



## RELATO DE EXPERIÊNCIA: A CAPOEIRA EM PROJETOS SOCIAIS

**Letícia Nora Henri Guitton<sup>1</sup>, Yolanda Schiavo Schettino de Oliveira Borges<sup>1</sup>,  
Kenia Tamara Martins Viana<sup>1</sup>, Flávio Cunha de Faria<sup>1</sup>, Emanuelle Gama Dutra<sup>2</sup>,  
Juliana Santiago da Silva<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG,

leticianorahguitton@gmail.com, yolandaschettino@hotmail.com, keniatmv@bol.com.br,

flaviocunhafaria@hotmail.com.

<sup>2</sup>Docentes do curso de Medicina do Centro Universitário UNIFACIG, emanuelegdcosta@hotmail.com, jusnt@hotmail.com.

**Resumo:** Políticas públicas sociais são de grande importância para a qualidade de vida da população. No entanto, no Brasil elas se encontram aquém do necessário. O envolvimento de crianças e adolescentes em projetos culturais e esportivos proporcionam um impacto positivo na vida desses indivíduos. Nesse contexto, a capoeira tem sido empregada em projetos sociais por ser uma atividade dinâmica de cunho cultural. A partir disso foi realizada um estudo de cunho transversal e qualitativo, e nesse artigo objetiva apresentar uma atividade desenvolvida durante a extensão junto ao Projeto Novo Horizonte, na qual capoeiristas explicaram sobre o dia da Consciência Negra, a história e a importância da capoeira para a formação da identidade cultural brasileira, e abordaram o respeito às diferenças, bem como realizaram uma roda de capoeira com os participantes do projeto. Com isso, foi possível observar a importância da introdução de práticas esportivas em projetos sociais, como no caso da capoeira no Projeto Novo Horizonte, sendo capaz de transformar vidas por meio de sua disciplina e ensinamento, de forma dinâmica e divertida.

**Palavras-chave:** Capoeira; Cultura; Criança; Benefícios; Saúde.

**Área do Conhecimento:** Ciências Sociais Aplicadas.

### 1 INTRODUÇÃO

O investimento em Políticas Públicas Sociais é de grande importância para qualidade de vida da população em qualquer país. Embora o Brasil seja um país que se preocupe com sua população, suas políticas públicas encontram-se aquém das necessidades de sua sociedade (OLIVEIRA; SAPIRO, 2007). Em consequência disso, observa-se um crescente aumento na criminalidade, principalmente entre jovens que se encontram em situação de vulnerabilidade social, demandando da sociedade a busca por alternativas para minimizar esse agravo (PALHARES, 2012).

O envolvimento de crianças e adolescentes em projetos culturais e esportivos, utilizando-se de elementos lúdicos, musicais e corporais vem crescendo por todo o país, proporcionando um impacto positivo na vida desses indivíduos, que, ao mesmo tempo, são desviados do caminho da violência em seu meio (PALHARES, 2012).

Segundo Mello *et al.* (2009), o envolvimento de crianças e adolescentes em projetos esportivos e de atividade física tem aumentado por todo o país, possibilitando aos jovens uma melhor socialização no meio em que convivem e a promoção da sua saúde. No entanto, o autor refere que ainda há grandes desafios a serem enfrentados, a exemplo, proporcionar acesso aos projetos sociais que trabalham com esportes a todas as crianças e jovens em vulnerabilidade social e, ao mesmo tempo, buscar manter elevado o nível de adesão e engajamento por parte dos jovens abrangidos pelos projetos.

Os projetos sociais que envolvem atividades esportivas necessitam serem vistos como meio para melhoria da qualidade de vida que utilizam das práticas corporais para atingirem benefícios físicos, mentais, culturais e sociais, não como a solução para os problemas sociais enfrentados no nosso país (CONCEIÇÃO; PALHARES, 2014).

A capoeira tem sido empregada em projetos sociais por ser uma atividade de prática dinâmica, que se recria e reinventa a todo instante, permitindo aos seus praticantes brincar, sorrir, treinar, exercitar, distrair, conviver com as diferenças e adquirir valores culturais e sociais (MORAIS, 2016). Trata-se de um esporte de inserção social e cultural por meio da arte da dança e da prática da atividade física, ou seja, por meio da capoeira as crianças e jovens superam limites, têm a possibilidade de se tornarem cidadãos melhores e recuperarem a auto-estima que muitas vezes é suprimida pela vulnerabilidade social pré-existente em seu meio (PALHARES, 2012).

