**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS**

Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática

Roberto Gil Faccio Bretas

# PREVENÇÃO DE LESÕES E METODOLOGIA DE ENSINO NA CAPOEIRA: UM ESTUDO DE CASO DO GRUPO DE CAPOEIRA GINGA

Belo Horizonte
2019

Roberto Gil Faccio Bretas

# PREVENÇÃO DE LESÕES E METODOLOGIA DE ENSINO NA CAPOEIRA: UM ESTUDO DE CASO DO GRUPO DE CAPOEIRA GINGA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática da PUC Minas, como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientador: Dra. Claudia Vilhena Shayer Sabino

Belo Horizonte
2019

FICHA CATALOGRÁFICA
Elaborada pela Biblioteca da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

Bretas, Roberto Gil Faccio
B844p Prevenção de lesões e metodologia de ensino na capoeira: um estudo de caso do grupo de capoeira ginga / Roberto Gil Faccio Bretas. Belo Horizonte, 2019.
77 f. : il.

Orientadora: Claudia Vilhena Shayer Sabino
Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática

1. Capoeira - Estudo e ensino. 2. Capoeira - Belo Horizonte 3. Danças folclóricas. 4. Luta corporal. 5. Ferimentos e lesões - Prevenção. 6. Prática de ensino - Metodologia. 7. Método de estudo de casos. I. Sabino, Claudia Vilhena Shayer. II. Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática. III. Título.

SIB PUC MINAS

CDU: 796:37
Ficha catalográfica elaborada por Fabiana Marques de Souza e Silva - CRB 6/2086

Roberto Gil Faccio Bretas

Prevenção de lesões e Metodologia de ensino na capoeira: um estudo de caso do Grupo de Capoeira Ginga

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências e Matemática da PUC Minas, como parte dos requisitos necessários para obtenção do título de Mestre em Educação.

Orientador: Dra. Claudia Vilhena Shayer Sabino

_____

Profª. Drª. Aline Cristina de Souza

_____

Profª. Drª. Elenice de Souza Lodron Zuin

_____

Profª. Drª. Claudia de Vilhena Schayer Sabino

Belo Horizonte, 11 de Abril de 2019

## AGRADECIMENTOS

Inicio meus agradecimentos exaltando a presença constante de Deus em meu caminhar.

Ao Senhor Micaell, meu Mestre, meu Guru que através de suas sempre doces e sapientes palavras disse em um dado momento: “As conquistas maiores não estão no final da jornada, esperando por você, como presentes exteriores, elas estão ao longo do caminho, no próprio movimento que você faz para caminhar, no ritmo e na marcha como você caminha. Elas irradiam como as preciosidades da alma que você descobre e desperta em seu interior para imprimir o seu melhor em cada passo”.

E pelo caminho escrevo minha história, sem me esquecer de expressar toda gratidão a aqueles que fazem parte da minha caminhada.

Sendo assim, aos Mestres de luz e orientadores do caminho do Amor do Movimento Dedico, minha eterna gratidão.

A minha Mãe e meu Pai (em memória), meus sinceros agradecimentos pela oportunidade do nascer, crescer e realizar.

Agradeço infinitamente a Mãe Norma e Mãe Bah, que como anjos apareceram e me apresentaram um caminho de luz.

Agradeço a Mãe Capoeira e ao Senhor José Agostinho Pessoa da Silva, Mestre Agostinho, merecedor e dono de uma linda história de sucesso, a ele todo meu carinho, respeito, fidelidade e gratidão.

Deixo registrada a minha admiração e agradecimento especial a minha orientadora Dra. Claudia de Vilhena Schayer Sabino pelo incentivo, principalmente paciência e orientação.

Agradeço também em especial a amiga Lud pelo incentivo, pela enorme paciência e por toda contribuição ofertada nos caminhos e formas que este trabalho ganhou ao longo do tempo. Lud, você também tornou tudo isso possível!

Agradeço também aos demais amigos, que são fonte de inspiração e contribuição diária nas alegrias e oportunidades de crescimento que a vida me oferta. Entre eles, aqueles que contribuíram de alguma forma em meio a essa dissertação: Chico, Léo Butija, Adriano, Pit e demais amigos da minha família espiritual.

Aos colegas de mestrado, muito obrigado pelo apoio ao longo dessa jornada de aprendizado.

Por fim aos demais da minha família, em especial as Tias Sônia, Selma e Sandra pelo carinho de sempre e por me incentivarem no caminho do bem.

“Capoeira, Capoeira que me ensinou a amar, Capoeira.
Quando eu vim do cativeiro, eu nada sabia.
Me perdi na cidade grande sem ter para onde eu ir.
Foi um dia que belo dia que eu encontrei um amigo.
Amigo que hoje é meu mestre, amigo e irmão.
Foi ele quem me ensinou tudo que hoje eu sei.
Que a Capoeira é luta mais livre que me fez acreditar
que tudo na vida tem um segredo, malícia e gingado na arte de amar.
Capoeira, Capoeira quem me ensinou, que me ensinou a amar,
Capoeira.”

Mestre Brasília

**RESUMO**

A Capoeira é uma manifestação cultural praticada mundialmente, definida ao mesmo tempo como dança, luta e jogo. Portanto, sua prática está sempre associada ao movimento do corpo, e como todo exercício esportivo, sujeita seus praticantes à lesões que podem advir tanto de fatores extrínsecos como intrínsecos. Dentre eles, destaca-se o processo de aprendizagem que na Capoeira, está diretamente relacionado ao método de ensino que acontece de forma repetitiva. Com o objetivo de avaliar os elementos de prevenção de lesão na metodologia de ensino na Capoeira, realizou-se um Estudo de Caso do Grupo de Capoeira Ginga, utilizando como metodologias principais o registro filmográfico de aulas, aplicação de questionários a alunos e instrutores do grupo, além de entrevista com o Mestre Agostinho, dirigente da casa. Após o registro e, identificação do método, foi elaborado um vídeo exemplificando os elementos, que além de ter sido divulgado ao público, foi também avaliado por meio de um survey eletrônico por profissionais da área esportiva que trabalham diretamente com a prevenção de lesão. Como principal resultado do trabalho foi possível comprovar que o método de ensino baseado na prevenção de lesão é uma característica do grupo de Capoeira Ginga, tendo sido perpetuado pela prática do Mestre Agostinho durante seus anos à frente do grupo, sendo não só reconhecido por seus alunos e praticantes, como destacados por ele como relevante para seu aprendizado e atuação. Ainda, esses elementos de prevenção foram validados pelos profissionais consultados, reforçando que o Método de Ensino praticado no Grupo de Capoeira Ginga tem a prevenção de lesão como fundamento, corroborando com as práticas mais atuais de ensino no esporte. Considera-se que a avaliação de eficiência de tal método possa ser uma continuidade importante desse trabalho, o que pode também contribuir para a parca literatura cientifica disponível sobre lesão e prevenção de lesão na prática da Capoeira.

Palavras - chave: Capoeira. Ensino. Metodoloia de ensino. Lesões. Prevenção de lesões.

**ABSTRACT**

Capoeira is a cultural manifestation practiced worldwide, defined at the same time as dance, fight and play; therefore, its practice is always associated with body movement, and like any sports, subjects its practitioners to the injuries that can result from both extrinsic and intrinsic factors. Among them, the learning process is highlighted, which in Capoeira is directly related to the teaching method and happens in a repetitive way. In order to evaluate the elements of injury prevention in the teaching methodology in Capoeira, a case study of the Capoeira Ginga Group was conducted, using as main methodologies the filmographic recording of classes, application of questionnaires to students and instructors of the Group, in addition to an interviews with Mestre Agostinho, head of the house. After the registration and identification of the method, a video was elaborated to exemplify these elements, which, in addition to being disclosed to the general public, was also evaluated through an electronic survey by sports professionals who work directly with the prevention of injury. As the main result of the work, it was possible to prove that the teaching method based on injury prevention is a characteristic of the Capoeira Ginga group, having been perpetuated by the practice of Mestre Agostinho during his years at the head of the group, being not only recognized by his students and practitioners, as highlighted by him as relevant to his learning and acting. Furthermore, the professionals consulted validated these prevention elements, reinforcing that the Teaching Method practiced in the Capoeira Ginga Group has the prevention of injury as a foundation, corroborating with the most current teaching practices in sport. It is considered that the evaluation of the efficiency of such method can be an important continuity of this work, which can also contribute to the scarce scientific literature available on injury and injury prevention in the practice of capoeira.

Keywords: Capoeira, Teaching. Teaching Methodology. Injury. Injury Prevention

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Ilustração da Capoeira, 1835.....15
Figura 2 – Mestre Bimba e Getúlio Vargas.....16
Figura 3 –Tom Jobim na academia de Agenor Moreira Sampaio, Mestre Sinhozinho.....17
Figura 4 – Fotografia demonstrando a relação Mestre – discípulo.....20
Figura 5 – Metodologia de ensino da ginga por Mestre Bimba.....21
Figura 6 – Pirâmide de prevenção de Colles.....24
Figura 7 – Esquema demonstrativo do desenvolvimento da pesquisa..... 26
Figura 8 - Parte 1 do questionário aplicado aos alunos.....29
Figura 9 - Parte 2 do questionário aplicado aos alunos.....30
Figura 10 - Parte 3 do questionário aplicado aos alunos.....31
Figura 11 - Parte 4 do questionário aplicado aos alunos.....32
Figura 12 - Ilustração do movimento denominado Ginga.....33
Figura 13 - Ilustração do movimento denominado Martelo.....33
Figura 14 - Ilustração do movimento denominado Troca de Negativa.....33
Figura 15 - Seção 2 da survey.....37
Figura 16 – Seção 3 da survey.....38
Figura 17 – Seção 4 da survey.....39

## LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Características dos cordões de graduação do Grupo de Capoeira Ginga .....28
Quadro 2 – Perguntas da Primeira entrevista semi-esturuturada.....35
Quadro 3 – Perguntas da segunda entrevista semiestruturada .....35

SUMARIO

1 INTRODUÇÃO ..... 11
2 OBJETIVOS ..... 13
2.1 Objetivo geral ..... 13
2.2 Objetivos específicos ..... 13
3 REFERENCIAL TEÓRICO ..... 14
3.1 A trajetória da Capoeira ..... 14
3.2 Os Mestres e a Metodologia de Ensino na Capoeira ..... 19
3.3 O Corpo Em Movimento Na Capoeira E A Prevenção De Lesões No Esporte 22
4 METODOLOGIA ..... 25
4.1 Abordagem metodológica ..... 25
4.2 Estudo de caso ..... 26
4.3 Local da pesquisa ..... 27
4.4 Coleta de Dados ..... 28
4.4.1 Primeira fase ..... 28
4.4.2 Questionários ..... 29
4.4.3 Filmagem da aula de capoeira ..... 32
4.4.4 Entrevistas com o Mestre ..... 34
4.4.5 Segunda fase ..... 36
4.5 Análise de Dados ..... 40
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO ..... 41
5.1 Considerações iniciais ..... 41
5.2 Encontro com a Capoeira, caracterização e formação do Educador ..... 42
5.3 Método de Ensino no Grupo de Capoeira Ginga ..... 43
5.4 5 - Lesões na Capoeira e aspectos da prevenção na metodologia de ensino do Grupo Ginga ..... 46
5.4.1 Lesões na Capoeira ..... 46
5.4.2 Prevenção de Leões e metodologia de ensino ..... 48
6 CONCLUSÃO ..... 52
7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... 54
APENDICE I – Questionário aplicado aos alunos ..... 58
APENDICE II – Questionário aplicado aos educadores ..... 59
APENDICE III – Survey ..... 61
APENDICE IV – Resultado dos questionários ..... 64
APENDICE V – Resultados da aplicação da Survey ..... 68

# 1 INTRODUÇÃO

A manifestação cultural Capoeira representa um amplo universo para aqueles que se dedicam ao seu estudo. Reconhecida como patrimônio cultural imaterial da humanidade pela UNESCO, e praticada em mais 150 países, ela possui diferentes vertentes sendo definida ao mesmo tempo como dança, luta e jogo. Indiferentemente à prioridade dada no ato de se praticar a Capoeira, os elementos relacionados à sua prática, golpes e movimentações, estão sempre associados ao movimento do corpo e são regidos por uma orquestra musical que dita a cadência e o tipo de jogo a ser praticado. Todas as vertentes e elementos que compõe a Capoeira são transmitidos de geração para geração pelos Mestres, permitindo que o saber ancestral da Capoeiragem se perpetue ao longo do tempo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde OMS (2014) atividade física é definida como qualquer movimento corporal que esteja associado ao gasto energético produzido pelo sistema musculoesquelético. Sob esse ponto de vista ainda que seus praticantes deem prioridade ora a uma vertente ou outra, e entendendo que durante a prática de Capoeira todas as suas vertentes podem coexistir, mantendo sua essência e tradição, o corpo em movimento na Capoeira permite também o seu entendimento enquanto ginástica corporal que representa uma face voltada para a atividade física ou esporte, já que este pode ser entendido como um fenômeno processual, físico, cultural, social e até mesmo econômico segundo Marchi Jr (2004). Nesse contexto, depois de anos de crescimento e contando hoje com mais 6 milhões de praticantes no Brasil e no mundo, a Capoeira já é uma das principais práticas corporais e esportivas praticadas no país (MARCHI, 2004; MAROUN, SOUZA e MOURÃO, 2015).

As lesões no esporte possuem comportamento multifatorial podendo estar relacionadas a fatores intrínsecos (fatores relacionados à questões pessoais) e fatores extrínsecos (fatores associados à componentes externos). Acredita-se que mais de 50% das lesões no esporte são causadas por *overuse* (repetições excessivas de movimento) principalmente se associadas com limitações do gesto técnico, estando assim, associadas à natureza da própria atividade. Mesmo em esportes de contato, como a Capoeira, sua causa está associada ao desequilíbrio

entre demanda energética da atividade e a capacidade de absorção de energia pelo sistema musculoesquelético ou locomotor (OLIVEIRA, 2009, BITTENCOURT, 2015). O processo lesão do sistema musculoesquelético é um fenômeno que acarreta prejuízos físicos e também prejuízos socioeconômicos, não somente para aqueles que praticam o desporto de forma amadora, mas também para aqueles fazem dele sua profissão.

Prevenção é uma palavra chave no panorama desportivo atual. A prevenção de lesões é objeto de estudo e seu investimento está associado principalmente ao desporto profissional e ao de alto rendimento esportivo. Sua prática se correlaciona principalmente ao entendimento e controle dos potenciais fatores de risco intrínsecos e extrínsecos que envolvem o atleta ou praticante. Colles (2017) criou um modelo de prevenção de lesões que continha aspectos relacionados a fatores causais intrínsecos e extrínsecos das lesões no esporte ressaltando entre eles monitoramento da carga, desenvolvimento físico e a eficiência do movimento como base dessa pirâmide (COLLES, 2017).

O processo de aprendizagem do movimento (ginga, golpes, movimentações, etc.) na Capoeira está diretamente relacionado ao método de ensino e acontece de forma repetitiva. Dentre os diferentes fatores causais da lesão na Capoeira e sua correlação com o processo preventivo, a carga de treino e o método de ensino do movimento é aquele no qual o educador na Capoeira possui total controle e está sob sua responsabilidade. Assim, o nível de atenção dado à eficiência do movimento ou gestual técnico na Capoeira está associada à escolha do método utilizado durante as aulas sendo peculiar de cada escola ou grupo de Capoeira. A Capoeira por si já nasceu livre e não deve ser engessada, e dentre os mais variados métodos de ensino que permitem a capacidade de improvisação e criatividade do praticante sempre pode haver espaço para que o educador, como grande conhecedor dos atalhos percorridos pelo corpo ao se movimentar na Capoeira, possa também oferecer um olhar preventivo no que diz respeito ao sistema locomotor.

# 2 OBJETIVOS

## 2.1 Objetivo geral

Elaborar, aplicar, avaliar e divulgar um vídeo educativo sobre a importância da associação entre prática metodológica do ensino do gestual técnico e prevenção de lesões durante o ensino da capoeira, baseada na tradição do grupo Ginga.

## 2.2 Objetivos específicos

I. Estudar e compreender como o método de ensino do grupo Ginga trabalha a prevenção de lesão, a partir do olhar dos alunos, educadores do grupo e do Mestre;
II. Avaliar o método de ensino em foco, com o objetivo de propor uma forma de ensino na capoeira com ênfase na prevenção de lesão;
III. Sistematizar o método de ensino no que diz respeito à prevenção de lesões em suas diferentes fases do Grupo de Capoeira Ginga.
IV. Validar o nível de importância dada ao método de ensino estudado a partir da visão de fisioterapeutas e educadores físicos.
V. Divulgar a proposta desta forma de ensino por meio de vídeo nas mídias sociais;
VI. Promover a divulgação da Capoeira enquanto arte afro-brasileira.

# 3 REFERENCIAL TEÓRICO

## 3.1 A trajetória da Capoeira

O trabalho escravo enquanto negócio organizado e lucrativo teve início no século XVI. O negro, sua principal moeda, era transportado da África nos chamados navios negreiros ou tumbeiros em condições sub-humanas. Muitos não resistiam ao longo da viagem aos maus tratos, até chegarem ao novo mundo onde eram vendidos ou trocados por diferentes mercadorias (CAMPOS, 2001).

Historicamente, a Capoeira é considerada uma prática ancestral que se originou nas senzalas enquanto luta de resistência, sendo uma resposta do negro, oprimido, fruto da diáspora africana, ao opressor no Brasil colônia. Seu nome tem origem em uma expressão que se refere a mato ralo e miúdo (ALBUQUERQUE, 2012; IPHAN,2014; AMARAL e SANTOS, 2015).

A Capoeira possui registros datados desde o século 18 e se apresenta aos olhos dos interessados como um vasto território em constante exploração, porém não existe consenso no que diz respeito a sua origem, estando ela relacionada a três vertentes; o seu surgimento na África Central sendo trazida ao Brasil, a Capoeira enquanto criação dos negros afrodescendentes e a Capoeira enquanto criação dos Índios, sendo essa última de menor probabilidade. Entretanto não há unanimidade entre antigos Mestres e historiadores quanto a sua origem, mas há indícios de que ela foi criada em solo brasileiro com suas raízes fixadas, na África já que fatos e documentos históricos encontram evidências de danças guerreiras similares à Capoeira no continente Africano, como o n´golo ou dança da zebra (REGO, 1968; IPHAN,2014; AMARAL e SANTOS, 2015).

