

## ROTEIRO DE ESTUDO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINO MÉDIO • 4º PERÍODO

### Aulas de lutas: conheça as principais modalidades e venha para o combate



Postado por Gympass | Esportes

Já faz algum tempo que lutar deixou de ser uma atividade restrita a um grupo seletivo de pessoas. Existe uma grande variedade de aulas de lutas, o que torna essa prática uma atividade física inclusiva, dinâmica e divertida. Apesar de ainda existir uma ideia de que as Artes Marciais são restritas aos homens, cada vez mais mulheres estão aderindo a essas modalidades, mostrando que a máxima #lutecomoumagarota nunca foi tão verdadeira!

As lutas oferecem benefícios que vão desde queimar calorias e tonificar o corpo até ganhar disciplina e melhorar a autoestima. A prática pode ser facilmente inserida na rotina com aulas curtas e representa um enorme ganho de saúde e qualidade de vida. Vamos falar sobre algumas das principais modalidades de luta oferecidas em academias e por que você deve começar a praticar agora mesmo!

Por que fazer lutas na academia?

Existem diversos estúdios focados em lutas, mas as Artes Marciais vêm ganhando espaço também nas academias de todo o Brasil. Assim, as academias oferecem mais variedade de aulas de lutas, não se restringindo a poucos estilos, o que permite que você possa experimentar diversas modalidades.

Ao fazer aulas de lutas na academia, não é preciso abrir mão de outros treinos que já fazem parte da rotina, como a musculação, e ainda é possível fazer tudo em um mesmo lugar. Também não é necessário gastar dinheiro com a mensalidade de um estúdio especializado em lutas ou perder tempo se deslocando para lugares fora da sua rota de costume.

### Quais são as vantagens da aula de lutas?

Quem busca uma vida equilibrada e saudável precisa ter um tempo reservado para praticar atividades físicas. Entenda algumas das principais vantagens de optar pela aula de lutas.

### Aumenta o condicionamento físico

O condicionamento envolve força, equilíbrio, coordenação, velocidade, resistência, entre outros fatores, e uma aula de lutas ajuda a trabalhar todas essas características, de forma eficiente, em um curto espaço de tempo. Os golpes auxiliam a melhorar a flexibilidade e a coordenação e promovem o ganho de força. Os movimentos rápidos treinam os reflexos e a velocidade. Por fim, a rotina de treinos ajuda a ganhar equilíbrio físico e mental, bem como resistência.

### **Reduz o estresse**

Uma aula de lutas estimula a produção dos famosos hormônios do prazer, como ocitocina, dopamina, serotonina e endorfina. Esses hormônios promovem uma sensação de bem-estar no corpo, que se mantém horas depois do exercício. Além disso, devido ao combate corpo a corpo, as lutas ajudam a extravasar raivas e angústias, representando poderosos exercícios para detonar o estresse e auxiliar a mente a se acalmar após a descarga de adrenalina.

### **Fortalece o corpo**

Com exercícios intensos que, muitas vezes, exigem força muscular para desferir golpes e se manter ativo, as lutas são extremamente eficazes no fortalecimento do corpo como um todo, principalmente as coxas, os antebraços e os músculos abdominais. A prática tonifica os músculos e trabalha diversos grupos musculares ao mesmo tempo. Não à toa, um dos maiores benefícios da aula de lutas é um corpo mais sarado e em forma.

### **Desenvolve a disciplina**

Quem opta por se dedicar a uma modalidade de luta aprende, logo cedo, que é preciso esforço para evoluir e para entender a fundo os princípios da prática. A evolução dentro da modalidade, por meio da troca de faixas, exige que o praticante se dedique aos treinos, o que desenvolve a disciplina e o foco.

### **Melhora a autoestima**

A autoestima está relacionada não apenas ao físico, mas também ao comportamento da pessoa e à imagem que ela tem de si. Saber se defender é um benefício da prática de lutas e uma das principais formas de se sentir bem consigo mesmo. Por isso, lutar faz com que você ganhe mais confiança e bem-estar.

### **Qualquer pessoa pode fazer uma aula de luta?**

A princípio, as lutas podem parecer intensas demais para quem não tem o hábito de se exercitar. Entretanto, são atividades físicas extremamente inclusivas e democráticas, que possibilitam que qualquer pessoa seja capaz de praticá-las, independentemente de idade ou gênero.

