

DESCRIÇÃO PEDAGÓGICA E POSSIBILIDADE SEQUENCIAL DE MOVIMENTAÇÃO BÁSICA NO JOGO DA CAPOEIRA

PEDAGOGICAL DESCRIPTION AND SEQUENTIAL POSSIBILITY OF BASIC MOVEMENT IN THE CAPOEIRA GAME

Sérgio Rodrigues Moreira

E-mail: sergio.moreira@univasf.edu.br

Doutor em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília - UCB/DF

Professor Adjunto do Colegiado de Educação Física - UNIVASF

RESUMO

Aspectos pedagógicos e sequenciais dos movimentos básicos da Capoeira merecem ser investigados, visando à contribuição com o campo acadêmico e prático relacionado à modalidade. Sendo assim, os objetivos do presente estudo foram: 1) descrever pedagogicamente os movimentos básicos utilizados na Capoeira e 2) sugerir possibilidades sequenciais, a partir desses movimentos, para serem utilizadas no jogo da Capoeira. A movimentação básica adotada para a análise descritiva foi fundamentada na Aula Básica Programada de Capoeira, que é caracterizada pela Ginga, movimentos de ataque, de defesa e de deslocamentos do corpo. Foi possível demonstrar uma representação visual de 23 movimentos básicos da Capoeira, sendo: 1. Ginga; 2. Esquiva Lateral; 3. Deslocamento em diagonal; 4. Esquiva básica; 5. Negativa; 6. Rolê; 7. Meia-lua de frente; 8. Armada; 9. Paralela; 10. Aú; 11. Queixada; 12. Negativa invertida; 13. Passa-pras-costas; 14. Martelo; 15. Esquiva de Frente; 16. Meia-lua de compasso; 17. Finta da rasteira; 18. Rasteira; 19. Martelo de chão; 20. Rasteira de costas; 21. Confronto; 22. Ponteira e 23. Esquiva em diagonal. Conclui-se que a movimentação apresentada contempla o principal e fundamental movimento, que é a Ginga, assim como os movimentos de defesa, de ataque e de deslocamentos do corpo. Ainda, uma descrição pedagógica da movimentação foi realizada e considerou aspectos como função do movimento dentro do jogo de Capoeira, processo pedagógico de realização do movimento com início, desenvolvimento e finalização, bem como possibilidades sequenciais de movimentos a partir de cada um deles.

Palavras-Chave: Luta brasileira. Ensino. Ataques. Defesas. Continuidade.

ABSTRACT

Pedagogical and sequential aspects of the Capoeira basic movements deserve to be investigated, aiming to contribute with the academic and practical field related to the modality. So, the aims of the study were: 1) to describe pedagogically the basic movements used in *Capoeira* and 2) to suggest sequential possibilities from these movements to be used in the *Capoeira* game. The basic movement adopted for descriptive analysis was based on *Capoeira* Basic Programmed Lesson, which is characterized by *Ginga*, attack moves, defense and body movements. It was possible to show a visual representation of 23 basic movements of *Capoeira*, being: 1. *Ginga*; 2. *Esquiva Lateral*; 3. *Deslocamento em diagonal*; 4. *Esquiva básica*; 5. *Negativa*; 6. *Rolê*; 7. *Meia-lua de frente*; 8. *Armada*; 9. *Paralela*; 10. *Aú*; 11. *Queixada*; 12. *Negativa invertida*; 13. *Passa-pras-costas*; 14. *Martelo*; 15. *Esquiva de*

Frente; 16. Meia-lua de compasso; 17. Finta da rasteira; 18. Rasteira; 19. Martelo de chão; 20. Rasteira de costas; 21. Confronto; 22. Ponteira and 23. Esquiva em diagonal. We concluded that menu moves shows the main and fundamental movement, which is the *Ginga*, as well as the defense moves, attack and body movements. Besides, a pedagogical description of the movements was performed and considered aspects such as moving function within the *Capoeira* game, pedagogical process of realization of movement to start, development and finalization, as well as sequential possibilities of movements from each of them.

Keywords: Brazilian fight. Teaching. Attacks. Defenses. Continuity.

INTRODUÇÃO

A Capoeira é uma manifestação cultural genuinamente nacional com vertentes na luta, na ginástica, no esporte e na dança (AREIAS, 1998; ASSUNÇÃO, 2005; CARVALHO, 2010; FREITAS, 2013; OLIVEIRA; SCHNEIDER; DOS SANTOS; NETO, 2015). Essa modalidade é definida como um jogo atlético constituído por um sistema de ataque e defesa, de caráter individual e com origem popular no Brasil colonial (FERREIRA, 1995; SANTOS, 2001). Atualmente, a Capoeira está presente em mais de 150 países, distribuídos nos cinco continentes do mundo (CUNHA; VIEIRA; TAVARES; SAMPAIO, 2014). Sua prática tem sido realizada por diferentes segmentos sociais e conquistado espaços dentro de clubes, academias, institutos, condomínios, escolas (CARVALHO, 2010) e, mais recentemente, dentro das universidades, como disciplina obrigatória em cursos de Graduação em Educação Física (FREITAS, 2013).

Os estilos tradicionais de Capoeira são fundamentados e originários da Bahia, pela Capoeira Regional de Mestre Bimba e Capoeira Angola de Mestre Pastinha (FONTOURA; GUIMARÃES, 2002). A movimentação básica dentro da modalidade é constituída a partir de ambos os estilos, os quais, dentro de suas particularidades, desenvolveram a técnica dos movimentos com suas exigências específicas de velocidade, amplitude e padrão de movimentação (SANTOS, 2001).

A movimentação que compõe a Capoeira pode ser caracterizada pelo principal movimento, que é a “Ginga”, e associada aos movimentos de defesa e ataque (traumatizantes e desequilibrantes), além dos movimentos acrobáticos e de deslocamentos do corpo, como os floreios e fintas (SANTANA, 1989; AREIAS, 1998; SANTOS, 2001). Dentro dessas diferentes classificações, nas quais os movimentos básicos da Capoeira se enquadram, cada

um deles recebe uma denominação, cuja origem, especula-se, deve-se, em geral, à forma, função e/ou ao contexto em que o movimento foi criado. Ademais, é possível que manifestações motoras de animais também tenham sido base para a denominação de movimentos, como a cabeçada e o rabo de arraia da Capoeira (SANTOS, 2001).

As características supracitadas, por fim, sugerem a elaboração de uma descrição pedagógica da movimentação básica da Capoeira, associada, ainda, a possibilidades de continuidade da movimentação para realização do jogo. Contudo, poucos trabalhos acadêmicos procuraram desenvolver essa proposta, a qual poderia ter aplicação no ensino da Capoeira para diferentes populações (crianças, adultos e idosos), de forma pedagógica e inclusiva, bem como auxiliar na justificativa de respostas fisiológicas relacionadas à saúde, já evidenciadas na literatura (MOREIRA; CARVALHO; MORAES; CARVALHO; ARAÚJO; TEIXEIRA-ARAUJO; OKANO, 2016; MOREIRA; TEIXEIRA-ARAUJO; OLIVEIRA DOS SANTOS; SIMÕES, 2017). Nesse sentido, informações sobre os aspectos pedagógicos e sequenciais dos movimentos da Capoeira poderiam contribuir com o campo acadêmico, o qual visa trabalhar e desenvolver o conteúdo Capoeira para uma melhor compreensão, esclarecimento e, na posteridade, transmissão à comunidade, como uma ferramenta de desenvolvimento esportivo e social e/ou de inclusão educacional em conjunto com a educação física (CARVALHO, 2010; FREITAS, 2007; FREITAS, 2013). Sendo assim, os objetivos do presente estudo foram: 1) descrever o processo pedagógico dos movimentos básicos utilizados na Capoeira e 2) sugerir possibilidades sequenciais, a partir desses movimentos, para serem utilizadas no jogo da Capoeira.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Protocolo e Referencial Visual dos Movimentos Básicos da Capoeira