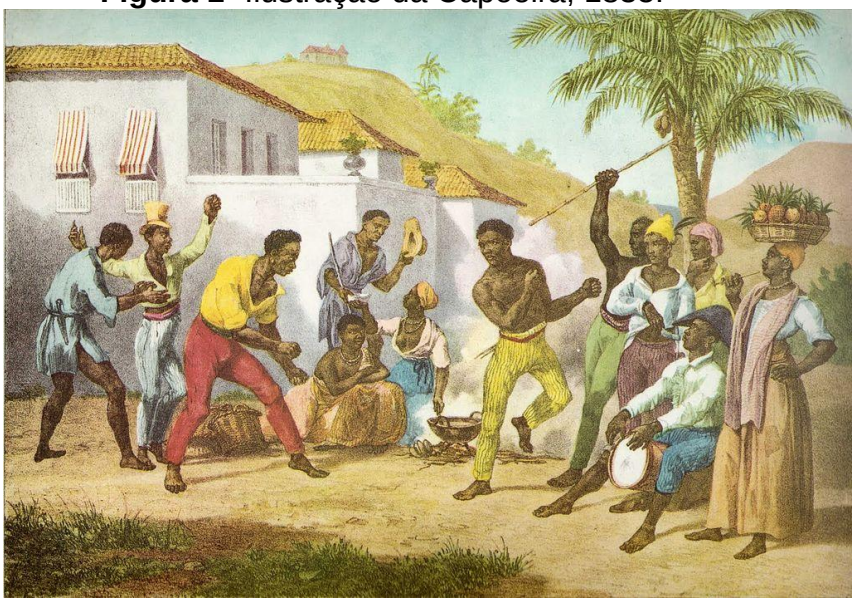
A Capoeira é caracterizada por seu amplo universo, no que diz respeito às suas diferentes formas de manifestação, pode ser considerada um jogo, uma luta ou uma dança, sendo constituída de múltiplas facetas; cultural, musical e ritual, e sua face esportiva associada a luta e ginastica corporal.

> A Capoeira foi inventada com a finalidade de divertimento, mas na realidade funcionava como faca de dois gumes. Ao lado do normal e do quotidiano, que era divertir, era também luta no momento oportuno. REGO (1968, p. 36).

Da proibição do tráfico de escravos na data de 1850 até a lei Aurea em 1888, a linha do tempo da história do negro e da Capoeira avança e em 13 de maio de 1888, 95%

dos escravos já eram livres e com o processo de escravidão praticamente extinto, o Negro e com ele a Capoeira, migraram para os territórios quilombolas seguindo para os centros urbanos do Brasil, principalmente Bahia, Rio de Janeiro e Pernambuco (OLIVEIRA e LEAL, 2009; BRITO, 2014) (Figura 1).

**Figura 1-** Ilustração da Capoeira, 1835.



**Fonte:**https://pt.wikipedia.org/wiki/Johann_Moritz_Rugendas#/media/File:Rugendasroda.jpg

O fim do período escravo fez com que o negro se estabelecesse nas ruas sem moradia, emprego e alimentação. Tal fato levou o escravo liberto a uma verdadeira luta pela sobrevivência e a um alto teor de marginalidade, utilizando a Capoeira como ferramenta, encontrando, nos delitos uma maneira de sobreviver. Além disso, os Senhores, habituados à mão de obra gratuita do período escravo, ofertavam trabalhos de baixa remuneração, causando revolta e conflitos entre as partes. A Capoeira também se fez presente ao logo da história em fatos marcados pela capangagem eleitoral (OLIVEIRA e LEAL, 2009; VASCONCELOS e OLIVEIRA, 2011).

> A capangagem foi no Rio de Janeiro, em Belém e em Salvador, foi um dos trabalhos assumidos pelos capoeiras que mais deram visibilidade para a sua prática. Nos processos eleitorais, desde a Monarquia até a primeira República, os principais dirigentes políticos das cidades citadas solicitavam a ação de capoeiras na hora de decidir o pleito eleitoral. (OLIVEIRA; LEAL, 2009, p.49),

Todos esses fatores, durante o período republicano, mais especificamente na última década do século XIX, fizeram com que o Capoeira fosse duramente repreendido, estando presente no código penal da República dos Estados Unidos do Brasil,

decreto 847 com o título de “Vadios e Capoeiras” (SABINO e BENITES, 2010; BRITO, 2014; IPHAN, 2014):

> Fazer nas ruas e praças públicas exercícios de agilidade e destreza corporal, conhecido pela denominação de Capoeiragem; andar em correrias, com armas ou instrumentos capazes de produzir lesão corporal, provocando tumulto e desordens, ameaçando pessoa certa ou incerta, ou incutindo temor de algum mal:
>
> Pena: De prisão celular de dois a seis meses.
>
> Paragrafo Único: É considerado circunstância agravante pertencer o Capoeira a alguma banda ou malta. Aos chefes, ou cabeças, se imporá pena em dobro. (BRASIL, 11 DE OUTUBRO, 1890, DECRETO 847)

Utilizando-se desse precedente jurídico a polícia perseguiu os praticantes de Capoeira durante meio século, até meados de 1937 quando se deu início ao processo de desmarginalização, onde o então Presidente Getúlio Vargas fundamentado em um contexto de nacionalização, promove a legalização da Capoeira e autoriza a sua prática em ambientes fechados oferecendo a ela um caráter desportivo e acadêmico (Figura 2). Segundo Mello (2002) a Capoeira até então era praticada de maneira informal nas feiras e praça, estando sempre associada à figura do Mestre, detentor do saber (MELLO, 2002; PAIVA, 2007; IPHAN, 2014).

> "A gente jogava capoeira nos dias de domingo, não tinha academia e quando aparecia a polícia a gente tinha que sair correndo" Mestre Canjiquinha

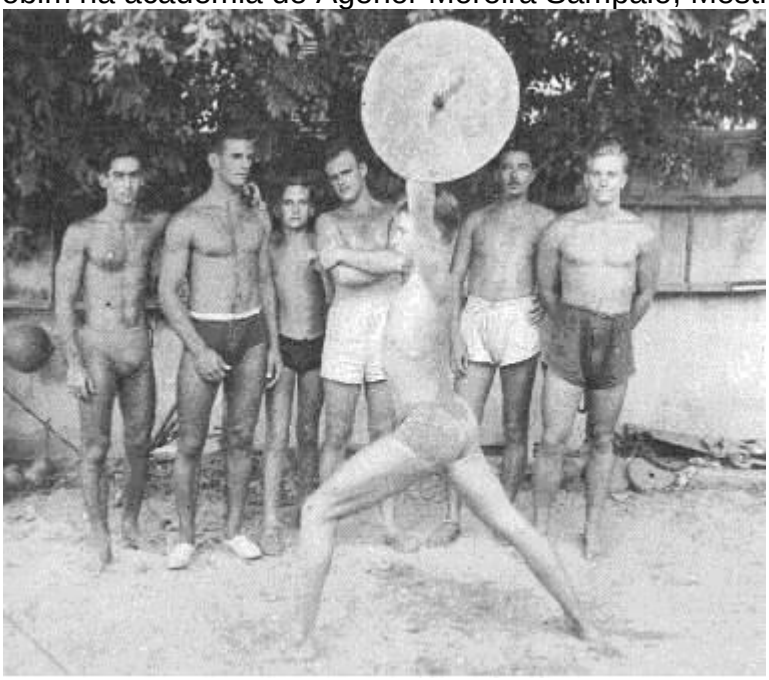
**Figura 2-** Mestre Bimba e Getúlio Vargas

**Fonte**: http://ftwcapoeira.com/fundacao-mestre-bimba/

É fato, que desde a década de 20, principalmente no estado do Rio de Janeiro, surgiu um processo de socialização da Capoeira, onde ela passa a ser praticada com ares mais atléticos e desportivos (Figura 3). Porém em um contexto relacionado à legalização, aparece na Bahia às figuras marcantes de Mestre Pastinha, um dos maiores representantes da Capoeira Angola e principalmente Mestre Bimba, criador da Luta Regional Baiana ou simplesmente Capoeira Regional (PAIVA, 2007; BRITO, 2014; IPHAN, 2014). Para Viera e Assunção (2008);

> Convém salientar que ambos estilos – regional e angola – coincidem na ruptura com a malandragem antiga, transferindo a prática da capoeira da rua para a academia, com treinos regulares, uniformes e regulamentos, expandindo o ensino a grupos maiores de alunos e recrutando novos segmentos da população brasileira, crianças e jovens de classe média e mulheres.

**Figura 3-** Tom Jobim na academia de Agenor Moreira Sampaio, Mestre Sinhozinho



**Fonte**: https://historiadoesporte.wordpress.com/2010/05/07/capoeira-e-coisa-de-malandros/

As aproximações de Mestre Bimba com a luta Batuque, onde a principal meta era jogar o adversário no chão utilizando apenas as pernas, praticada por seu Pai, contribuíram para a demarcação do seu espaço na Capoeira. A Capoeira Regional, novo estilo criado por Mestre Bimba no ano de 1928, utilizou-se de elementos do Batuque e da Capoeira primitiva para se tornar mais rápida e objetiva, atraindo também jovens universitários de classe média da Bahia (PAIVA, 2007; IPHAN, 2014).

É importante ressaltar que até os anos que antecederam a criação da Capoeira Regional, o termo Capoeira Angola não existia, sendo simplesmente Capoeira. Aqueles antigos Mestres ou demais praticantes que resolveram não aderir à Capoeira Regional, inseriram o termo Angola para demarcar uma espécie de identidade à sua prática. Esse foi marco para a divisão do universo dela, momento em que a Capoeira vivenciou mudanças significativas em sua prática, porém as diferenças entre elas ocorreram em um contexto histórico baseado em influências sociais determinantes para a sua diferenciação, contudo ambas se completam (PAIVA, 2007).

A musicalidade faz parte do Universo da Capoeira, porém não há consenso para o momento em que as canções e os instrumentos passaram a ocupar um lugar de destaque nas rodas de Capoeira.

> Uma observação dos fatos me leva a crer que o acompanhamento musical não existia, consequentemente os toques teriam vindo depois e se adaptado aos golpes e a eles ficado intimamente ligados [...] (REGO, 1968).

Acredita-se que o processo de musicalização e a utilização de instrumentos como o berimbau, o atabaque, o pandeiro, o agogô e o reco-reco começaram a ser inseridos no contexto da Capoeira a partir do final do século XIX na Capoeira Baiana, introduzidos como uma maneira de disfarçar a luta ou até mesmo um alerta para fugir da polícia, aparecendo nesse contexto o toque de cavalaria executado com o berimbau (REGO, 1968; ALBUQUERQUE, 2012; MEDEIROS, 2012).

Atualmente, a Capoeira encontra uma terceira denominação que não cria vínculos nem com a Capoeira Angola, tão pouco com a Regional, apesar de nutrir elementos das duas, a chamada Capoeira Contemporânea. Indiferentemente da denominação, hoje, ela se encontra presente nos cinco continentes e se manifesta através de suas rodas em mais de 150 países, contribuindo para a propagação da língua portuguesa pelo mundo (IPHAN 2014; IPHAN, 2017).

A diáspora da Capoeira pelo planeta é uma realidade, e no ano de 2014 a roda de Capoeira foi contemplada e reconhecida com o título de patrimônio cultural imaterial da humanidade pela Organização das Nações Unidas (UNESCO). No Brasil, o IPHAN (Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional) também reconheceu, desde 2008, o ofício e o saber dos Mestres de Capoeira para que eles possam ensinar nas escolas e universidades (IPHAN 2014; IPHAN, 2017).

## 3.2 Os Mestres e a Metodologia de Ensino na Capoeira

> Um Mestre é como uma árvore de fruta: nasce, cresce e dá muitas frutas que depois vão virar árvore e também dá fruta, e assim vai indo.
>
> Mestre João Grande, de Pastinha

A prática da Capoeira está associada ao saber da figura do Mestre, esse a quem podemos de dizer ser um verdadeiro patrimônio vivo da entidade Capoeira. O Mestre de Capoeira é aquele que representa e detém o conhecimento que é passado de geração a geração. As palavras acima de Mestre João Grande de Pastinha ilustram a propagação da Capoeira entre gerações, mas também demonstra a necessidade do contínuo aprendizado do Mestre na Capoeira e sua correlação com o tempo na construção do saber do Mestre, no que diz respeito à sabedoria, maturidade e experiência dentro e fora das rodas de Capoeira (PAIVA, 2007; IPHAN, 2014).

A figura do Mestre e o termo Mestre, na história da Capoeira, não possui um marco inicial e demorou certo tempo para se estabelecer, apesar da existência de grandes nomes, com certeza, habilitados a ensinar e que o faziam aos que demonstrassem interesse em aprender. O termo Mestre de Capoeira, mesmo após sua consolidação no meio da Capoeiragem, teve a necessidade ser “abortado” no momento em que a Capoeira foi lançada ao código penal, sendo sugerida uma pena em dobro para “os chefes ou cabeças” (PAIVA, 2007; SABINO e BENITES, 2010; IPHAN, 2014).

Passado tal momento, é nítido nos relatos históricos contidos na relação Mestre – discípulo a importância dessa relação que extrapola o aprendizado na Capoeira e se relaciona ao papel do Mestre na colaboração na formação do discípulo enquanto pessoa, passando a ter papel importante na pedagogia fundamental, onde exerce influência na formação integral do aluno. (PAIVA, 2007; SABINO e BENITES, 2010; IPHAN, 2014).

O saber que carregam não foi adquirido nas instituições educacionais. Ter ou não capital escolar não faz diferença para a construção social desses Mestres. Os Mestres da cultura popular, na sua grande maioria, não passam pelos bancos escolares (Figura 4) (PAIVA, 2007).

**Figura 4** –Fotografia demonstrando a relação Mestre-discípulo. Da esquerda para a direita: Mestre Pastinha e Mestre João Grande.

**Fonte:** http://www.capoeira-angola-bogota.info/mestres/

Os Mestres de Capoeira não recebem esse título nas universidades, muitos deles não possuem formação escolar completa e outros sequer possuem sendo tal título conferido a eles pelo reconhecimento popular. Manoel do Reis Machado, nascido em 23 de novembro de 1900 em Salvador, conhecido como Mestre Bimba pode ser citado, como tantos outros grandes Mestres, como um exemplo neste aspecto já que iniciou a Capoeira aos 12 anos de idade e apresentava como seu principal ofício a estiva (CAMPOS, 2001; CAMPOS, 2009).

A década de trinta, historicamente, foi marcante para a relação Mestre e aprendiz que ganhou força no mundo da Capoeira. Mestre Bimba em 1932, ganha permissão para ensinar a Capoeira em um ambiente fechado em Salvador, abrindo as portas para os outros Mestres exercerem sua notoriedade através do ensino nesse tipo de ambiente. Dessa forma, começam a surgir às denominações grupo, escola e

academias no universo da Capoeira agregando a ela identificação e vínculo (GEIA JR e IAOCHITE, s/ data; FONSECA, 2008).

Em sua forma mais primitiva a Capoeira era aprendida ou ensinada principalmente pelo método de “oitiva”, baseado no ouvir e no olhar do aprendiz, onde o educador, na figura do Mestre, não se preocupava com o método de ensino. Mestre Bimba, introduziu um método baseado na repetição de sequência de golpes, defesas e maneira de se movimentar (GEIA JR e IAOCHITE, s/ data; PAIVA, 2007; FONSECA, 2008; CAMPOS, 2009).

A ginga representa a porta de entrada para o início de um diálogo na Capoeira, é movimento básico, que constitui a identidade do Capoeirista, caracterizada pela importância na coordenação e sincronização do movimento, era ensinado por Mestre bimba através do toque, onde o Mestre de frente para o aluno o pegava pelas mãos conduzindo todo o movimento, gesto que conferia sensação de segurança ao aluno (CAMPOS, 2001) (Figura 5).

> (...) Ele era forte na alma, tinha uma faca no olhar que cortava a gente de cima a baixo quando estava a ensinar (...) (MESTRE ACORDEON *citado por* CAMPOS, 2009).

**Figura 5** – Metodologia de ensino da ginga por Mestre Bimba, à direita da foto.

**Fonte**: http://capoeiramandingueira.blogspot.com.br/2013/01/mestre-bimba.html

Mestre Bimba possuía seu próprio método de admissão em sua academia, onde através de movimentos específicos verificava a força, a flexibilidade e o equilíbrio do

iniciante, valências físicas entendidas por ele como importantes para a prática da Capoeira. Ele introduziu em sua academia diversos conceitos utilizados nos modelos universitários (CAMPOS, 2001; CAMPOS, 2009).

Mestre Bimba inovou o sistema de aprendizado na Capoeira e teve grande importância em seu processo de expansão. A Capoeira ultrapassou as fronteiras, saiu do gueto, das ruas, praças e alcançou as academias no Brasil e está presente em mais 150 países do mundo. Também se faz presente em muitas escolas no ensino fundamental, no primeiro e segundo grau e até mesmo nas universidades.

> "Mas a Capoeira chega às universidades principalmente através dos diretórios acadêmicos e por iniciativa de grupos de alunos. Na década de 70 os alunos de Mestre Bimba, foram os pioneiros em incluir a Capoeira nos currículos universitários, primeiramente como práticas desportivas e, posteriormente, como disciplinas obrigatórias ou optativas nos cursos de educação física." (CAMPOS, 2001)

Via de regra a Capoeira têm sua estrutura baseada nos grupos que são regidos por um senso de hierarquia, onde o Mestre é o responsável por cativar sua filosofia, método de ensino e organização sendo tais aspectos perpetuados pelo contramestre, aluno formado e alunos graduados, intermediários e alunos iniciantes, variando tal ordem de graduação ou não de entidade para entidade (CAMPOS, 2001; PAIVA, 2007; CAMPOS, 2009).

O modelo de ensino da Capoeira no mundo possui uma raiz, porém é bastante amplo e está diretamente relacionado ao método do Mestre e leva-se em conta o propósito de sua prática da Capoeira, sendo importante a manutenção de sua característica marcante, baseada na capacidade de improvisação e de se expressar de forma livre. Dentre os propósitos de sua prática, Mestre Xaréu, aluno e discípulo de Mestre Bimba, destaca a capoeira enquanto luta, enquanto esporte, lazer e a capoeira enquanto filosofia de vida, possuindo cada uma dessas facetas um enfoque diferente no que diz respeito à maneira de se ensinar. (GEIA JR e IAOCHITE, s/ data CAMPOS, 2001; CAMPOS, 2009)

## 3.3 O CORPO EM MOVIMENTO NA CAPOEIRA E A PREVENÇÃO DE LESÕES NO ESPORTE

A Capoeira faz parte do contexto cultural brasileiro possuindo na faceta sociocultural um grande valor, porém o corpo em movimento na Capoeira nos permite também enquadrá-la no universo esportivo, onde neste conceito, Costa (2010) inclui a

Capoeira atualmente entre os seis esportes mais praticados no brasil, com mais de seis milhões de praticantes. (GALATTI e FARIA, 2007; IPHAN 2014; IPHAN, 2017).