Todas as modalidades oferecem turmas para mulheres e algumas lutas, inclusive, estão sendo adaptadas, exclusivamente, para atender a esse público — o Muay Thai feminino é um exemplo. Também existem opções para crianças e idosos, com exercícios próprios para essas idades e com filosofias que se aplicam a esses públicos. Como muitas modalidades trabalham com evolução de faixa dentro da luta, é possível, também, começar de baixo e evoluir no próprio tempo, dentro dos limites do corpo.

A oferta de aula de lutas em academias é um padrão que vem se estabelecendo, o que faz com que muitos profissionais estejam preparados para lidar com alunos sem experiência nessas modalidades, mas que querem começar a praticar. Vale ressaltar que, embora qualquer um possa fazer aula de lutas, é aconselhável que seja feita uma avaliação por um profissional, a fim de evitar lesões e definir quais aspectos precisam de mais atenção.

### **Quais são as principais modalidades de luta que vou encontrar?**

Existem diversos tipos de aula de lutas que atendem a objetivos específicos, fazendo com que todos possam encontrar uma modalidade divertida e eficiente. Conheça as principais:

#### **Aero Kick Boxing**

O Aero Kick Boxing é uma modalidade recente, que foi adaptada do Kick Boxing. A prática é feita com base nos movimentos aeróbicos e nas técnicas do Kick Boxing, e é mesclada com música, o que torna o treino divertido e inusitado, uma vez que os movimentos são sincronizados com os ritmos. Essa é uma modalidade bem intensa, principalmente porque tem poucos intervalos, o que faz com que o praticante esteja sempre em movimento.

É ótima para queimar calorias e emagrecer, além de ajudar a definir os músculos. Academias que oferecem a modalidade podem adequar os movimentos de acordo com o condicionamento físico dos praticantes, o que torna o Aero Kick Boxing adaptável para diversos públicos.

### **Artes Marciais**

As Artes Marciais são um conjunto de modalidades de luta que envolvem movimentos do corpo, técnicas de concentração e filosofias próprias. Existem dezenas de tipos, mas as mais conhecidas são: Judô, Taekwondo, Karatê, Krav Maga, Jiu-jítsu, Muay Thai e Kung Fu. Elas surgiram como técnicas de defesa orientais voltadas para a luta individual e se espalharam pelo mundo como atividades físicas eficientes e modalidades esportivas.

Diversas academias oferecem aula de lutas baseadas nas Artes Marciais mais conhecidas, trazendo benefícios físicos, emocionais e mentais para quem pratica. Devido à variedade de Artes Marciais existentes, é possível encontrar diversas vertentes, cada uma voltada para objetivos específicos. Além disso, a mudança de faixa é uma característica dessa modalidade, que preza pela evolução contínua dos lutadores e cujos significados estão relacionados à hierarquia, ao conhecimento, ao respeito e à disciplina.

### **Body Combat**

O Body Combat é um tipo de ginástica que mescla diversas Artes Marciais com o objetivo de trabalhar todos os membros do corpo, buscando força, resistência e velocidade. Ao adaptar socos do Boxe, chutes do Karatê e movimentos da Capoeira, por exemplo, o praticante pode tonificar músculos do corpo todo. O Body Combat é um excelente exercício aeróbico, e pode ser uma alternativa aos treinos mais comuns, como corrida na esteira.

É uma modalidade que oferece treinos de alta intensidade e variações nos movimentos para englobar todas as idades e gêneros, o que a torna uma atividade física muito inclusiva. Entretanto, devido à intensidade das aulas, é importante respeitar os limites do corpo e deixar o professor ciente das suas percepções sobre a aula.

### **Boxe**

O Boxe é um tipo de luta que consiste em variações de socos para derrotar o oponente, sendo os membros superiores as únicas partes do corpo permitidas, ou seja, chutes são proibidos. Como braços, ombros, abdômen e costas são as armas de combate dessa modalidade, correções de postura e fortalecimento da região lombar são alguns dos principais benefícios.

