

**NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM PRATICANTES DE CAPOEIRA DA ZONA NORTE
DO RIO DE JANEIRO**

**PHYSICAL FITNESS LEVELS IN CAPOEIRA PRACTITIONERS FROM THE NORTH
ZONE OF RIO DE JANEIRO**

Gabriel Britto Parente

Graduando do Curso de educação física do Centro Universitário São José.

Pablo Oliveira

Titulação Acadêmica: Prof. Dr. em Ciências da Reabilitação

INTRODUÇÃO:

A Capoeira é uma arte marcial afro-brasileira que combina elementos de dança, acrobacias e música, de acordo com a Tailane Paulino (2018). Capoeira é uma expressão cultural, nascida no Brasil e criada pelos escravos que foram trazidos para trabalhar forçadamente nas plantações de cana-de-açúcar do nordeste do país. Paulino (2018) cita que a capoeira já sofreu diversas proibições e perseguições desde a sua origem. Por isso, se considera que ela nasceu como uma forma de resistência e luta dos escravos, que driblaram as orientações dos senhores de engenho, que proibiam a prática de qualquer atividade violenta e perigosa. Dessa maneira, a capoeira passou a ser usada como defesa pessoal e como uma forma de manter a cultura do país de origem viva. Com o tempo, os elementos adicionados para enganar os senhores foram dando forma ao que hoje é conhecido como capoeira (PAULINO, 2018).

Mais tarde o nome “capoeira” viria a ser adotado graças ao costume dos escravos foragidos e quilombolas de atacarem seus opressores em regiões de mata rasteira ou de recente queimadas. Tais áreas eram então chamadas de “capoeira” e por isso esses negros eram chamados de “os Capoeiras” fazendo com que o nome ganhasse um significado maior e mais forte (COSTA, 2019).

O Ministério da Saúde (2019) cita que a prática regular de atividades físicas é um importante pilar para manter a saúde em dia. O aconselhável é que seja algo prazeroso para que o sedentarismo seja deixado de lado definitivamente. A capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, atividade física, cultura popular, dança e música. Vale lembrar que a maioria das pessoas não pratica a capoeira como luta. Cada indivíduo faz aquilo que consegue e, por isso, a atividade é aconselhável para pessoas de todas as idades e portes físicos (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

A Capoeira é uma das modalidades de luta que mais desenvolvem as qualidades físicas em seus praticantes, sendo um esporte considerado completo por muitos capoeiristas. O desenvolvimento das qualidades físicas dos praticantes auxiliam no treinamento e na prática do jogo e da luta da Capoeira, desenvolvendo a sua performance(MARTINS, 2009).

A prática constante de algum tipo de atividade física e o controle dos padrões positivos de aptidão física têm sido correlacionados a uma melhora da saúde e da qualidade de vida, além de estar ligado com a prevenção de diversas doenças degenerativas (FARIAS; EDSON, 2010).

Brian (2006) conceitua que o condicionamento físico é uma melhora da capacidade aeróbia, força e resistência muscular, que juntos colaboram para uma melhora na qualidade de vida do indivíduo. Já dentro de uma performance esportiva, o condicionamento físico tem como característica a resistência aeróbia, anaeróbia, como força, flexibilidade e velocidade (WEINECK, 2005),

De acordo com o Ministério da Saúde (2022), a aptidão física relacionada à performance/desempenho, está relacionada aos atributos necessários para uma melhor performance na execução das atividades físicas, seja no lazer, no trabalho, nos exercícios físicos ou nos esportes. Compõem a aptidão física relacionada à performance/ao desempenho os seguintes atributos: agilidade: refere-se à habilidade de mudar a posição do corpo de forma rápida e de controlar os movimentos corporais, equilíbrio: envolve a capacidade de manter a postura do corpo ereta enquanto se está parado ou em movimento, velocidade: diz respeito à habilidade de realizar um movimento ou cumprir uma determinada distância em um curto período de tempo, potência: refere-

se à utilização da força de força rápida, ou seja, envolve tanto a força quanto a velocidade, coordenação: está relacionada à habilidade de utilizar os sentidos junto com os movimentos do corpo, por exemplo, dos braços e das pernas, ou de utilizar de forma conjunta duas ou mais partes do corpo, tempo de reação: é a quantidade de tempo que o indivíduo leva para se movimentar ou para reconhecer a necessidade de realizar uma ação. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