Sendo assim o entendimento e a avaliação dos métodos de ensino, devem levar em conta a percepção do educador sobre as diferentes variáveis encontradas em uma aula de Capoeira, entre elas: número de alunos, nível dos alunos, tamanho do espaço, bem como especificidades físicas dos alunos padrões de movimento que são importantes no que diz respeito à construção de uma aula com um olhar voltado à prevenção de lesões (GALATTI e FARIA, 2007).

Prevenção de lesões é um termo contexto do atual panorama desportivo profissional e ou amador. Um programa de prevenção de lesões eficiente deve levar em conta os diferentes fatores etiológicos que podem levar o sistema locomotor do indivíduo a sucumbir. Podemos dividir os fatores causais das lesões no esporte em dois grupos: fatores intrínsecos e fatores extrínsecos. Os fatores extrínsecos, externos ao indivíduo, condições atmosféricas, equipamento, plano e método de treino. Entre os fatores intrínsecos, que se referem às capacidades internas do indivíduo, podemos ressaltar as avaliações de contraindicação médicas, idade, condição física, morfotipo, composição corporal e domínio da tarefa, equilíbrio e tempo de reação (HORTA, 2010; ALVES, 2011; CAMELO et al, 2013; BITTENCOURT, 2015).

Segundo Costa (2008), o movimento não se relaciona apenas a uma determinada ação motora, ele deve ser entendido como um acontecimento “reacional e dialógico”, no qual o ser humano cria uma relação com o ambiente em que ele se encontra para a realização de determinada ação. Para a reprodução de um padrão de movimento de qualidade, sem a presença de compensações e associado a um aspecto preventivo, o Capoeirista, ao longo de sua jornada de aprendizado, também necessita do desenvolvimento de valências físicas tais como: força, velocidade, flexibilidade, mobilidade articular, coordenação (COSTA, 2008).

O domínio da tarefa está intimamente associado ao padrão de movimento e ao gesto técnico, pode-se dizer que ambos coexistem e podem estar diretamente associados a uma boa execução motora e consequentemente a eficiência biomecânica. No que diz respeito ao domínio da biomecânica, os fenômenos relacionados à sobrecarga mecânica, onde na Capoeira se destaca a força de reação do solo, podem ser identificados através de uma análise criteriosa durante o

processo ensino – aprendizagem e assim os riscos de lesão podem ser minimizados (BRENNECKE et al, 2005; COSTA, 2008).

Colles (2017) afirma que a eficiência do padrão de movimento está diretamente relacionada a um melhor desenvolvimento atlético. Em sua pirâmide de prevenção de lesões (Figura 6) a eficiência do movimento aparece em posição de destaque, onde o mesmo afirma que tal colocação deve ser ainda debatida por alguns que argumentam que um atleta ou praticante de atividade física que não se move ou realiza um gesto desportivo de forma eficiente, é incapaz de aproveitar de maneira adequada suas valências físicas (força, flexibilidade, mobilidade, etc.) (COLLES, 2017).

**Figura 6** – A pirâmide de prevenção de Colles.

**Fonte**: Colles,2017 - adaptado

O movimento humano é motivo de estudo em diferentes modalidades esportivas em busca de uma melhor performance ou como método preventivo de lesões. Nesse aspecto a Capoeira apresenta uma limitação científica, já que os estudos com enfoque biodinâmico e biomecânicos dos seus diversos golpes e ou movimentações são escassos (BRENNECKE et al, 2005; COSTA, 2008).

# 4 METODOLOGIA

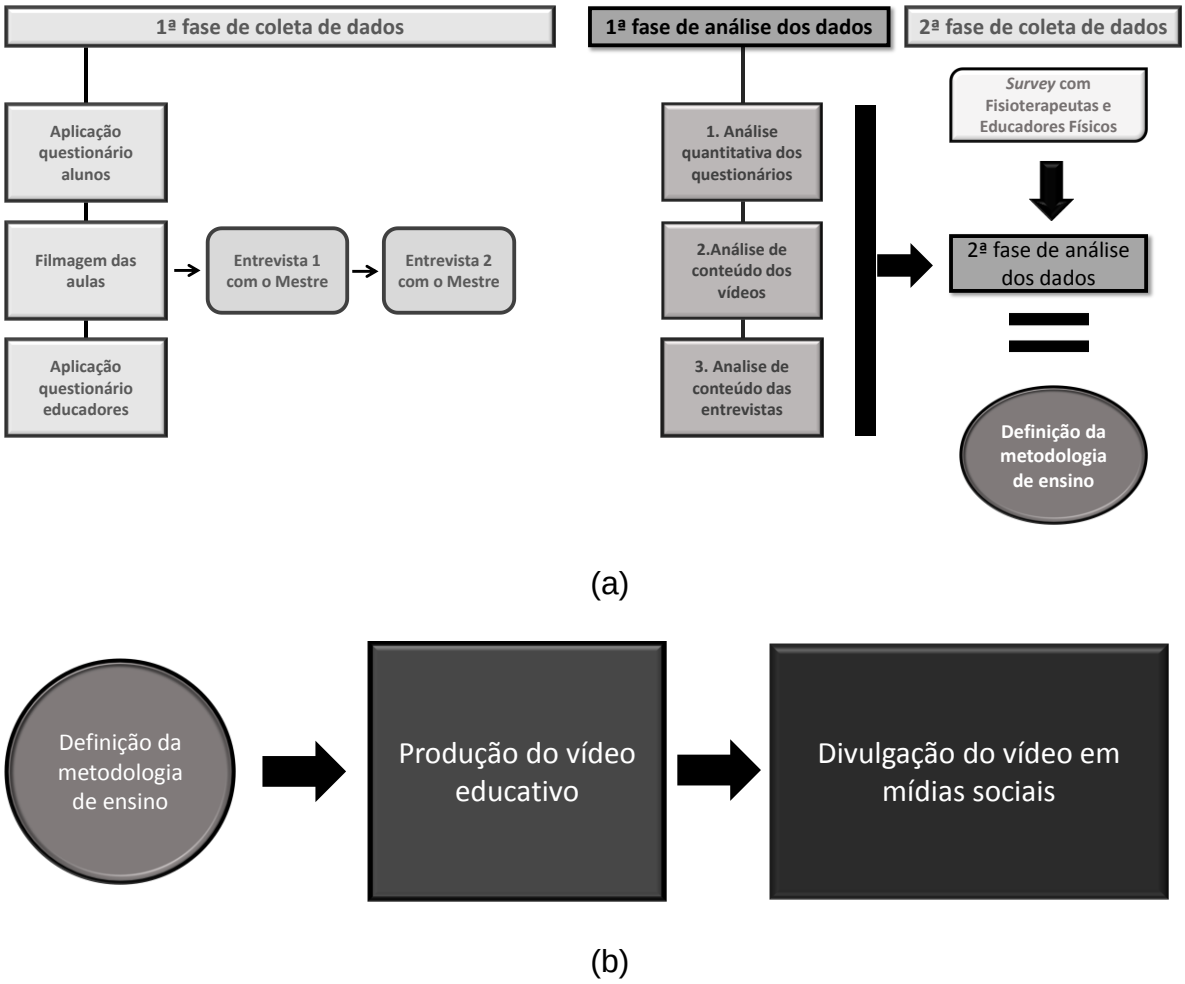
## 4.1 Abordagem metodológica

A pesquisa tem uma abordagem mista, sequencial, tendo-se optado pelo Estudo de Caso como método principal de investigação. Dentro deste método, foram aplicadas diferentes técnicas de coleta e análise de dados. A pesquisa de abordagem mista combina elementos de pesquisa qualitativa e quantitativa (por exemplo, coleta de dados, análise, técnicas de inferência, etc.) a fim de atingir maior compreensão do objeto de estudo, e compreender melhor os fenômenos que o regem (JOHNSON, ONWUEGBUZIE e TURNER, 2007). Na mesma linha, GUNTHER (2006), afirma que enquanto agente e participante do processo de construção do conhecimento, cabe ao pesquisador utilizar tanto as abordagens quantitativas quanto as qualitativas, de modo a otimizar a busca pela solução do seu problema de pesquisa.

Embora a pesquisa seja preponderantemente qualitativa, pela característica dos métodos e análise dos dados a que se propôs, a categorização da análise de conteúdo realizada introduziu o componente quantitativo que tornou a abordagem mista. A opção pela introdução destes elementos quantitativos amplia as possibilidades de interpretação dos dados, e pode fornecer um entendimento mais claro da questão estudada (CRESWELL, 2007).

A pesquisa foi desenvolvida de maneira sequencial, conforme ilustrado pela Figura 7, a e b, de maneira que os resultados das fases anteriores pudessem subsidiar as seguintes.

**Figura 7 –** Esquema demonstrativo do desenvolvimento da pesquisa




**Fonte:** A pesquisa

## 4.2 Estudo de caso

O estudo de caso é um dos diversos modelos para produção do conhecimento científico que apesar de ser caracterizado como flexível, não deixa de ser rigoroso. Pode ser entendido como um método de pesquisa que serve a propósitos exploratórios, descritivos e explicativos, porém, apesar de haver um grande número de estudo de casos, há pouca concordância sobre o seu conceito na literatura (GIL, 2009).

O estudo de caso compreende diversos métodos e técnicas de coleta de dados, estando entre elas à observação, a entrevista e a análise de documentos. Suas principais vantagens estão em permitir estudar um caso em profundidade, dar ênfase ao contexto em que ocorrem os fenômenos, ser flexível, favorecer a construção de hipóteses, entre outros aspectos. No âmbito de suas limitações,

destaca-se sua execução, que pode se estender por longos períodos, as limitações quanto a sua replicação, o complexo processo de análise e o fato de não favorecem a generalização (GIL, 2009).

### 4.3 Local da pesquisa

O local escolhido para a pesquisa foi o Grupo de Capoeira Ginga, hoje localizado na Avenida Nossa Senhora do Carmo 123, bairro do Carmo. O Grupo de Capoeira Ginga ou simplesmente Grupo Ginga foi fundado por Ricardo Pena Machado, conhecido na Capoeira com o Mestre Macaco, na década de 80 quando a Capoeira teve um grande número de praticantes em Belo Horizonte, especialmente o Grupo Ginga que contava com uma média de 300 alunos, onde Mestre Macaco desenvolveu em método próprio de ensino baseado na importância dos fundamentos técnicos bem executados. José Agostinho Pessoa da Silva, Mestre Agostinho, herdou não somente a “academia” de seu Mestre, como também toda a base de sua metodologia de ensino. Hoje Mestre Agostinho possui cerca de 70 alunos na sede em Belo Horizonte, além de outros espalhados por Minas Gerais e pelo mundo em suas filiais na Espanha e Dinamarca.

As aulas no Grupo de Capoeira Ginga têm duração de 1 (uma) hora, ocorrem no período da manhã às 07 horas, no período da tarde nos horários de 12 horas e 17 horas e no período da noite nos horários as 18, 19 e 20 horas, além de treinos femininos aos sábados pela manhã e outros treinos esporádicos marcados segundo a orientação do Mestre. O formato dos treinos é designado de acordo com o objetivo do Mestre ou educador de Capoeira responsável, podendo os alunos avançados treinar ou não com alunos intermediários e iniciantes.

O sistema de graduação atual do grupo é baseado em cordões trançados a mão com as cores da bandeira do Brasil. Os detalhes do cordão estão apresentados no Quadro 1.

**Quadro 1 -** Características dos cordões de graduação do Grupo de Capoeira Ginga

| CORDÃO | CORES | VOLTAS NA CINTURA | DENOMINAÇÃO |
|---|---|---|---|
| Primeiro | Verde | Uma | Aluno iniciante |
| Segundo | Verde | Duas | Aluno iniciante |
| Terceiro | Amarelo | Uma | Aluno intermediário |
| Quarto | Amarelo | Duas | Aluno intermediário |
| Quinto | Azul | Duas | Aluno avançado Monitor |
| Sexto | Verde e Amarelo | Duas | Primeiro Graduado |
| Sétimo | Verde e Azul | Duas | Segundo Graduado |
| Oitavo | Amarelo e Azul | Duas | Instrutor |
| Nono | Azul e Branco | Duas | Professor |
| Décimo | Azul, Branco e Verde | Duas | Contra Mestre |
| Décimo-primeiro | Verde, Amarelo, Azul e Branco | Duas | Mestre |

**Fonte**: A pesquisa

Os critérios utilizados para a entrega da primeira graduação ou troca de graduação são principalmente o desempenho e a frequência dos alunos nos treinos, sendo que quanto mais alta a graduação do aluno maior o seu compromisso com a Capoeira, sendo este quesito também avaliado pelo Mestre.

## 4.4 Coleta de Dados

### 4.4.1 Primeira fase

A primeira fase da pesquisa foi desenhada para permitir a avaliação dos objetivos específicos: I, estudar e compreender como o método de ensino do grupo Ginga trabalha a prevenção de lesão, e II, avaliar o método de ensino em foco, para subsidiar a proposta de uma forma de ensino na capoeira com ênfase na prevenção de lesão.

Para tanto, foi estruturada em duas etapas: a primeira contemplou a elaboração e aplicação dos questionários para alunos e educadores de Capoeira, além da filmagem das aulas. Essa etapa objetivou levantar informações sobre o método de ensino avaliado, bem como aferir o resultado da aplicação, na atuação dos educadores e na prática dos alunos. É importante destacar que neste momento, o Mestre ainda não tinha ciência do tema da pesquisa, de modo a garantir que todas as informações coletadas fossem fiéis ao trabalho que ele vem realizando ao longo dos anos.

A segunda etapa compreendeu a realização de duas entrevistas semiestruturadas com o mestre, de maneira a compreender sua história e como ela contribuiu para a construção e solidificação dos métodos por ele aplicados, além de coletar de forma sistematizada informações sobre o método em si.

### 4.4.2 Questionários

A aplicação de questionários foi definida por Gil (1999) "como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc."

Em outras palavras, a aplicação de questionário é uma técnica largamente utilizada para coletar informações sobre a realidade que se pretende investigar, que pode garantir o anonimato do sujeito consultado, além de possibilitar a obtenção de dados sem à influência das opiniões e do aspecto pessoal do entrevistado (CHAER et al, 2011).

Por se tratar ainda de uma técnica rápida, de baixo custo e que pode ser aplicada sob diversas circunstâncias e diferentes grupos amostrais, optou-se pela aplicação de questionários semiestruturados para coletar a percepção dos alunos e instrutores sobre o método de ensino objeto deste trabalho.

Chaer e colaboradores (2011) ressaltam em seu estudo que na aplicação de questionários "a pergunta é até mais importante que a resposta". Posto isso, foi dedicada especial atenção à construção das perguntas, de maneira que estas pudessem ambientar os respondentes, gerando informações precisas e comparáveis que auxiliassem no desenvolvimento da pesquisa.

O questionário aplicado junto aos alunos (APÊNDICE I) foi dividido em 3 partes sendo que a primeira teve o objetivo de caracterizar o sujeito entrevistado, a partir da identificação dos dados básicos e referentes à Capoeira (Figura 8).

**Figura 8** – Parte 1 do questionário aplicado aos alunos

Parte 1

1) Qual a sua idade:_____ 2) Qual o seu tempo de prática de Capoeira? _____

3) Quantas horas de prática de Capoeira por semana: _____

A segunda parte foi composta de questões relacionadas ao tema dor e lesão com o objetivo de situar o aluno na pesquisa, por meio da evocação de memórias relacionadas à prática de capoeira e suas possíveis consequentes lesões, que possibilitassem traze0r a consciência do aluno, intuitivamente, ao assunto objeto da pesquisa (Figura 9). Embora os dados aqui obtidos não sejam diretamente relacionados aos objetivos desta pesquisa, eles possibilitam ressaltar a importância do objeto de pesquisa, além de contribuir para a escassa base de dados referentes a lesões decorrentes da prática da capoeira.

**Figura 9 –** Parte 2 do questionário aplicado aos alunos.

**Parte 2**

4) Você já sofreu alguma **lesão** na Capoeira? SIM NÃO

a) Tipo de lesão: ( ) articular

coluna ( ) ombro ( ) cotovelo ( ) punho ( )quadril ( ) joelho ( ) tornozelo

( ) músculo / tendão

b) Se sim, você teve necessidade de afastamento das aulas de Capoeira? SIM NÃO

c) Se sim, você consegue associar a causa da sua dor com alguma situação específica que acontece ou aconteceu na Capoeira ?

( ) ao jogar o peso do corpo em uma perna e flexionar o joelho (por exemplo durante a base da ginga) ( ) ao realizar negativa baixa ( ) ao descarregar o peso sentando na articulação do joelho durante a troca de negativa ( ) ao realizar golpes que exigem giro (martelo, escorão, armada...) ( ) Execução de floreios ( ) atividades com descarga de peso nos braços

Outro:_____
_____

d) A lesão deixou você incapaz de realizar os movimentos acima? SIM NÃO

A terceira e última parte (Figura 10) foi constituída de questões relacionadas ao foco da pesquisa, correlacionando a metodologia de ensino do Mestre Agostinho à prevenção de lesões, desenvolvidas, de maneira a quantificar a percepção do método de ensino e o efeito deste aprendizado no tempo.

**Figura 10 –** Parte 3 do questionário aplicado aos alunos**.**

**Parte 3**

7) Levando em consideração que a prevenção de lesões no sistema locomotor é uma realidade, você acredita que lesões podem ser prevenidas (evitadas) se associadas à um padrão adequado do "movimento" (movimentações, golpes, floreios, defesas...) na Capoeira? SIM NÃO

8) Qual o seu nível de conhecimento sobre: Sendo 10 nível máximo de conhecimento.

como as lesões podem acontecer na Capoeira: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9) De que maneira você obteve o conhecimento sobre lesões na Capoeira?

(___) Conhecimento prático (durante o ensino do educador de Capoeira)

(___) Teórico (durante aulas de nível acadêmico) ( ) Ambos

Foram aplicados 21 questionários, durante o mês de maio de 2018, durante as aulas ministradas no grupo Ginga no período da noite. Antes da distribuição dos questionários, os alunos foram informados sobre o objetivo e qual seria a utilização e foi então lido o TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de maneira que ficasse a critério dos alunos ali presentes sua participação na pesquisa. A cada um foi entregue uma cópia do documento, que se encontra no APÊNDICE VI, e recolhidas assinaturas de todos os participantes.

O questionário aplicado junto aos educadores de Capoeira (APÊNDICE II) foi constituído das 3 primeiras partes contidas no questionário dos alunos, acrescidas de uma parte, com questões relacionadas à prevenção de lesões e metodologia de ensino, além de questões referentes ao nível de influência da metodologia de ensino do Mestre Agostinho, em seu modo de ensino (Figura 11).