Com o propósito de atender aos objetivos do presente estudo, adotou-se uma abordagem descritiva dos movimentos básicos utilizados na Capoeira, a partir de um referencial visual da movimentação. A movimentação básica adotada para análise descritiva foi fundamentada na Aula Básica Programada de Capoeira (ABPC), protocolada por *Geraldo Pereira De Santana “Mestre Santana”* e já utilizada por outros autores em delineamento experimental de pesquisa (MOREIRA; CARVALHO; MORAES; CARVALHO; ARAÚJO;

TEIXEIRA-ARAUJO; OKANO, 2016; MOREIRA; TEIXEIRA-ARAUJO; OLIVEIRA DOS SANTOS; SIMÕES, 2017). No presente estudo, uma adaptação nos movimentos da ABPC foi realizada, sendo substituída a “finta da meia-lua de compasso” pela “rasteira de costas” e excluído o “Aú de role”, devido a este ser a junção de outros dois movimentos já apresentados durante a ABPC. A ABPC atende aos fundamentos e princípios quanto à movimentação básica dentro da modalidade, enquadrando-se dentro dos estilos contemporâneos de Capoeira (ASSUNÇÃO, 2014) e se caracterizando como um método de ensino que permite a iniciação em aprendizes com diferentes idades (crianças, adultos e idosos), bem como a partir da variação das suas sequências e da continuação do processo de ensino-aprendizagem com alunos mais experientes, tanto em nível intermediário como avançado, na Capoeira.

A movimentação que compõe a ABPC é caracterizada pelo principal movimento da modalidade (Ginga) e os movimentos de ataque, defesa, movimentos acrobáticos e de deslocamentos do corpo (MOREIRA; CARVALHO; MORAES; CARVALHO; ARAÚJO; TEIXEIRA-ARAUJO; OKANO, 2016; MOREIRA; TEIXEIRA-ARAUJO; OLIVEIRA DOS SANTOS; SIMÕES, 2017). No presente estudo, o referencial visual das figuras que apresentam os movimentos básicos tem formação em Educação Física e experiência de 19 anos no ensino da Capoeira, sendo distribuída entre a atuação em escolas, clubes, academias e em universidades, ministrando a disciplina de Capoeira nos cursos de graduação (licenciatura e bacharelado) em Educação Física.

Previamente à análise descritiva, o registro visual básico dos movimentos da ABPC foi realizado a partir de uma câmera fotográfica embutida em equipamento da marca *Apple iPad Air*, modelo A1474, de fabricação Chinesa. O equipamento apresenta tela retina de 9,7 polegadas com câmera principal de 5,04 mega pixels e resolução da câmera principal de 2592 x 1944 pixels. Após a captação das imagens, um especialista em *design* gráfico realizou o tratamento com filtragem de ruídos nos contornos, através do software *PhotoShop versão CS6*. Através do software *CorelDRAW Graphics Suite versão X7*, o *designer* enquadrrou, proporcionalmente, o tamanho de cada foto para a confecção da imagem final de referência. Além disso, foram adicionadas linhas contínuas e tracejadas no interior de cada figura, com o propósito de torná-la autoexplicativa no tocante ao direcionamento da movimentação básica realizada.

Descrição Pedagógica dos Movimentos Básicos na Capoeira

Após a conclusão do trabalho final de confecção das imagens da ABPC, foi realizada uma análise de cada movimento para a confecção da sua descrição pedagógica. Tal descrição foi confeccionada pelo professor responsável pela realização dos movimentos básicos. Uma vez concluída a descrição pedagógica, outros dois professores de Educação Física, de maneira independente - sendo um deles especialista em Capoeira e outro especialista em artes-marciais, que também utilizam movimentação de ataque e defesa -, realizaram uma revisão na descrição de cada movimento para possíveis ajustes descritivos, em função da imagem de referência. Para tanto, os descritores e termos utilizados na área do movimento humano foram adotados.

RESULTADOS

A figura 1 demonstra a representação visual dos movimentos (M) da ABPC, desde o principal movimento, que é a Ginga, até os movimentos de defesa e ataque, bem como os movimentos de deslocamentos do corpo. As linhas contínuas, nos diferentes movimentos, indicam a direção do objetivo do movimento, ou seja, a frente, onde se localizaria o oponente de jogo, enquanto as linhas tracejadas indicam a trajetória da perna ou do corpo durante o movimento.

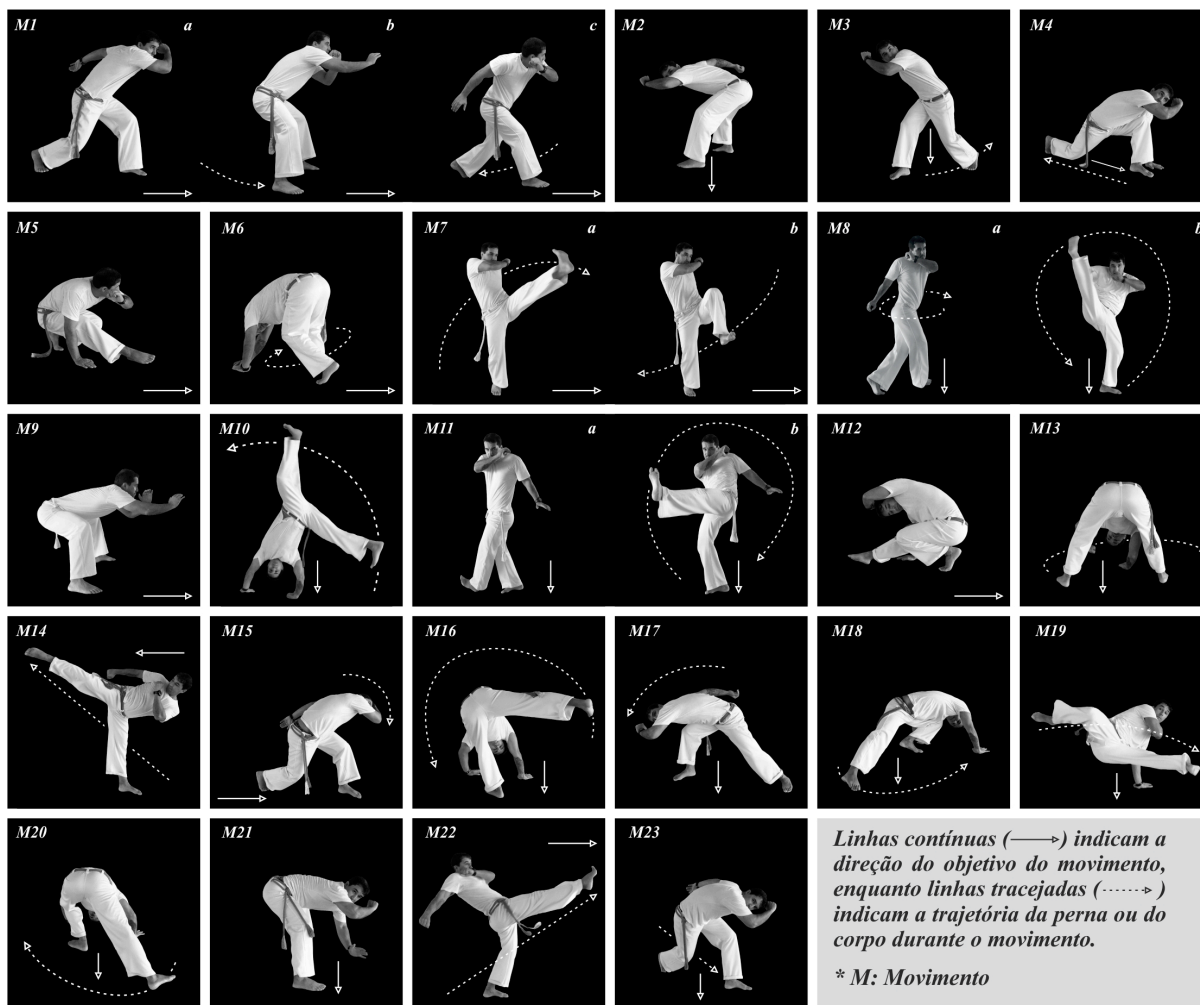


Figura 1 - Representação visual dos movimentos básicos da Capoeira (M1-M23). *Adaptado de Moreira; Carvalho; Moraes; Carvalho; Araújo; Teixeira-Araújo; Okano (2016) e Moreira; Teixeira-Araújo; Oliveira dos Santos; Simões (2017).*

O quadro 1 apresenta a descrição pedagógica de cada movimento da ABPC, de acordo com a representação visual demonstrada na figura 1.

