

El arte lucha, danza ritual de la Capoeira Angola, medio de ocupación del tiempo libre (original)

*The art fights, the Capoeira Angola ritual dances, means of occupation of free time*

Ivan Mattos-Guerra, Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza",  
[ivanguerra@fcf.vega.inf.cu](mailto:ivanguerra@fcf.vega.inf.cu) , Cuba.

Cira Alina Hernández-Collazo, Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza",  
[ciraalina@fcf.vega.inf.cu](mailto:ciraalina@fcf.vega.inf.cu) , Cuba.

Lourdes Odalys González-Nuñez, Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza",  
[lourdesg@fcf.vega.inf.cu](mailto:lourdesg@fcf.vega.inf.cu), Cuba.

## Resumen

El trabajo tiene como objetivo proponer un conjunto de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 18 años, en la Plaza Vieja del municipio Habana Vieja. El mismo se está elaborando desde noviembre de 2012 y su propósito es llevar a vías de hechos un conjunto de actividades físico-recreativa para garantizar una correcta ocupación del tiempo libre a través de la Capoeira Angola, arte lucha, danza ritual juego tradicional de influencia afro brasileña. La investigación se inició con la aplicación de una observación a tres actividades evaluando tres parámetros, posteriormente se aplicó una encuesta para conocer el grado de satisfacción recreativa de los adolescentes de la referida comunidad y las ofertas que se le brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas por lo que se trabajó en confeccionar un conjunto de actividades físico recreativas y proponer la práctica de la Capoeira Angola a fin de enriquecer el tiempo libre de los adolescentes. En el desarrollo se emplearon métodos empíricos, teóricos y estadísticos. Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestros adolescentes, motivó la investigación sobre el tema.

Palabras clave: actividades físico-recreativas/ adolescentes/ tiempo libre/ Capoeira Angola/ arte lucha danza ritual tradicional afrobrasileño.

## Abstract

This work has as the objective of proposing a set of physical-recreational activities for occupying the spare time in adolescents ranging 15 to 18 years old, in the Popular Board "Plaza Vieja", from Old Havana municipality in Havana City. It has been worked out since November 2012

and its purpose is to elaborate and develop real physical-recreation activities to guarantee the spare time occupation through the Capoeira Angola, art, fight, traditional ritual dance of Afro-Brazilian influence. It began with the application of observation to three activities to assess three parameters, after that, a poll was applied to know the level of recreational satisfaction in adolescents from this community and the proposal to be offered to them. The researchers reached to the conclusions that the activities were limited, for that reason they make up a group of physical-recreational activities, proposing the Capoeira Angola practice for enriching the use of adolescents' spare time. All that has been stated above, together with the reason of the currently problem for getting the adolescents recreation satisfaction; give a rise to the motivation to inquire about the topic.

Key words: physical-recreational activities/ adolescent/ spare time/ Capoeira Angola/ art fight dance traditional ritual Afro-brazilian.

### Introducción

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, por un lado la realización de adecuadas actividades físico recreativas fortalecen la salud, y por otro lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

La Capoeira es una manifestación popular afrobrasileña, hay muchas definiciones que afirman que este "juego de Capoeira" consiste en una actividad deportiva, practicada en clubes, academias y sobre todo en las calles. Para poder entender lo que es esta arte-lucha, danza-ritual de la Capoeira Angola, practicada en los 5 continentes del mundo, debemos tener en cuenta las distintas transformaciones ocurridas en la historia de esta actividad física que utiliza ejercicios dinámicos y tiene diversos beneficios no solo corporales sino también espirituales, recreativos, sociales, artísticos, entre otros.

En el proceso de la colonización en Brasil, según historiadores aproximadamente 3 millones de negros y negros esclavizados en África fueron cargados en las navegaciones portuguesas. Estas negros y negros africanos a pesar de soportar pérdidas irreparables tuvieron la astucia, inteligencia, coraje y resistencia de luchar para preservar sus tradiciones. En algunos de estos momentos en los cultos, que no sería solamente una distracción y una forma de preservar sus raíces, a través de la cual los esclavos se olvidaban de esta vida dura en su condición, sino

forjaban y aprendían de este instrumento de autodefensa y de ataque contra los blancos colonizadores de esta época. La historia de la Capoeira nace a partir de la necesidad del pueblo negro de resistir y de luchar para conquistar sus libertades.