Foram aplicados 5 questionários, encaminhados por meio de correio eletrônico à 5 instrutores formados no grupo Ginga, mas que atuam em diferentes partes do mundo. Esse número, apesar de reduzido, representa os alunos mais graduados e que atuam como educadores nos locais em que residem. Os respondentes encaminharam o documento respondido também por correio eletrônico, bem como o TCLE assinado.

**Figura 11** - Parte 4 do questionário aplicado aos alunos.

**Parte 4**

10) Ao ensinar, você oferece ênfase à prevenção de lesão? SIM NÃO
SE SIM, QUAIS SÃO AS SUAS PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

11) Qual a influência do seu Mestre em relação à sua metodologia de ensino?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12) Levando em consideração que o Mestre do seu grupo considera importante e pratica os atributos abaixo no ensino da Capoeira, desses atributos que ele pratica **o que mais inspira sua metodologia de ensino**? (Lembrando que você considera todos os atributos abaixo importantes! E supondo que todos eles fazem parte do seu cotidiano ao ensinar).

(___) cuidado com o aluno ao ensinar a parte técnica da Capoeira (bom padrão de movimento)

(___) organização da aula

(___) pontualidade

(___) boa energia ao ensinar

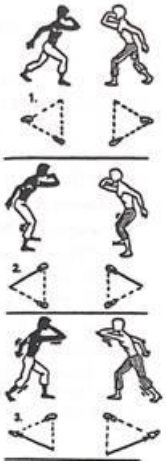
### 4.4.3 Filmagem da aula de capoeira

Nesta etapa da primeira fase, durante a filmagem das aulas, o Mestre não tinha o conhecimento do tema central da pesquisa (prevenção de lesões), tendo sido o mesmo instruído a realizar a aula com sua metodologia habitual, inserindo nelas três elementos específicos: ginga, elemento básico da Capoeira, golpe martelo e a movimentação troca de negativa.

A ginga constitui o elemento básico da “movimentação em pé” da Capoeira, por meio dela se iniciam movimentações, floreios, saltos e golpes (Figura 12).

> “Na ginga o Capoeira se esconde, se esquiva, engana, prepara o ataque, desconcerta o oponente.” (CAPOEIRA, 2006).

**Figura 12** - Ilustração do movimento denominado Ginga.



(CAPOEIRA, 2006)

O Martelo é um golpe frontal, rápido e explosivo, executado com o peito do pé iniciado geralmente a partir da ginga (Figura 13).

**Figura 13** – Ilustração do movimento denominado Martelo.

A troca de negativa é uma movimentação realizada próxima ao solo, a partir da ginga, com intuito do Capoeira se movimentar ou se defender movimentando-se (Figura 14).

> "(...) descer ao chão pode ser uma maneira de se afastar ou se aproximar de um oponente. Pode ser também uma forma de se esquivar de um oponente. Pode ser também uma forma de se esquivar de um golpe, abaixando-se para depois fugir, ou contra-atacar." (CAPOEIRA, 2006).

**Figura 14 –** Ilustração do movimento denominado Troca de Negativa.

Os 3 elementos avaliados durante a pesquisa foram escolhidos levando em consideração que a Ginga, o golpe martelo e a movimentação troca de negativa são básicos na Capoeira, sendo praticados por alunos iniciantes, intermediários e avançados.

Foram realizadas filmagens e gravação de áudio de duas aulas de capoeira, em maio de 2018, sendo que ambos os treinos foram realizados por alunos avançados e iniciantes, e ministradas pelo Mestre, com o consentimento deste e de todos os alunos ali presentes. Os vídeos produzidos foram salvos para posterior análise do pesquisador e de especialistas, bem como para ilustrar a produção do vídeo educativo, um dos objetivos desse trabalho.

Estas filmagens permitiram a obtenção de dados para identificação e detalhamento da metodologia de ensino aplicada, subsidiando assim a sistematização do método já em aplicação pelo grupo Ginga, desde sua origem.

### 4.4.4 Entrevistas com o Mestre

Na segunda etapa da primeira fase foram realizadas duas entrevistas com o Mestre do Grupo Ginga.

A utilização de entrevistas, na visão de Duarte (2004) é essencial quando o foco é “mapear práticas, crenças, valores e sistemas classificatórios de universos sociais específicos, mais ou menos bem delimitados”. Ou seja, as entrevistas são importantes ferramentas de obtenção de informação para entendimento do fenômeno objeto de estudo. Neste contexto, a entrevista semiestruturada, ou seja, aquela baseada em um roteiro com perguntas principais e que pode ser complementado com outras questões que surgem durante a entrevista (DUARTE, 2004). Gil (1999), que as denominam “entrevistas por pauta” entende que a ausência de respostas prontas de múltipla escolha permite que aos entrevistados respondam de maneira mais livre aos temas que lhes são apresentados. Isso permite ao entrevistador coletar indícios mais próximos à realidade e levantar informações consistentes, nem sempre obtidas com o uso de outros instrumentos de coletas de dados (DUARTE, 2004).

A primeira entrevista com o Mestre, realizada no dia 15 de maio, foi composta de perguntas relacionadas à trajetória pessoal e sua história na Capoeira. Essa

entrevista foi gravada/filmada, e transcrita integralmente e armazenada em arquivo de edição de texto para posterior análise (Quadro 2).

**Quadro 2** – Perguntas da Primeira entrevista semi-esturuturada

PARTE I – Caracterização do respondente

1. Qual o nome completo do Senhor?
2. O Senhor é Natural de onde?
3. Qual a data de nascimento do Senhor?
4. Qual é a formação escolar do Senhor?
5. Quantos anos o Senhor tem de Capoeira?

PARTE II - História do Mestre na capoeira

6. Mestre eu gostaria que o Senhor falasse um pouquinho sobre a sua história na Capoeira.
7. Mestre, já em Belo Horizonte e tendo começado a exercer o trabalho no Grupo Ginga, nesse paralelo com o Sr recebendo aula de Capoeira às 08 da manhã, como foi o processo de formação do Sr desse período até se formar Mestre?
8. E quem entregou a graduação de Mestre para o Sr?
9. Mestre eu gostaria que o Sr falasse um pouquinho da Capoeira de geração para geração no Grupo Ginga.
10. Sobre esse assunto Mestre, o que significa para o Sr formar novos Mestres, Contramestres, Professores, Instrutores, enfim, educadores da Capoeira nessa tradição, na tradição do grupo Ginga.
11. Mestre gostaria de uma pergunta sobre o ensino de forma geral, como é a relação que o Senhor mantém com o aluno, como é a relação Mestre Aluno.

Na segunda entrevista foi revelado ao Mestre o foco central da pesquisa e foram abordadas questões referentes à prevenção de lesão e sua metodologia de ensino, sendo utilizado sistema de filmagem, para que o Mestre ilustrasse a forma como utiliza sua metodologia de ensino na prevenção de lesões dos elementos a ele sugeridos durante as aulas anteriormente filmadas.

Esta entrevista foi direcionada por meio das questões descritas no Quadro 3 e também foi integralmente transcrita e armazenada em arquivo de edição de texto para posterior análise.

**Quadro 3** – Perguntas da segunda entrevista semiestruturada

PARTE I – Caracterização do respondente

1. Qual o nome completo do Senhor?
2. O Senhor é Natural de onde?
3. Qual a data de nascimento do Senhor?
4. Qual é a formação escolar do Senhor?
5. Quantos anos o Senhor tem de Capoeira?

PARTE II - História do Mestre na capoeira

6. Mestre eu gostaria que o Senhor falasse um pouquinho sobre a sua história na

Capoeira.

7. Mestre, já em Belo Horizonte e tendo começado a exercer o trabalho no Grupo Ginga, nesse paralelo com o Sr recebendo aula de Capoeira as 08 da manhã, como foi o processo de formação do Sr desse período até se formar Mestre?
8. E quem entregou a graduação de Mestre para o Sr?
9. Mestre eu gostaria que o Sr falasse um pouquinho da Capoeira de geração para geração no Grupo Ginga.
10. Sobre esse assunto Mestre, o que significa para o Sr formar novos Mestres, Contramestres, Professores, Instrutores, enfim, educadores da Capoeira nessa tradição, na tradição do grupo Ginga.
11. Mestre gostaria de uma pergunta sobre o ensino de forma geral, como é a relação que o Senhor mantém com o aluno, como é a relação Mestre Aluno.

### 4.4.5 Segunda fase

Com objetivo de confirmar se dentro dos aspectos estudados da metodologia de ensino são acionadas técnicas de prevenção de lesões, a segunda fase da pesquisa constituiu-se da avaliação por profissionais da área de fisioterapia e educação física do método de ensino estudado, com foco na prevenção da lesão. Estes profissionais foram selecionados por trabalharem com padrões de movimento e prevenção de lesões no esporte. É importante ressaltar que nesse momento não foi avaliada a eficiência do método, pois o foco da pesquisa é sua caracterização e sistematização.

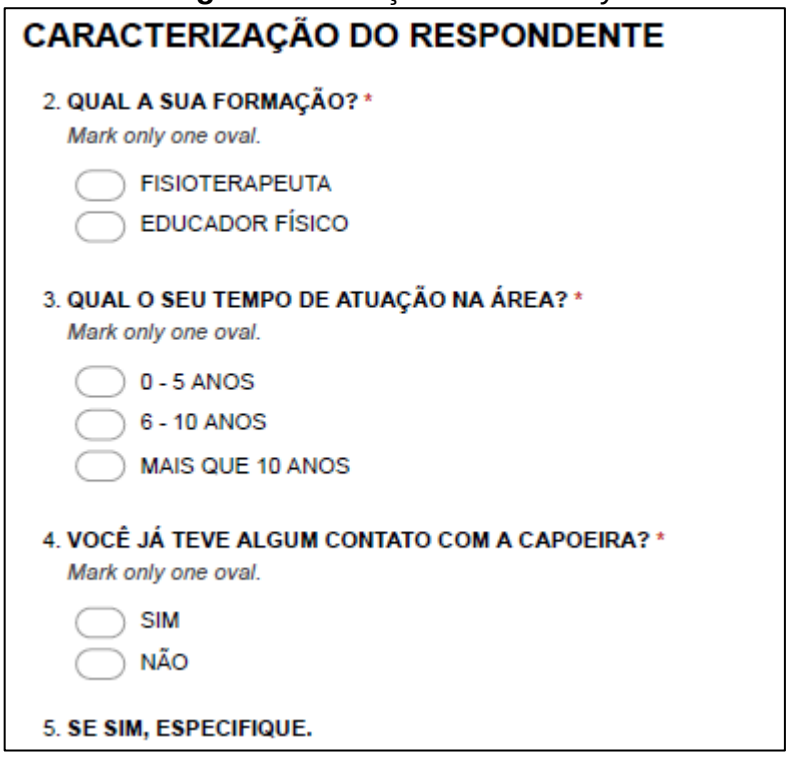
Para tal avaliação, optou-se pela realização de um "*survey online"*. De acordo com Babbie (2003) o termo "*survey"* compreende vários tipos de pesquisa, que podem ter diferentes objetivos, prazos, custos e escopo, como pesquisas de opinião pública, estudos acadêmicos, epidemiológicos, dentre outros. Esse autor ressalta ainda que o "*survey"* também pode ter um caráter exploratório, auxiliando na investigação de algum tema, seja no início da pesquisa ou em algum ponto que demande esclarecimentos.

A coleta de dados em um "*survey"* pode ser realizada por meio de questionários preenchidos pelo respondente ou de entrevistas conduzidas por um pesquisador (BABBIE, 2003). No primeiro caso, os próprios participantes respondem um questionário impresso ou em meio eletrônico, tendo sido este último a opção dos pesquisadores para essa fase do trabalho. Para tanto, foi utilizado a plataforma Google Forms, gratuita e disponível a todos os usuários do Gmail (correio eletrônico da Google).

O questionário eletrônico, presente no APÊNDICE 3 foi elaborado com 5 seções, conforme segue:

- Seção 1 – Destinada ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Caso o participante não concordasse com estes termos, o formulário o direcionaria para o final da pesquisa.
- Seção 2 – Destinada a caracterização do respondente, conforme Destacado na Figura 15.

**Figura 15** – Seção 2 da Survey.



**CARACTERIZAÇÃO DO RESPONDENTE**

2. **QUAL A SUA FORMAÇÃO?** *
*Mark only one oval.*
- FISIOTERAPEUTA
- EDUCADOR FÍSICO

3. **QUAL O SEU TEMPO DE ATUAÇÃO NA ÁREA?** *
*Mark only one oval.*
- 0 - 5 ANOS
- 6 - 10 ANOS
- MAIS QUE 10 ANOS

4. **VOCÊ JÁ TEVE ALGUM CONTATO COM A CAPOEIRA?** *
*Mark only one oval.*
- SIM
- NÃO

5. **SE SIM, ESPECIFIQUE.**

- Seção 3 – Destinada a verificar se o respondente reconhecia o ensino do padrão de movimento (técnica) no esporte como uma ferramenta para prevenção de lesão, conforme destacado na Figura 16.

**Figura 16** – Seção 3 da survey.

**ASPECTOS DA METODOLOGIA DE ENSINO E PREVENÇÃO DE LESÕES**

6. **VOCÊ RECONHECE O ENSINO DO PADRÃO DE MOVIMENTO (TÉCNICA) NO ESPORTE COMO UMA FERRAMENTA PARA PREVENÇÃO DE LESÕES?** *

*Mark only one oval.*

- SIM
- NÃO *Skip to "VOCÊ CHEGOU AO FINAL DESSA PESQUISA, AGRADECEMOS A SUA PARTICIPAÇÃO.."*
- TALVEZ
- NÃO SEI RESPONDER *Skip to "VOCÊ CHEGOU AO FINAL DESSA PESQUISA, AGRADECEMOS A SUA PARTICIPAÇÃO.."*

- Seção 4 – seção destinada especificamente à avaliação da metodologia do ensino do grupo de capoeira Ginga, ilustrada na Figura 17. Para auxiliar nesta avaliação, foi elaborado pelo autor um vídeo de aproximadamente 8 minutos (disponível em https://www.youtube.com/watch?v=aFx4RXkVspc), compilando diversos momentos das entrevistas e filmagens realizadas na primeira etapa da pesquisa.
- Seção 5 – corresponde à conclusão do questionário e agradecimento ao respondente pela participação.

Foram enviados links do questionário à 49 profissionais das áreas escolhidas, selecionados a partir de uma lista de contatos do próprio pesquisador. É importante ressaltar que, tal amostragem, não probabilística, definida como amostra de conveniência[1] (FREITAS, 2000), não teve a intenção de representar a população de fisioterapeutas e educadores físicos, mas apenas auxiliar na avaliação da metodologia de ensino objeto de estudo, no que tange a presença de elementos promotores da prevenção de lesão.

[1] Amostragem por conveniência: os participantes estão escolhidos por estarem disponíveis (FREITAS, 2000)
[2] Define-se controle de carga externa (CET) como a quantificação externa do trabalho realizado pelo

**Figura 17 –** Seção 4 da *Survey*.

**ASPECTOS DA METODOLOGIA DE ENSINO E PREVENÇÃO DE LESÕES NO GRUPO DE CAPOEIRA GINGA**

PARA AS PRÓXIMAS PERGUNTAS UTILIZE O VÍDEO ABAIXO COMO REFERÊNCIA.

PARA RESPONDER ESSA SESSÃO CONSIDERE COMO FOCO OS ASPECTOS DA METODOLOGIA DE ENSINO ENFOCADOS NO VÍDEO COMO TÉCNICA DE PREVENÇÃO DE LESÃO, NÃO SE FAZ NECESSÁRIO PORTANTO UMA ANÁLISE BIOMECÂNICA CRÍTICA, TÃO POUCO A AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO MÉTODO, E SIM A ATENÇÃO DADA À PREVENÇÃO DE LESÕES ATRAVÉS DO ENSINO.

**AVALIAÇÃO DE ASPECTOS DA METODOLOGIA DE ENSINO E PREVENÇÃO DE LESÕES NA CAPOEIRA: UM ESTUDO DE CASO DO GRUPO DE CAPOEIRA GINGA BH/MG - PARA VER O VÍDEO EM TELA CHEIA CLIQUE NA PALAVRA YOUTUBE.**

http://youtube.com/watch?v=aFx4RXkVspc

7. **NESSE VÍDEO VOCÊ RECONHECE UMA METODOLOGIA DE ENSINO PARA EDUCAÇÃO DE PADRÕES DE MOVIMENTO (TÉCNICA) NA CAPOEIRA?** *
*Mark only one oval.*
- SIM
- NÃO

8. **VOCÊ RECONHECE, NESTE VÍDEO, POR MEIO DO ENSINO DESSES PADRÕES DE MOVIMENTO UM DOS MEIOS PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES?** *
*Mark only one oval.*
- SIM
- NÃO

9. **CASO VOCÊ TENHA ASSINALADO NÃO, JUSTIFIQUE SUA RESPOSTA.**

10. **CASO TENHA ASSINALADO SIM, QUAIS DESSAS ALTERNATIVAS VOCÊ IDENTIFICA NO VÍDEO COMO TÉCNICA DE PREVENÇÃO DE LESÕES.** *
VOCÊ PODE ASSINALAR MAIS DE UMA OPÇÃO NESSA QUESTÃO E ATÉ MESMO CITAR ALGUMA OUTRA.
*Check all that apply.*
- [ ] INCENTIVO A TRANSFERÊNCIA DE PESO EFICIENTE DURANTE A GINGA
- [ ] INCENTIVO A DESCARGA DE PESO NO MEMBRO SUPERIOR DURANTE A NEGATIVA BAIXA
- [ ] GIRO DO PÉ BASE DURANTE A EXECUÇÃO DO GOLPE MARTELO
- [ ] METODOLOGIA DURANTE AS CORREÇÕES E OBSERVAÇÕES AOS ALUNOS
- [ ] Other: _____

11. **DEIXE SEU COMENTÁRIO OU SUGESTÃO**

## 4.5 Análise de Dados

Os dados obtidos durante as diferentes fases da coleta foram submetidos a duas técnicas de análise, a análise de conteúdo e a estatística descritiva.

A análise de conteúdo, com o objetivo de sistematizar e categorizar os dados obtidos tanto dos questionários e *survey* como das entrevistas. As categorias utilizadas para as respostas abertas surgiram da própria análise, não tendo sido previamente definidas. Os Apendices IV e V detalham melhor tais categorias.

O uso da estatística descritiva e gráfica se faz necessário para permitir a comparação entre os grupos estudados, bem como avaliar a distribuição das respostas obtidas e suas tendências. Esta estatística foi realizada por meio do software Microsof Excel 2010.