O Ministério da Saúde (2022) também mostra que a aptidão física relacionada à saúde, os atributos considerados fundamentais para uma vida ativa e saudável. Isso porque os elementos descritos envolvem aspectos que influenciam na prevenção de doenças, na disposição para executar as atividades cotidianas e na construção de uma vida com mais autonomia e longevidade. Compõem a aptidão física relacionada à saúde os seguintes atributos: Força e resistência muscular: refere-se à capacidade dos músculos de produzir força e de executar movimentos repetidos em um período determinado sem diminuir a eficiência, flexibilidade: refere-se à mobilidade corporal. Tem a ver com a amplitude dos movimentos exercidos pelo corpo, aptidão cardiorrespiratória: refere-se à capacidade do coração e do aparelho respiratório de funcionar adequadamente durante a execução da atividade física (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Dentro do exposto, o objetivo deste trabalho é avaliar e comparar o desempenho físico de praticantes de capoeira de diferentes níveis de habilidade, por meio de testes específicos de aptidão física, como força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora e resistência cardiovascular e identificar possíveis deficiências físicas e relacioná-las com o desempenho na capoeira, a fim de orientar o treinamento de forma mais eficiente e contribuir para a promoção da saúde e bem-estar dos praticantes.

METODOLOGIA:

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

Este estudo tem como abordagem a pesquisa quantitativa, por apresentar, comparar e classificar por meio de tabelas e gráficos os resultados apresentados nos testes realizados.

Os procedimentos das coletas de dados:

As coletas de dados foram em parceria com o grupo Massapê Capoeira RJ que tem como responsável do núcleo: Flavio Machado De Moraes (Mestrando Areia) que disponibilizou seu espaço e alunos para participar desse estudo.

As coletas de dados foram realizadas apenas com os alunos de capoeira que estavam presentes no dia das avaliações no horário de aula, Essa amostra foi realizada com 10 alunos entre adolescentes e adultos com idade entre 18 e 40 anos, foram selecionados alunos com mais de 1 ano de prática, dentro desses alunos temos 2 professores, 1 monitora, 3 graduados e 4 alunos.

As avaliações serão realizadas através de baterias de testes baseados no Proesp-Br (2021), são eles:

1. Medida da estatura

Material: Fita métrica com precisão até 2 mm.

Orientação: Será utilizado uma fita métrica presa a parede, estendida de baixo para cima, adicionando 50 cm na medida do aluno no resultado aferido pela fita métrica. Para a medição ser precisa será utilizado um esquadro com ângulo reto, uma parte do esquadro encostado na parede e a outra sobre a cabeça..

Anotação: A medida da estatura é anotada em metros com uma duas após a vírgula.

2. Medida da massa corporal

Material: balança portátil com precisão de até 500 gramas.

Orientação: Os alunos serão avaliados com roupas adequadas para a Prática de Capoeira e descalças. Elas devem se manter eretas sobre as balanças com os braços juntos ao corpo.

Anotação: A medida será anotada em quilogramas com a utilização de uma casa após a vírgula.

3. Teste de sentar e alcançar (flexibilidade).

Material: Fita métrica.

Orientação: Será colocado uma fita métrica no chão e na marca de 38 cm será colocado uma fita crepe no tamanho de 30 cm perpendicular, os alunos estarão sentados no chão e vão colocar o calcanhar a 38 cm e os pés afastados em 30 cm. Com as pernas e braços estendidos e mãos juntas, os alunos vão empurrar um rolo de fita o máximo que conseguirem. Serão utilizadas duas tentativas.

Anotação: O resultado é medido em centímetros a partir da posição mais longínqua que o aluno pode alcançar na escala com as pontas dos dedos.

4. Teste abdominais de 1 minuto (força e resistência abdominal).

Material: Colchonetes e cronômetro.

Orientação: O aluno avaliado se posiciona em decúbito dorsal (de barriga para cima) com os joelhos flexionados a 45° e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segura os tornozelos do aluno fixando-os ao solo. Ao sinal o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando a posição inicial. O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

Anotação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

5. Teste do Banco - Kacth e McArdle(Vo2)

Material: Cronômetro, metrônomo (marca ritmo), freqüencímetro cardíaco, banco com 41 cm de altura

Procedimento de execução - o teste é realizado com uma carga única (banco de 41 cm) a duração de 3 minutos de realização do teste, onde o ritmo deve ser de 24 passos por minuto para homens e 22 passos por minuto para mulheres é aconselhado o uso de um metrônomo para o controle do ritmo de subida e descida do banco, ao final dos 3 minutos, esperar 5 segundos após o término do teste e coletar a freqüência cardíaca que deverá ser registrada e utilizada nos cálculos necessários a estimativa do VO² max

6. Teste de Flexão de braço (força membros superiores)

Material: Colchonetes e cronômetro.

