola a mais antiga, jogada no chão, rasteira, e a Regional a luta mais vista atualmente, sendo uma luta mais de pé.

Viu-se também que a capoeira traz vários benefícios ao corpo de quem desta faz uso, proporcionando melhoras no equilíbrio, coordenação motora, noção espacial, noção temporal, ritmo, melhora cardiovascular, cardiopulmonar, e vários outros benefícios, sendo uma matéria essencial na aula de educação física, que se bem aplicada, pode, em algum aspecto, trazer melhoras aos alunos que desta fizerem uso, uma vez que se utiliza de pouquíssimo recurso para sua prática.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Mônica Guimarães Teixeira do; SANTOS, Valdenor Silva dos. Capoeira, heiress of the black diaspora in the Atlantic: from criminal Arts to an instrument of education and citizenship learning. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, São Paulo, n. 62, p. 54-73, 13 nov. 2015. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2316-901x.v0i62p54-73>. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rieb/n62/2316-901X-rieb-62-00054.pdf>>. Acesso em: 1 jan. 2020.

AREIAS, Almir das. **O que é capoeira**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

CAMPOS, Hélio. **Capoeira na escola**. Salvador: EDUFBA, 2001. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/4984/1/capoeira%20na%20escola.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2018.

CASTRO JÚNIOR, Luis Vitor. Capoeira angola: olhares e toques cruzados entre historicidade e ancestralidade. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 25, n. 2, p. 143-158, jan. 2004. Disponível em: <<http://www.rbce.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/download/232/234>>. Acesso em: 18 abr. 2018.

COLUMÁ, Jorge Felipe; CHAVES, Simone Freitas. **Capoeira e psicomotricidade**: brincando e aprendendo a jogar. Petrópolis: Vozes, 2017.

CORTEZ, Mirian Béccheri et al. Luta, dança, filosofia de vida: a capoeira cantada pelos capoeiristas. João Pessoa. **Psicologia para América Latina: Procesos culturales en américa latina**, n. 14, out. 2008. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300008>. Acesso em: 01 jan. 2020.

FONSECA, Vivian Luiz. A capoeira contemporânea: antigas questões, novos desafios. **Revista de História do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 1-30, jun. 2008. Disponível em: <<https://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/download/795/736>>. Acesso em: 22 abr. 2018.

FONTOURA, Adriana Raquel Ritter; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. História da capoeira. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 141-150, jul. 2002. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/3712/2553>>. Acesso em: 19 abr. 2018.

_____. A capoeira em Florianópolis: um resgate histórico. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 11, n. 2, p.13-18, jun. 2003. Disponível em: <<https://bdtd.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/491/516>>. Acesso em: 31 dez. 2019.

IÓRIO, Laércio Schwantes; DARIDO, Suraya Cristina. Educação física, capoeira e educação física escolar: possíveis relações. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Brasília, DF, v. 4, n. 4, p. 137-143, abr. 2005. Disponível em: <<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1314>>. Acesso em: 24 abr. 2018.

LUSSAC, Ricardo Martins Porto; TUBINO, Manoel José Gomes. Capoeira: a história e trajetória de um patrimônio cultural do Brasil. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 7-16, 29 abr. 2009. <http://dx.doi.org/10.4025/reveducfis.v20i1.5815>. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/download/5815/3992/0>>. Acesso em: 1 jan. 2020.

MORENO, Suely Therezinha Santos; GARCIA, Daniela. A capoeira como elemento da cultura social e sua importância como conteúdo da educação física escolar. **Revista Científica do Unisalesiano**, Lins, v. 2, n. 5, p. 392-395, out. 2011. Disponível em: <<http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no5/artigo38.pdf>>. Acesso em: 1 jan. 2020.

OLIVEIRA, Josivaldo Pires de; LEAL, Luiz Augusto Pinheiro. **capoeira, identidade e gênero**. Salvador: EDUFBA, 2009. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ufba/126/3/Capoeira%20identidade%20e%20genero.pdf>>. Acesso em: 28 fev. 2018.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. **Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE**. Curitiba, 2014. 2 v. (Produções Didático-Pedagógicas). Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2014/2014_uel_edfis_pdp_sandremara_damico_revelini.pdf>. Acesso em: 14 nov. 2019.

REIS, André Luiz Teixeira. **Educação física & capoeira: saúde e qualidade de vida**. Brasília, DF: Thesaurus, 2001. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6xxKnhh_aAwC&oi=fnd&pg=PA7&dq=beneficios+capoeira&ots=SubnDtPPbZ&sig=upqbP7xPphPtOrUUpX_BrWwgj5o#v=onepage&q=beneficios%20capoeira&f=false>. Acesso em: 30 dez. 2019.

SILVA, Eusébio lobo da. **O corpo na capoeira: o corpo em ação**. 4. ed. Campinas: UNICAMP, 2012.

SILVA, Gabriel Alves da. **A capoeira como conteúdo extracurricular nas séries iniciais do ensino fundamental**. 2012. 51f Monografia (Especialização) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade de Brasília – Pólo Coromandel/ MG, Coromandel, 2012. Disponível em: <<http://bdm.unb.br/handle/10483/5498>>. Acesso em: 27 dez. 2019.

SILVA, Jean Adriano Barros da. **Importância da capoeira no desenvolvimento da cultura corporal na educação infantil**. 2003. 41 f. Monografia (Especialização) - Curso de Especialização em Metodologia do Ensino da Educação Física Escolar, Universidade do Estado da Bahia, Salvador, 2003. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ufba/126/3/Capoeira%20identidade%20e%20genero.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2018.

SILVA, Eusébio Lobo da. **Corpo na capoeira: introdução ao estudo do corpo na capoeira**. Campinas: UNICAMP, 2008.

_____. **O corpo na capoeira: breve panorama: estórias e história da capoeira**. 2. ed. Campinas: UNICAMP, 2008.

VASSALLO, Simone Pondé. **Capoeiras e intelectuais: a construção coletiva da capoeira "autêntica"**. 2003. 124f. Tese (Doutorado) - Curso de Antropologia Social e Etnologia, Ecole Des Haules Eludes Eo Sciencs Sociales (ehess), Rio de Janeiro, 2001. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/reh/article/download/2200/1339>>. Acesso em: 26 fev. 2018.

VIEIRA, Sergio Luiz de Souza. **Capoeira: origem e história**. 2004. 39f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, PUC/SP, Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/fevereiro2012/educacao_fisica_artigos/capoeira_origem_historia.pdf>. Acesso em: 31 dez. 2019.