# 5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

## 5.1 Considerações iniciais

A troca de conhecimento transmitido de geração para geração na Capoeira é uma verdadeira viagem no tempo quando Mestre e discípulos eternizam um diálogo de aprendizado mútuo. Mestre Agostinho entende relata que mesmo estando há 35 anos praticando Capoeira, seu processo de aprendizado continua, aula após aula, roda após roda de Capoeira.

> (...) quando eu estou ensinando eu estou aprendendo muito também com aluno, entendeu? Então é uma troca de experiências. Então não é porque eu estou ali na frente passando os meus conhecimentos, ali o tempo que eu tenho a base que eu tenho de aprendizado, não é porque eu estou ali na frente que eu seja melhor do que ele né, do que o aluno! Ali eu aprendo muito com ele ensinando e aprendo muito também! Essa é a relação de um ajudando o outro né, e os alunos são muito importantes e eu sozinho não sou ninguém entendeu? (MESTRE AGOSTINHO, 2018)

A Capoeira, por muitos que a praticam, é considerada escola da vida, levando em consideração que seu conteúdo não se limita ao âmbito físico. Seu processo “educacional” deve levar em consideração a bagagem que o educando traz acumulada ao longo de seu viver. O educador deve respeitar a história e o conteúdo adquirido pelo aluno antes de sua chegada e entender que tal conhecimento é capaz de fazer com que ele seja participante ativo no processo de aprendizagem.

Paulo Freire, citado acima, reflete muito na possibilidade de se despertar no educando um sentimento de curiosidade que gera crescimento mútuo na via de mão dupla do diálogo entre sujeito e objeto (DINIZ e CARVALHO, 2009; FREIRE, 2002).

A relação aluno e educador de Capoeira exige responsabilidade, visto que dentro do processo pedagógico a atividade desse Educador, que representa o indivíduo que detém o conhecimento específico da Capoeira, tem a capacidade de influenciar além de padrões de movimento o comportamento e atitudes emocionais e socioculturais dos educandos.

A metodologia de ensino do Grupo de Capoeira Ginga com enfoque em prevenção de lesões está aliada a esse conceito de conhecimento através de gerações, difundido no universo da Capoeira, bem como nas próprias experiências práticas adquiridas por Mestre Agostinho enquanto educador da Capoeira.

## 5.2 Encontro com a Capoeira, caracterização e formação do Educador.

A partir das entrevistas realizadas foi possível conhecer melhor a história do Mestre Agostinho, bem como a sua formação enquanto educador na Capoeira. Jose Agostinho Pessoa da Silva, o Mestre Agostinho, relata ter vivido sua infância no Norte Minas, por lá, devido à necessidade de contribuir financeiramente com a renda familiar, interrompeu os estudos na quarta série do ginásio (o que atualmente corresponde ao nono ano do ensino fundamental II), fazendo opção pelo trabalho onde cresceu em meio ao corte de lenha para produção de carvão, no roçar da cana, no cultivo e manejo das terras na “roça”.

A busca pelo sonho de trabalho na cidade grande o trouxe a Belo Horizonte, trabalhou como vigia de obra, segurança, pedreiro e faxineiro até se encantar pela Capoeira.

> “Aí um belo dia eu vi por cima do muro, olhando pra rua assim a tarde, o vi o filho dela mais dois amigos aí saíram ficaram conversando na rua e tal com um instrumento na mão e não sabia o que que era. Depois eles começaram a soltar a perna para lá e para cá, ataque e defende e tal, mas que legal! Aquilo depois eu fui procurar saber ele me falou que era capoeira.” (MESTRE AGOSTINHO, 2018)

No final do ano de 1983, recebeu o convite para trabalhar na obra do futuro Grupo de Capoeira Ginga, idealizados por Mestre Macaco e mestre Paulão. Ao final da obra, recebeu o convite para permanecer e trabalhar na limpeza do Grupo e iniciar os treinos na Capoeira.

> “(...) fiquei cuidando da limpeza da academia né e treinando capoeira. Eu treinava, meu treino era 8 horas da manhã com o Mestre Paulão que era professor Paulão, depois Mestre Macaco formou ele a Mestre e eu levantava cedinho, trabalhava um pouco limpava um pouco a academia e ia treinar às 8 horas daí para frente eu continuava com trabalho né.” (MESTRE AGOSTINHO 2018)

O tempo de treino dedicado a Capoeira, dia após dia, fez com que o Mestre tivesse a oportunidade de substituir educadores de Capoeira do Grupo Ginga, seu empenho nas aulas ministradas, bem como em seus próprios treinos nos treinos, o promoveram de fato a Professor do Grupo com suas próprias turmas.

> “ (...) eu comecei a substituir os professores que faltavam na academia dentro do grupo ginga, como eles estudavam, um fazia engenharia, advocacia, medicina, educação física e sempre estava faltando professor né, aí o Mestre chegou e falou para mim: a partir de hoje você vai começar a substituir os professores que faltarem na academia. Aí eu com aquela vergonha né, aquele preconceito comigo mesmo, por que dos alunos está

> vendo eu passando pano no chão e limpando academia e de repente ali dando aula para eles, mas os próprios alunos foram me ajudando né, foram me ajudando: não a aula tá legal estamos gostando!" (MESTRE AGOSTINHO, 2018)

No final da década de 80, mais precisamente no ano de 1989, Mestre Macaco promoveu modificações no contrato social da academia e ofereceu uma cota do Grupo ao Mestre Agostinho, que passou a exercer também um papel administrativo no Grupo. Até que no ano de 1994, Mestre Macaco interrompeu as atividades na Capoeira deixando o Mestre Agostinho como proprietário Grupo de Capoeira Ginga, onde no ano de 1996 recebeu a graduação de Mestre.

> "(...) aí quando foi em 89 né o Macaco estava morando nessa época nos Estados Unidos aí ele voltou, a gente estava fazendo um evento aí ele me deu uma cota, uma participação na academia né, mexeu no contrato social, aí eu parei de trabalhar diretamente na limpeza, contratamos uma pessoa para cuidar do serviço, mas sempre com a minha ajuda ali né. Aí comecei a ficar só por conta de Capoeira né, ajudando ele ali... mais por conta de capoeira. E quando foi em 91, 94 o Mestre Macaco parou com a Capoeira né, continuei dando as aulas. Aí conversando com ele, o Mestre me falou: olha Zé, ele me chama de Zé né, você... Se você quiser continuar com o nome de Ginga você continua, se você quiser colocar outro nome você coloca no seu grupo, mas continua dando as suas aulas." (MESTRE AGOSTINHO 2018)

> " A minha formação, o meu cordão de Mestre né, eu recebi em 96 né, aí a formação de Mestre digo que ela é constante, ela acontece todos os dias, então eu venho buscando ela a cada dia. A cada dia, dia após dia, eu recebo a graduação de Mestre, mas eu continuo em busca dessa formação de Mestre. Eu acho que Mestre é quando a gente continua aprendendo, entendeu?" (MESTRE AGOTINHO 2018)

A análise da trajetória acima descrita permite destacar que o Mestre Agostinho adquiriu todo o seu aprendizado até a sua formação enquanto mestre de Capoeira unicamente no Grupo de Capoeira Ginga, estando presente em todas as fases de estabelecimento e construção desse Grupo em Belo Horizonte. Portanto, Mestre Agostinho e Grupo Ginga se confundem em suas histórias, e no universo da Capoeira, falar de um nos remete ao outro e vice-versa.

## 5.3 Método de Ensino no Grupo de Capoeira Ginga

Uma das principais e mais importantes competências do Educador na Capoeira, mesmo antes de dar início a uma aula, é a escolha do método de ensino (FARIA e GALATTI, 2007). Segundo Falcão (2004), no final do século XIX as primeiras propostas para o ensino da Capoeira começaram a ser elaboradas - até então o Capoeirista se desenvolvia dentro do próprio jogo, sem qualquer pretensão de

ensinar ou aprender, no chamado “método de oitiva” como era denominado por Manoel do Reis Machado, Mestre Bimba. O método de oitiva é o método mais tradicional e mais antigo no ensino Capoeira (FALCÃO, 2004) e se confunde com a Teoria da aprendizagem Global (TAG), onde o aluno realiza os movimentos e o aprendizado acontece pela simples observação, estando sempre estruturado por uma ideia de um todo. Essa teoria, normalmente aplicada em esportes coletivos, se difere da Teoria Parcial (TP) onde o movimento é ensinado de forma fragmentada para se obter um todo de forma progressiva (FARIA e GALATTI, 2007).

Durante o desenvolvimento da pesquisa, pode ser observado nos treinos conduzidos pelo Mestre Agostinho um leque de diferentes opções metodológicas de ensino:

- treinos simultâneos entre avançados e iniciantes, onde normalmente é trabalhado um processo de reciclagem geral do padrão de movimentos básicos de frente ou não para o espelho;
- momentos onde avançados e iniciantes estão divididos, trabalhando movimentos condizentes com cada nível;
- momentos onde acontece o treino em duplas, chamado “dois a dois” pelo próprio Mestre, podendo ser realizados entre alunos do mesmo nível e alunos de nível diferente de acordo com o objetivo do momento;
- jogos treino ou Roda de Capoeira, onde o aluno executa os movimentos e coloca em prática tudo o que aprendeu ao longo da aula, mês ou tempo em que pratica Capoeira.

Nos momentos em que o Mestre Agostinho tem como objetivo ensinar ou promover sua reciclagem de movimentos pode-se observar que sua metodologia se enquadra na Teoria Mista (TM), que contempla fundamentos das teorias global e parcial, supracitadas. A sua utilização depende da conveniência de ensino-aprendizagem no momento do treino de Capoeira, a critério do Mestre, conforme descrito a seguir.

Nos momentos em que se utiliza da metodologia global o Mestre reúne os alunos e demonstra ele mesmo os movimentos ou se utilizando dos alunos avançados, para que os alunos iniciantes tirem proveito da observação. Nesse momento as dúvidas dos alunos são tratadas, permitindo não só o ensino dos iniciantes, mas também a formação dos alunos avançados na qualidade de educador da Capoeira: nisso consiste a tradição da Capoeira transmitida de geração para geração.

> “Outra situação também que eu gosto de usar é quando tem uma turma de frente o espelho, né,– os avançados tão lá de frente ao espelho, fazendo os movimentos, e as vezes tem um ou dois alunos, três que não entenderam o movimento, eu gosto de parar, chamar todos, né, pra explicar o movimento novamente, até mesmo pra os avançados aqueles que estão fazendo o movimento mas não entenderam ainda porque o colega não está fazendo o movimento direito, né. Entao é preciso ter essa noção, né, de parar e explicar... faz parte do meu aprendizado e dos mais avançados que estão ali na frente.” (MESTRE AGOTINHO,2018)

Em outras situações, em que o Mestre entende ser necessário o aprimoramento ou correção do movimento, ele faz uso da Teoria Parcial (TP), dividindo o movimento em etapas, pausadamente, e reforçando cada uma delas. Isso pode ser observado durante a gravação em vídeo das aulas, além das entrevistas realizadas da segunda etapa da primeira fase da pesquisa.

A utilização exclusiva das Teorias Global ou Parcial no ensino da Capoeira possui desvantagens descritas por Faria e Galatti (2007). A Teoria Global pode apresentar falhas quando relacionada principalmente a falta de experiência dos alunos na Capoeira, tensões de natureza psicológica, dentre outros. Por sua vez, a Teoria Parcial pode mostrar falhas no entendimento ou conhecimento do próprio movimento e sua função dentro do jogo, gerando desmotivação por parte do praticante. Isso fortalece a utilização da Teoria Mista, que alterna entre a prática das duas teorias garantindo uma melhor eficiência do ensino/aprendizagem.

Uma característica marcante do método de ensino do Mestre Agostinho é a revisão, realizada ao final da aula, dos principais movimentos trabalhados durante o treino sinalizando as principais correções e precauções para cada movimento. Essa característica auxilia o aluno a compreender quais os detalhes mais importantes ministrados no treino bem como auxilia no processo de memorização dos mesmos.

Outro aspecto interessante é a abordagem individual que o Mestre Agostinho consegue aplicar aos seus alunos, apesar de o treino ser coletivo. Tal aspecto é de extrema importância no processo de aprendizado e até mesmo na relação aluno-educador na Capoeira, onde assim o educador consegue identificar e respeitar as limitações do sistema locomotor e sensório-motor de cada aluno em particular, adaptando o ensino a cada caso.

## 5.4 5 - Lesões na Capoeira e aspectos da prevenção na metodologia de ensino do Grupo Ginga

### 5.4.1 Lesões na Capoeira

Atividades físicas e ou esportes possuem diferentes características no que se refere ao espaço, tempo dinâmica, exigências físicas, dentre outros aspectos. Tendo em vista o enfoque deste estudo nos aspectos relacionados à prevenção de lesão, se torna relevante conhecer a frequência – bases estatísticas – das lesões ocasionadas pela prática do esporte e sua severidade, associando-as às suas diferentes causas, o que possibilita a elaboração de estratégias para a redução dos riscos nos praticantes ou atletas (CROISER et al, 2008; PINHEIRO, 2015).

Evidências científicas relatam a importância de entender uma lesão com um evento multifatorial que está associado a uma combinação de fatores que dependem do próprio indivíduo, chamados fatores intrínsecos (idade, gênero, condição física, desenvolvimento motor, fatores psicológicos, entre outros), ou do ambiente, chamados fatores extrínsecos (especificidade técnica de cada modalidade, cargas de treino, método de aprendizagem, entre outros). Associar uma lesão esportiva unicamente a fatores específicos da lesão em si, como força e flexibilidade muscular, por exemplo, ou até mesmo padrões de movimento encontrado nos gestos esportivos podem limitar a compreensão no que se refere a causa do processo de lesão (ALMERON, 2009; BITTENCURT, 2015).

No total de alunos entrevistados no Grupo de Capoeira Ginga (25), a incidência declarada de lesão na prática da Capoeira foi de 76%, considerando alunos (20) e educadores (5) (APÊNDICE IV). Esse dado é similar aos resultados obtidos por Freire e colaboradores (2015) que encontraram em um grupo de 49 praticantes de Capoeira uma incidência de 70% de ocorrência de lesões, e por Andrade (2016), que encontrou uma incidência de 66% de ocorrência de lesões em uma amostra de 53 participantes.

Dentre os fatores extrínsecos que se manifestam enquanto precursores de processos de lesão, o controle de carga[2] (indicado neste trabalho por tempo de

[2] Define-se controle de carga externa (CET) como a quantificação externa do trabalho realizado pelo atleta a partir do treinamento prescrito. Exemplos de mensuração da CET são o tempo gasto em uma

prática semanal) e especificidade técnica associada ao tempo de prática, parecem ser determinantes importantes nos resultados encontrados em relação ao perfil dos praticantes de Capoeira do Grupo Ginga: dos 76% dos alunos que já sofreram lesão, encontram-se 100% dos educadores de Capoeira. O perfil dos educadores do Grupo de Capoeira Ginga entrevistados evidencia uma média de 35 anos de idade, 20 anos de prática de Capoeira e uma frequência média de treino de 7,5 horas semanais (APÊNDICE IV). Os resultados sugerem que o tempo de prática e a frequência de treinos podem contribuir para um aumento da incidência de lesão na Capoeira, conforme também percebido por Andrade (2016), que encontrou associação entre o tempo de prática e a carga de treinamento em mais da metade de sua amostra. Além disso, alunos e educadores de Capoeira possuem hábitos de vida diários e ou praticam outras atividades físicas que podem sobrecarregar o sistema locomotor, contribuindo para a manifestação dessas lesões durante a prática da Capoeira.

Ainda, Engebretsen e colaboradores (2013), em um estudo desenvolvido durante os jogos olímpicos de Londres em 2012, afirmam que o mecanismo de sobrecarga pode ser entendido como o principal fator causal de lesões no esporte, corroborando Brink e colaboradores (2010) e confirmado por Veugelers e colaboradores (2016), que asseveram que as lesões esportivas possuem uma relação direta com as cargas de treino. Gabbett e Jenkins (2011) também corroboram com a ideia quando afirmam que o aumento do estresse físico, entendidos por ele como intensidade e duração dos treinos, contribui para o aumento do número de lesões.

Considerando-se apenas os alunos do Grupo de Capoeira Ginga, a incidência de lesão decorrente da prática da capoeira é de 70%. Apesar da carga de treino não ser considerada elevada - 3 horas em média por semana (APÊNDICE IV) - esse resultado é relativamente alto. Tal fato pode estar associado a fatores intrínsecos do praticante, como a média de idade, no caso deste estudo de 31 anos, faixa na qual outros autores também perceberam maior incidência de lesão (ALMEIDA et al, 2013; MATA e VENCESBRITO, 2014). A inexperiência também pode ser considerada fator causal como citado por Barroso (2011), já que alunos inexperientes ainda se

---

determinada atividade ou a distância percorrida. (DREW; FINCH, 2016; FOSTER, 1998; IMPELLIZZE ET AL., 2004)

encontram em fase de aprendizado ou melhor utilização do corpo durante o golpe ou movimentação na Capoeira. Também o desenvolvimento motor e condição física do praticante ou até mesmo a outros fatores extrínsecos, como a especificidade do treino na Capoeira que se desenvolve por repetição dos movimentos (associado no caso dos alunos iniciantes). Essa informação observada vai de encontro com a proposta de aprendizado do movimento do universo da dança no qual Lima (2006) diz que as ações pedagógicas do ensino na dança são baseadas em movimentos que se repetem ao longo de um treino ou ensaio.

Dos questionários analisados aplicados aos alunos do grupo, 50% dos alunos que relataram lesão foram obrigados por incapacidade física a abandonar os treinos. Esse dado está parcialmente de acordo com a National Athletic Injury Registration System (NAIRS) que relata um afastamento de no mínimo um dia após a ocorrência da lesão (VITAL et al, 2007), principalmente em se tratando de alunos iniciantes. Esse achado revela a importância da ênfase na metodologia de treino na prevenção de lesões, já que tal afastamento pode gerar inclusive impactos econômicos para o educador que utiliza a Capoeira como profissão.

### 5.4.2 Prevenção de Leões e metodologia de ensino

A prevenção de lesões é objeto de estudo e prática no âmbito desportivo amador ou no que diz respeito ao alto rendimento. Diferentes fatores podem ser utilizados como um caminho para reduzir a incidência de lesões, entre eles o método ensino.

