

ENTRENAMIENTO DE CAPOEIRA PARA NIÑOS Y JÓVENES, COMO HERRAMIENTA PARA DESARROLLAR CAPACIDADES COGNITIVAS, FÍSICAS Y SOCIALES

CAPOEIRA TRAINING FOR CHILDREN AND YOUNG PEOPLE, AS A TOOL TO DEVELOP COGNITIVE, PHYSICAL AND SOCIAL CAPACITIES

Nubia Érica Cárdenas Rodríguez

Licenciada en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes Universidad de Pamplona, Especialización en Entrenamiento del Deporte Universidad de Ciencias Aplicadas U.D.C.A.

Daniel Oliveros Wilches

Dr. (Ph. D) en Ciencias del Deporte y Actividad Física de la Universidad de León, España. Magister en educación de la Universidad Pontificia Javeriana. Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional y profesor de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.

sistemático y cualitativo, de artículos y documentos. Se ubicaron en su mayoría en SPORTDISCUS, otros son libros referentes a Capoeira, y en internet los restantes. Se puede concluir que la práctica escolar del Capoeira cumple con la finalidad del desarrollo y potenciación de las capacidades cognitivas, físicas y sociales, porque está centrada en un trabajo integrado, a través de dinámicas de movimiento, que incluyen actividades con musicalización, combinación de destrezas y acrobacias de alto grado de dificultad, que facilitan el desarrollo de la imaginación y el fortalecimiento de las capacidades cognitivas.

RESUMEN

El siguiente artículo se realizó con el objetivo de descubrir cómo la enseñanza de Capoeira integra factores cognitivos, físicos, motrices y sociales, y demostrar la importancia de ésta disciplina como un instrumento pedagógico, que favorece la inclusión social en el ámbito escolar, específicamente en niños y jóvenes, si se incluye en la asignatura de Educación Física. Algunos autores indican, que la Capoeira desarrolla habilidades por medio de estructuración de trabajos lúdicos, en los que los estudiantes toman conciencia de su cuerpo, desarrollan su motricidad, y también, se convierte en un facilitador del desarrollo cognitivo y afectivo. Este trabajo es una revisión documental con un análisis

Palabras claves: Capoeira, instrumento pedagógico, inclusión social, educación física.

ABSTRACT

The following article was conducted with the aim of discovering how the teaching of Capoeira integrates cognitive, physical, motor, and social factors, and demonstrate the importance of this discipline as a pedagogical tool, that promotes social inclusion in schools, specifically in children and young people, if it is included in the subject of Physical Education. Some authors indicate that the Capoeira develops skills through structuring of playful works, in which

students become aware of their body, develop their motor skills, and also, it becomes a facilitator of the cognitive and affective development. This work is a document review with a systematic and qualitative analysis of papers and documents. They were settled mostly in SPORTDISCUS, others are related to Capoeira texts, and online books. It can be concluded, that the Capoeira school practice complies with the purpose of developing and strengthening the cognitive, physical, and social abilities, because it is centered in an integrated work, through movement dynamics, including movements with music, skills activities and stunts of high degree of difficulty, which facilitate the development of the imagination and the strengthening of cognitive abilities.

Key words: Capoeira, pedagogical tool, social inclusion, physical education.

INTRODUCCIÓN

La Capoeira es una manifestación cultural tradicional brasilera, basada en movimientos acrobáticos, que originalmente fueron rituales, desarrollados en habilidades defensivas. Aunque manifestada culturalmente en el Brasil, su enseñanza y práctica se ha dispersado en muchos países latinoamericanos y en otros continentes. En Colombia es una disciplina de movimiento humano, que no ha permeado la Educación Física escolar, aunque en algunas universidades, sí, se incluye como electiva de formación.

Capoeira: movimientos y música.

En la Capoeira el balanceo de los brazos se hace de lado a lado, el cuerpo se balancea a su vez con cada pierna, con gracia hacia atrás, dibujando una V en el piso, los practicantes la ejecutan consecutivamente, al igual que la persona que juega frente a ellos. Estas destrezas se ejecutan con el ritmo del berimbau, un instrumento de calabaza (biriba), en forma de arco, (dobrao), baqueta y caja de percusión (caxixi), un pequeño conjunto de percusión, que incluye tambores y una pandereta. Poco a poco, comienzan una interacción de combate simulado, con patadas, giros y vueltas, y dentro del círculo de volteo, creado por sus compañeros de clase. Así describe Andrade (2010) la Capoeira. Agrega, que con la música resonando y todos cantando y aplaudiendo al unísono, comienzan a tomar velocidad, lanzando patadas, rápidas y engañosas, desde ángulos impredecibles. Hábilmente, se deslizan y maniobran un poco más allá del alcance de su oponente, con una acción evasiva.