As características destacadas na confecção da descrição pedagógica dos movimentos da ABPC foram: i) utilidade ou função do movimento dentro do jogo de Capoeira; ii) processo pedagógico de realização do movimento com início, desenvolvimento e finalização; iii) possíveis variações de posição para o início e para a finalização do movimento; iv) possibilidades sequenciais de movimentação, a partir de cada um dos movimentos básicos apresentados e v) observações de postura básica do corpo para a manutenção de

características da luta, como proteção da guarda e redução da área de contato disponível para o oponente de jogo.

Uma das características destacadas nos resultados da descrição pedagógica (Quadro 1) foi a diversidade de possibilidades na variação, na posição de início e na finalização dos diferentes movimentos.

Quadro 1 - Descrição pedagógica e possibilidades sequenciais da movimentação básica da Capoeira, de acordo com a representação visual da figura 1 (M1-M23).

<p style="text-align: center;">M1 (Ginga)</p>	<p>Movimento básico fundamental da Capoeira, utilizado para o deslocamento convencional do capoeirista durante o jogo de Capoeira. As fases inicial (M1-a) e final (M1-c) do movimento demonstram a posição de base da Ginga, em que se verifica: a) perna atrás semiflexionada com meia ponta do pé apoiada no solo e direcionada à frente; b) perna da frente em posição semiflexionada com planta do pé apoiada no solo e direcionada à frente; c) leve inclinação do tronco à frente; d) um braço à frente na guarda, em altura próxima ao queixo, porém, variável, com mão direcionada ao ombro contrário, enquanto outro braço se posiciona na lateral do tronco levemente semiflexionado; e) na Ginga, o braço que se posiciona à frente é sempre contrário à perna que se posiciona à frente, mimetizando a alternância de braços e pernas do movimento fundamental de locomoção (andar), visando à manutenção do equilíbrio do corpo durante a dinâmica do movimento.</p> <p>A fase intermediária do movimento (M1-b) demonstra a transição da base da Ginga de um lado para o outro, na qual se verifica: a) pernas paralelas e semiflexionadas, com a planta dos pés apoiadas no solo e os pés direcionados à frente; b) leve inclinação do tronco à frente; c) braços se alternando, sempre com as mãos direcionadas aos ombros contrários, de maneira a manter a guarda protegida na alternância dos braços.</p> <p>Observação: a partir da base da Ginga e/ou transição da base da Ginga, todos os outros movimentos (M2-M23) são possíveis de realização sequencial. Em todas as fases da Ginga (base e transição), manter os ombros elevados, com o objetivo de diminuir a área para contato na guarda.</p>
<p style="text-align: center;">M2 (Esquiva Lateral)</p>	<p>Movimento básico de defesa a partir da posição inicial de base da Ginga, em que se realiza uma lateralização com a flexão do tronco e das pernas em relação à direção do objetivo do movimento (frente). A cabeça se mantém na direção do tronco, porém, com a rotação do pescoço, de modo a manter o olhar constante à frente. Pode ser praticado em ambos os lados. Na lateralização, o pé da perna da frente mantém o calcanhar no solo e a ponta se movimenta da frente para a lateral, enquanto o pé da perna de trás, o qual está com meia ponta apoiada no solo, movimenta apenas o calcanhar,</p>

	<p>de maneira a se posicionar paralelo ao pé da frente. Após a lateralização das pernas, as quais continuaram semiflexionadas, ambos os pés se mantêm com as plantas apoiadas no solo. Durante a lateralização do tronco, este realiza uma flexão com o objetivo de diminuir a área para contato. Na lateralização, os braços se alternam em relação à base da Ginga, com o objetivo de manter a guarda protegida. A partir da realização do movimento, retorna-se para a posição de base da Ginga ou pode-se transitar, sequencialmente, para M12 ou M23.</p>
<p>M3 (Deslocamento em diagonal)</p>	<p>Movimento de deslocamento que pode ter, também, função de posicionamento do corpo para um ataque ou, mesmo, defesa além dos padrões convencionais. Pode ser praticado em ambos os lados. A partir da posição inicial de base da Ginga, ou mesmo da posição de transição da base da Ginga, realiza-se o deslocamento, alternando a posição das pernas, as quais se mantêm semiflexionadas durante a movimentação. O deslocamento pode ser para uma direção de pernas na diagonal, como demonstrado (perna da frente com a planta do pé apoiada no solo e a perna de trás com meia ponta do pé apoiada no solo), ou mesmo para uma posição de pernas lateral (semelhante à fase de transição da base da Ginga). Os braços se alternam concomitante à alternância das pernas, especialmente se o deslocamento for para uma posição de pernas na diagonal, visando à manutenção do equilíbrio do corpo durante a dinâmica do movimento. Após o deslocamento, a possibilidade sequencial de movimentação pode ser para a posição inicial de base da Ginga, transição da base da Ginga, M4, M5, M9, M12, M14, M15, M17, M18, M20, M21, M22, M23 ou o próprio M3. Observação: manter os ombros elevados durante a movimentação e as mãos direcionando-se aos ombros contrários, com o objetivo de diminuir a área para contato e a manutenção de guarda protegida.</p>
<p>M4 (Esquiva básica)</p>	<p>Movimento básico de descida ao solo, que pode ter a função de posicionamento do corpo para um ataque, de defesa ou, mesmo, de deslocamento além dos padrões convencionais. Pode ser praticado em ambos os lados. A partir da posição inicial da base da Ginga, o capoeirista se abaixa, aumentando a amplitude da extensão do quadril – caso a posição seja de transição da base da Ginga, realiza-se uma extensão de quadril, direcionando uma das pernas para trás. A perna direcionada para trás deve se manter semiflexionada e com meia ponta de pé apoiada no solo. A perna da frente se posicionará em 90° de flexão de joelho em relação ao solo. Ao realizar a extensão de quadril, direcionando uma das pernas para trás, os braços são alternados, mantendo o padrão de alternância da Ginga, sendo que o braço posicionado à frente, durante a posição de descida, estará com a mão direcionada ao ombro contrário e visando proteger a guarda. O outro braço se posicionará do outro lado do tronco, apoiando a planta da mão no solo, ao lado do pé, e levemente direcionada para a diagonal ou lateral. O tórax fica aproximado da coxa da perna flexionada e posicionada à frente. Após o movimento, a possibilidade sequencial de movimentação pode ser para a posição inicial de base da Ginga, transição da base da Ginga, M5,</p>

