



# Notas



Ano XVIII – 2021

## A rota dos mestres

De Paula



Gazola mostra equilíbrio e flexibilidade na execução da negativa para trás, um dos golpes básicos.

nominadas Zuavos Baianos conquistaram o Forte de Curuzu, lá ficando o pavilhão nacional após intenso combate corpo a corpo, como revela o professor de Educação Física, Gladson de Oliveira Silva, que há dezessete anos implantou a capoeira no currículo da Escola de Educação Física da Universidade de São Paulo.

Batalhador incansável por uma melhor compreensão desse esporte, Gladson tem em seu currículo uma extensa lista de contribuições, como a criação de campeonatos entre universitários e cursos gratuitos (no Centro de Práticas Esportivas da USP) ou quase (patrocinadas pela Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo) para crianças a partir de 10 anos, ou para adultos.

**Oh! Meu filho quando nascer  
Vou perguntar à parteira  
O que é que meu filho vai ser  
Meu filho vai ser capoeira**

"Lutar, para o homem, é enfrentar o mundo que o desafia naquele momento. A competição é uma oportunidade de avaliação das pessoas diante de circunstâncias adversas. Vitória, derrota ou empate são consequências naturais para quem investe em si mesmo, aceitando suas possibilidades e revendo a autopercepção,

melhorando assim a conscientização de si mesmo", ensina ele.

No campo fisiológico, Gladson afirma que, por trabalhar integralmente o corpo, a capoeira possibilita muitos benefícios. Por exemplo: aumento de flexibilidade, devido à amplitude dos movimentos de ataque e esquivo; equilíbrio, porque os golpes muitas vezes chegam ter como apoio apenas uma mão (ou sem ela); explosão, aceleração rápida de movimento partindo da inércia; resistência muscular; coordenação motora, porque todo o trabalho corporal se baseia na ginga, movimentação constante da capoeira; potência; ritmo; lateralidade, domínio de movimentação lateral do corpo; visão periférica e força; além de propiciar a extensão máxima das fibras e tendões.

Por envolver movimentos rápidos e vigorosos, é muito importante o aquecimento, que deve compreender exercícios de alongamento e dar maior ênfase ao estudo de boas posturas, formas de lutar e o equilíbrio do corpo, intimamente relacionado com o centro de gravidade.

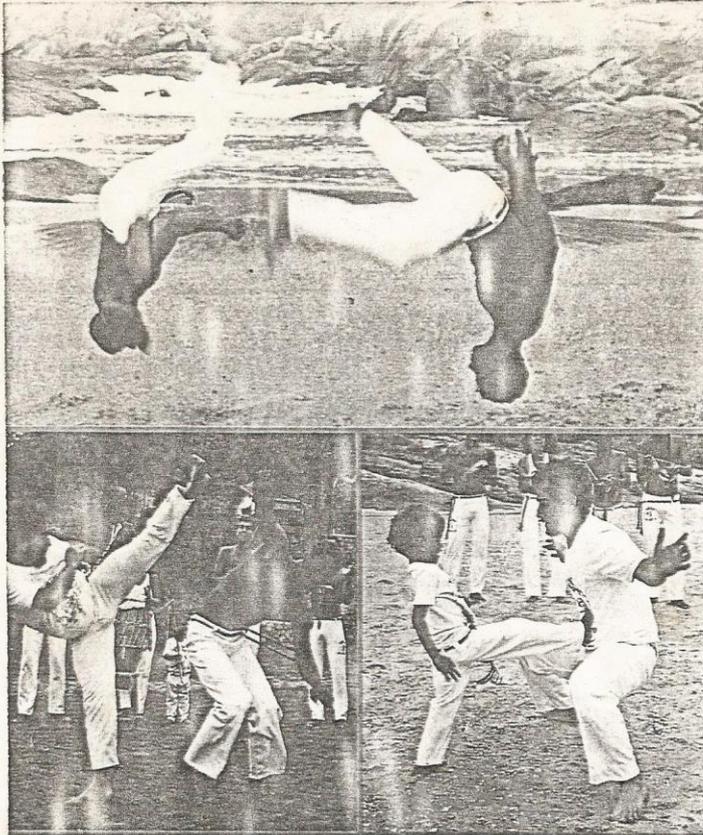
Alexandre Caulit, um carioca de 28 anos que, depois de doze como capoeirista é mais conhecido como Mestre Batata, dá extrema importância ao aquecimento nas aulas que ministra em sua academia, a Raízes D'África, em Niterói. Formado em

Educação Física, ele começa com corridas por cerca de 15 minutos, passando então a exercitar os movimentos básicos, que trabalham os grandes grupos musculares — principalmente os do abdômen, braços e pernas, tonificando coxas e bumbuns.