Este estudo tem como objetivo apresentar uma atividade desenvolvida durante a extensão junto ao Projeto Novo Horizonte, utilizando o Projeto Social Esportivo da Capoeira para promoção do bem estar e aumento da auto-estima das crianças e adolescentes, enfatizando o respeito às diferenças entre as pessoas. Justifica-se pelo enriquecimento ao meio acadêmico das ferramentas que temos para levar até a população melhorias na sua qualidade de vida e bem estar.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo, de cunho transversal e qualitativo, tem como foco as crianças e adolescentes que frequentam o Projeto Novo Horizonte. A sede do projeto localiza-se no salão da Igreja Católica Matriz, no Bairro Bom Pastor, porém, provisoriamente os encontros acontecem na Escola Estadual Cordovil Pinto Coelho, no bairro Pinheiro, Manhuaçu, Minas Gerais.

O Novo Horizonte é um projeto social, voluntário, que assiste crianças e adolescentes das comunidades do bairro Matinha e área rural próxima. Atua em horário extraescolar proporcionando aos jovens acompanhamentos social, psicológico e educacional, e medidas de educação em saúde.

Os encontros do projeto são divididos em vários momentos, dentre eles espiritualidade, brincadeiras educativas, lanche e momentos culturais, que envolvem músicas e teatros. Os organizadores são todos voluntários, havendo funcionárias e alunos do Centro Universitário UNIFACIG. A partir disso foi proposto a alguns alunos de medicina que elaborassem um projeto de extensão em conjunto com o Projeto Novo Horizonte com o intuito de agregar conhecimento e valores tanto as crianças quanto aos discentes.

A cada encontro é escolhido um tema direcionador das atividades, geralmente levando-se em consideração as principais datas comemorativas do mês e os assuntos em relevantes à realidade social das crianças participantes do projeto. A exemplo: pirâmide alimentar e importância de uma alimentação saudável, respeito às diferenças e importância da lavagem das mãos.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dentre todas as ações desenvolvidas, uma delas foi voltada para o Respeito às Diferenças, sendo realizada próximo ao dia da Consciência Negra. Cada aluno voluntário falou sobre uma característica própria que o diferencia das outras pessoas e a importância de respeitá-las, como peso, altura, tipo de cabelo, utilização de óculos e sotaque diferente. Em seguida, o Projeto Social Esportivo da Capoeira explicou sobre o dia da Consciência Negra, a história e a importância da capoeira para a formação da identidade cultural brasileira e abordaram o respeito às diferenças, como observado na Figura 1.

Figura 1- Grupo de Capoeira, docentes e alunos do Centro Universitário UNIFACIG posam para foto.



Após a explanação, o grupo fez uma apresentação de capoeira e convidou as crianças do projeto para aprenderem os movimentos. Nesse momento, as crianças demonstraram grande interesse e logo se juntaram para praticar o esporte. Em seguida foi formada a roda de capoeira em que todos participaram seja jogando, cantando ou batendo palmas ritmadamente (Figura 2).

Figura 2 – Integração entre Grupo de Capoeira e participantes do Projeto Novo Horizonte.



Vislumbrando a busca do bem-estar, promoção da saúde e construção de bons cidadãos, os projetos sociais promovem mudanças na vida das crianças e jovens assistidos. Essas transformações acarretarão numa mudança no ambiente social que convivem, com intuito de minimizar as mazelas socioeconômicas e culturais da sociedade (COUTO; COUTO, 2011).

Para que um projeto social aconteça com qualidade, é importante, que além das boas intenções, haja uma organização, eficiência, local adequado, empenho dos tutores e dos jovens para que as ideias propostas sejam efetuadas surtindo melhorias na qualidade de vida daquela comunidade (COUTO; COUTO, 2011). Corroborando com a ideia acima do autor, observa-se que por meio do Projeto Social Esportivo da Capoeira, a explanação sobre a importância de se respeitar as diferenças de cada indivíduo foi assimilada de uma melhor forma e abrangência, contribuindo para que os jovens ali presentes levassem para casa uma reflexão sobre como melhorar o ambiente em que vivem apenas respeitando o próximo.

A capoeira teve início no período da escravidão brasileira, onde se caracterizava como movimento de resistência cultural dos negros. Seu significado e modo foi modificado com o decorrer dos anos, tendo sido, inicialmente, símbolo de resistência, depois sendo usada por alguns como tipo de luta e, por fim se tornou parte da cultura brasileira, sendo considerada um esporte que contém dança, música e um fundo histórico importante.

Além disso, a capoeira foi convidada pois traz inúmeros benefícios às crianças. Alguns estudos já demonstraram que a capoeira consegue ensinar: inclusão, visto que todas as pessoas podem participar, sem haver exceção; respeito ao próximo, pois todos devem jogar capoeira respeitando-se e não é permitido usá-la como forma de luta propriamente dita, nem atingir ao seu oponente; e cultura, devido à história da capoeira e sua importância, pois “como toda manifestação cultural popular, a capoeira pode ser uma possibilidade não-formal de educação” (REIS, 2001; SILVA, 2001), além de que cada música utilizada conta e tem uma história.