	M7, M9, M12, M14, M15, M16, M17, M18, M19, M20, M21, M22 ou M23. Observação: manter os ombros elevados, a cabeça inclinada na diagonal (vide direção da mão apoiada no solo) e não se posicionar lateralmente em relação ao objetivo do movimento (frente), visando, assim, diminuir a área para contato e proteção da guarda.
M5 (Negativa)	Movimento de descida ao solo, que pode ter função de posicionamento do corpo para um ataque, uma defesa ou, mesmo, um deslocamento além dos padrões convencionais. Pode ser praticado em ambos os lados, a partir da base da Ginga, transição da base da Ginga ou mesmo após o M4 ou, ainda, o próprio M5 - esses dois últimos a partir de uma alternância de pernas, em que se direciona trocando a perna de trás para a frente e vice-versa, em um único tempo de alternância. Nesse movimento, verifica-se: a) a região posterior do quadril apoiada no calcanhar do pé da perna de trás, a qual estará flexionada e com meia ponta de pé apoiada no solo; b) a perna direcionada à frente estará semiflexionada, com leve inclinação do joelho e pé para a diagonal externa, entretanto, procurando não exceder o afastamento entre ambos os joelhos para o ponto da genitália não ficar desprotegido; c) tronco flexionado à frente de maneira a aproximar o tórax da coxa da perna da frente; d) o posicionamento dos braços, durante o movimento, busca manter o padrão de alternância da Ginga, sendo que o braço posicionado à frente estará com a mão direcionada ao ombro contrário e visando proteger a guarda, enquanto o outro braço se posicionará do outro lado do tronco, apoiando a planta da mão no solo ao lado da perna e levemente direcionada para a diagonal, semelhante à direção do pé da perna da frente. Após o movimento, a possibilidade sequencial de movimentação pode ser para a posição inicial de base da Ginga, transição da base da Ginga, M2, M3, M4, M6, M9, M12, M13, M14, M15, M16, M17, M18, M19, M20, M21, M22, M23 ou o próprio M5. Observação: manter os ombros elevados e a cabeça inclinada na diagonal (vide direção da mão apoiada no solo), visando, assim, diminuir a área para contato e proteção da guarda.
M6 (Rolê)	Movimento de transição frequentemente, mas não exclusivamente, realizado após o M5. Pode ter função de posicionamento do corpo para um ataque, defesa ou, mesmo, deslocamento além dos padrões convencionais. Pode ser praticado em ambos os lados. O tronco e as pernas fazem um giro que pode ser de 180° a 360°, a depender do próximo movimento a se realizar. Ao realizar o movimento, verifica-se que: a) as pernas se mantêm semiflexionadas durante a realização do movimento; b) ambas as plantas das mãos são apoiadas no solo durante a realização do movimento, sendo primeiro a que já estava apoiada no solo (exemplo em M5) e, na sequência, a outra; c) durante o giro (180° ou 360°), manter o olhar constante para a direção do objetivo (frente). Após o movimento, a possibilidade sequencial pode ser para a posição inicial de base da Ginga, transição da base da Ginga, M3, M4, M5, M8, M9, M12, M13, M16, M18, M19 ou M20.

	<p>Observação: manter os ombros elevados visando, assim, diminuir a área para contato e proteção da guarda, a qual estará com o braço elevado à frente, na altura do queixo, na finalização do movimento. Olhar constante para o oponente durante todo o movimento.</p>
<p>M7 (Meia-lua de frente)</p>	<p>Movimento de ataque com a perna, o qual pode ser praticado em ambos os lados. A partir da base da Ginga, como demonstrado, é possível realizar o movimento de semicírculo da perna, saindo do sentido de fora (a) para dentro (b) e passando pela frente do corpo. O objetivo do golpe é atingir a parte interna do pé, o qual deve se manter em dorso-flexão, no oponente de jogo. O pé da perna de apoio se mantém com a planta apoiada no solo para maior estabilidade do corpo. Na 1ª fase do movimento (M7-a), o quadril se projeta à frente para melhor condição de alcance da perna de ataque, a qual realiza o movimento de semicírculo. Na 2ª fase do movimento (M7-b), a perna retorna semiflexionada à base da Ginga. Durante a 1ª fase do movimento, os braços se alternam, sempre com a mão direcionando-se ao ombro contrário, de maneira a manter a guarda protegida durante o disparo do golpe. Na fase de retorno da perna, nova alternância do braço ocorre, visando à manutenção do equilíbrio do corpo durante a dinâmica do movimento, bem como à proteção da guarda. Observação: variações do movimento podem ser realizadas onde a partida do golpe pode ocorrer, a partir da transição da base da Ginga, M3, M4, M5, M9, M15, M17 ou M23. Após o golpe, a possibilidade sequencial de movimentação pode ser para a posição inicial de base da Ginga, transição da base da Ginga, M3, M4, M5, M8, M9, M12 ou M16. Manter os ombros elevados visando diminuir a área para contato e proteção da guarda.</p>
<p>M8 (Armada)</p>	<p>Movimento de ataque com a perna, o qual pode ser praticado em ambos os lados. A partir da base da Ginga, transição da base da Ginga, ou mesmo após M3 ou M7-a, é possível realizar o movimento giratório em angulação necessária (M8-a) para a execução do golpe. O objetivo do golpe é atingir a parte externa do pé, o qual deve se manter em dorso-flexão, no oponente de jogo. O pé da perna de apoio realiza o giro junto com o tronco, entretanto, durante o disparo do golpe, mantém-se com a planta apoiada no solo para maior estabilidade do corpo (M8-b). Na 1ª fase do movimento (M8-a), ocorre um giro de 360° na cabeça, no tronco e nas pernas (sem sair do solo), com o objetivo de preparar o corpo para realizar o golpe, como demonstrado na 2ª fase do movimento; ocorre, ainda, o giro da perna de ataque entre 180 e 270° (M8-b), a depender do local de finalização da perna. Em ambas as fases do movimento, a alternância dos braços ocorre sempre com a mão direcionando-se ao ombro contrário, visando à manutenção do equilíbrio do corpo durante a dinâmica do movimento, bem como à proteção da guarda. Após o golpe, a possibilidade sequencial de movimentação pode ser para a posição inicial de base da Ginga, transição</p>

	da base da Ginga ou M9. Observação: durante o giro de 360° do corpo, previamente ao disparo do golpe (M8-a), ser o mais rápido possível para não se posicionar de costas e, com isso, perder o olhar constante ao oponente de jogo.
M9 (Paralela)	Movimento com todas as características da fase de transição da base da Ginga (M1-b), entretanto, deve ser realizado com maior flexão das pernas e tronco. Pode ser realizado a partir da base da ginga, avançando a perna de trás ou recuando a perna da frente, de modo a se posicionar com as pernas paralelas e planta dos pés apoiadas no solo. Após o movimento, a possibilidade sequencial de movimentação pode ser para M3, M4, M5, M7, M14, M15, M17, M18, M22 ou M23. Observação: manter o olhar constante para a direção do objetivo (frente) e os ombros elevados e dependendo da dinâmica da movimentação, a alternância dos braços, visando, assim, à proteção da guarda e ao equilíbrio do corpo, respectivamente.
M10 (Aú)	Movimento de deslocamento, em posição invertida do corpo e com fundamento acrobático, contudo, obedecendo aos pressupostos para o jogo de Capoeira, como: a) não oferecer as costas para o oponente; b) olhar constante ao oponente – posicionar queixo próximo do tórax; c) planta das mãos apoiadas no solo; d) braços semiflexionados quando apoiados no solo. O movimento pode ser praticado em ambos os lados do corpo, partindo da base da Ginga, da transição da base da Ginga, ou mesmo de outros movimentos como M3, M4, M5 ou M9. Em dependência do lado que se deseja realizar, o movimento se direciona ao primeiro braço no solo, enquanto o outro busca proteger a guarda até chegar ao apoio do solo. Ao final do movimento, o braço que iniciou apoiado no solo finaliza protegendo a guarda. O movimento pode finalizar na base da Ginga, na transição da base da Ginga ou com possibilidades sequenciais para M3, M5, M9 ou o próprio M10. Observação: o movimento é apresentado na sua forma tradicional (simples), contudo, variações podem ser realizadas com: a) perna de saída invertida, o que possibilita a proteção da guarda; b) pernas flexionadas e próximas, com flexão de quadril e na altura do tórax, buscando proteção da guarda; c) pernas estendidas e próximas, com flexão de quadril e na altura do tórax, buscando proteção da guarda; d) cabeça apoiada no solo; e) apenas uma das mãos apoiadas no solo; f) sem nenhuma das mãos apoiadas no solo; g) finalização com o braço que apoiou por último o solo na entrada do Aú, apoiando a região lateral do tronco.
M11 (Queixada)	Movimento de ataque com a perna, o qual pode ser praticado em ambos os lados. A partir da base da Ginga de maneira direta ou iniciando uma 1ª fase do movimento com a lateralização do corpo, semelhante a M2, entretanto, sem uma acentuada flexão do tronco e direcionando a perna de trás para a frente, com o intuito de preparar para o disparo do golpe (M11-a). Na 2ª fase do movimento, a perna estendida realiza um semicírculo (180°-270°),

