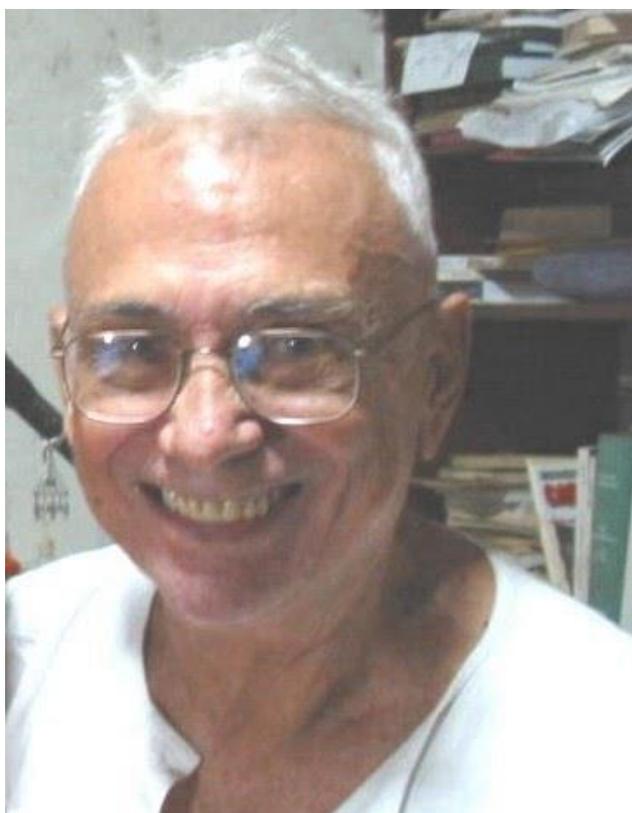


## Lesões traumáticas durante a prática da Capoeira

A. A. Decânio Filho



Durante todo o período em que pratiquei a capoeira na antiga roda de Bimba e frequentei aquelas de Valdemar e de Pastinha, não observei sequer um caso de lesão de articulação do joelho ou de coluna vertebral.

Atualmente venho tomando conhecimento de acidentes frequentes comprometendo joelhos e coluna vertebral entre os praticantes da "regional". Apesar da enorme difusão da capoeira e conseqüente aumento da população de praticantes, capaz, na opinião de alguns, de justificar o crescimento estatístico de acidentes e lesões esportivas, acredito que seja conveniente advertir os jovens iniciantes e sobretudo, os mestres e instrutores dos perigos envolvidos

no estilo contemporâneo da regional, especialmente na capoeira acrobática.

Conhecendo a ocorrência lamentável de vários casos de acidentes fatais, sinto-me obrigado, na qualidade médico, ex-atleta, capoeirista, pai e sobretudo, de admirador irrestrito da juventude, a analisar as razões de tais fatos, vez que desconheço casos similares durante a prática da "angola".

Partindo da premissa de inexistência de acidentes tão graves durante o aprendizado e prática nas fases de criação e consolidação da regional ou seja, sob o controle direto de Bimba, responsável pela integridade física dos "meninos" da classe dominante de nossa terra, vejo-me conduzido

logicamente à pesquisa de elementos desencadeantes entre as modificações implantadas no ritual, no sistema e no método de ensino pelos mestres contemporâneos.

Comparando as imagens que guardo, na memória e no coração, dos jogos que assisti e pratiquei durante minha juventude, descubro quatro diferenças fundamentais, que comentaremos a seguir:

Aceleração exagerada no ritmo e no andamento dos toques.

Modificação no gingado.

Ausência de movimentos de floreio.

Afastamento dos parceiros do jogo.

Expressão facial e dinâmica corporal dos participantes.

## RITMO E ANDAMENTO

Entre outras modificações introduzidas hodiernamente na orquestra, musicas e cânticos, o abafamento do som do berimbau pelos uso inadequado do atabaque e do ruído pelo acompanhamento mal conduzido das palmas, a aceleração exagerada do andamento e do ritmo dos toques geram movimentos excessivamente rápidos, sem possibilidade de controle mental e de acompanhamento pelo parceiro. Cujos movimentos individuais, desordenados, descontrolados, não se encaixam, nem correspondem àqueles do companheiro e, portanto são capazes de produzirem lesões no parceiro e/ou no próprio autor, principalmente nos joelhos e na coluna vertebral, sem falar nas conseqüências dos impactos diretos.