Foi visto também que a prática da capoeira conseguiu aumentar a atenção, a percepção corporal, a capacidade de concentração, a solidariedade, a auto superação, a criatividade e a disciplina, além de ser uma ótima forma de praticar atividade física, que além de melhorar o condicionamento físico, também diminui o estresse. Isso é muito importante, uma vez que, mesmo se tratando de crianças, elas acabam sofrendo com problemas familiares, emocionais e outros.

Observa-se a importância da agregação das práticas esportivas dentro dos projetos sociais, como no caso da capoeira no Projeto Novo Horizonte, que veio para somar e contribuir para melhoria da qualidade de vida das crianças e adolescentes. Segundo Nogueira (2007), a capoeira é uma arte dinâmica que permite aos seus praticantes exercitar o corpo, socializar e adquirir valores socioculturais.

Pode-se analisar a prática esportiva como ferramenta para diminuir a exposição de crianças e adolescentes aos riscos sociais como problemas familiares, drogas e traumas emocionais. Ao mesmo tempo, há um ganho na formação de valores socioculturais (CONCEIÇÃO; PALHARES, 2014). Esses relatos da literatura corroboram com os relatos dos jovens assistidos pelo Projeto Novo Horizonte, que, além do prazer em praticar as atividades propostas, aprendem muito e transmitem o conhecimento aos amigos e familiares de sua comunidade, ganho para toda a vida.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Um projeto social ideal não é aquele trabalha apenas numa perspectiva de doar ao outro algo, mas sim aquele que garante um processo dinâmico, capaz de auxiliar na construção de valores e superações de desafios na vida atual e futura das crianças e adolescentes. Quando o indivíduo é capaz de compreender sua realidade, ele poderá buscar ferramentas e mecanismos, individual ou coletivamente, para transformar o seu meio, atingindo uma qualidade de vida mais digna (CONCEIÇÃO; PALHARES, 2014).

Além disso, é importante salientar que o projeto em questão contribuiu de forma inequivoca para a formação acadêmica de todos os participantes, visto que além de aprender, por meio da vivência, sobre uma realidade diferente também foi oportunizado a todos contribuir de alguma forma com a formação do conhecimento das crianças participantes do projeto.

Conclui-se que a capoeira é uma prática esportiva de grande importância socio-cultural, capaz de transformar vidas por meio de sua disciplina e ensinamento, de forma dinâmica e divertida. O emprego de projetos sociais que envolvem atividades esportivas são uma ferramenta eficaz para combater a vulnerabilidade social, aumentar a auto-estima e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, principalmente crianças e adolescentes.

#### **5 REFERÊNCIAS**

CONCEIÇÃO, C. S. R.; PALHARES, L. R. Refletindo sobre Projetos Esportivos Sociais e a Capoeira. **Licere**, Belo Horizonte, v. 17, n. 4, dez 2014.

COUTO, A.C.P.; COUTO, M.A. A gestão de projetos sociais e o lazer. In: ISAYAMA, H.F.; SILVA, S.R. (Org.). **Estudos do lazer: um panorama**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2011, p.81-95.

MELLO, A.S.; FERREIRA NETO, A.; VOTRE, S.J. Intervenção da Educação Física em projetos sociais: uma experiência de cidadania e esporte em Vila Velha (ES). **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.31, n.1, p.75-91, 2009.

MORAES, E. L. F. **CONTRIBUIÇÃO DA CAPOEIRA NO PROGRAMA MAIS EDUCAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA CULTURA AFRO-BRASILEIRA: a experiência de um Centro Integrado de Educação Pública em Santa Bárbara d'Oeste/SP**. 2016. 159f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Centro Universitário Salesiano de São Paulo (UNISAL), São Paulo, 2016.

NETO, P.C.O. **O perfil dos escolares da educação infantil, praticantes de capoeira, em relação às variáveis psicomotoras**. Trabalho de Conclusão de Curso, Curso de Educação Física, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Uruguaiana, 2007. Disponível em:  
[<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/3494/2742>](http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/view/3494/2742).

NOGUEIRA, S.G. **Processos educativos da capoeira angola e construção do pertencimento étnico-racial**. 2007. 173f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2007.

PALHARES, L. R. **Capoeira e Projetos Sociais**. Revista Vozes dos Vales: Publicações Acadêmicas. n. 1, Ano I, mai. 2012.

PALHARES, L.R. **Educação e cultura popular: inclusão social pela capoeira**. Licere, Belo Horizonte, v.10, n.3, dez./2007. Disponível em:  
[<http://www.eeffto.ufmg.br/licere/pdf/licereV10N03\\_a4.pdf>](http://www.eeffto.ufmg.br/licere/pdf/licereV10N03_a4.pdf).

REIS, A.L.T. **Educação física e capoeira: saúde e qualidade de vida**. Brasília: Thesaurus, 2001.

SILVA, P.C.C. **Capoeira e educação física: uma história que dá jogo... primeiros apontamentos sobre suas inter-relações**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 23, n. 1, p. 131-145, 2001.