	<p>passando pela frente do corpo (M11-b). O objetivo do golpe é atingir a parte externa do pé, o qual deve se manter em dorso-flexão, no oponente de jogo. Durante o golpe, o pé da perna de apoio se mantém com a planta apoiada no solo, para maior estabilidade do corpo. Após o golpe, a possibilidade sequencial de movimentação pode ser para a base da Ginga, transição da base da Ginga ou M9. Em ambas as fases do movimento e mesmo no retorno da perna na finalização, a alternância dos braços ocorre, sempre com a mão direcionando-se ao ombro contrário, visando à manutenção do equilíbrio do corpo durante a dinâmica do movimento, bem como à proteção da guarda. Observação: manter o olhar constante para a direção do objetivo (frente) e os ombros elevados, visando, assim, diminuir a área para contato e proteção da guarda.</p>
<p>M12 (Negativa invertida)</p>	<p>Movimento de descida ao solo, que pode ter função de posicionamento do corpo para uma defesa ou mesmo deslocamento além dos padrões convencionais. Movimento semelhante a M5 na sua forma (vide descrição em M5), porém, invertido em relação à direção do objetivo de jogo (frente). Durante a realização do movimento, o capoeirista estará de costas para seu oponente, porém, mantendo o olhar constante para este, agora por debaixo do braço. Pode ser praticado em ambos os lados, com possibilidades sequenciais a partir da base da Ginga ou mesmo após M2, M3, quando na diagonal, M4, M5, M15, M18, M21 ou M23. Observação: manter os ombros elevados e a cabeça protegida, de maneira a possibilitar o olhar para o oponente, visando, assim, diminuir a área para contato e proteção da guarda.</p>
<p>M13 (Passa-pras-costas)</p>	<p>Movimento de deslocamento, o qual pode ser praticado em ambos os lados e, comumente, mas não necessariamente, realizado antes do término de M6, em que se escolhe realizar a passada para a direção contrária, na qual se finalizaria o M6, buscando as costas do oponente. Pode ser realizado com uma das mãos (planta) apoiadas no solo, com as duas ou mesmo sem as mãos apoiadas no solo. Manter olhar constante, mesmo estando de costas, para o oponente de jogo. Quando de costas, as pernas se mantêm afastadas e semiflexionadas com as plantas dos pés apoiadas no solo. O tronco se mantém em flexão de quadril e, logo após, realiza-se a passada por trás. Ao final do movimento, quando o capoeirista estiver de frente para o oponente, em dependência do lado da execução, atentar para o braço protegendo a guarda. O movimento pode apresentar possibilidades sequenciais, finalizando na transição da base da Ginga ou mesmo em M9. Observação: ao finalizar o movimento, manter os ombros elevados, visando, assim, diminuir a área para contato e proteção da guarda.</p>
<p>M14 (Martelo)</p>	<p>Movimento de ataque com a perna, o qual pode ser praticado em ambos os lados. A partir da base da Ginga, realiza-se o movimento, avançando e lateralizando o quadril, em linha reta com a perna e saindo de trás para a frente. O objetivo do golpe é atingir a parte dorsal do pé, o qual se mantém</p>

	<p>em flexão plantar e dedos estendidos, no oponente de jogo. O pé da perna de apoio gira lateral e diagonalmente para trás, em conjunto com o quadril, e se mantém com a planta apoiada no solo e a perna estendida, para maior estabilidade do corpo e melhor condição de alcance da perna de ataque. A perna de ataque inicia a subida em flexão e em linha reta com joelho direcionado para cima, para uma conseqüente extensão, a qual ocorre após lateralização do quadril, no momento de contato do pé no oponente de jogo. Após disparo do golpe, o quadril recua deslateralizando-se e a perna retorna em flexão para se posicionar novamente na base da Ginga. Durante a movimentação, os braços se alternam (no ataque e no retorno), sempre com as mãos direcionadas aos ombros contrários, de maneira a manter a guarda protegida durante o disparo do golpe e o equilíbrio do corpo durante a movimentação. Observação: variações do movimento com possibilidades sequenciais podem ser realizadas onde a saída e o retorno do golpe podem ocorrer, da transição da base da Ginga, M3, M4, M5, M9, M15 e M23 ou ainda da perna que se localiza à frente na base da Ginga. A situação do jogo de Capoeira vai determinar a melhor localização de saída e retorno do golpe.</p>
<p>M15 (Esquiva de Frente)</p>	<p>Movimento básico de defesa a partir da base da Ginga ou, ainda, a partir de um passo à frente (nesse caso, com alternância dos braços) em relação à base da Ginga, em que se realiza uma flexão de tronco frontal em relação à direção do objetivo do movimento (frente). Pode ser praticado em ambos os lados. Na flexão do tronco, a planta do pé da perna da frente se mantém apoiada no solo, enquanto o pé da perna de trás se posiciona na meia ponta apoiada no solo. Ambas as pernas e ambos os braços se mantêm semelhantes à base da Ginga, porém, com ligeiro aumento na posição de semiflexão das pernas. Durante a flexão do tronco, tanto a maior semiflexão das pernas como os ombros elevados e a redução da área disponível da cabeça visam diminuir a área para contato e proteção da guarda. Manter o olhar constante para a direção do objetivo (frente). A partir da realização do movimento, retorna-se para a posição de base da Ginga. Observação: variações de saída e retorno do movimento podem ocorrer com possibilidades sequenciais de realização deste, antes e/ou após M3, M4, M5, M9 ou M12.</p>
<p>M16 (Meia-lua de compasso)</p>	<p>Movimento de ataque com a perna, o qual pode ser praticado em ambos os lados. A partir da base da Ginga, transição da base da Ginga ou mesmo M9, inicia-se uma 1ª fase do movimento com a lateralização do corpo, assemelhando-se a M2, entretanto, com acentuada flexão do tronco e direcionando as mãos ao apoio do solo, com o intuito de preparar para o disparo do golpe. Nessa fase, o braço que estava protegendo a guarda na base da Ginga se posiciona entre as pernas com a planta da mão apoiada no solo, enquanto o outro, de maneira semelhante, se posiciona quase ou na paralela do primeiro. Na 2ª fase do movimento, a perna que estava apoiada atrás, na base da Ginga, executa um giro de até 360°, sendo que o tronco e a cabeça acompanham. O objetivo do golpe é atingir o calcanhar do pé, o</p>

	<p>qual deve se manter em dorso-flexão, no oponente de jogo. Durante o golpe, o pé da perna de apoio, embora acompanhe o giro do corpo, mantém-se com a planta apoiada no solo, para maior estabilidade do corpo. Após disparo do golpe, a perna de ataque retorna semiflexionada, com possibilidades sequencias para à base da Ginga, transição da base da Ginga ou mesmo M9. Em ambas as fases do movimento e mesmo no retorno da perna na finalização, a alternância dos braços ocorre de maneira a manter o equilíbrio do corpo durante a dinâmica da movimentação, bem como a proteção da guarda. Observação: durante o movimento, manter o olhar constante para a direção do objetivo (frente) e os ombros elevados, visando, assim, diminuir a área para contato e proteção da guarda. O golpe pode ser realizado, também, com o apoio de uma mão no solo, apenas, sendo essa a segunda mão de entrada, segundo a descrição acima, enquanto o outro braço protege a guarda em todo o movimento.</p>
<p>M17 (Finta da rasteira)</p>	<p>Movimento de defesa ou finta do corpo, o qual pode ser praticado em ambos os lados. Realizado a partir da transição da base da Ginga ou mesmo M9, com uma flexão lateral do tronco em relação à direção do objetivo do movimento (frente). Na flexão do tronco, a planta dos pés de ambas as pernas se mantém apoiada no solo. A perna de apoio, para a qual a flexão lateral do tronco se direciona, realiza uma semiflexão semelhante a M9, enquanto a perna contrária mantém-se em uma reduzida semiflexão e na paralela da outra perna. Durante a flexão lateral do tronco, manter os ombros elevados para redução da área disponível da cabeça, com o intuito de diminuir a área para contato e proteção da guarda. Na finalização, o movimento pode retornar para M9 ou transição da base da Ginga. Observação: manter o olhar constante para a direção do objetivo do movimento (frente).</p>
<p>M18 (Rasteira)</p>	<p>Movimento rasteiro de ataque, o qual pode ser praticado em ambos os lados. Realizado a partir da base da Ginga com a perna de trás ou da frente, transição da base da Ginga ou mesmo M9. Realiza-se uma flexão do tronco em direção à perna de apoio, a qual estará em flexão, inicialmente, com a planta do pé e, na sequência do movimento, o antepé apoiado no solo. A perna de ataque estendida à frente, no momento de contato, manterá o pé apoiado lateralmente no solo, visando atacar em sentido levemente giratório e rasteiro; e, com a parte dorsal do pé, a perna de apoio do oponente. Durante a realização do movimento, a planta de ambas as mãos apoia-se no solo, sendo que primeiro ocorre o apoio da mão do braço que a flexão do tronco direcionou, o qual primeiro avança até solo, seguido pela mão do outro braço. Na finalização do movimento, a perna de ataque retorna de sua posição estendida e rasteira em conjunto com um movimento de giro do corpo, semelhante ao giro em M6, posicionando-se de volta e, sequencialmente, na base da Ginga, na transição da base da Ginga, em M9 ou mesmo em M5 e M12. Para finalização na posição de M12, não se faz necessário completar o giro do corpo e, sim, apenas sentar no calcanhar da perna que atacou. Observação: durante o giro do corpo na finalização, ser</p>