O Boxe é conhecido como uma das lutas mais eficientes para tonificar os músculos e ganhar massa magra; não é à toa que praticantes dessa luta costumam ter corpos sarados. Além disso, essa é uma das atividades físicas mais eficientes em relação à queima calórica — estima-se que a perda calórica de uma hora de aula varie de 600 a 1200 calorias. Qualquer pessoa pode lutar Boxe, mas é preciso passar por uma avaliação física e usar protetores bucais e luvas. Existem, até mesmo, alguns treinos funcionais que mesclam a intensidade dessa luta com mais repetições e variações de exercícios.

### **Capoeira**

A Capoeira é uma expressão cultural brasileira que surgiu como uma forma de resistência dos escravos africanos. Ela se popularizou devido aos seus movimentos bem característicos, que mesclam harmonia e precisão. Muito parecida com uma dança, a Capoeira faz uso de ritmos musicais e seus praticantes jogam em rodas, fazendo mais uso dos pés e das pernas do que das mãos, o que faz com que a prática trabalhe bem os membros inferiores, fortalecendo-os.

Os movimentos são simulações de ataque e defesa, o que ajuda a trabalhar os reflexos do corpo, assim como o equilíbrio e a concentração.

### **Combat**

O Combat é uma modalidade similar ao Body Combat, mencionado anteriormente, e é uma ótima alternativa para quem procura atividades físicas fora da esteira e dos tradicionais treinos aeróbicos. Essa luta mescla diversas Artes Marciais com o objetivo de queimar calorias e melhorar o condicionamento físico.

Características das Artes Marciais, como posições de defesa e ataque, movimentos ágeis e golpes certos, são mescladas para trabalhar todo o corpo e fortalecer os grupos musculares com eficiência. Essa modalidade não exige nenhum acessório e é recomendada tanto para pessoas que ainda não têm o hábito de se exercitar quanto para quem busca uma atividade física divertida para incrementar a rotina de treinos.

### **Defesa Pessoal**

A maioria das lutas foi criada com o objetivo de servir como autodefesa contra inimigos ou simplesmente para estar preparado caso aconteça alguma situação de risco. A Defesa Pessoal não é diferente e consiste em um conjunto de técnicas que buscam neutralizar um ataque ou minimizar seus efeitos. Vários tipos de luta têm a Defesa Pessoal como principal objetivo, como é o caso do Krav Maga.

Entretanto, é possível encontrar aulas voltadas, exclusivamente, para aprender movimentos e técnicas extremamente importantes para se defender. A busca por aulas de Defesa Pessoal tem crescido principalmente entre as mulheres, que se sentem mais seguras sabendo se defender em situações inesperadas.

### **Fight**

O Fight é um tipo de Treino Funcional que ganhou espaço por cair nas graças dos famosos, como a modelo Izabel Goulart. Essa modalidade ajuda a melhorar a postura, tonificar os músculos e fortalecer o corpo por meio de chutes e socos. Os golpes são deferidos com tempo mínimo de descanso para potencializar a queima calórica, o que garante um treino aeróbico intenso e eficiente.

É uma modalidade para quem busca definir o corpo sem inchar os músculos, o que acontece na musculação, por exemplo, e é excelente para quem ainda não tem experiência com as Artes Marciais. Os chutes ajudam a tonificar as pernas e os glúteos e os socos fortalecem os braços e promovem um abdômen mais sarado. Como os movimentos são rápidos e intensos, é preciso estar acompanhado de um profissional qualificado para ensinar a execução dos golpes e para ajudar a definir os exercícios mais adequados para cada tipo de corpo.

### **Jiu-jítsu**

O Jiu-jítsu é uma Arte Marcial japonesa que tem como objetivo dominar e derrubar o oponente por meio de golpes de torções e alavancas. Assim como o Judô, essa modalidade tem como objetivo a imobilização do oponente. Uma das principais características dessa luta é o uso de técnicas específicas, e não da força, o que a torna uma ótima ferramenta de defesa pessoal, principalmente para mulheres. Além disso, o Jiu-jítsu ajuda a melhorar os reflexos e a definir os músculos do corpo, sendo uma atividade física eficiente e desafiadora.

### **Judô**

O Judô é uma das lutas mais conhecidas e que se popularizou muito no Ocidente. Essa Arte Marcial esportiva foi criada no Japão e tem a autodefesa como pilar, o que pode ser percebido nos movimentos realizados, que são voltados para a defesa, e no fato de que os golpes no rosto são proibidos.