Por medio de sus letras en canciones, se ha tenido la oportunidad de conocer un poco más de su historia, basada en el sufrimiento y resistencia de la esclavitud, y su lucha, teniendo como referencia a sus viejos Maestros, sus vivencias y sus legados que dejaron en el camino de la enseñanza

Esta es la Capoeira, forma de arte cultural de los siglos de edad afro-brasileña, con la explosividad del karate, la agilidad del Wu Shu deportivo o del Kung Fu, y la gracia de Tai Chi Chuan. Es un arte marcial ritual, con raíces de danza de guerra, y la filosofía de supervivencia. La capoeira se caracteriza por una mezcla de lucha y acrobáticos movimientos: patadas, bofetadas, cabezazos, golpes con el codo, tiros, barridos,

desmontajes, tirones, verticales, flexiones hacia atrás, ruedas y giros en las manos.

Aunque se ha avanzado en su difusión, en gran parte con centros de interés propuestos por parte del IDRD y Secretaría de Educación de Bogotá (Colombia), para el trabajo de Jornada Complementaria en los colegios oficiales, con docentes de Capoeira (Licenciados de Educación Física y empíricos), esta propuesta aún no tiene resultados, pero es un apoyo a una nueva tendencia deportiva y cultural, que aporta muchos beneficios a los niños, jóvenes y población en general de nuestro país.

Aún no se han sistematizado los resultados del trabajo de diferentes grupos de Capoeira, que han incursionado también, en instituciones privadas de educación básica, en alianza con las organizaciones que agrupan a maestros y profesionales de Capoeira. Estas iniciativas se podrían analizar por su experiencia en la enseñanza de esta práctica deportiva y cultural.

Este artículo tiene como objetivo descubrir qué caracteriza la enseñanza de la Capoeira, y valorar la importancia de ésta disciplina como un instrumento pedagógico, que favorece la inclusión social en el ámbito escolar, específicamente en niños y jóvenes, si se incluye en la asignatura de Educación Física. Como objetivo adicional específico proponer que la Capoeira forme parte del contexto educativo en Colombia. Al ser incluido en los diferentes niveles de educación, desde primera infancia, se pueden ir desarrollando las diferentes capacidades humanas. Se espera que sea incluido en la Educación Física escolar, que se encarga de trabajar capacidades físicas y motoras en los niños, permitiendo una transformación individual en la vida de cada persona, desarrollo de capacidades intelectuales, habilidades y destrezas, y la promoción de

relaciones sociales dentro de los grupos de trabajo.

Se debe destacar el enfoque integrador de esta enseñanza, que utiliza la Capoeira. En ella se promueven conocimientos, valores y hábitos para el cuidado personal, conocimiento del "yo", conciencia como ser humano y autoestima. Se basa en modelos y aspectos vicarios de la cultura, necesarios para fortalecer desde la escolaridad, sobre todo en niños y adolescentes. Son ellos, quienes corren más riesgos sociales, cuando las familias puedan tener problemas económicos, carencias emocionales, sociales y culturales. (Riviére, 1992, p. 10). La capoeira se puede incluir en la educación de los niños y jóvenes, para mejorar el lenguaje corporal, para poder desarrollar un programa de actividades motoras, que favorezcan la expresión corporal y las capacidades comunicativas.

Las herramientas que Capoeira aporta, por medio de sus movimientos técnicos y tácticos, apuntan a la formación social y cultural por medio de la historia, y se basan en características histórico-culturales, que enseñan socialmente (Vygotsky, 1978). Esta investigación se caracteriza por buscar unas bases históricas y exponerlas al contexto social colombiano.

METODOLOGÍA

Este trabajo se realizó por medio de una serie de consultas de varios documentos, que fueron seleccionados para el estudio de la Capoeira y su intervención en la parte escolar, deportiva y de inclusión social. En su mayoría fueron ubicados en la base de datos SPORTDISCUS, en libros referentes a Capoeira, y artículos encontrados en internet,

junto con documentos proporcionados por profesionales de Capoeira.