	o mais rápido possível para não se posicionar de costas e, com isso, perder o olhar constante ao oponente de jogo.
M19 (Martelo de chão)	Movimento de ataque à meia altura, o qual pode ser praticado em ambos os lados. Movimento das pernas semelhante a um <i>voleio</i> no futebol. Pode ser realizado diretamente, a partir da base da Ginga, M4 e M5, todos avançando com a perna de trás e atacando com a outra perna, que estava à frente, previamente. Também pode ser realizado diretamente, a partir da perna de trás de M5, ou antes da finalização de M6 e M18, sentando no calcanhar após giro em angulação necessária. Ainda, pode ser realizado após giro de 360°, saindo da transição da base da Ginga ou M9, cruzando as pernas enquanto senta-se no calcanhar previamente ao <i>voleio</i> . Para o mesmo lado que se direciona o movimento, o braço avança apoiando a planta da mão no solo para estabilizar o golpe, enquanto o outro braço permanece protegendo a guarda com a mão direcionada ao ombro. O objetivo do golpe é atingir a parte dorsal do pé de ataque, o qual deve se manter em flexão plantar, no oponente de jogo. O pé que avançou anteriormente ao pé de ataque se mantém em dorso-flexão durante o <i>voleio</i> . A finalização após o golpe poderá ocorrer sequencialmente, com um giro em angulação necessária a partir da aterrissagem, posicionando-se na base da Ginga, transição da base da Ginga, M3 ou M9. Observação: durante toda a movimentação, em especial finalização com giro do corpo, ser o mais rápido possível para não se posicionar de costas e, com isso, perder o olhar constante ao oponente de jogo.
M20 (Rasteira de costas)	Movimento rasteiro de ataque, o qual pode ser praticado em ambos os lados. Semelhante a M18, porém, de costas para o oponente de jogo. Pode ser realizado a partir da base da Ginga, com ataque da perna de trás girando em 180°, 270° ou 360°, a depender da posição que deseja finalizar o movimento. Pode ser realizado a partir da transição da base da Ginga ou M9, avançando a perna à frente e realizando o giro da perna de ataque. Pode ser realizado a partir de M4 e M5, diretamente com ataque da perna de trás. De costas, porém, com olhar constante para o oponente de jogo, realiza-se uma flexão do tronco em direção à perna de apoio, a qual estará em flexão e com a planta do pé apoiada no solo. A perna de ataque, que, no momento de contato com o oponente, manterá o pé em dorso-flexão e apoiado lateralmente no solo, realizará uma extensão semicircular para a frente, buscando atacar, em sentido rasteiro e com o calcanhar, a perna de apoio do oponente. Durante a realização do movimento, a planta de ambas as mãos apoia-se no solo em tempo semelhante para estabilização do movimento. Na finalização do movimento, em dependência da amplitude do giro, a perna de ataque retorna sequencialmente de sua posição estendida e rasteira para a base da Ginga, transição da base da Ginga, M9 ou M5. Observação: não perder o olhar constante ao oponente de jogo.

<p style="text-align: center;">M21 (Confronto)</p>	<p>Movimento realizado a partir de uma troca de base, podendo ser praticado em ambos os lados. A posição final do movimento, com exceção do braço de trás, assemelha-se a M2 (movimento de defesa), entretanto, trata-se de um movimento com objetivo de confrontar ou bloquear um ataque e com formação inicial diferente. Pode ser realizado sequencialmente, a partir da base da Ginga, transição da base da Ginga, M3, M4, M5, M9, M15 ou M17. A partir desses movimentos prévios, realiza-se uma troca de base, alternando as pernas de maneira a se posicionar com tronco e pernas lateralmente em relação à direção do objetivo do movimento (frente). Após troca de base com alternância das pernas, as quais continuaram semiflexionadas, ambos os pés se mantêm com as plantas apoiadas no solo. O tronco se posiciona em flexão em relação ao quadril. O braço, localizado à frente, mantém a proteção da guarda com a mão direcionada ao ombro, enquanto a mão do outro braço se direciona para uma posição de bloqueio a um possível movimento do oponente. Observação: durante o movimento, manter o olhar constante para a direção do objetivo (frente) e os ombros elevados, visando, assim, diminuir a área para contato e a proteção da guarda.</p>
<p style="text-align: center;">M22 (Ponteira)</p>	<p>Movimento de ataque com a perna, o qual pode ser praticado em ambos os lados. A partir da base da Ginga, realiza-se o movimento com a perna em linha reta e frontalmente, saindo de trás para a frente. O objetivo do golpe é atingir a meia ponta do pé, o qual deve se manter em flexão plantar e com os dedos em flexão, no oponente de jogo. O pé da perna de apoio se mantém com a planta apoiada no solo e a perna não totalmente estendida, devido à necessidade de avanço do quadril, objetivando uma maior condição de alcance da perna de ataque. A perna de ataque inicia a subida em flexão e em linha reta com o joelho direcionado para cima, para uma consequente extensão no momento de contato do pé no oponente de jogo. Após o disparo do golpe, a perna retorna em flexão para se posicionar, novamente, na base da Ginga. Durante a movimentação, os braços se alternam (no ataque e no retorno), sempre com as mãos em direção aos ombros contrários, de maneira a manter a guarda protegida durante o disparo do golpe e o equilíbrio do corpo durante a movimentação. Observação: variações do movimento podem ser realizadas, sendo que a saída e o retorno do golpe podem ocorrer na sequência da transição da base da Ginga, M3, M4, M5, M9, M15 e M23 ou, ainda, da perna que se localiza à frente, na base da Ginga. A situação do jogo de Capoeira vai determinar a melhor localização de saída e retorno do golpe.</p>
<p style="text-align: center;">M23 (Esquiva em diagonal)</p>	<p>Movimento básico de defesa, partindo de um passo na diagonal à frente em relação à base da Ginga. Realiza-se uma flexão de tronco ao avançar na diagonal em relação à direção do objetivo do movimento (frente). Pode ser praticado em ambos os lados. Na flexão do tronco, a planta do pé da perna da frente se mantém apoiada no solo, enquanto o pé da perna de trás se posiciona na meia ponta apoiada no solo ou, ainda, com a planta do pé</p>

	<p>lateralizado apoiada no solo. Ambas as pernas e os braços se mantêm semelhantes à base da Ginga, porém, com ligeiro aumento na posição de semiflexão das pernas. Durante a flexão do tronco, tanto a maior semiflexão das pernas como os ombros elevados e a redução da área de cabeça disponível visam diminuir a área para contato e proteção da guarda. Manter o olhar constante para a direção do objetivo do movimento (frente). A partir da realização do movimento, retorna-se para a posição de base da Ginga. Observação: variações de saída e retorno do movimento podem ocorrer, com possibilidades sequenciais de ele ser realizado antes e/ou após a transição da base da Ginga, M3, M4, M5, M9, M12, M15, M17, M21 ou o próprio M23.</p>
--	--

M: Movimento; 1-23: Numeração atribuída para cada movimento.