A sustentação do corpo é essencial, visto que os golpes têm como objetivo derrubar o adversário e conquistar o *ippon* (ponto completo). As graduações também existem no Judô, tendo a faixa branca como iniciante e a vermelha como final. O Judô pode ser praticado em qualquer idade, e não é à toa que existem diferentes categorias, que vão desde campeonatos femininos e masculinos até divisões por peso — peso meio-pesado, acima de 100 kg etc.

### **Caratê**

O Caratê é uma luta japonesa baseada em Artes Marciais indígenas e chinesas. Seus principais golpes envolvem mãos abertas, socos, pontapés e golpes de joelho. Um dos principais benefícios do Caratê é o desenvolvimento da capacidade cardiovascular, porque os exercícios de respiração são elementos fundamentais da prática, o que proporciona mais transporte de oxigênio no corpo.

Além disso, é uma luta que ajuda no controle emocional e a reduzir o estresse. Apesar de ser uma atividade física recomendada para todos, o Caratê é considerado um esporte muito importante para a formação das crianças, pois ajuda a enfrentar desafios, melhora a concentração e desenvolve o respeito pelo outro.

### **Egrima**

A Egrima é um tipo de luta esportiva que utiliza armas brancas para o combate, tendo o florete como a mais conhecida. Ele é semelhante a uma espada, mas tem a lâmina flexível. Os esgrimistas precisam usar roupas apropriadas e coletes que marcam os pontos cada vez que a arma atinge o oponente.

Essa luta não tem como objetivo ferir o adversário ou causar danos ao seu corpo. É uma modalidade que preza pelo raciocínio rápido, velocidade de ataque e movimentos precisos. Além disso, a prática ajuda a desenvolver a coordenação motora e promove o aumento da concentração. A Egrima também é uma modalidade que pode ser praticada por qualquer pessoa, sendo uma boa alternativa para quem não gosta de esportes de contato, mas, ainda assim, tem interesse em lutar.

### **Luta Livre**

A Luta Livre é um sistema de combate que mescla a Luta Olímpica e o Judô, tendo os combates no chão e a imobilização do oponente como principais características. Além disso, existem algumas variações dessa modalidade, como a Luta Livre Esportiva e a Luta Livre Vale-tudo. Enquanto a primeira se baseia na luta corpo a corpo, a Vale-tudo permite golpes, como chutes e socos, para subjugar o oponente.

O fortalecimento do corpo é um dos principais benefícios dessa prática, uma vez que é preciso combinar técnicas e força para vencer. A Luta Livre é recomendada para pessoas interessadas no combate direto, e é preciso usar vestimentas apropriadas para lutar: roupas elásticas, joelheiras e protetores de orelha.

## MMA

Nomes como Anderson Silva e Amanda Nunes foram alguns dos responsáveis por popularizar o MMA no Brasil e fazer com que essa modalidade se tornasse cada vez mais procurada. O MMA é uma sigla que significa *Mixed Martial Arts*, ou Artes Marciais Mistas, em português. Ou seja, contempla combates de pé e lutas no chão, mesclando as principais características de modalidades, como Judô, Muay Thai, Taekwondo e Jiu-jítsu.

Por ser uma luta intensa e violenta, o MMA não é recomendado para todas as pessoas, por isso é importante procurar a ajuda de um profissional capacitado para adaptar os exercícios e as aulas, a fim de atender a todos os públicos sem causar lesões.

## Muay Thai

O Muay Thai é uma Arte Marcial tailandesa que vem ganhando espaço entre todos os públicos; existem, inclusive, turmas voltadas para a prática do Muay Thai feminino e, até mesmo, *kids*. O Muay Thai foi criado na Tailândia e tem o combate em pé como principal característica. Ele é conhecido como uma Arte Marcial de oito membros, porque faz uso dos pés, das pernas, dos cotovelos e das mãos para desferir os golpes e atacar o oponente. Alongamentos são feitos no começo da aula para preparar o corpo para os chutes e os movimentos rápidos.

Essa modalidade pode queimar, em média, de 1.000 a 1.500 calorias por aula, sendo uma das principais lutas para quem quer emagrecer de forma saudável. Os exercícios ajudam a desenvolver diversos músculos, principalmente o abdômen e os glúteos.