## GINGADO

Durante o período de criação da regional o gingado era curto (inclusive o de Bimba, lembra-me "Itapoan"), com balanceio do centro de gravidade do corpo humano (CGC) , localizado no interior da bacia, aproximadamente um pouco abaixo do umbigo, no meio da linha que une os pontos mais altos da crista ilíaca, sem deslocar o tronco para trás e mantendo a coluna vertebral aproximadamente na vertical que une os dois pés.

Bimba não admitia a fuga para trás, que elimina a possibilidade de contra-ataque imediato, aconselhando a esquiva em rotação ou giro lateral, desviando o corpo da linha de impacto do movimento de ataque, reduzindo a área exposta e criando a oportunidade para contra-atacar instantaneamente o flanco exposto do adversário. O afastamento excessivo dos pés aumenta a carga estática nos pontos de apoio no solo pelo braço de alavanca criado pela maior distância entre estes. Basta lembrar que para aumentar a base os lutadores abem as pernas e baixam a bunda. Nesta posição, entretanto é mais difícil o uso dos membros inferiores para o contra-ataque. Em caso do afastamento para trás, a inclinação do tronco para diante coloca todo o peso do corpo sobre o ponto de apoio anterior, impedindo o uso deste membro para ataque, por motivos óbvios; além de reduzir o espaço de movimentação da esquiva. A inclinação do tronco para trás desloca o peso para o ponto de apoio posterior forçado a flexão da

perna sobre o pé, criando uma hiperextensão da massa muscular da face posterior da perna (do tríceps sural), propiciando lesões do tendão de Aquiles. Enquanto o deslocamento do tronco para trás concentra o peso corpóreo no calcanhar do pé apoiado posteriormente produzindo uma extensão reflexa do joelho correspondente e da coluna vertebral, sobrecarregando a massa muscular posterior da perna, impedindo a mobilização rápida do membro de apoio posterior e a esquiva para trás, além de criar condições mecânicas a instalação de lesões mio-ligamento-articulares.

#### MOVIMENTOS DE FLOREIO

Os movimentos de floreio, além de desviarem a atenção do adversário e obrigá-lo a adotar posição adequada para o encaixe dos golpes de ataque, procuram manter uma permanente varredura das áreas e pontos fracos do praticante.

Em capoeira joga melhor quem engana mais!

O floreio é um processo mentiroso, uma pantomima que esconde a verdadeira mensagem do simulador e procura conduzir o parceiro a um movimento falho, que permita o encaixe do movimento de subjugação ou vitória do mais hábil.

Embora o floreio mais comum e mais rico seja praticado com os membros superiores., um bom capoeirista pode enganar com o olhar, com a expressão facial, com um grito, com a simulação duma dor ou duma fuga, duma falsa abertura na guarda, ad infinitum... Aproveitando para embelezar a sua coreografia e mostrar suas habilidades aos presentes.

O floreio, ponto mais alto da exibição de habilidade, demonstra o domínio da técnica, da arte, do corpo e da mente, até daqueles do parceiro que se rende ao seu fascínio mágico, deixado-se enredar nas armadilhas coreográficas, paralisar pela incerteza do modo de proceder para corresponder ao inesperado e ao desconhecido!

#### DISTÂNCIA ENTRE OS PARCEIROS

O abuso dos golpes de mãos e cotovelos, a falta de flexibilidade de cintura, os ataques fora do comando do berimbau, o medo de ser atingido por um golpe (criado da falta de esquiva e do gingado defeituoso, ambos fruto da preocupação constante em soltar os golpes), obrigam ao afastamento do "lutadores" até uma distância aparentemente segura (julgada fora do alcance dos braços e pernas do oponente) e às fugas para trás. O afastamento maior entre os participantes leva aos passos largos e longos (de retorno ou de fuga) e impede o jogo de dentro, que só pode ser praticado a curta distância (dentro do alcance dos braços). Perde-se assim a oportunidade exercitar a defesa contra arma branca o emprego da mesma simultaneamente desaparece a chance da prática do abafamento (defesa contra saque de armas de qualquer natureza) e do emprego do floreio.