Las palabras clave que se utilizaron para la búsqueda fueron: Capoeira, capoeira en la educación, capoeira declaración de la UNESCO patrimonio cultural, propuestas pedagógicas de capoeira.

Se revisaron treinta y seis documentos y se seleccionaron catorce, que se categorizaron en tres grupos: Historia de la Capoeira, Capoeira como herramienta pedagógica y los de Capoeira como deporte.

Tabla 1: Documentos revisados y categorías.

TÍTULOS	CATEGORÍA	CANTIDAD
Considerações histórico-sociais sobre as primeiras propostas de regulamentação desportiva da capoeira.	Historia de la Capoeira	Cuatro (4)
Análise comparativa das propostas cariocas e baiana para a regulamentação desportiva da capoeira.		
Ele não joga capoeira, ele faz cafuné.		
Vivencias e fundamentos de um mestre de capoeira.		
Educacao fisica, capoeira e educacao fisica escolar possiveis relacoes.	Capoeira como herramienta pedagógica	Ocho (8)
A realidade da capoeira nas escolas do município de coromandel- mg.		
As vantagens do ensino da capoeira nas aulas de Educação Física Escolar.		
Vigotski jogaria capoeira? apontamentos sobre a constituição de um capoeirista do ponto de vista da abordagem histórico cultural.		
La capoeira como herramienta de inclusión social e innovación educativa: una propuesta para la asignatura de educación física.		
Unesco declara la capoeira patrimonio cultural inmaterial.		
As possibilidades do ensino da capoeira na educação infantil1: um relato de experiência.		
Capoeira na escola: Entre o berimbau e o caderno.		
Capoeira: martial brazips y forma de arte cultural.	Capoeira como deporte	Dos (2)
Symetryczność funkcji podporowej kończyn dolnych u osób trenujących sztukę walki capoeira.		

Sí, se relacionan la diversidad, la cultura y el deporte, se puede reflexionar sobre la Capoeira como una práctica social, que puede contribuir al desarrollo integral de sus practicantes. El asunto es entender cómo la Capoeira incide en estos procesos.

Una primera visión de la revisión, se hace desde la trayectoria histórica de la capoeira, buscando identificar una característica común en el transcurso del tiempo: la organización y avances de los profesionales en los grupos y en la enseñanza (Doria, 2011; Andrade, 2010 y Silva, 2014).

En una segunda instancia se describe cómo es el proceso de desarrollo social, cultural y de identidad en el contexto de un grupo de Capoeira. Se hace desde la perspectiva conceptual y epistemológica de la teoría histórico-cultural de Vygotsky, quien es un referente importante en la Pedagogía y Psicología. Se concreta en dos momentos históricos: la adopción de la Capoeira como deporte y el análisis de ésta en su impacto pedagógico en la Educación Física.

ANÁLISIS SISTEMÁTICO.

SOBRE LA HISTORIA DE LA CAPOEIRA.

Es importante reconocer, afirma Valdés (2015), que la Capoeira proporciona significados de identidad y preservación de las memorias en la historia de los negros en Brasil, que ayudaría en las escuelas a proporcionar interés a los niños y jóvenes a conocer también sus raíces, muy relacionadas con ciertas situaciones vividas también, en Colombia en tiempos de colonización.

Inicios de Capoeira como método gimnástico

A comienzos del siglo XX, los métodos gimnásticos europeos ya habían llegado a Brasil con mucha fuerza, con las mismas finalidades de sus países de origen: disciplinar cuerpos para el trabajo en fábricas, mejorar la salud (sanación) y mejorar la raza (eugenizar), concepción proveniente de ideales de instituciones militares.

Aparecen las primeras propuestas de transformar la Capoeira en gimnástica nacional. En 1907 es lanzado el texto con el título *Guía do capoeira ou ginástica brasileira*, escrito por un oficial, quien defendía la Capoeira como una forma de defensa nacional (Silva, 2001). Comienza, así, en este período, una opción de aproximar la Capoeira a la Educación Física, contribuyendo con la formación cívica de los estudiantes. Separándose de sus orígenes, para convertirse en herramienta de entrenamiento y acondicionamiento físico.

Transición de la capoeira como herramienta en la Educación Física según la historia

Entre mil novecientos treinta y cuarenta, según Betti (1991), la Educación Física recibe influencias, de pensamientos orientados a la "mejora fisiológica, mental, social y moral", a través de la adopción del método de deportes, generalizado en la Escuela de Educación Física. En este período se sigue un discurso, de corte psicosocial, dando mucho énfasis en el valor educativo del juego.