## Taekwondo

No Taekwondo, as pernas são as principais armas de combate, o que torna essa modalidade muito indicada para quem busca fortalecer os membros inferiores. Esses membros são usados tanto para desferir o golpe e canalizar a força do ataque quanto para sustentar o peso do corpo e equilibrá-lo quando se luta sem os dois apoios.

Essa modalidade garante pernas e glúteos mais fortes, além de promover um ganho significativo de flexibilidade para quem a pratica. Devido aos chutes altos, típicos dessa Arte Marcial, o corpo ganha mais amplitude de movimentos. Existem aulas de Taekwondo para iniciantes, o que garante que qualquer pessoa possa experimentar essa modalidade e colher os benefícios da prática.

## Krav Maga

O Krav Maga surgiu como uma atividade física de origem militar e israelense, cujo foco é a defesa pessoal. Além de ser um instrumento de defesa, essa luta traz diversos benefícios para o corpo, que vão desde o emagrecimento e a melhora do condicionamento, até o aumento da autoestima e o ganho de resistência física.

Ao contrário de muitas lutas, o Krav Maga se baseia em situações reais de perigo, e não em golpes regulados por regras de combate. É uma atividade física que vem ganhando importância entre as mulheres, devido ao foco na autodefesa. As técnicas ensinadas visam neutralizar ataques, ferir seriamente o adversário e fornecer a chance de escapar do perigo da forma mais rápida possível.

As aulas de Krav Maga são intensas, porque trabalham os reflexos do corpo, a capacidade de coordenar movimentos de todos os membros e a concentração. A evolução por meio da mudança de faixa permite que todas as pessoas possam praticar essa luta de acordo com o próprio nível, evoluindo de forma constante.

## Existe *personal trainer* para lutas e Artes Marciais?

O *personal trainer* para Artes Marciais tem um papel fundamental nos treinos, e pode ser encontrado em academias que oferecem aulas de luta. Ele ajuda a montar treinos personalizados, que mesclam modalidades de luta, bem como oferece aulas com variações de tempo para se adequar melhor às rotinas mais corridas. Por dar mais atenção ao praticante do que um professor de uma turma, o *personal* ajuda a agilizar o desenvolvimento do aluno dentro da modalidade e o aprimoramento das técnicas.

## O que você precisa para começar?

Demonstrando interesse em começar a lutar, é preciso levar em conta os seguintes aspectos:

### Escolha a melhor academia

Escolher a melhor academia é essencial para garantir que se exercitar seja um momento de lazer, e não mais uma preocupação. Localização, custo e variedade de serviços são alguns fatores importantes nessa decisão e que precisam ser levados em conta. Opte por uma academia perto de casa ou do trabalho, para que você não perca tempo percorrendo longos trajetos, escolha um local cujo preço caiba no seu orçamento e defina se os serviços ofertados correspondem às suas expectativas.

## Tenha roupas apropriadas

Existem lutas, como o Boxe e o MMA, que não exigem roupas específicas para lutar, apenas alguns acessórios, como luvas e calções, por exemplo. Outras modalidades, como o Judô e o Taekwondo, fazem uso do quimono durante as aulas. Veja se a academia que oferece a aula exige algum tipo de roupa apropriada e procure saber qual é a melhor roupa para exercícios de luta.

## Defina uma rotina de treinos

Planejamento também é importante para conseguir manter uma vida ativa. Ao estabelecer uma rotina de treinos, é mais fácil organizar o tempo, definir prioridades e alcançar resultados com mais rapidez. Entenda quantas aulas você gostaria de fazer e programe os horários com base na sua rotina. Reserve um tempo semanal para se exercitar e se programe para cumpri-lo sem sacrifícios. Não abandonar sua rotina de treinos é um importante passo para uma vida mais saudável.

## Faça aulas experimentais

Por mais que você tenha uma luta em mente, é importante fazer alguns testes para entender qual modalidade se encaixa melhor no seu perfil e corresponde aos seus objetivos. Como visto, existe uma diversidade muito grande de aula de lutas, e é aconselhável conhecer algumas delas para começar a se exercitar.

As aulas de lutas são algumas das principais tendências *fitness* do momento, porque são atividades físicas extremamente benéficas para o corpo. Além de aumentarem o condicionamento físico, elas ajudam a reduzir o estresse, fortalecem o corpo, promovem a socialização, desenvolvem a disciplina e melhoram a autoestima.