Orientação: O aluno avaliado se posiciona em decúbito ventral (de barriga para baixo) apoiar as mãos no solo, abaixo dos ombros e afastadas em uma largura um pouco maior do que a dos ombros. Ao sinal o aluno inicia os movimentos estender os cotovelos, subindo o corpo todo de uma vez, manter as costas retas, alinhadas com o tronco, flexionar os cotovelos e retornar quase à posição inicial, sem encostar o corpo no chão. O aluno deverá realizar o maior número de repetições completas em 1 minuto.

Anotação: O resultado é expresso pelo número de movimentos completos realizados em 1 minuto.

7. Teste de salto horizontal Material (força dos membros inferiores).

Material: uma trena.

Orientação: A trena é fixada ao solo, perpendicularmente à linha de partida. A linhas de partida nos núcleos de futsal é marcado com um giz no chão e nos campos será colocado um bastão de madeira para delimitar o ponto inicial. O ponto zero da trena é o ponto de partida. O aluno se posiciona atrás da marcação, com os pés paralelos, afastados na linha do ombro

e com joelhos flexionados e tronco levemente projetado para frente. Quando estiver pronto, o aluno realizará o salto horizontal e ao aterrissar deverá permanecer no lugar para a medição do seu salto. Serão realizadas duas tentativas considerando para fins de avaliação o melhor resultado.

Anotação: A distância do salto será registrada em metros, com duas casas após a vírgula, a partir da linha traçada no solo até o calcanhar mais próximo desta.

8. Teste do quadrado de 4x4 metros (agilidade).

Material: Um cronômetro, quatro cones.

Orientação: O quadrado será marcado com a medida de 4 metros, colocando um cone em cada ângulo do quadrado, esses cones terão um de cor preta para identificar o ponto de partida e de chegada e os outros 3 de cores laranjas para indicar os alunos quais terão que tocar com a mão. O aluno se posicionará em cima da linha de partida (ao lado do cone preto) e ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se em velocidade máxima e tocar com uma das mãos no cone situado no canto em diagonal do quadrado. Na sequência, corre para tocar o cone à sua esquerda e depois se desloca para tocar o cone em diagonal. Finalmente, corre em direção ao último cone (preto), que corresponde ao ponto de chegada. O cronômetro deverá ser acionado pelo avaliador quando o avaliado tocar pela primeira vez com o pé o interior do quadrado e será travado quando o aluno passar pelo cone preto (chegada). Serão realizadas duas tentativas, sendo registrado para fins de avaliação o menor tempo.

Anotação: A medida será registrada em segundos e centésimos de segundo (duas casas após a vírgula).

9. Teste de corrida de 20 metros (velocidade).

Material: Um cronômetro e cinco cones.

Orientação: Será realizado uma raia de 22 metros, demarcados com cones laranjas e será posicionado um cone preto nos 20 metros, onde o avaliador pegará os tempos dos alunos. O aluno partirá do ponto inicial em pé, com um pé na frente do outro e o tronco levemente

inclinado para frente. Ao sinal do avaliador os alunos deverão que correr em velocidade máxima até a linha dos 22 metros, para que eles evitam de desacelerar antes da linha cronometrada (20 metros). O cronômetro é acionado no sinal do avaliador e travado quando o aluno passar na linha dos 20 metros. Serão realizadas duas tentativas.

Anotação: O tempo do percurso em segundos e centésimos de segundos (duas casas após a vírgula).

REFERÊNCIAS:

Aptidão física — Ministério da Saúde (www.gov.br)

As qualidades físicas agilidade, resistência e descontração na Capoeira (efdeportes.com)

BÖHME, M. T. S. O treinamento a longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, 2000 COBRA, N. Capoeira fará “revolução” na atividade física. Portal Capoeira. 2009

Capoeira: o que é, origem e história - Estudo Kids
<https://www.estudokids.com.br/capoeira/>

Capoeira: uma boa opção de atividade física para todas as idades — Ministério da Saúde (www.gov.br)

FARIAS, Edson; et al. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. Acre, v.1, n. 8, p. 98-105, dez/fev. 2010.

HISTÓRIA DA CAPOEIRA: COMO SURTIU A CAPOEIRA | DICAS EF
(dicaseducaofisica.info)

https://www.umc.br/_img/_diversos/pesquisa/pibic_pvic/XIX_congresso/artigos/Adriana_Gomes_da_Silva.pdf