Durante este período, la práctica de la Capoeira Angola, impulsada por Pastinha (2012, p. 131), fue la orientación nueva en la Educación Física. Pastinha luchó por

preservar este estilo de Capoeira. Este hecho es descrito en Vivecias e Fundamentos de Bimba, quien desarrolló la Capoeira Regional, según lo describe (Silva, 2001, p. 7): "... predominantemente celebrada en gimnasios, perdiendo su función y manifestación en la calle..."

Bimba fue quien generó, por medio de secuencias, un trabajo cognitivo, social y motriz, (Doria, 2011, p. 32), pero, aún así, aislado del proceso de Educación Física. Este "desplazamiento" sufrido por la Capoeira no influye en su práctica en las clases de Educación Física, que queda distante (no enlazados).

CAPOEIRA COMO DEPORTE

Propuestas de normas deportivas para capoeira

Según Silva (2001) después del golpe militar de 1964, Capoeira regional sufre algunos cambios, acercándose al fenómeno deportivo. En sus palabras: "Con el reconocimiento del deporte como una forma de escape de la represión política, tenemos el marco de esta práctica como un deporte de lucha genuinamente brasileña, pasando a formar parte de la Confederación brasileña de pugilismo y ganando un buen estado de la competición deportiva".

Sands (1984) afirma que, a mediados de 1968 (momento de la represión), Capoeira comienza a "... ser tenido en cuenta por los sectores de pensamiento democrático, sedientos de libertad y expresión en todo el país... las academias comienzan a ser punto de esta élite cultural..." (pp. 75 - 76). Se evidencia, que hay un enfoque para demostrar que Capoeira siempre se ha

caracterizado por la lucha y por los derechos a espacios en la sociedad.

Se inicia un mercado de consumo de la Capoeira, especialmente los "consumidores de arte" (Sands, 1984). Los maestros como Mestre Bimba, ahora tienen importancia en la sociedad, por lo que es "... la piedra angular para su grupo". De este hecho, se deriva una serie de eventos con la "organización de la Capoeira".

La Capoeira Regional del maestro Bimba, intenta adaptarse al régimen de la época, con el fin de ser considerado "deporte nacional". Comienza con exhibiciones para algunas autoridades de Bahía y Brasil, en un periodo político turbulento, el 23 de julio de 1953, en el Palacio de Aclamación en Salvador, presente al gobernador elegido, Juracy Maglanhaes, y el entonces Presidente de la República Getúlio Vargas. Se proclama la Capoeira como deporte nacional: "A capoeira è o único esporte Verdadeiramente Nacional" (Doria, 2011, p. 71), teniendo en cuenta, que en este momento el presidente ya sufría fuertes presiones políticas.

Nacen concursos y normas, que tratan de hacer que Capoeira Regional sea un deporte institucionalizado, y según Sands (1984) "fue en ese momento que ocurrió la gran desviación de la capoeira como una herramienta de demostración y de expresión del individuo".

Capoeira Regional deja de ser un evento popular cultural, pasando a ser controlado por reglas (competitivo), objetivos (rendimiento, la aceptación de la compañía, deporte olímpico...) y acomodado por los procesos burocráticos (asociaciones, afiliaciones, el dinero), teniendo algunas propuestas para hacerlo realidad. Cinco (5) documentos presentados en Bahía, elaborados por Angelo De Canio para su discusión en el 1er Simposio de la Capoeira

(1968) describen la Capoeira. En once páginas, dividido en once secciones, muestra los elementos estructurales y técnicos que hacen referencia a la ubicación de las competiciones; uniformes, la higiene, apariencia y el personal, conducta de los derechos y deberes del atleta y del maestro, conducta, derechos y deberes del árbitro, los jueces y los jurados, presidentes, inicio, interrupción, reinicio, el tiempo y finalización de combate.

Las competiciones, categorías y clases, faltas, sanciones y la etiqueta, la suma de puntos y oraciones, examen médico y pesaje, la terminología, la señalización y el ritmo, son determinados. El modelo es sustancialmente más amplio que las propuestas anteriores de Río, entonces llamado deporte de patio según su autor. Es detallado, debido a que por ejemplo, las líneas deberían tener colores contrastantes, y se sugiere la siguiente gama desde fuera del centro del círculo: rojo, amarillo y rojo.