Devido à oferta de aula de lutas em academias, é possível encontrar tipos de treino para cada tipo de corpo e *personal trainers* capacitados para dar aulas particulares tão eficientes quanto uma aula em grupo. O amplo leque de modalidades permite que seja possível praticar mais de uma luta até encontrar o estilo que corresponda aos seus objetivos, sejam eles físicos, mentais ou emocionais.

Então, é preciso escolher a melhor academia, entender qual é a roupa apropriada para se exercitar, definir uma rotina de treinos e buscar aulas experimentais para conhecer mais a fundo os tipos de luta que existem.

Disponível em: <https://news.gympass.com/aula-de-lutas/>. (Adaptado).

## CAPOEIRA

Postado por Maria Mendes em 4/2/2019

### Esporte de origem africana

A capoeira é um tipo de luta que teve origem no Brasil, a partir do século XVI. De grande expressividade para a cultura brasileira, tem como principais características a defesa pessoal, além de movimentos corporais bem ágeis. Nesse esporte, os praticantes exercitam bastante os pés e a cabeça.

Um importante atributo da capoeira em relação às outras artes marciais consiste na musicalidade. Além de aprender a lutar e jogar, os participantes tocam instrumentos de origem afro-brasileira, como o atabaque, o berimbau e o agogô, além de cantar as músicas típicas. Para ser um capoeirista completo, o praticante deve lutar de acordo com a musicalidade da luta.

A capoeira, além de ser um exercício que desenvolve a coordenação motora, como outros esportes, melhora o aumento da frequência cardíaca, o desenvolvimento muscular, a queima de gordura, assim como a flexibilidade e a resistência física.

## História da capoeira

A história da capoeira está bastante associada à escravidão do Brasil. A arte marcial começou no século XVI, no período em que o Brasil era colônia de Portugal. Trazidos dos países da África para o Brasil, os negros escravizados vinham para trabalhar nos engenhos de cana-de-açúcar, sobretudo na região do Nordeste, bem como nas fazendas de café, roças ou nas casas dos senhores. A capoeira iniciou como uma luta para expressar resistência dentro das senzalas.

As pessoas escravizadas criaram a capoeira como uma forma de se proteger da violência e punição dos colonizadores brasileiros. Elas eram, frequentemente, alvos de agressões e de atrocidades dos senhores de engenho.

Os negros africanos, quando conseguiam fugir das fazendas, eram perseguidos pelos capitães-do-mato (um tipo de serviçal feitoria, designado pela captura de escravos fugitivos), que tinham uma maneira de caça muito cruel.

Os ricos senhores de engenho impediam, de forma rigorosa, que as pessoas escravizadas executassem qualquer tipo de luta. Por conta disso, os africanos utilizavam o ritmo e os movimentos de danças africanas de forma que se adequasse a um tipo de luta. Dessa forma, começou a surgir a capoeira, uma combinação de arte marcial e luta camuflada de dança. A modalidade foi um importante recurso da resistência cultural, sobretudo corporal, dos negros africanos escravizados no Brasil.

Geralmente, as lutas eram realizadas em terreiros próximos das senzalas e eram uma forma de distração, devido ao estresse gerado pelo trabalho pesado, bem como a própria manutenção da cultura.

A abolição da escravatura no Brasil ocorreu no ano de 1888. Várias pessoas escravizadas, quando foram soltas, não tinham como sobreviver e acabaram na marginalidade. Em Salvador (BA), por exemplo, muitas organizaram gangues e provocaram rebeliões.



No período da escravidão, negros escravizados praticavam a capoeira. (Foto: Wikipedia).

Talvez muitos não saibam, mas, até o ano de 1930, a capoeira era impedida de ser realizada no Brasil. A prática era vista como uma luta violenta. Por conta disso, a polícia era orientada a prender os praticantes.

Também no ano de 1930, mestre Bimba, importante capoeirista brasileiro, expôs a luta para o presidente Getúlio Vargas. Vargas gostou bastante da arte e resolveu transformá-la em um promissor esporte nacional brasileiro.

Hoje, o mais natural é associar a prática como jogo de capoeira ou roda de capoeira, uma vez que os movimentos se fundamentam em simulações de defesa, ataque e esquiva disputados entre dois praticantes. O intuito da modalidade é expressar superioridade em relação à força, habilidade e autoconfiança especialmente por meio do gingado durante a prática.

