



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LORENZZETTI, C; GUSSO, H, Capoeira: a arte movimentando energia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## CAPOEIRA: A ARTE MOVIMENTANDO ENERGIA

**Chiara Lorenzetti**  
**Hélder Lima Gusso**

Desde o início do século XX muitos estudiosos se debruçaram sobre o resgate histórico das origens da Capoeira. Ela teria nascido na África, ou no Brasil? Os índios praticavam algum movimento cultural semelhante? O fato é que existem muitas “verdades”, por vezes até antagônicas, que tentam responder estes e muitos outros questionamentos. A dificuldade em fazer este resgate histórico da capoeira, em parte deve-se à atitudes políticas que tentaram apagar os registros sobre o período da escravidão no Brasil: “...sabe-se que, em 15/12/1890, um dos mais renomados políticos, Rui Barbosa, então Ministro da Fazenda do Governo de Deodoro da Fonseca, prestou um péssimo serviço à nação, mandando queimar todos os documentos referentes à escravidão negra no Brasil” (SILVA, 1991, p. 9). Nestes documentos constavam inúmeros registros sobre a cultura negra, incluindo a capoeira.

O que temos de mais palpável é que a Capoeira “surgiu de um movimento de libertação dos negros escravos que utilizavam o próprio corpo para se defender” (LORENZZETTI, 2003 p. 27). Podemos também dizer que o momento de encontro para a prática da capoeira, na época da escravidão, tinha além do objetivo de disseminar uma forma de luta, uma defesa camuflada em forma de dança, a função de permitir um espaço de livre expressão, um momento de encontro com seus “camaradas”, uma forma de fortalecerem a identidade de grupo que era coibida pelos senhores de engenho.

A capoeira historicamente se dividiu em duas vertentes: Capoeira Angola e Capoeira Regional. A Capoeira Angola é chamada “Capoeira Mãe” pois é a forma mais parecida com o jogo que acontecia na época da escravidão. A música é de andamento lento, letras que falam do cotidiano, da vida e sofrimento dos negros escravos e induzem a movimentos livres, dentro de sua linguagem própria. Os movimentos são soltos e leves, mas ao mesmo tempo podem ser traiçoeiros para alcançar a objetividade e eficiência do jogo. Já a capoeira Regional, mais divulgada pela mídia por seu caráter acrobático, é caracterizada por movimentos mais rígidos, rápidos e técnicos, limitando um pouco a expressão da espontaneidade.

A prática da capoeira requer um aprendizado de sua linguagem corporal, musical e de seus fundamentos. A forma de contato com o corpo que ela possibilita, é bastante diferente de muitas outras linguagens corporais, esportes e danças, pois requer a utilização dos movimentos, golpes, da ginga de forma criativa para que aconteça, de fato, o jogo corporal de perguntas e respostas característico da capoeira. O ataque e a defesa, o enganar, o brincar,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LORENZZETTI, C; GUSSO, H, Capoeira: a arte movimentando energia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

vão criando espontaneamente em tempo real as seqüências de jogo.

O ritmo do jogo e a forma de se jogar são determinados pela música. Se o jogo será de Angola ou de Regional, se está sendo praticado por amigos ou desconhecidos, quem são os participantes da roda que podem jogar naquele momento, e uma série de outras variáveis que são determinadas pelo toque do berimbau e pelas canções.

“A música, na Capoeira é uma forma de contato indireto, através da relação com todos elementos da mesma; os “recados” cantados e tocados, a interação entre os instrumentos, a interação do coro que responde os cantos, as palmas, a colaboração no revezamento de instrumentos, o ambiente sonoro e a pulsação do som” (LORENZZETTI, 2004).

Segundo os estudos da Psicologia Corporal, sabemos que cada indivíduo tem seu modo habitual de se comportar nas situações cotidianas. O temperamento, determinado geneticamente somado a história de vida que determina dos traços de caráter, forma a personalidade do indivíduo. Esta personalidade é expressa em todos momentos e é bastante visível no jogo da capoeira. A forma como o indivíduo se relaciona com a música, com o jogo, com a participação na roda e no grupo evidencia seu comportamento perante a vida como um todo. Numa pesquisa comparando o comportamento de capoeiristas adolescentes tímidos e desinibidos evidenciou que estas características são determinantes no desempenho da capoeira e que demonstram que estes padrões de comportamento são expressos na forma como estes se relacionam com o jogo.

“A apreensão provocada antes de situações sociais na qual o tímido quer causar uma boa impressão (...), como na realização de movimentos de capoeira, faz com que o tímido não se sinta a vontade para realizá-los, considerando assim, a importância das conseqüências antecipadas no comportamento humano, que são possivelmente até mais importantes do que as conseqüências imediatas ao comportamento” (GUSSO e cols, 2003).

A roda de capoeira possibilita estar em relação consigo mesmo, utilizando o corpo para uma função objetiva e expressiva onde a interação com o outro acontece através do contato ocular, do diálogo corporal e musical contextualizado, fazendo parte de um todo, onde todos tem o seu papel e são reconhecidos pelo grupo.

A disposição em círculo favorece o contato visual direto. O jogo em duplas, feito sempre no centro da roda, ocasiona uma certa exposição do indivíduo que precisa lidar com a “platéia” que o assiste. “Essa é uma forma de integração com o outro, contato com o próprio corpo, desinibição, objetivo, expressão do interno e percepção de todos estes aspectos. É expressão, é aprendizagem, é organização, é comunicação. É processo de transformação”



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LORENZZETTI, C; GUSSO, H, Capoeira: a arte movimentando energia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

(LORENZZETTI, 2003).

Considerando todo este movimento energético que ocorre na prática da Capoeira, percebemos o auto-conhecimento e o auto-monitoramento propiciados por este jogo que são fundamentos para um desenvolvimento psicossocial saudável. “Sabe-se atualmente, que a prática de esportes proporciona benefícios como a melhora da autoconfiança, diminuição de ansiedade, baixa sensação de vulnerabilidade e outros fatores correlatos e necessários para este desenvolvimento saudável” (GUSSO e cols, 2003). Por relacionar tantos aspectos físicos, psicológicos e sociais a capoeira pode ser utilizada como um recurso terapêutico preventivo das psicoterapias corporais, bastando para isto o olhar clínico de quem a conduz.

## REFERÊNCIAS

GUSSO, H.L. e cols. O papel das Habilidades Sociais na prática da Capoeira. In: XII ENCONTRO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIA E MEDICINA COMPORTAMENTAL, Londrina. **Anais do XII**

**Encontro Brasileiro de Psicoterapia e Medicina Comportamental**. Londrina: Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental, CDROM, 2003.

LORENZZETTI, C. Capoeira: Uma prática corporal indicada para o caráter esquizóide. In: VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M.: **Revista Psicologia Corporal**, n.3, pp. 26, 30, 2003.

LORENZZETTI, C. Sob o foco da Leitura Musicoterápica, como utilizar elementos da musicalidade da Capoeira? In: XI SIMPÓSIO BRASILEIRO DE MUSICOTERAPIA, **Anais do XI Simpósio Brasileiro de Musicoterapia**. Natal. CD ROM, 2003.

SILVA, G.O. **Capoeira: do engenho à universidade**. 2ª. ed. São Paulo: CEPEUSP, 1991.

---

**Chiara Lorenzzetti / Curitiba / PR / Brasil**

**E-mail:** chiloren@terra.com.br

**Helder Gusso / Curitiba / PR / Brasil**

**E-mail:** helder@ufpr.br