Después de analizar las propuestas de normas deportivas de la Capoeira presentados en 1968 y 1969, se llegó a la conclusión que aún no se habían cumplido las condiciones para la satisfacción de este proceso, como es la generalización de posturas y se apreciaba carente de difusión para realizarse como posibilidad deportiva. Tal vez, ya sea por reduccionismo adoptado por los líderes del deporte en los Estados representados en los Simposios, sin un acuerdo sobre el concepto de desarrollo.

Estas conclusiones, se confirman mediante el análisis de contenido, del informe de Actividades del PFC, informe elaborado por Rogerio Coutinho (Jaquiera, 2012), que dice: "en el año 1970, la capoeira como un deporte que pertenece al grupo pugilística, todavía sigue en la misma situación que existía el 31 de diciembre de

1969, con respecto a sus competencias de regulación y promoción". Y continúa: "Con la inminente aprobación de su Reglamento, va a surgir como deporte y no sólo como una danza [sic] popular ". Al parecer, este carácter hace referencia a uno de los principales obstáculos para lograr el objetivo propuesto en los acontecimientos aludidos. También, de acuerdo con este líder de la confederación, sería el año 1971: "el marco de la existencia de la Capoeira como una competición deportiva".

Nuevas perspectivas de capoeira en la Educación Física y la cultura del cuerpo

El modelo deportivo que estaba encajando en la Educación Física, también estaría dando un vuelco a la Capoeira Regional. Sin embargo, la Capoeira Angola intenta mantenerse al margen de esta atmósfera. De este modo, en los años ochenta, Capoeira toma dos caminos diferentes. Es importante tener en cuenta, que incluso con tratar de oficializar la Capoeira como deporte, se mantuvo distante de la Escuela de Educación Física.

Capoeira Angola gira sus ojos a los "Antigos Mestres", término usado por los capoeiristas para referirse a los viejos maestros, cercanos de los Maestros que aprendieron de los antiguos esclavos, y se acogen también sus raíces y características.

Los eventos son promovidos por los Maestros que viajan por Brasil y por el mundo, como Mestre João Grande, quien en los Estados Unidos y durante un largo tiempo, como el Maestro John Small, Luna Bobo, Pelé bomba, Boca Rica y otros, difunden la Capoeira y sus modalidades. La Capoeira regional se convierte en el blanco de los

gimnasios, " a partir de una lucha por el mercado de consumo para la actividad física" (Silva, 2001, p. 139). En esta época la Capoeira, tanto la Angola como la Regional, se acogen también en la universidad estadounidense, como disciplina curricular de unos cursos de graduación en Educación Física.

La Capoeira aparece en este período en la Educación Física, en los discursos de algunos investigadores, quienes vuelven sus miradas a ella y son críticos con el modelo técnico del deporte. Hay nuevas ideas en relación con la Educación Física y su vinculación con las perspectivas para el cambio social, a través de una formación crítica de los estudiantes. En este caso, hay un movimiento hacia la formación integral del alumno, teniendo en cuenta: factores políticos, históricos, culturales, y otros, que forman el universo escolar. Algunos investigadores avanzan a comprender la Educación Física en la escuela como un espacio con la intención de formar ciudadanos críticos y creativos.

EDUCACIÓN FÍSICA Y CAPOEIRA COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

Con el auge del deporte de alto rendimiento en la sociedad a partir de los años setenta, y queriendo que Capoeira estuviese allí situada, el ideal de la formación de atletas también contamina la escuela, con el discurso que el deporte de salud es "mejor" y es un "medio" de la educación de los niños. Este punto de vista, ha llamado la atención aún hoy en día, cuando nos fijamos en el número de maestros que trabajan dentro de esta perspectiva. El aprendizaje de los deportes se adopta como uno de los propósitos de la Educación Física en la escuela.

Según la revisión, se creó una unidad didáctica de Capoeira para aplicar en los cursos de primaria de la Escuela General Prim de Barcelona, lugar donde se realizó una práctica profesional de 100 horas. En la planificación de la unidad didáctica, se estableció como objetivo trabajar dos contenidos específicos, seleccionados desde el currículo de educación física de Cataluña: la creatividad y la expresión. Finalmente, se analizaron los resultados de estas prácticas y se elaboró un proyecto de innovación docente, que consistió en una progresión metodológica de capoeira.