### Mestre Bimba



Manoel dos Reis Machado, também conhecido como mestre Bimba, nasceu em Salvador, em 1899, e foi o fundador da capoeira regional. Ficou conhecido pelos serviços comunitários e sociais que prestava, principalmente com crianças e adolescentes. Mestre Bimba foi o criador do núcleo de documentação, com mais de 5000 títulos sobre capoeira e assuntos relacionados. Ele foi um lutador de grande referência, além de exímio educador.

A história dele foi bastante marcada, por ter conseguido tirar a capoeira da marginalidade. Bimba entendia que a arte marcial estava perdendo o valor cultural e, principalmente, estava enfraquecida enquanto luta, por isso decidiu reunir elementos da capoeira tradicional com o batuque (tipo de luta da região Nordeste do Brasil que acabou com o passar do tempo), que resultou, assim, em um novo estilo de luta que apresentava movimentos mais rápidos e era acompanhada de música. Essa nova forma conquistou todas as classes da sociedade.

## Tipos

Existem vários estilos de capoeira, mas as três principais são:

**Capoeira Angola** – Modalidade mais antiga. Consiste em mais golpes próximos ao solo, possui ritmo musical mais lento e, durante a roda, os praticantes não batem palmas.

**Capoeira Regional** – Criada pelo famoso mestre Bimba, possui um ritmo musical mais rápido e seco, além de movimentos mais suaves. Enquanto alguns integrantes jogam capoeira, os outros participantes ficam em pé, batendo palmas.

**Capoeira Contemporânea** – É uma prática mais recente e surgiu na década de 70. Reúne algumas características da Capoeira Angola e Regional. A finalidade dessa categoria é realizar movimentos mais rápidos e mais enérgicos.



O berimbau é um dos principais instrumentos da capoeira. (Foto: Flickr)

## Principais golpes

- **Armada:** chute realizado com a parte externa do pé, no qual o corpo dá um giro de 360 graus por trás.
- **Aú:** popularmente conhecido como "estrela", é um movimento utilizado para esquivar-se de golpes de rasteira.
- **Meia-lua:** chute com a canela, no qual o corpo dá um giro de 360 graus por trás.
- **Benção:** é um chute realizado de frente, no qual o capoeirista atinge o rival com a sola do pé.
- **Cabeçada:** como o próprio nome induz, é um golpe executado com a cabeça contra o oponente, de forma que o desequilibre.
- **Ginga:** é considerado um dos principais movimentos da capoeira. É um movimento seguido de colocar a mão direita para a frente e a perna direita para trás (na diagonal), da mesma forma com o lado esquerdo do corpo. É importante estar em sincronia com o ritmo do berimbau.
- **Negativa:** movimento no qual o capoeirista se esquiva, abaixando até que fique bem próximo do chão, com uma perna estendida e a outra flexionada para desviar do adversário.
- **Rabo de arraia:** o jogador executa uma cambalhota no ar e golpeia o rival com os calcanhares.
- **Rasteira:** um dos golpes mais comuns. É aplicado com o pé, como se estivesse "varrendo" a perna de apoio do oponente para provocar o desequilíbrio.
- **Tesoura:** envolve o rival com as pernas e movimenta-as em sentidos contrários, para que derrube o rival.
- **Voo do morcego:** o lutador salta e golpeia o adversário com os dois pés.



Atualmente, algumas escolas ensinam a capoeira. (Flicker)



### Curiosidade

- Em 26 de novembro de 2014, a UNESCO (Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura) declarou a roda de capoeira como sendo um patrimônio imaterial da humanidade. De acordo com a organização, a capoeira representa a luta e a resistência dos negros brasileiros contra a escravidão durante os períodos colonial e imperial de nossa história.
- É comemorado, em 3 de agosto, o Dia do Capoeirista.

### Resumo sobre capoeira

- A capoeira é uma luta que tem como principal característica os **movimentos corporais** de forma ágil.
- Marcada pela **musicalidade** (atabaque, berimbau e agogô).
- Tem a história diretamente ligada à **escravidão no Brasil**, pois foi criada pelos escravos que vieram da África.
- A capoeira era proibida no Brasil até 1930.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/capoeira>. (Adaptado).

Disponível em: <https://impulsiona.org.br/capoeira-origem-historia-estilos/>. (Adaptado).