DISCUSSÃO

O objetivo central do presente estudo foi descrever, pedagogicamente, os movimentos básicos utilizados na Capoeira, em conjunto com as possibilidades sequenciais, a partir desses movimentos, para serem utilizadas no jogo da Capoeira. Como principais resultados, o estudo demonstra: 1) a representação visual de 23 movimentos básicos da Capoeira, de acordo com o protocolo da ABPC (Figura 1). O referido protocolo dispõe do principal e fundamental movimento, que é a Ginga, bem como dos movimentos de defesa e ataque, além dos movimentos de deslocamentos do corpo; 2) a descrição pedagógica dos 23 movimentos básicos da Capoeira, de acordo com a representação visual (Quadro 1). A descrição pedagógica enfatizou: i) a utilidade ou função do movimento dentro do jogo da Capoeira; ii) o processo pedagógico de realização do movimento com início, desenvolvimento e finalização; iii) as possíveis variações de posição para o início e para a finalização do movimento e iv) as possibilidades sequenciais de movimentação a partir de cada um dos movimentos básicos apresentados.

A literatura tem demonstrado propostas pedagógicas para o ensino do Judô (FRANCHINI, 1998), do Jiu-jitsu (GUIMARÃES, 1998; GRACIE, 2007), do Karatê (KANAZAWA, 2010) e de lutas de forma geral (FRANCHINI, 2012). Por outro lado, estudos abordando o ensino da Capoeira ainda são escassos, sendo este um primeiro trabalho acadêmico que apresenta uma descrição pedagógico-visual da movimentação básica, enfatizando a função do movimento no jogo associada ao processo pedagógico de realização e a possibilidades sequenciais de movimentos a partir de cada um deles. Um ponto fundamental

na construção da descrição pedagógica da movimentação básica da Capoeira é a diversidade e a vasta gama de movimentos que a modalidade possibilita, durante o seu desenvolvimento. Para tanto, torna-se oportuna a reflexão sobre tal aspecto neste trabalho, especialmente no tocante à condição da Capoeira de possibilitar um vasto significado de movimentação. Nesse sentido, de forma análoga à “polissemia” - do grego *poli*: "muitos" e *sema*: "significados" (FERREIRA, 1995) -, o presente estudo busca apresentar a vasta gama de movimentos da Capoeira, constatados na descrição pedagógica (Quadro 1), que podem dar sentido, direção e/ou possibilidade sequencial para diversos outros movimentos também descritos. Um exemplo seria o próprio e fundamental movimento de Ginga, o qual pode preceder ou suceder qualquer um dos outros movimentos descritos, inclusive a própria Ginga (Figura 1 M1-M23). A realização prévia ou posterior de um ou mais movimentos durante o jogo da Capoeira fica na dependência do capoeirista e, especialmente, da situação momentânea e única do jogo, condição essa que pode ter diferentes e variados sentidos e/ou significados dentro de um mesmo jogo.

Carvalho (2010) destaca que os jogos de Capoeira, idealizados pela *Associação Brasileira de Apoio e Desenvolvimento da Arte Capoeira*, apresentam aspectos motivacionais, socializadores e inclusivos, uma vez que o capoeirista deve ter a sensibilidade para equilibrar uma situação de movimentação de jogo em função do seu oponente ou companheiro de jogo. Além disso, o autor relata que o desenvolvimento da movimentação do jogo de Capoeira ainda preserva os princípios e as vertentes em modalidades como a luta, a dança e a arte, sendo realizado entre os capoeiristas, a partir da premissa de pergunta e resposta dentro do jogo. Tais condições fortalecem a necessidade e ocorrência de uma diversidade de movimentos dentro do jogo de Capoeira, o qual sempre será demarcado por um caráter único de diálogo de movimentos entre os capoeiristas, na roda. Ainda, Carvalho (2010) pontua os critérios para o bom desenvolvimento de um jogo de Capoeira, em que a técnica e criatividade, o ritmo, a objetividade, a continuidade e a caracterização dos movimentos são fatores fundamentais nessa avaliação. Nesse sentido, as possibilidades sequenciais de movimentos, apresentadas no presente estudo, podem contribuir para o atendimento de critérios, tais como criatividade e continuidade para um bom desenvolvimento do jogo na Capoeira.

A liberdade de sentido dos e entre os diferentes movimentos básicos da Capoeira, juntamente com os fatores de avaliação pontuados previamente por Carvalho (2010),

fundamentam a marcante característica da Capoeira no tocante à diversidade de movimentos no jogo. O desenvolvimento do jogo na Capoeira vem amparado por uma não imposição específica de movimentos, mas, sim, numa autosseleção de movimentos pelo capoeirista, o que, na maioria das vezes, surpreende e, tecnicamente, aumenta a amplitude de possibilidades do jogador na roda de Capoeira. Ademais, a característica diversificada na realização dos movimentos ainda pode se reverter em outro ponto positivo ao praticante, tornando o desenvolvimento da Capoeira extremamente variável, atendendo ao princípio da sobrecarga para ruptura do efeito de adaptação durante o período de treinamento (WEINECK, 2003), o que sugere especular a ocorrência de adaptações contínuas (morfológicas, funcionais e psicofisiológicas) ao jogador, ao longo do tempo, como demonstrado por Moreira; Carvalho; Moraes; Carvalho; Araújo; Teixeira-Araujo; Okano (2016), ao investigarem as adaptações neuromusculares da capacidade física flexibilidade após oito semanas de treinamento, e por Moreira; Teixeira-Araujo; Oliveira dos Santos; Simões (2017), ao investigarem adaptações cardiovasculares em praticantes de Capoeira após, dez semanas de treinamento.

Ainda, a supracitada condição da autosseleção de movimentos na roda de Capoeira, por conseguinte, pode tornar o jogo mais atrativo e/ou prazeroso ao praticante, durante o seu desenvolvimento. Nesse caminho, alguns trabalhos têm demonstrado a importância do exercício físico tradicional autosseleccionado na aderência e adaptação do praticante, quando comparado ao imposto (EKKEKAKIS, 2009; VAZOU-EKKEKAKIS; EKKEKAKIS, 2009). Ekkekakis (2009) tem sugerido que o declínio afetivo, durante o exercício, pode ser devido à perda de autonomia percebida pelo praticante, inerente a uma prescrição de exercício imposta. Nessa perspectiva, o afeto experienciado durante uma atividade tem sido demonstrado como variável importante na predição de um futuro engajamento na atividade física (WILLIAMS; DUNSIGER; CICCOLO; LEWIS; ALBRECHT; MARCUS, 2008; WILLIAMS; DUNSINGER; JENNINGS; MARCUS, 2012). Por outro lado, estudos sobre a maior ou menor atratividade e aderência na modalidade Capoeira, especialmente nos seus diferentes estilos, combinações e/ou intensidades de movimentação, ainda merecem ser realizados.

Vale destacar que a denominação adotada para os movimentos básicos da Capoeira do presente trabalho procurou seguir o protocolo da ABPC, o qual apresenta sua especificidade de nomenclatura. Contudo, a contemporaneidade dentro da Capoeira tem se tornado algo marcante (VIEIRA; ASSUNÇÃO, 2009). Embora exista uma distinção de técnica de movimentos e, até mesmo, de denominações para um mesmo movimento entre diferentes

escolas de Capoeira – organizações fundadas por um ou mais mestres com seus seguidores agregados, o que poderia até ser apreciável no campo da diversidade cultural -, sugere-se uma padronização desses aspectos entre as diferentes escolas, visando a uma melhor organização didático-pedagógica e mesmo visual da movimentação básica. Tal padronização poderia contribuir com uma maior aceitação da modalidade como esporte em competições de caráter nacional e internacional e, especialmente, envolvendo diferentes organizações ou escolas dentro da Capoeira.