#### EXPRESSÃO FACIAL E DINÂMICA CORPORAL

Antigamente a expressão facial dos praticantes e da assistência era prazerosa, calma, sorridente, traduzindo júbilo, embriagues pela felicidade, frutos do estado de espírito desenvolvidos pelo ritmo-melodia da orquestra e alegria dos cânticos, ao lado da confiança nos seus recursos de esquiva defesa.

Atualmente a face crispada, os punhos cerrados, a palidez e o suor frio do nervosismo ante a violência presuntiva da luta, manifestam a forte tensão mental e exaltação emocional. Medo? Agressividade? Apreensão? Em qualquer caso a avaliação é negativa. Perde-se o efeito da paz interior. Advém a hipertensão arterial, decorrente do desequilíbrio emocional, sobrecarrega os sistemas circulatório e nervoso.

Saltos, despropositados e desorientados no tempo e no espaço, acompanhados de torções, contorções, giros, deslocamentos, parafusos propiciam desequilíbrios, quedas inesperadas e desprotegidas, luxações, fratura alijando ou matando.

A modificação do gingado, o desaparecimento da esquiva, do floreio, das manobras táticas, da coreografia a dois, da parceria (desconfiada... porém confiante em si!) dá lugar à exibição de movimentos individuais despropositados, descoordenados, a ataques inoportunos, cegos, sem alvo, sem direção, sem finalidade de defesa ou contra-ataque.

Aparentemente cada qual procurando se manter fora do alcance do outro, na expectativa do momento em que possa em aparente segurança, desencadear uma série de golpes rápidos, violentos e afastar-se imediatamente para uma distância em que não possa ser molestado.

As "tomadas" ou "compras" de jogo desautorizadas pelo arbitro, algumas vezes simultâneas (até de 3 ou 4 atletas!), apressadas, intempestivas, oferecem oportunidade para ser atingido involuntariamente ou alcançar um ou mais companheiros, na roda ou na assistência, como já vimos ocorrer

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações acima nos levam a sugerir as seguintes modificações técnicas e táticas.

Arrefecimento do ritmo e do andamento dos toques, das palmas e dos cânticos.

Abolição do uso do atabaque ou abrandamento dos seus toque, afinação adequada do instrumento e seleção dos percussionistas.

Lembrar que o pandeiro com redução dos guizos representa na orquestra de capoeira o papel do atabaque e do agogô como marcadores do compasso. Os instrumentos usados antigamente nas rodas de capoeiras eram de fácil condução... (era e ainda é, muito difícil conduzir o atabaque em transporte coletivo).

Corrigir o gingado, a aumentando a rapidez das esquivas (descendentes e giratórias) e contra-ataque.

Usar floreios e manobras táticas para encobrir seus verdadeiros objetivos e intenções.

Manter o parceiro ao alcance das mãos e conseqüentemente, dos pés e da cabeça.

Evitar movimentos de ataque sem objetivo. Todo golpe deve encaixar no ponto desprotegido no momento exato.

Coibir os saltos giratórios e movimentos repetidos, seqüências automatizadas.

Usar o apito para controlar o início, e interromper e terminar os jogos.

Entregar a direção orquestra ao mestre de charanga.

Não permitir as tomadas ou compras de jogo sem autorização do árbitro e interrupção do jogo em andamento.

Não permitir decoração de qualquer natureza no interior na área de jogo.

Delimitar a área de jogo de capoeira com uma circunferência exterior de 4,0 M de diâmetro, envolvendo um círculo com 3,5 M de diâmetro.

Marcar os limites exteriores com faixas de 0,10 M de largura, em cores contrastantes com o piso e preencher o pequeno círculo com a mesma coloração.

Durante os treinos limitar a prática à área interna (3,5 M de diâmetro para forçar a aproximação dos parceiros).

O corredor entre os círculos exteriores é destinado à circulação dos juizes auxiliares o do instrutor.

O praticante que ultrapassar a área circular anterior por três (3) vezes sofrerá desclassificação.

Durante os treinos o instrutor deverá insistir em manter os alunos jogando na área interior.