La realidad de capoeira en las escuelas

Monteiro (2011) planteó que la Educación Física permite experimentar distintas prácticas corporales de diferentes ámbitos culturales, y destaca cómo está presente en la vida cotidiana ésta variada combinación de influencias. Por lo tanto, la Capoeira trabajó una forma de contextualización en las clases de Educación Física y se vuelve importante, debido a que es un contenido creado y desarrollado en la cultura brasileña.

Apresiada de Castro (2012), muestra que la Capoeira puede ser un componente curricular, en la que las posibilidades de socialización son numerosas, al integrar el desarrollo de los dominios cognitivos, motores y afectivos, y es en un espacio, donde los estudiantes amplían su capacidad de crear, recrear, evaluar, experimentar, tomar decisiones y relacionarse.

Según Basei (2008), la Educación Física y la Capoeira, son de suma importancia, y son un factor clave en la educación infantil, debido a que en ellas se le proporciona a los niños una variedad de experiencias, a través de las situaciones de juego, en qué se logra

descubrir nuevos movimientos de manera natural y espontánea, reelaborando conceptos e ideas sobre el movimiento y las acciones.

Por otra parte, se plantea que esta disciplina brasilera es un espacio que proporciona experiencias y diversas situaciones de juego con el cuerpo, con el manejo de interacción social en los estudiantes, para que puedan descubrir sus propios límites. Además, que se enfrenten a desafíos, se reconozcan y aprendan a dar valor a su cuerpo, relacionándose con los demás. Adicionalmente que comprendan el movimiento humano como un código simbólico y que expresen sus sentimientos por medio del lenguaje corporal, manejando su espacio y desarrollando sus capacidades intelectuales y emocionales, que es un factor de desarrollo de ser consciente y crítico.

Ventajas de la capoeira en la enseñanza en clases de Educación Física

Soares y Julio (2011) argumentan que la Capoeira, desde su carácter cultural y deportivo, se adapta perfectamente a las exigencias de la Educación Física escolar, porque sus movimientos corporales permiten fluidez en las expresiones, y logra unificar el trabajo físico con la formación de seres humanos, capaces de respetar y de vivir con sus diferencias.

Cordero, C. y García, J. (2010) muestran como una investigación con intervención, corrobora que la Capoeira desarrolla habilidades por medio de estructuración de trabajos lúdicos, es un medio donde los estudiantes toman conciencia de su cuerpo, no sólo en la parte físico- motor, y es

también, un facilitador del desarrollo cognitivo y afectivo.

La música de la Capoeira está directamente ligada a los sentimientos (Farina, 2011). Se diferencia de otros deportes por la combinación de elementos, que al mezclar permite un trabajo predominantemente intelectual en el entorno escolar, provocando en los estudiantes sensaciones diferentes a los que tienen otros quehaceres escolares.

Moreira (2007) explica que "Los cambios experimentados en la enseñanza del proceso de capoeira comenzarían a acercarse a la escuela, en el mismo entorno que favorece su reconocimiento y ampliación de sus perspectivas, con el fin de establecerse como una herramienta pedagógica en el proceso educativo." Se demostró en este estudio que, a través de la práctica, se desarrollan diversas habilidades atléticas y motoras que están estrechamente asociados con la complejidad de los movimientos, que requieren fuerza, energía motora funcional, fisiológica y conductual. Es evidente, que por medio de la práctica también, se desarrolla la parte cognitiva y elementos psicomotrices como la percepción temporal, sensorial, espacial, de análisis, figura-fondo y las habilidades motoras finas y gruesas. Que es extremadamente importante para el desarrollo de las prácticas individuales por medio de un buen trabajo pedagógico (Roxborough, 2011).

Andrade (2010) describe la Capoeira, como una actividad basada en las tradiciones culturales brasileñas, una especie de equipo de baile, que combina elementos de acrobacia y lucha, que llevan a cabo en el ritmo de la música brasileña. Los bailarines muestran un alto nivel de aptitud física y del sentido del ritmo, así como una interacción

sincronizada con otros participantes en la "lucha".

Plantea este autor que las habilidades de esta tradición brasilera, requieren el desarrollo de la coordinación y el equilibrio. La formación en Capoeira incluye, entre otros, ejercicios en los que las partes individuales del cuerpo trabajan de forma asimétrica, a diferencia de las formas convencionales de la gimnasia, como en la acrobacia y la gimnasia. En ellas la mayor parte de los ejercicios son ejercicios simétricos, y opcionalmente cargado a ambos miembros inferiores y superiores.