O presente trabalho apresenta duas limitações, as quais merecem destaque: 1) A representação visual da figura 1 foi adotada a partir da movimentação apresentada por um único referencial, o qual pode divergir em características técnicas entre as diferentes escolas de Capoeira, como exemplo, o posicionamento de mão e pé e a maior ou menor flexão do joelho em determinada posição e 2) O trabalho adotou os movimentos básicos da ABPC, a qual pode não atender a todos os movimentos básicos dentro da modalidade, entretanto, pela falta de protocolos e consenso entre as organizações de Capoeira, foi a única alternativa protocolada com movimentação básica encontrada e, também, já adotada por outros autores em delineamento experimental de pesquisa científica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi possível demonstrar uma representação visual de 23 movimentos básicos da Capoeira. A movimentação apresenta o principal e fundamental movimento, que é a Ginga, até os movimentos de defesa, de ataque e de deslocamentos do corpo. Com isso, conclui-se que uma descrição pedagógica da movimentação foi apresentada e considerou aspectos como a utilidade ou função do movimento dentro do jogo de Capoeira, o processo pedagógico de realização do movimento com início, desenvolvimento e finalização e as possibilidades sequenciais de movimentação, a partir de cada um dos movimentos básicos apresentados. Tal representação pode ter importância prática no processo de ensino da Capoeira em diferentes locais, como escolas de nível infantil, fundamental, médio e superior, centros de ginástica, instituições de arte-cultura e outros ambientes não formais de aprendizagem da modalidade. Ademais, educadores de maneira geral, instrutores, professores e mestres de Capoeira também

podem se beneficiar dessas informações para conduzirem seus processos de ensino-aprendizagem dentro da modalidade.

Sugerem-se novos trabalhos com objetivos semelhantes, contudo, considerando a diversidade cultural de movimentos entre as diferentes organizações que ainda preservam, por exemplo, a movimentação tradicional dos estilos de Capoeira Angola e Regional. Tais informações, em conjunto com as do presente estudo, poderiam contribuir de maneira importante com a comunidade interessada e, principalmente, com o aprendiz da modalidade, que visa aprofundar seus conhecimentos sobre o assunto. Além disso, esse conhecimento poderia nortear o campo acadêmico, que, de maneira imparcial, objetiva trabalhar e desenvolver o conteúdo Capoeira para uma melhor compreensão, esclarecimento e, na posteridade, transmissão à comunidade, como uma ferramenta educacional junto à educação física, como destacado por Freitas (2007), já que a Capoeira, no contexto da educação física, poderia contribuir nas vertentes da ginástica, da dança, da atividade rítmica, do jogo, do esporte e da educação.

REFERÊNCIAS

AREIAS, Almir das. **O que é a capoeira**. São Paulo: Editora da Tribo, 4ª ed., 1998.

ASSUNÇÃO, Mathias Rohrig. **Capoeira: The History of an Afro-Brazilian Martial Art**. London and New York: Taylor & Francis e-Library, 2005.

ASSUNÇÃO, Mathias Rohrig. Ringue ou academia? A emergência dos estilos modernos da capoeira e seu contexto global. **Hist. cienc. saúde-Manguinhos**, 21 (1): p. 135-150, 2014.

CARVALHO, Paulo César Valadares. *“Mestrando Paulinho Velho”*. **Capoeira, Arte-Luta: Uma abordagem pedagógica de inclusão**. Terezina: Abadá Edições, Gráfica Ipanema, 2010.

CUNHA, Igor Márcio Corrêa Fernandes da; VIEIRA, Luiz Renato; TAVARES, Luiz Carlos Vieira; SAMPAIO, Tânia Mara Vieira. Capoeira: a memória social construída por meio do corpo. **Movimento**, 20 (2): p. 735-755, 2014.

EKKEKAKIS, Panteleimon. Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in public health. **Sports Medicine**, 39 (10): p. 857-888, 2009.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa – Folha/Aurélio**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

FONTOURA, Adriana Raquel Ritter; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo. História da Capoeira. **Revista da Educação Física/UEM**, 13 (2): p. 141-150, 2002.

FRANCHINI, Emerson. **Ensino-aprendizagem do Judô**. Santo André: Corpoconsciência, 1ª ed., 1998.

FRANCHINI, Emerson; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. **Ensino de lutas: reflexões e propostas de programas**. São Paulo: Scortecci, 1ª ed., 2012.

FREITAS, Jorge Luiz de. *“Mestrando Piriquito Verde”*. **Capoeira na educação física: Como ensinar?** Curitiba: Editora Progressiva, 3ª ed., 2013.

FREITAS, Jorge Luiz de. *“Professor Piriquito Verde”*. **Capoeira infantil: Jogos e brincadeiras**. Curitiba: Torre de Papel, 5ª ed., 2007.

GRACIE, Helio. **Gracie jiu-jitsu**. São Paulo: Saraiva, 1ª ed., 2007.

GUIMARÃES, Fernando de Melo. **Metodologia Educacional do Jiu-Jitsu**. Rio de Janeiro: Mimeo, 1ª ed., 1998.

KANAZAWA, Hirokasu. **Guia prático do Karatê**. São Paulo: Editora Escala Ltda., 1ª ed., 2010.

MOREIRA, Sérgio Rodrigues; CARVALHO, Ferdinando Oliveira; MORAES, José Fernando Vila Nova de; CARVALHO, Rodrigo Gustavo da Silva; ARAÚJO, Rodrigo Cappato de; TEIXEIRA-ARAUJO, Alfredo Anderson; OKANO, Alexandre Hideki. Eight weeks of Capoeira progressive training program increases flexibility of beginners. **Sports Science for Health**, 1: p. 1-8, 2016.

MOREIRA, Sérgio Rodrigues; TEIXEIRA-ARAUJO, Alfredo Anderson; OLIVEIRA DOS SANTOS, Aristeu; SIMÕES, Herbert Gustavo. Ten weeks of capoeira progressive training improved cardiovascular parameters in male practitioners. **J Sports Med Phys Fitness**, 57 (3): p. 289-298, 2017.

OLIVEIRA, Antonio Sergio Francisco; SCHNEIDER, Omar; SANTOS Wagner dos; NETO, Amarílio Ferreira. Inezil Penna Marinho: Operações historiográficas na educação física (1940-1958). **Movimento**, 21 (2): p. 291-302, 2015.

SANTANA, Geraldo Pereira de. *“Mestre Santana”*. **Iniciação à Capoeira**. São Paulo: Editora Ground Ltda, 2ª ed., 1989.

SANTOS, Aristeu Oliveira dos. *“Mestre Mestrinho”*. **Capoeira Arte-Luta Brasileira**. Cascavel: Editora Assoeste, 2001.

VAZOU-EKKEKAKIS, Spiridoula; EKKEKAKIS, Panteleimon. Affective consequences of imposing the intensity of physical activity: Does the loss of perceived autonomy matter? **Hellenic Journal of Psychology**, 6 (2): p. 125-144, 2009.

VIEIRA, Luiz Renato; ASSUNÇÃO, Mathias Rohrig. **Os desafios contemporâneos da capoeira**. Brasília: (Textos do Brasil, 14: Capoeira). Ministério das Relações Exteriores, 2009.

WEINECK, Jurgen. **Treinamento Ideal: Instruções técnicas sobre o desempenho fisiológico, incluindo considerações específicas de treinamento infantil e juvenil**. São Paulo: Editora Manole, 9ª ed., 2003.

WILLIAMS, David M; DUNSIGER, Shira; CICCULO, Joseph T; LEWIS, Beth A; ALBRECHT, Anna E; MARCUS, Bess H. Acute affective response to a moderate-intensity exercise stimulus predicts physical activity participation and 6 and 12 months later. **Psychol Sport Exerc**, 9 (3): p. 231-245, 2008.

WILLIAMS, David M; DUNSIGER, Shira; JENNINGS, Ernestine G; MARCUS, Bess H. Does affective valence during and immediately following a 10-min walk predict concurrent and future physical activity? **Ann Behav Med**, 44 (1): p. 43-51, 2012.