O questionário destinado aos profissionais de Educação Física e Fisioterapia e realizado na segunda fase da pesquisa com um universo de 33 respondentes, sendo 51,5% dos profissionais eram Educadores físicos e 48,5% eram fisioterapeutas, onde 45,5% deles com mais de 10 anos atuando com movimento humano e 72,5% com algum tipo de contato com a Capoeira, responderam perguntadas sobre a avaliação do método de ensino do Grupo de Capoeira Ginga. Dos 33 respondentes, 84,8% dos profissionais reconheceram que a ênfase no ensino do padrão de movimento do gestual técnico pode ser considerada uma ferramenta na prevenção de lesões e 100% deles identificaram no vídeo uma metodologia de ensino específica para padrões de movimento na Capoeira, onde 96,9% deles entenderam o método de ensino do Grupo Ginga como um meio facilitador para a prevenção de lesões (APENDICE V).

Melo (2015) analisa que o educador na Capoeira possui diferentes possibilidades metodológicas para o ensino, sendo que a escolha do método adequado é uma das maiores contribuições que ele pode oferecer não só para o aluno, mas também para a própria Capoeira. Assim o modelo de ensino-aprendizagem-treinamento deve sempre considerar nível de maturação do praticante, suas capacidades físicas, bem como coordenativas e sua motivação para que se alcance um melhor nível de rendimento (MELO, 2015).

Kliber e colaboradores (1994), defendem também essa ideia ao dizerem que ensinar um movimento implica em um conhecimento específico sobre as diferentes fases que compõe um determinado gesto produzido pelo aparelho locomotor. O entendimento do atleta ou aluno de Capoeira, no caso do objeto deste estudo, proporciona a ele um melhor aproveitamento biomecânico das diferentes partes do corpo na totalização do movimento, determinando uma menor sobrecarga seja ela muscular ou articular. Cada parte do sistema locomotor envolvida em um determinado gesto está conectada com a parte adjacente, como elos de uma corrente e má utilização ou utilização dessincronizada dessas partes influencia o todo causando sobrecarga do sistema. Isso é denominado cadeia cinética de movimento ou *kinect chain* (KLIBER et al, 1994).

Tênis e beisebol, esportes que utilizam o gesto de arremesso utilizam amplamente a cadeia cinética de movimento e a aplicam no intuito de melhora do rendimento e prevenção de lesões no esporte. No tênis aproximadamente 50% da energia gerada na fase de preparação do golpe *forehand*[3] são originadas do membro inferior, onde a não ou má utilização do mesmo geram impactos nas articulação adjacentes (KLIBER et al 1994). No beisebol, Kibler e Chandler (1995) calcularam que 20% a menos de energia desenvolvida pelo quadril e pelo tronco na cadeia de movimento do arremessador no basebol, aumentam cerca de 34% a velocidade angular do ombro resultando em sobrecarga dessa articulação (SEROYER et al, 2010).

Faz parte da metodologia de ensino no Grupo Ginga, como observado durante as aluas gravadas do Mestre Agostinho, a ênfase no ensino detalhado do movimento, pautada na orientação individual ao aluno quando necessária, baseado nos detalhes que compõe cada um deles, onde o Mestre utiliza de forma ampla o método de

[3]Forehand : no tênis relacionado ao movimento que o jogador executa com o membro superior dominante, com a palma da mão voltada para frente, sem o suporte do membro superior não dominante na raquete.

ensino misto, que é composto pela teoria de aprendizado global e pela teoria parcial, citada por Faria e Galatti (2007) e já descrita anteriormente.

Durante as aulas gravadas no Grupo de Capoeira Ginga, observou-se a utilização da metodologia global durante o ensino do golpe martelo para os alunos intermediários e avançados. Ao reunir os alunos com intenção de enfatizar uma determinada fase de sincronia da cadeia de movimento, ele chama a atenção de todos para a necessidade, por exemplo, de girar o pé base durante o golpe martelo, evitando assim sobrecarga do membro inferior, principalmente na articulação do joelho.

Os alunos de Capoeira apresentam diferentes níveis escolares e diferentes campos de atuação profissional. O questionário respondido por eles revelou no que diz respeito a forma de obtenção do conhecimento sobre lesões na Capoeira que 30% possui conhecimento teórico e prático e 65% da amostra possui conhecimento prático (adquirido durante os treinos na capoeira). Esse resultado sugere que aluno iniciantes, intermediários e avançados se utilizam do método de ensino do Mestre no Grupo de Capoeira Ginga para o entendimento sobre os processos de lesão na Capoeira. Esses dados remetem a importância da ênfase no ensino do gestual técnico (padrões de movimento na capoeira) principalmente para o aluno iniciante. Kazemi et al. (2009) discutem esse assunto frisando que praticantes de Jiu-Jitsu e ou atletas aplicam cargas de maior intensidade para compensar possíveis limitações no gesto técnico da luta. Oliveira (2009) também relata que lesões por *overuse* podem estar relacionadas a repetição de movimentos sem adequada recuperação ou se associadas à repetição de movimentos incorretos (KAZEMI, 2009; OLIVEIRA, 2009).

Seguindo o ritual da tradição da Capoeira, de geração para geração, os educadores do Grupo Ginga, entre eles instrutores, professores e contramestres, seguem a mesma linha metodológica do Mestre Agostinho. Dos educadores entrevistados, 100% deles privilegiam a prevenção de lesões ao ensinar e os mesmos 100% entendem que o gesto técnico ou padrão de movimento bem executado dos golpes ou movimentações na Capoeira podem prevenir lesões (APÊNDICE IV). Quando perguntados quanto a influência do Mestre em seus métodos de ensino, 80% responderam que o cuidado com o aluno ao ensinar a parte técnica da Capoeira é fonte de inspiração ao ensinar (APÊNDICE IV).

O estudo sobre a incidência das forças e sincronias na cadeia de movimento dos golpes e movimentos na Capoeira é precário. Estudos com o olhar voltado para o aspecto biomecânico seriam de grande valia na construção de um padrão de movimento voltado para prevenção de lesões. Diminuir a incidência de lesões em seus praticantes, além de ser uma tarefa importante com relação ao aspecto físico, é também importante no contexto econômico para os educadores que utilizam a Capoeira como profissão.

# 6 CONCLUSÃO

A prática e o ensino da Capoeira, por sua característica não apenas sociocultural, mas também em nível de atividade física, contempla um público heterogêneo que supera o universo da atuação desportiva. O presente estudo alcançou um resultado que possui relevância na perspectiva do ensino de ciências, na medida em que demonstra que a prevenção de lesão, tema típico da área de concentração da saúde, pode alcançar pessoas dos mais diversos níveis, escolaridades e áreas, através de uma específica metodologia de ensino, tal qual utilizada no Grupo Ginga de Capoeira.

Segundo demonstrado ao longo da pesquisa, ainda que o foco da metodologia de ensino da Capoeira nesse grupo não seja prioritariamente a prevenção de lesão em si, seus traços encontram-se firmemente presentes na demonstração dos movimentos através do que se denomina metodologia mista proposta, tanto no aspecto de seu grau de dificuldade, como no aspecto de seu ato estético em termos da tradição da Capoeira. Desta forma, o público diverso de alunos, e educadores de Capoeira, de um modo geral, formados no grupo Ginga de capoeira, absorvem para suas próprias vidas preceitos gerais de prevenção de lesão na prática de seus movimentos dentro da prática do jogo de Capoeira, o que se reflete no seu cotidiano. Sendo assim, poder-se afirmar que a metodologia de ensino do grupo de Capoeira Ginga atende à prevenção de lesões e merece destaque no estudo do ensino de ciências, não obstante possa ser objeto de um estudo mais aprofundado no que diz respeito à biomecânica do movimento.

A opção pela produção de entrevista com o Mestre Agostinho, questionários com seus alunos e educadores, além do *Survey* aplicada a profissionais das áreas de educação física e fisioterapia, propiciaram comprovar como a prevenção de lesão pode ser abordada no ensino da Capoeira, a partir de um método eficaz, tal qual praticado no Grupo de Capoeira Ginga.

A entrevista trouxe à tona o fato de que a metodologia de ensino de uma prática desportiva, neste estudo, especificamente, a Capoeira, pode corroborar para a prevenção de lesão ainda que seu educador não tenha formação técnico-científica em fisioterapia ou educação física. Neste sentido, é justamente o método que propicia a prevenção de lesão entre os praticantes e não as características pessoais

e profissionais do educador, sobretudo considerando que o próprio Mestre Agostinho afirma perpetuar a tradição do ensino da Capoeira de geração para geração. O foco de análise, com a finalidade de demonstrar isso, concentrou-se em movimentos que desenham, em linhas gerais, o cotidiano da Capoeira - ginga, martelo e troca de negativa. Na execução de tais movimentos e, principalmente, na demonstração de como eles são ensinados e praticados não restam dúvidas de que existem traços de prevenção de lesão. Nessa linha, a *Survey*, cuja base foi o vídeo do método de ensino do Mestre Agostinho, respondida pelos fisioterapeutas e educadores físicos, evidenciam a comprovação da hipótese levantada sobre a importância da associação entre prática metodológica do ensino do gestual técnico e prevenção de lesões durante o ensino da Capoeira, conforme a tradição do grupo Ginga. Outro importante instrumento utilizado na pesquisa foi o formulário respondido pelos alunos e educadores, que propiciou a comprovação da hipótese levantada sob o específico viés da eficácia da metodologia de ensino, sem a leitura própria dos especialistas. Os alunos, além de entenderem a prevenção de lesões com um item importante durante o ensino Capoeira, relataram aprender mais sobre o tema, através da prática, durante as aulas propostas. Já os educadores, além de confirmarem essa ideia, reaplicam o método mostrando fidelidade a ele e, por conseguinte, perpetuando a prevenção de lesão no ensino.

# 7 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


ALBUQUERQUE, C.V. F. "**Tá na água de beber": Culto aos Ancestrais na Capoeira**. Fortaleza, 2012.

ALMEIDA, P.S.M; SCOTTA, A.P.; PIMENTEL, B.M.;BATISTA JUNIOR, S.; SAMPAIO, Y.R. Incidência de lesão musculoesquelética em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v.19, n.2, p.112-115. Mar/abr, 2013

ALMERON, M.M., PACHECO, A.M., PACHECO, I. Relação entre fatores de risco intrínsecos e extrínsecos e a prevalência de lesões em membros inferiores em atletas de basquetebol e voleibol. **Revista Ciência & Saúde**, Porto Alegre, v.2, n.2, p. 58-65, jul./dez. 2009

ALVES, F. S. O Corpo em movimento na capoeira. 2011. 195 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Usp, São Paulo, 2011.

AMARAL, M. G. T.; SANTOS, V. S. Capoeira, herdeira da diáspora negra do Atlântico: de arte criminalizada a instrumento de educação e cidadania. **Revista do Instituto de Estudos Brasileiros**, n.62, p.54-73. dez. 2015.

ANDRADE, R. S. Caracterização de lesões em praticantes de capoeira do Distrito Federal. 2016. 35 f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Fisioterapia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

BABBIE, E. **Métodos de Pesquisas de Survey**. 2ed. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2003

BARROSO, B. G.; SILVA, J. M. A.; GARCIA, A.C.; RAMOS, N.C.O.; MARTINELLI, M.O.; RESENDE, V.R.; DUARTE JUNIOR, A.; SANTILIM C. Lesões musculoesqueléticas em atletas de luta olímpica. **Acta Ortopedica Brasileira**; v.19 n.2, p.98-101, 2011.

BITTENCOURT, N.F.N. Modelo relacional e demanda: investigando lesões musculares na região da coxa em atletas jovens de futebol. Doutorado (tese). Universidade Federal de Minas Gerais. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.66p.2015.

BRASIL. Decreto Nº 847, de 11 de outubro de 1890. Capítulo XIII – Dos Vadios e Capoeiras.

BRENNECKE, A.; AMADIO, A.C. e SERRAO, J.C. Parâmetros dinâmicos de movimentos selecionados da Capoeira**. Revista Portuguesa de Ciência e do Desporto**. v.5, n.2, p.153-159. 2005

BRINK,M.S.; VISSCHER, C. COULTS, A.J.; Changes in perceveived stress and recovery in overreached young elite soccer players. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**. v.22, n.2, p.285-92. 2012

BRITO, A. C. A influência da capoeira no desenvolvimento psicomotor de crianças. 2014. 159f. – Tese (Doutorado) – Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-graduação em Educação Brasileira, Fortaleza (CE), 2014.

CAMELO, P.R.P; LIMA, P.O.P.; OLIVEIRA, R.R.; NASCIMENTO, P.J.S.; FERREIRA, V.M.L.M.; GONZALES, R.H. Associação entre a prática da capoeira e a flexibilidade. **Revista de Fisioterapia e Saúde Funcional**. Fortaleza, v.2 n.2, p. 40-43 Jul-Dez, 2013.

CAMPOS, H. **Capoeira na Universidade, uma trajetória de resistência**. Salvador, EDUFBA, 2001.

CAMPOS, H. **Capoeira Regional – a escola de Mestre Bimba**. Salvador, EDUFBA, 2009.

CAPOEIRA, N. **Capoeira: pequeno manual do jogador**. Rio de Janeiro, Record, 8 ed, 238 p. 2006

CHAER, G.; DINIZ, R.R.P; RIBEIRO, E.A. 2011 A técnica do questionário na pesquisa educacional. **Evidência**, Araxá, v. 7, n. 7, p. 251-266, 2011.

COLES, P. A. An injury prevention pyramid for elite sports teams. Brititsh Journal of Sports Medicine, V.52 n.15, p. 1008-1010. 2017.

COSTA, G.  O estudo do movimento no esporte. 2008. Disponível em https://universidadedofutebol.com.br/o-estudo-do-movimento-no-esporte/.

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.296p.

CROISIER J.L., GANTEAUME S., BINET J., GENTY M., FERRET J,M. Strength Imbalances and Prevention of Hamstring Injury in Professional Soccer Players. **The American Journal of Sports Medicine** v.36, n.8, p.1469-1475, 2008.

DINIZ A. C., PASSOS, B.M. A pedagogia do esporte e a educação física escolar. **Intellectus**, Ano V, n. 7 p. 53-70, Out.-Dez, 2009.

DREW M.K., COOK J., FINCH C.F. Sports-related workload and injury risk: simply knowing the risks will not prevent injuries: Narrative review. **British Journal of Sports Medicine** v.50, n.21, p.1306-1308. 2016.

DUARTE, R. Entrevistas em pesquisas qualitativas. **Educar**, Curitiba, n. 24, p. 213-225, 2004.

ENGEBRETSEN L., SOLIGARD T., STEFFEN K., ALONSO, J.M.,AUBRY, M.. BUDGETT, R. DVORAK, J. JEGAHESAN, M.; MEEUWISSE, W.H., MOUNTJOY, M. PALMER-GREEN, D.; VANHEGAN, I. RENSTRÖM, P.A. Sports injuries and illnesses during the London Summer Olympic Games 2012 **British Journal of Sports Medicine** v.47, n.7, p.407-414. 2013

FALCÃO, J.L.C. Capoeira. In: CARDOSO, L.C.; KUNZ, E. (Org.) **Didática da Educação Física**, Ijuí: Unijuí, 1998.

FONSECA, V. L. A capoeira contemporânea: antigas questões, novos desafios. **Recorde: Revista de História do Esporte**, Rio de Janeiro. vl. 1, n. 1, p.1-30. 2008.

FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. **Medicine & Science in Sports & Exercise**. v.30, n.7, p.1164-1168,1998.

FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 21 ed. São Paulo. Editora Paz e Terra, 2002.

FREIRE, R.V.; COSTA; V.V.; VASCONCELOS FILHO, F.S.L.; ESCUDEIRO, S.S; MACHADO, A.A.N. Prevalência de lesões em praticantes de capoeira da cidade de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.9. n.55. p.526-535. Set./Out. 2015.

FREITAS, L.C. **Crítica da organização do trabalho pedagógico e da didática**. 3 ed. Campinas, Papirus, 2000.

FARIA, C. R.; GALATTI, L. R. Métodos de ensino na Capoeira: a técnica de desenhos como forma de auxiliar a aprendizagem de crianças e adolescentes no ensino não formal. **Movimento e Percepção**.v. 8, n.11, p.186-199. 2007

GEIA JUNIOR, M.; IAOCHITE, R. T. Relação professor e aluno nas aulas de capoeira em diferentes gerações de capoeiristas. Disponível em: http://www.geocities.ws/capoeiranomade/Relacao_professor_e_aluno_nas_aulas_de_capoeira-Marcos_Junior_Tadeu_Iaochite.pdf

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4ed. São Paulo, Editora Atlas S.A., 1999

GIL, A. C. **Estudo De Caso**. São Paulo, Editora Atlas S.A., 2009.

GUNTHER, H. Pesquisa Qualitativa *Versus* Pesquisa Quantitativa: Esta É a Questão? **Psicologia: Teoria e Pesquisa** v.22 n.2, p. 201-210, Mai-Ago, 2006.

HORTA, L. **Prevenção de Lesões no Desporto**. Alfragide, Portugal. Texto Editores, 2010.

IMPELLIZZERI F.M., RAMPININI E., COUTTS A.J., SASSI A., MARCORA S.M. Use of RPE-based training load in soccer. **Medicine and Science of Sports and Exercise**. v.36, n.6, p.1042-1047, 2004.

IPHAN. Roda de Capoeira e ofício dos mestres de capoeira / Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional. – Brasília, DF : Iphan, 2014..

IPHAN . Salvaguarda da Roda de Capoeira e do Ofício dos Mestres de Capoeira : apoio e fomento. Brasília : IPHAN, 2017

JOHNSON, R. B. B.; ONWUEGBUZIE, A. J. A. J.; TURNER, L. A. L. A. Toward a Definition of Mixed Methods Research. **Journal of Mixed Methods Research**, v. 1, n. 2, p. 112–133, 2007.

KAZEMI, M.; CHUDOLINSKI, A.; TURGEON, M.; SIMON, A.; HO, E.; COOMBE, L. Nine year longitudinal retrospective study of Taekwondo injuries. **The Journal of the Canadian Chiropractic Association**. v.53,n.4, p.272-281. 2009.

KLIBER W. B, BRODY H., KNUDSON D., STROIA K. Tennis Technique, Tennis Play and Injury Prevention. USTA Sport Science Committee. 1994

KIBLER W.B., CHANDLER J. Baseball and tennis. In: Griffin L (editor). **Rehabilitation of the Injured Knee.** St. Louis, MO: Mosby; 1995.

LIMA, M. D. Composição coreográfica na dança: movimento humano, expressividade e técnica, sob um olhar fenomenológico, Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. 2006

MARCHI JR., W. **"Sacando" o Voleibol**. São Paulo: Hucitec; Ijuí: Unijuí, 2004.

MAROUN, K.; SOUZA, W. V.; MOURÃO, L. N. O processo de esportivização da capoeira no cenário contemporâneo. **Arquivos em Movimento**, Juiz de Fora, v. 11, n. 2, p.7-18, 2015.