Sober y Jacek (2012), de la Academia Witkowski de Educación Física, realizaron una investigación sobre las funciones de los miembros del cuerpo en la Capoeira. Dicen, que esta práctica se caracteriza por la participación asimétrica de las extremidades inferiores. Pero, no se encontraron diferencias significativas, entre el miembro inferior dominante y no dominante en su función de soporte. Por el contrario, la participación del miembro en secuencias asimétricas y la inclinación del cuerpo durante el entrenamiento de Capoeira y su acrobático ejercicio, sugiere que un lado del cuerpo durante el ejercicio, se convierte en dominante durante las actividades normales de la vida diaria física, como por ejemplo en el mantenimiento del equilibrio en una posición de pie.

La simetría natural de las funciones de apoyo de las extremidades inferiores del cuerpo humano es algo estándar y es el resultado del proceso de lateralización en la infancia. La formación sistemática puede llegar a ser asimétrica, sin embargo, causa desequilibrios en la fuerza muscular, especialmente los músculos de la espalda (Pereira, D., 2014).

Las posturas del cuerpo oblicuas, hacia atrás o hacia los lados, por lo general en la misma dirección para cada uno de los practicantes, aumentan la movilidad de las articulaciones de la columna vertebral en una dirección, y la disminución en la otra. Esta asimetría de la función muscular postural y la movilidad de la columna vertebral se pueden traducir en las funciones de soporte de la asimetría de las extremidades inferiores (Valdés, E., 2015).

Unesco declara la capoeira patrimonio cultural inmaterial/parte de la educación.

La Capoeira, mezcla de danza y arte marcial heredada de los esclavos que en la época fue clandestina, fue admitida el 26 de noviembre de 2014, en la lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de la Unesco.

El Comité para salvaguardar el patrimonio cultural inmaterial de la humanidad de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), reunido en París, aprobó agregar los círculos de Capoeira a "la lista representativa del patrimonio cultural de la humanidad, está compuesta por expresiones que demuestren la diversidad que permite tomar conciencia de su importancia" (Doria, 2011).

Al hacerlo, se destacó que los movimientos ejecutados exigen gran destreza corporal, con movimientos rápidos de brazos y piernas. Los participantes que rodean a los competidores cantan, dan palmas y tocan los instrumentos de la orquesta. Los círculos de capoeira están integrados por un maestro, un contraamaestre y varios discípulos. "El maestro es el custodio

de los conocimientos del círculo, que se transmiten a los demás participantes por medio de la observación y la imitación, promoviendo al mismo tiempo el respeto mutuo y la cohesión social", indicó la UNESCO (2014).

META ANÁLISIS

Se han realizado investigaciones sobre los inicios de Capoeira, proporcionando información sobre cómo y cuándo esta manifestación cultural, característica de Brasil, fue incursionando como forma deportiva y en las instituciones escolares.

Se reconoce que la Capoeira es una manifestación popular y tradicional Brasileña, que aunque imita la lucha, no la concreta en la realidad, sino que la transforma en expresión y simbólica, y habilidad de movimiento.

A pesar de su carácter tradicional y ritual, a la Capoeira se le ha intentado transformar en manifestación deportiva, pero se reconocen los intentos de ser incluida en la escuela, para ser herramienta de formación. Hay estudios sobre la Capoeira, como componente en la educación, que muestran su influencia en el desarrollo del estudiante, que mejora sus habilidades y su formación con su entrenamiento, por medio de la ronda que proporciona energía al juego de lucha, danza y acrobacia.

Se pueden reconocer los elementos que describen la dinámica fundamental de Capoeira, que se acompaña de la orquesta, en medio de la musicalidad. Este carácter también se identifica como posibilidad educativa, que permite la expresión individual y colectiva. Los practicantes de Capoeira, con la práctica y la interacción social, forman sus propios signos, que van a

ser reflejados dentro de un proceso de formación y desarrollo cognitivo y físico, visto a través de este "nuevo yo" constituido por la práctica de la capoeira.

La Capoeira ha tenido dificultades desde sus inicios, para formar parte del círculo deportivo, sin perder su esencia cultural. Un gran avance fue el 26 de noviembre de 2014, cuando la Capoeira fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la humanidad por la UNESCO. La intención de las múltiples asociaciones de Capoeira en el mundo, es integrarla como una herramienta multicultural de inclusión social. Se busca reconocer a la Capoeira como herramienta educativa y formativa.