Mestre Batata dispensa o uso de aparelhos, contrariando a corrente que recorre à musculação. "Prefiro que os alunos usem o peso de seus próprios corpos, um resistindo à força do companheiro isso aumenta a integração do grupo, mantendo aceso o espírito de companheirismo".

Nem sempre, porém, a capoeira foi cercada pela lealdade e companheirismo. Nascida como instrumento de defesa, ela hoje se divide em Regional e Angola, essa sua manifestação inicial. É dessa época a lenda do Besouro Mangangá ou Besouro Cordão de Ouro, uma espécie de Robin Hood que defendia e vingava os negros indefesos da fase imediatamente após a Abolição da Escravidão. Cantado em prosa e verso, Besouro foi perseguido e morto, mas não se conseguiu exterminar a capoeira de Angola traçoira e marginal, que teve no Mestre Pastinha seu principal propagador.

"A Angola é a luta do malandro, jogada no chão, com a intenção do logro, de enganar o inimigo", explica Antônio Carlos Fon, jornalista apaixo-



- *Handstand (top), um chute direcionado ao rasto, e bênção (dir.), no tórax, integram a lista dos golpes traumáticos.*

## A ROTA DOS MESTRES

A graduação dos lutadores de capoeira tem nitida inspiração nos critérios criados pelo judô e o karatê, substituindo-se as faixas por cordões, mas se mantendo as cores como diferenciação. O iniciante recebe o cordão verde. Em um segundo estágio, passa para o verde e amarelo, depois para o amarelo, em seguida para o amarelo e azul e, finalmente, para o azul, que distingue os alunos já formados. Até esse ponto, as promoções são de competência do próprio Mestre, que observa o período mínimo de um ano em cada cordão.

Na fase seguinte, o primeiro nível é representado pelo cordão verde, amarelo e azul, que já caracteriza o capoeirista como Contramestre. Ele deve per-

manecer nesse estágio pelo período mínimo de dois anos.

Para pleitear o primeiro cordão de Mestre, o candidato precisa ter pelo menos 21 anos de idade. Essa última escala inclui, pela primeira vez, a cor branca. O primeiro deles é o branco e verde, que não poderá ser trocado em menos de dez anos. Essa exigência também se aplica aos seguintes, cuja ordem é o branco e amarelo, branco e azul e, enfim, o inteiramente branco, o grau máximo da carreira. Esses dois últimos estágios, de Contramestres e Mestre, são necessariamente conferidos pelos departamentos técnicos das federações estaduais, que avaliam a competência de cada um.

nado por essa forma de luta que pratica e estuda com paixão. Praticamente extinta, a Angola é cultuada longe das academias, onde impera a Regional, estilo desenvolvido no Rio de Janeiro por Manuel dos Reis Machado, o Mestre Bimba, que adicionou alguns golpes do savate, luta francesa com pés e mãos trazida ao Brasil através dos marinheiros que desembarcavam no cais carioca. De lá para as academias que hoje proliferaram, o caminho foi bem mais curto que o percorrido até a legalidade, obtida em 1937, quando, depois de assistir a uma exibição de Mestre Bimba, o presidente Getúlio Vargas a legalizou.

*Capoeira pra estrangeiro meu irmão*

*é mata*

*Capoeira brasileira meu compadre é*

*de mata*

*Berimbau tá chamando*

*É o roda formando*

Única arte marcial que recorre a instrumentos — berimbau, atabaque e pandeiro — para empolgar os lutadores, a capoeira depende deles para determinar o ritmo de cada luta. Os mais comuns são o São Bento grande, mais lento, que é reservado a combates lentos, entre amigos ou aprendizes; o São Bento pequeno, mais rápido, para os mais habilidosos ou inimigos; e o lula, apenas para os mestres ou para os combates de morte.

Foi nesse misto de dança e luta que Raul Gazonia encontrou os elementos para personificar Alex Ferreira. "Não posso negar que minha ascensão como ator foi facilitada pelo domínio do corpo. A agilidade que desenvolvi na capoeira me tem sido valiosa na vida. Ela me deu maior equilíbrio emocional, já que uma luta não deixa espaço para as emoções. Aprego esse jovem (de idade muito bem escondida) veterano de vários musicais, como Chorus Linc. El Grande e Splash Splash.

Arquivo Capoearte

Fonte: Boa forma