MATA C., VENCESBRITO, A.M. A incidência e prevalência de lesões no taekwondo. Uma abordagem na região centro de Portugal**. Revista Da UIIPS**. V.2, n.3, p.23-39, julho,2014

MEDEIROS W. X. Percussão na Performance Musical do Grupo Capoeira Angola Comunidade. 255 f. Dissertação (Mestrado em Música) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012.

MELLO, A. S. A história da capoeira: pressuposto para uma abordagem na perspectiva da cultura corporal. In: Congresso Brasileiro de História da Educação Física, Esporte, Lazer e Dança,. Anais... Ponta Grossa: Universidade Estadual de Ponta Grossa, 2002 Disponível em http://www.geocities.ws/capoeiranomade/A_historia_da_capoeira_na_perspectiva_da_cultura_corporal-Andre_Mello.pdf

MELO, V.T. ANÁLISE TÉCNICO-TÁTICA DO JOGO DA CAPOEIRA: contribuições para pensar a metodologia de ensino-aprendizagem-treinamento. **Revista Motrivivencia** v.27, n. 44, p. 177-189, maio/2015

OLIVEIRA, J.P. LEAL, L. A. P. **Capoeira, Identidade e Gênero**. Edufba, Salvador/BA, 2009.

PAIVA, I.P. A Capoeira e os Mestres, Tese (doutorado) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Programa de Pós-Graduação em Ciencias Sociais. 2007

PINHEIRO, L.S.P. Utilização do FIFA 11+ para prevenção de lesões e melhora da performance em atletas de futebol: uma revisão de literatura. Monografia (Especialização) Universidade Federal de Minas Gerais Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional. 2015.

REGO, W. **Capoeira angola, ensaios sócio-etnográficos**. Editora Itapoan, 1968. 417p.

SABINO, T.F.P. BENITES, L.S.. A Capoeira como atividade extracurricular numa escola particular: um relato de experiência. **Revista Motrivivencia**, v.22,n.35, p. 234-246, 2010.

SEROYER S.T., NHO S.J., BACH B.R., BUSH-JOSEPH C.A., NICHOLSON G.P., ROMEO A.A. The Kinetic Chain in Overhand Pitching: Its Potential Role for Performance Enhancement and Injury Prevention. **Sports Health**. v.2 n.2. p.135-146. Mar – Abr, 2010

VASCONCELOS, M. E.; OLIVEIRA, M. F. O combate a ociosidade e a marginalização dos libertos no pós-emancipação**. CES Revista**, Juiz de Fora, v. 25, n.1, p. 147 – 158, 2011

VEULGELERS, K.R., YOUNG, W.B., FAHRNER, B. HARVEY, J.T. Different methods of training load quantification and their relationship to injury and illness in elite Australian football. **Journal of Science and Medicine in Sports**, v.19, n.1, p.24-28, 2016.

VIEIRA, L. R.; ASSUNÇÃO, M. R. Os desafios contemporâneos da capoeira. **Revista Textos do Brasil**, Brasília, v.1, n.14, p.7-19, 2008.

VITAL R, SILVA, H.G.P.V., SOUSA R.P.A., NASCIMENTO R.B., ROCHA E.A., MIRANDA H. F. Lesões traumato-ortopédicas nos atletas paraolímpicos. **Revista Brasilera de Medicina do Esporte**, v.13 n.3, p.165-168, 2007.

# APÊNDICE I – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS**

***PROGRAMA DE MESTRADO EM ENSINO DE CIÊNCIA E MATEMÁTICA***

PUC Minas

Dissertação de Mestrado: O ensino da Capoeira com ênfase em prevenção de lesões.

Orientador: Claudia Sabino

Aluno: Roberto Bretas

QUESTIONÁRIO para alunos da Capoeira:

**Parte 1**

1) Qual a sua idade:_____ 2) Qual o seu tempo de prática de Capoeira? _____

3) Quantas horas de prática de Capoeira por semana: _____

**Parte 2**

4) Você já sofreu alguma **lesão** na Capoeira? SIM NÃO

a) Tipo de lesão: ( ) articular

coluna ( ) ombro ( ) cotovelo ( ) punho ( )quadril ( ) joelho ( ) tornozelo

( ) músculo / tendão

b) Se sim, você teve necessidade de afastamento das aulas de Capoeira? SIM NÃO

c) Se sim, você consegue associar a causa da sua dor com alguma situação específica que acontece ou aconteceu na Capoeira ?

( ) ao jogar o peso do corpo em uma perna e flexionar o joelho (por exemplo durante a base da ginga) ( ) ao realizar negativa baixa ( ) ao descarregar o peso sentando na articulação do joelho durante a troca de negativa ( ) ao realizar golpes que exigem giro (martelo, escorão, armada...) ( ) Execução de floreios ( ) atividades com descarga de peso nos braços

Outro:_____
_____

d) A lesão deixou você incapaz de realizar os movimentos acima? SIM NÃO

**Parte 3**

7) Levando em consideração que a prevenção de lesões no sistema locomotor é uma realidade, você acredita que lesões podem ser prevenidas (evitadas) se associadas à um padrão adequado do "movimento" (movimentações, golpes, floreios, defesas...) na Capoeira? SIM NÃ0

8) Qual o seu nível de conhecimento sobre: Sendo 10 nível máximo de conhecimento.

como as lesões podem acontecer na Capoeira: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9) De que maneira você obteve o conhecimento sobre lesões na Capoeira?

( ) Conhecimento prático (durante o ensino do educador de Capoeira)

( ) Teórico (durante aulas de nível acadêmico) ( ) Ambos

# APÊNDICE II – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS EDUCADORES

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS**

***PROGRAMA DE MESTRADO EM ENSINO DE CIÊNCIA E MATEMÁTICA***

Dissertação de Mestrado: O ensino da Capoeira com ênfase em prevenção de lesões.

Orientador: Claudia Sabino

Aluno: Roberto Bretas

QUESTIONÁRIO para educadores da Capoeira:

**Parte 1**

1) Qual a sua idade:_____ 2) Qual o seu tempo de prática de Capoeira? _____

3) Quantas horas de prática de Capoeira por semana: _____

**Parte 2**

4) Você já sofreu alguma **lesão** na Capoeira? x SIM NÃO

a) Tipo de lesão: ( X ) articular

coluna ( ) ombro ( ) cotovelo ( ) punho ( )quadril ( ) joelho ( ) tornozelo

( ) músculo / tendão

b) Se sim, você teve necessidade de afastamento das aulas de Capoeira? SIM NÃO

c) Se sim, você consegue associar a causa da sua dor com alguma situação específica que acontece ou aconteceu na Capoeira ?

( ) ao jogar o peso do corpo em uma perna e flexionar o joelho (por exemplo durante a base da ginga) ( ) ao realizar negativa baixa ( ) ao descarregar o peso sentando na articulação do joelho durante a troca de negativa ( ) ao realizar golpes que exigem giro (martelo, escorão, armada...) ( ) Execução de floreios ( ) atividades com descarga de peso nos braços

Outro: _____

d) A lesão deixou você incapaz de realizar os movimentos acima? SIM X NÃO

**Parte 3**

7) Levando em consideração que a prevenção de lesões no sistema locomotor é uma realidade, você acredita que lesões podem ser prevenidas (evitadas) se associadas à um padrão adequado do "movimento" (movimentações, golpes, floreios, defesas...) na Capoeira? SIM NÃ0

8) Qual o seu nível de conhecimento sobre: Sendo 10 nível máximo de conhecimento.

como as lesões podem acontecer na Capoeira: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9) De que maneira você obteve o conhecimento sobre lesões na Capoeira?

( ) Conhecimento prático (durante o ensino do educador de Capoeira)

( ) Teórico (durante aulas de nível acadêmico) ( ) Ambos

**Parte 4**

10) Ao ensinar, você oferece ênfase à prevenção de lesão? SIM NÃO SE SIM, QUAIS SÃO AS SUAS PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

11) Qual a influência do seu Mestre em relação à sua metodologia de ensino?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12) Levando em consideração que o Mestre do seu grupo considera importante e pratica os atributos abaixo no ensino da Capoeira, desses atributos que ele pratica **o que mais inspira sua metodologia de ensino**? (Lembrando que você considera todos os atributos abaixo importantes! E supondo que todos eles fazem parte do seu cotidiano ao ensinar).

(  ) cuidado com o aluno ao ensinar a parte técnica da Capoeira (bom padrão de movimento)

(  ) organização da aula

(  ) pontualidade

(  ) boa energia ao ensinar

# APÊNDICE III – Survey

## APÊNDICE IV – Resultados aplicação dos questionários

Questionário de percepção (Etapa 1 – 1ª fase)

A) QUESTIONÁRIO ALUNOS

Foram aplicados 21 questionários, tendo sido considerados 20 questionários válidos (o eliminado não apresentava resposta para todas as questões).

1. Caracterização dos respondentes

A caracterização dos respondentes baseou-se em três informações principais: Idade, Tempo de prática de capoeira e Horas de prática semanal.

Conforme visualizado no Quadro 1, a média de idade do grupo amostrado é de 31 anos, o tempo de prática de capoeira médio é de aproximadamente 8 anos, com treinos semanais de 3 horas em média.

**Quadro 1 –** Caracterização dos respondentes

| CARACTERIZAÇÃO DOS RESPONDENTES | | | |
|---|---|---|---|
| | IDADE | TEMPO DE CAPOEIRA | HORAS DE PRÁTICA |
| Média | 30,90 | 94,48 | 2,93 |
| Mediana | 31 | 72 | 3 |
| Máximo | 44 | 300 | 6 |
| Mínimo | 20 | 6 | 1 |

**Figura 1** – Distribuição dos respondentes por faixa etária

| IDADE | |
|---|---|
| <19 | 0 |
| 20-29 | 9 |
| 30-40 | 9 |
| >41 | 2 |

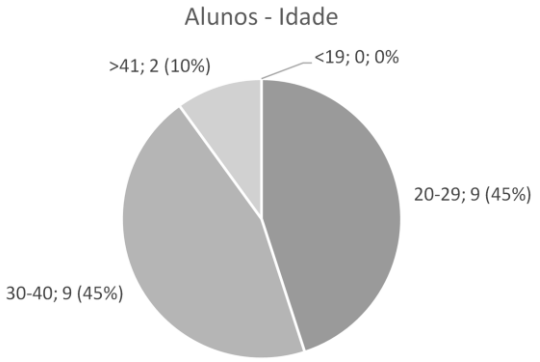



**Figura 2** – Distribuição dos respondentes por tempo de prática de capoeira (em meses)

| TEMPO DE CAPOEIRA | |
|---|---|
| <10 | 3 |
| 10-30 | 4 |
| 30-50 | 2 |
| 50-69 | 0 |
| 70-90 | 4 |
| >90 | 7 |

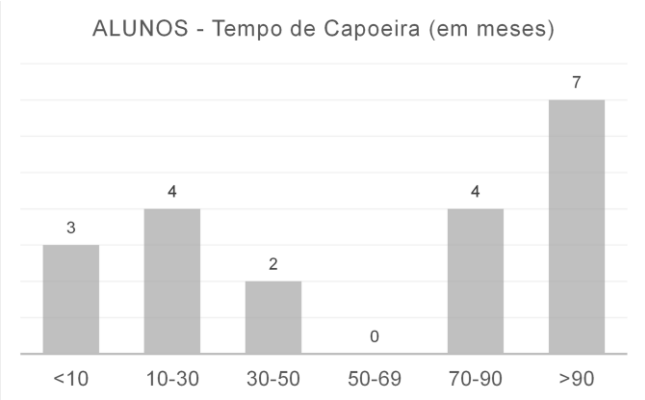
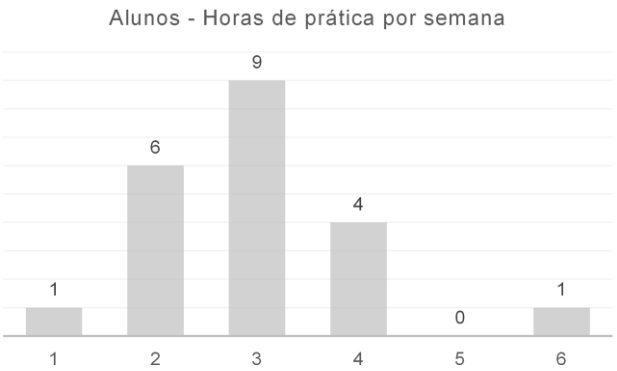


**Figura 3** - Distribuição dos respondentes por tempo de treino semanal (em horas)

| HORAS DE PRÁTICA POR SEMANA | |
|---|---|
| 1 | 1 |
| 2 | 6 |
| 3 | 9 |
| 4 | 4 |
| 5 | 0 |
| 6 | 1 |




2. Lesão na prática da capoeira

Conforme explicado anteriormente, objetivo dessa sessão foi de situar o aluno na pesquisa, por meio da evocação de memórias relacionadas à prática de capoeira e suas possíveis consequentes lesões, que possibilitassem trazer a consciência do aluno, intuitivamente, ao método objeto da pesquisa.

Conforme observado no Quadro 2, nem todos os entrevistados responderam todos os campos do questionário. Cabe ressaltar que as perguntas 2 e 3 possibilitavam mais de uma resposta, e portanto a soma dos resultados é diferente do número de respondentes.

**Quadro 2 –** Consolidação dos resultados relativos à lesão nos questionários aplicados.

| LESÃO | | | |
|---|---|---|---|
| | | # | % |
| Já sofreu lesão na capoeira? | SIM | 14 | 70 |
| | NÃO | 6 | 30 |
| | | # | % |
| Tipo de lesão (12 respondentes) | Coluna | 2 | 8,33 |
| | Ombro | 3 | 12,50 |
| | Cotovelo | 0 | 0,00 |
| | Punho | 4 | 16,67 |
| | Quadril | 5 | 20,83 |
| | Joelho | 6 | 25,00 |
| | Tornozelo | 1 | 4,17 |
| | musculo/tendão | 3 | 12,50 |
| | | # | % |
| Movimentos associados à lesão (13 respondentes) | ao jogar o peso do corpo em uma perna e flexionar o joelho | 2 | 9,09 |
| | ao realizar negativa baixa | 1 | 4,55 |
| | ao descarregar o peso sentando na articulação do joelho durante a troca de negativa | 1 | 4,55 |
| | ao realizar golpes que exigem giro | 2 | 9,09 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | execução de floreios | 5 | 22,73 |
| | atividades com descarga de peso nos braços | 6 | 27,27 |
| | Outros/NI | 5 | 22,73 |
| | | # | % |
| Afastamento (12 respondentes) | SIM | 6 | 50 |
| | NÃO | 6 | 50 |
| | | # | % |
| Incapacidade de repetir o movimento após a lesão (13 respondentes) | SIM | 2 | 15,38 |
| | NÃO | 10 | 76,92 |
| | OUTRO | 1 | 7,69 |

3. Prevenção de lesão na prática da capoeira

Os resultados ilustrados no Quadro 3 demonstram que 100% dos alunos do entrevistados entendem que o ensino do gestual (técnica de movimento) se constitui de como uma forma adequada de prevenção de lesão, e que, apesar do nível de conhecimento de como as lesões podem a acontecer na capoeira ser mediano (90% abaixo do nível 7 em uma escala de 0 a 10) (Figura 4), 19 alunos afirmam que a prática da capoeira no grupo é responsável por esta formação (Figura 5).

**Quadro 3 –** Consolidação dos resultados relativos à prevenção obtidos nos questionários aplicados.

| PREVENÇÃO DE LESÃO | | |
|---|---|---|
| Você considera que lesões podem ser prevenidas se associadas à um padrão adequado do movimento na capoeira? | | |
| | # | % |
| SIM | 20 | 100% |
| NÃO | 0 | 0 |

**Figura 4 –** Nível de conhecimento sobre lesão na capoeira declarado pelos respondente.

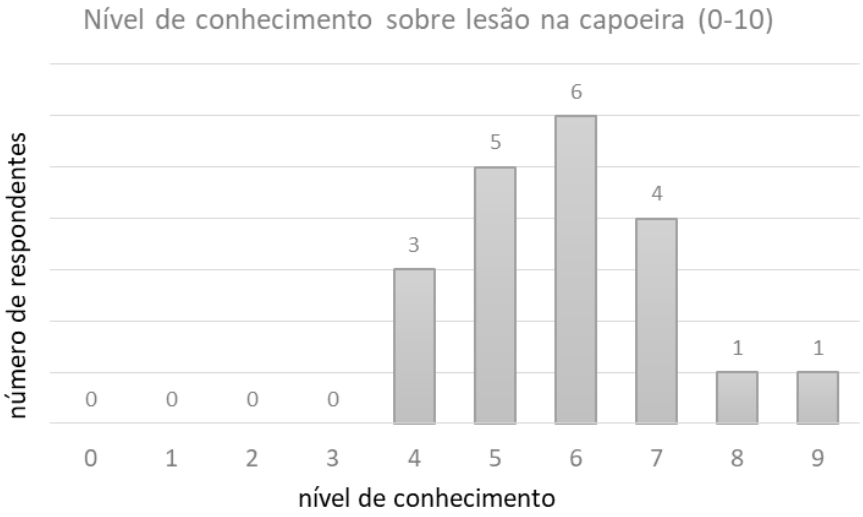
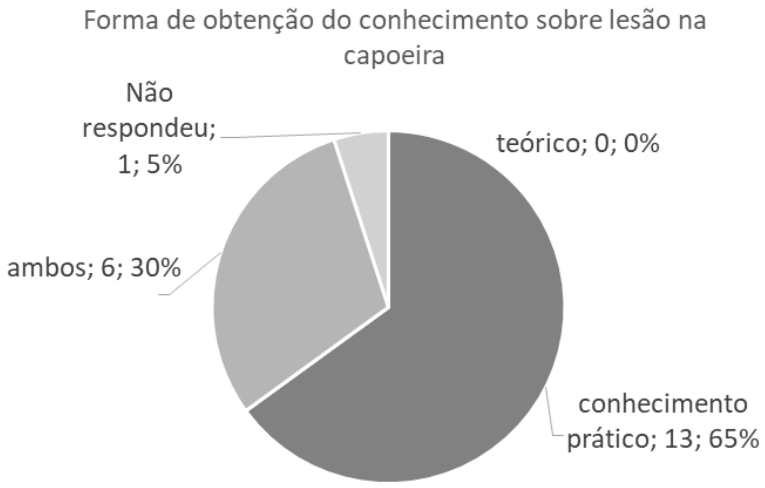



**Figura 5 –** Forma de obtenção do conhecimento sobre lesão na capoeira



B) QUESTIONÁRIO EDUCADORES

Foram aplicados 5 questionários, tendo sido todos considerados

1. Caracterização dos respondentes

A caracterização dos respondentes baseou-se em três informações principais: Idade, Tempo de prática de capoeira e Horas de prática semanal.