Como se ha visto, hay experiencias de diversos procesos formativos, trabajando distintos aspectos de la Capoeira. Es así, que se puede pensar en la posibilidad que Capoeira sea una herramienta útil para la educación integral desde el área de Educación Física, permitiendo que esté dentro del currículo académico en los colegios, como proceso pedagógico.

Una propuesta pedagógica en Capoeira podría incluir los siguientes aspectos:

- Movimientos básicos de capoeira por medio de imitación de algunos animales.
- Destrezas.
- Musicalización e instrumentos.
- Combinación de movimientos.
- Acrobacias básicas y de mayor complejidad.
- Lucha (simulación para no lastimar al compañero).

CONCLUSIONES

La enseñanza de la Capoeira se caracteriza por su orientación a la formación amplia, cultural y tradicional. Que reconoce su dimensión agonística, pero que la adapta y transforma, sin llegar al combate expreso o concreto. Se reconoce además, que hay una participación individual en un colectivo, en un ambiente socializante y simbólico.

Se puede afirmar que tiene un valor alto la enseñanza de ésta disciplina, que como un instrumento pedagógico ha sido aplicada en favorecer la inclusión social en el ámbito escolar, específicamente en niños y jóvenes, en el ámbito de la asignatura de Educación Física.

Se puede añadir finalmente, que la Capoeira forme parte del contexto educativo en Colombia. La Educación Física podría

integrar al Capoeira, manejada por personal con conocimientos en ella. La Capoeira puede ser una herramienta de fomento y desarrollo de capacidades físicas y motoras, de mejoramiento cognitivo, de análisis y mejoramiento social, debido a su dimensión incluyente.

Promueve la enseñanza de la Capoeira un sentido de pertenencia a una cultura y tradición, y a continuar la lucha que unos esclavos africanos comenzaron en Brasil, con la única esperanza que algún día pudieran encontrar la libertad. Esta perspectiva, traducida a elementos culturales propios, también ayudaría en la configuración de identidad nacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, A. (2010). *Vivencias e Fundamentos de um Mestre de Capoeira*. Salvador: Matrix.
- Doria, S. (2011). *Ele Nao Joga Capoeira Ele Faz Cafune*. Salvador: Edufba.
- Fabiano, F. y Silva, R. (2012). *Analysis of Acute Cardiovascular Responses in Experienced Practitioners of Capoeira: A Brazilian Art Form*. USA: Diario Oficial de la Sociedad Americana de los fisiólogos del ejercicio.
- Griffith, L. (2016). *Beyond Martial Arts Tourism: Outcomes of Capoeiristas' Apprenticeship Pilgrimages*. *Science On Tourism*, 10.
- Jaqueira, D. (2012). *Considerações histórico-sociais sobre as primeiras propostas de regulamentação desportiva da capoeira*. *Revista de História do Esporte*, 41.
- Małgorzata Sobera, J. (2012). *Symetryczność funkcji podporowej kończyn dolnych u osób trenujących sztukę walki capoeira*. Polonia: Educación Física WROCLAW.
- Palhare, L. (2014). *¿Vigotski jogaria Capoeira? Apontamentos sobre a constituição de um capoeirista do ponto de vista da abordagem histórico cultural*. *Cultura e desporto*, 5.
- Pereira, D. (2014). *As vantagens do ensino da capoeira nas aulas de Educação Física Escolar*. Faculdade Adventista de Hortolândia .

- Riviére, Á. (1992). La Teoría social del aprendizaje. Implicaciones educativas. En Desarrollo Psicológico y Educación (II). Comp. Cod, C.; Palacios, J. y Marchesi, A. Ed. Alianza: Madrid.
- Roxborough, S. (2011). Capoeira: martial brazips y forma de arte cultural. *Journal of Asian Martial Arts*, 19.
- Silva, A. (2014). *Capoeira Pedagógica*. Sao Luis: Café y Lápiz.
- Schwantes, L. (2005). Educação física, capoeira e educação física escolar: possíveis relações. *Mackenzie de Educação Física e Esport*, 8.
- Universal, E. (2014). Unesco declara al capoeira patrimonio cultural inmaterial. La Unesco declara al capoeira patrimonio cultural inmaterial.
- Valdés, E. (2015). *La Capoeira como Herramienta de Inclusión Social e Innovación Educativa: Una Propuesta para la Asignatura de Educacion Física*. Chile: Valdivia.