Conforme visualizado no QUADRO 1, a média de idade do grupo amostrado é de 31 anos, o tempo de prática de capoeira médio é de aproximadamente 8 anos, com treinos semanais de 3 horas em média.

**Quadro 4 –** Caracterização dos respondentes

| CARACTERIZAÇÃO DOS RESPONDENTES | | | |
|---|---|---|---|
| | IDADE | TEMPO DE CAPOEIRA | HORAS DE PRÁTICA |
| Media | 35,60 | 240,00 | 7,50 |
| Mediana | 37 | 276 | 6 |
| Máximo | 43 | 312 | 20 |
| Mínimo | 28 | 72 | 0,5 |

**Quadro 5 –** Distribuição dos respondentes (a) faixa etária; (b) tempo de prática de capoeira (em meses); e (c) por tempo de treino semanal (em horas)

| IDADE | |
|---|---|
| <20 | 0 |
| 21-30 | 1 |
| 31-40 | 3 |
| >40 | 1 |

(a)

| TEMPO DE CAPOEIRA | |
|---|---|
| <100 | 1 |
| 101-200 | 0 |
| 201-300 | 3 |
| >301 | 1 |

(b)

| HORAS DE PRÁTICA POR SEMANA | |
|---|---|
| <5 | 2 |
| 6-10 | 2 |
| 11-15 | 0 |
| >15 | 1 |

(c)

2. Lesão na prática da capoeira

Conforme explicado anteriormente, objetivo dessa sessão foi de situar o educador na pesquisa, por meio da evocação de memórias relacionadas à prática de capoeira e suas possíveis consequentes lesões, que possibilitassem trazer a consciência do respondente, intuitivamente, ao método objeto da pesquisa. Cabe ressaltar que as perguntas 2 e 3 possibilitavam mais de uma resposta, e, portanto, a soma dos resultados é diferente do número de respondentes.

**Quadro 6** – Consolidação dos resultados relativos à lesão nos questionários aplicados.

| LESÃO | | | |
|---|---|---|---|
| | | # | % |
| Já sofreu lesão na capoeira? | SIM | 5 | 100 |
| | NÃO | 0 | 0 |
| | | # | % |
| Tipo de lesão | Coluna | 0 | 0,00 |
| | Ombro | 2 | 14,29 |
| | Cotovelo | 3 | 21,43 |
| | Punho | 2 | 14,29 |
| | Quadril | 0 | 0,00 |
| | Joelho | 3 | 21,43 |
| | Tornozelo | 2 | 14,29 |
| | musculo/tendão | 2 | 14,29 |
| | | # | % |
| Movimentos associados à lesão | ao jogar o peso do corpo em uma perna e flexionar o joelho | 1 | 7,69 |
| | ao realizar negativa baixa | 1 | 7,69 |
| | ao descarregar o peso sentando na articulação do joelho durante a troca de negativa | 2 | 15,38 |
| | ao realizar golpes que exigem giro | 2 | 15,38 |
| | execução de floreios | 3 | 23,08 |
| | atividades com descarga de peso nos braços | 2 | 15,38 |
| | Outros/NI | 2 | 15,38 |
| | | # | % |
| Afastamento | SIM | 4 | 80,00 |
| | NÃO | 1 | 20,00 |
| | | # | % |
| Incapacidade de repetir o movimento após a lesão | SIM | 4 | 80,00 |
| | NÃO | 1 | 20,00 |
| | OUTRO | 0 | 0,00 |

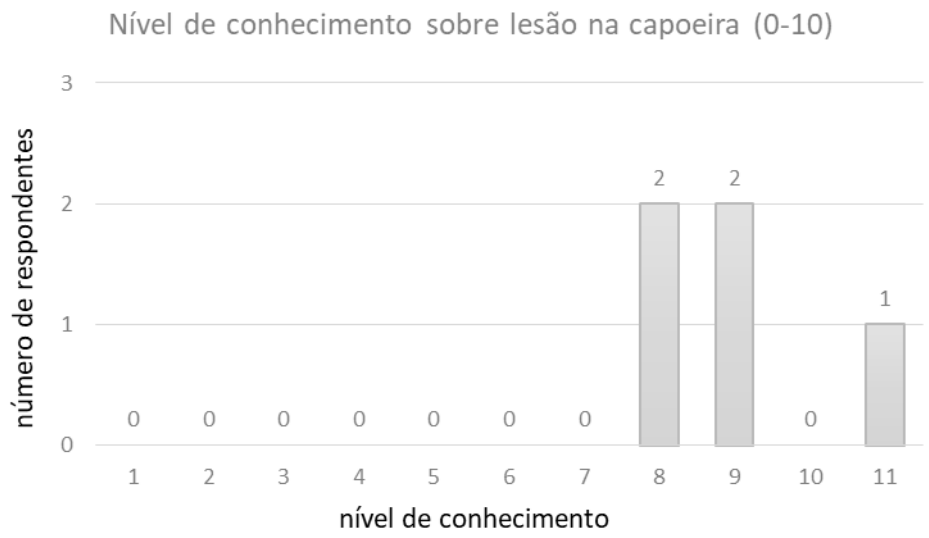
3. Prevenção de lesão na prática da capoeira

Os resultados ilustrados no QUADRO 7 demonstram que, assim como os alunos, 100% dos alunos (educadores) entrevistados entendem que o gesto técnico ou padrão de movimento bem executado se constitui de como uma forma de prevenção de lesão. Sobre o nível de conhecimento da lesão decorrente da prática de capoeira, o nível de conhecimento é maior que dos alunos (FIGURA 6), sendo que 100% dos educadores afirmaram que esta informação foi adquirida tanto de forma técnica quanto pela prática.

**Quadro 7 –** Consolidação dos resultados relativos à prevenção obtidos nos questionários aplicados.

| PREVENÇÃO DE LESÃO | | |
|---|---|---|
| Você considera que lesões podem ser prevenidas se associadas à um padrão adequado do movimento na capoeira? | | |
| | # | % |
| SIM | 5 | 100% |
| NÃO | 0 | 0 |

**FIGURA 6** – Nível de conhecimento sobre lesão na capoeira declarado pelos respondentes.




4. Prevenção de lesão na prática da capoeira

Essa seção do formulário foi aplicada somente aos educadores, e constituía-se de 3 perguntas.

A primeira delas (Ao ensinar, você oferece ênfase à prevenção de lesão? (SIM / NÃO). Se sim, quais são as suas principais estratégias?) possuía uma parte aberta, e suas respostas foram agrupadas de acordo com as categorias constantes do Quadro 8, de maneira que pudessem ser comparadas entre si.

**Quadro 8 –** Consolidação dos resultados relativos à prevenção obtidos nos questionários aplicados.

| Categorias | Sub-categorias | Código |
|---|---|---|
| ESTRATÉGIAS PRÉ-PRÁTICA | aquecimento | EPP a |
| | articulação | EPPb |
| | alongamento | EPP c |
| | | |
| ESTRATEGIAS DURANTE A PRATICA | cuidado com a execução dos movimentos | EDP a |

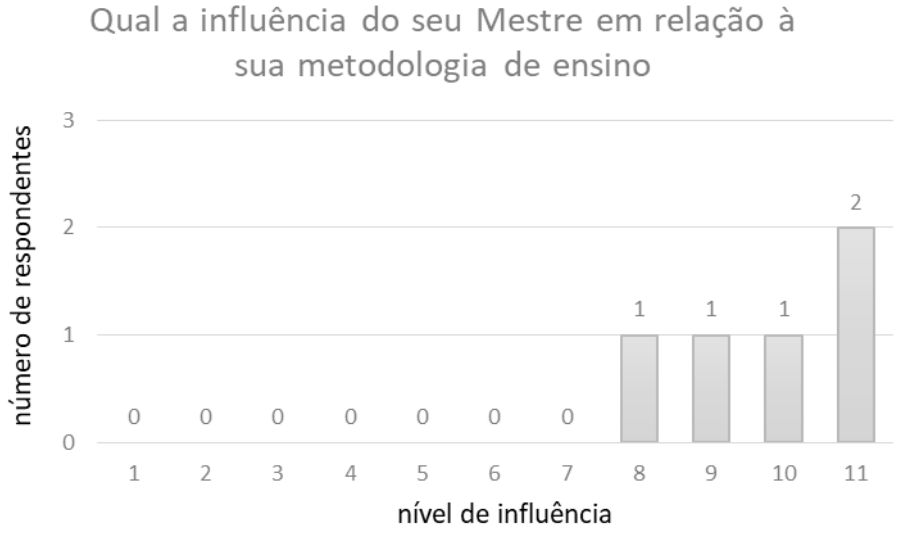
Os resultados obtidos encontram-se no QUADRO 9, abaixo, cujo destaque é a unanimidade em se utilizar a metodologia baseada na prevenção de lesão durante o ensino. Ressalta-se que por se tratar de questão aberta, mais de uma resposta poderia ser fornecida por cada educador.

**Quadro 9** – Consolidação dos resultados relativos à prevenção obtidos nos questionários aplicados.

| PREVENÇÃO DE LESÃO | | | |
|---|---|---|---|
| | | # | % |
| Privilegia a prevenção de lesão durante o ensino | SIM | 5 | 100% |
| | NÃO | 0 | 0 |
| | | # | % |
| ESTRATÉGIAS | EPP a | 3 | 60 |
| | EPP b | 3 | 60 |
| | EPP c | 2 | 40 |
| | EDP a | 3 | 60 |

Sobre o nível de influência do Mestre na metodologia de ensino praticada pelos educadores, a Figura 7 apresenta a distribuição das respostas. Por fim, os elementos que mais inspiram a metodologia de ensino de cada educador entrevistado se encontram no Quadro 10.

**Figura 7 –**Nível de influência do Mestre na metodologia de ensino do educador.




**Quadro 10 –** Consolidação dos resultados relativos à prevenção obtidos nos questionários aplicados.

| O que mais inspira sua metodologia de ensino? | | |
|---|---|---|
| | # | % |
| Cuidado com o aluno ao ensinar a parte técnica da Capoeira (bom padrão de movimento) | 4 | 80 |
| Organização da aula | 1 | 20 |
| Pontualidade | 1 | 20 |
| Boa energia ao ensinar | 4 | 80 |

## APÊNDICE V – Resultados aplicação da *Survey*

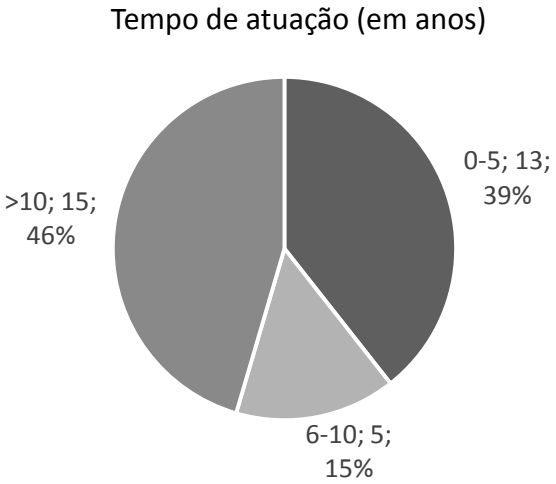
Conforme descrito na metodologia, a Survey objetivou a validação da presença de elementos de prevenção de lesão na metodologia de ensino no grupo de Capoeira Ginga. Dos 49 profissionais consultados, 33 responderam à pesquisa, e todos responderam a pergunta 1, referente ao de acordo com os termos da pesquisa, como “sim”. Os resultados obtidos estão descritos a seguir.

a) CARACTERIZAÇÃO DO RESPONDENTE

Conforme pode ser visualizado na Figura 1, houve um equilíbrio entre as profissões dos respondentes, lembrando que apenas profissionais da fisioterapia e da educação física foram consultados. Já a Figura 2 indica que não há predominância de uma faixa de tempo de atuação na profissão.

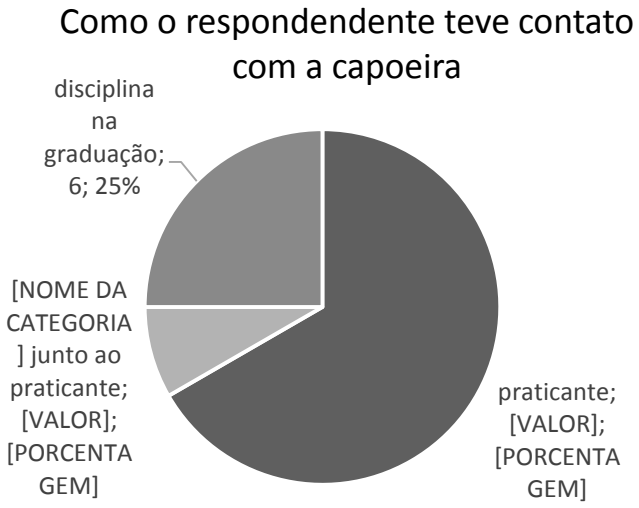
Figura 1 – Questão 2: Qual a sua formação?

Figura 2 – Questão 3: Qual o seu tempo de atuação na área? *



Sobre o contato prévio com a capoeira, 24 respondentes (72,7%) afirmaram já ter tido algum contato prévio, discriminado na Figura 3.

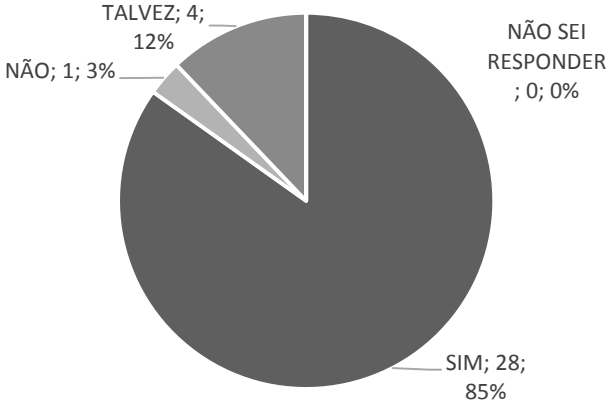
Figura 3 – Questão 5: Especifique qual o tipo de contato você teve previamente com a capoeira.




b) ASPECTOS DA METODOLOGIA DE ENSINO E PREVENÇÃO DE LESÕES

Nessa sessão, foi perguntado ao respondente se este reconhecia o ensino do padrão de movimento (técnica) no esporte como uma ferramenta para prevenção de lesões. As respostas estão indicadas na Figura 4.

Figura 4 – Questão 6: Você reconhece o ensino do padrão de movimento (técnica) no esporte como uma ferramenta para prevenção de lesões?



c) ASPECTOS DA METODOLOGIA DE ENSINO E PREVENÇÃO DE LESÕES NO GRUPO DE CAPOEIRA GINGA

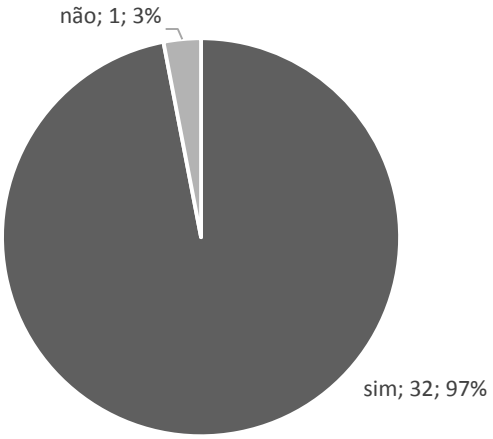
Nessa sessão, o questionário se referia especificamente ao vídeo disponibilizado aos respondentes, elaborado a partir das entrevistas e filmagens produzidas neste trabalho, buscando validar a presença dos elementos de prevenção de lesão na metodologia de ensino do Grupo de Capoeira Ginga.

Na primeira questão da sessão (questão 7) foi perguntado ao respondente se este reconhecia uma metodologia de ensino para educação de padrões de movimento (técnica) na capoeira, e 100% dos respondentes marcaram 'sim' em sua resposta.

Já na a pergunta (questão 8) tratava especificamente do objeto de estudo, e seu enunciado dizia: "Você reconhece, neste vídeo, por meio do ensino desses padrões de movimento um dos meios para a prevenção de lesões?". Apenas um respondente marcou a opção "não" (Figura 5), justificando da seguinte maneira:

> "Acredito que o professor realiza essas correções não com o objetivo de prevenir lesões mas com o intuito de aprimoramento técnico. Acredito também que o mesmo não tem conhecimento aprofundado para saber sobre as lesões que um movimento inadequado ou ineficiente poderá causar".

Figura 5 – Questão 8: você reconhece, neste vídeo, por meio do ensino desses padrões de movimento um dos meios para a prevenção de lesões?.



A questão 10 destinou-se àqueles que responderam ‘sim’ na questão 8, e a Figura 6 traz a distribuição das respostas.

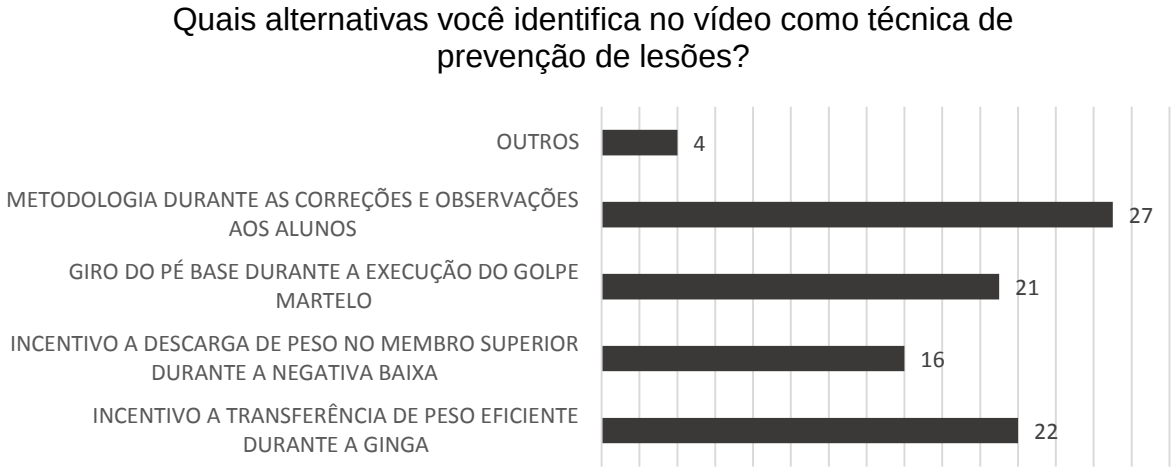



Figura 6 – Questão 10: Caso tenha assinalado sim, quais dessas alternativas você identifica no vídeo como técnica de prevenção de lesões?