La Samba, el Candomblé, el Maracatú y la Capoeira entre otras manifestaciones populares negras, en el siglo XIX, fueron perseguidas e incluso prohibidos por las autoridades de la época. Esta represión social hacia los hijos y nietos de esclavos que mantenían las tradiciones en estas distintas formas de expresiones populares como forma recreativa, los bailes y cultos de sus ancestros no los hizo callar. La Capoeira, como las demás manifestaciones populares en esta época, continuaba en los patios, escondidos y reprimidos, pero nunca dejó de ser practicada.

Fue en los primeros años del siglo XX que la Capoeira comenzó a ser vista y reconocida como una imagen cultural brasileña. Ha medida que van avanzando las décadas, ganó fuertes e importantes personajes que cambiaran la historia de la Capoeira, teniendo una aceptación y la ascensión social. Momento en que la Capoeira se dividió en dos vertientes:

- Lucha Regional Bahiana conocida como “Capoeira Regional” creado por Manuel dos Reis Machado (Maestro Bimba) una Capoeira con estilo combate, lucha, baile que tiene jerarquía entre los que la practican, secuencias combinadas, un arte-marcial seguido con por un ritmo musical rápido.
- La Capoeira Angola creado por Vicente Ferreira Pastinha (Maestro Pastinha) conocida como la Capoeira tradicional en su esplendor, la magia, la diversión, el ritual, el arte de danzar y luchar, jugar en un ritmo suave que canta, narra historias del pasado-presente.

El juego de la Capoeira Angola, como producto de la cultura popular, puede y debe contribuir a la construcción de espacios democráticos donde todos tienen derechos y oportunidades iguales. La comprensión de las relaciones entre el pasado, presente y futuro además de enriquecer y aportar en la educación cultural, rescatando la imagen del Afrobrasileño y el Afrocubano.

Teniendo en cuenta estas revelaciones anteriores, se presenta el problema científico cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Plaza Vieja en el municipio Habana Vieja; se propone alcanzar los resultados esperados mediante la práctica del arte lucha, danza ritual, juego tradicional de influencia Afro brasileña Capoeira Angola. La importancia de este trabajo está en que el arte lucha, danza ritual, Capoeira Angola, juego

tradicional que encierra un conjunto de actividades físico recreativa que proporciona placer a quien lo practica y distracción sana que permite ejercer acción social a través del intercambio cultural de los valores que irradia en la música, el arte de la danza lucha en movimientos corporales de este juego llamado Capoeira Angola.

#### Materiales/ metodología

La muestra encuestada es de 33 adolescentes de ellos 23 masculinos y 10 femeninas los que han referido no contar con una oferta recreativa que satisfaga sus intereses en tal sentido, por lo que manifiestan ocupar sus tiempos libres con hábitos no saludables para la mente, el cuerpo y el espíritu. Se constató a través de observaciones a tres actividades realizadas en la comunidad, los parámetros siguientes: la idoneidad del lugar, la participación de los adolescentes y la calidad de las actividades y además se aplicaron encuestas donde se determinan las actividades que realizan los adolescentes, su nivel de satisfacción y se repropone iniciar la práctica de la Capoeira Angola. Se emplearon los métodos teóricos histórico-lógico, análisis-síntesis. Análisis de datos para tomar información y actualización mediante la revisión de programas deportivos, recreativos, fuentes bibliográficas, investigaciones efectuadas anteriormente. Los métodos empíricos observación, entrevista, encuesta aplicada a una muestra de 33 adolescentes de 15 a 18 años, 23 masculinos y 10 femeninos de la Plaza Vieja del Municipio Habana Vieja, con el objetivo de conocer criterios en cuanto a las ofertas recreativas que se vienen desarrollando: lugar, participantes, frecuencia y satisfacción así como las preferencias entre otros elementos.

#### Discusión/ resultados

“La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificada mente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca el mundo que le rodea su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización de expresión en campos diversos de la sociedad”. Según Pérez, A. (1997).

La ocupación del tiempo libre prepara a los adolescentes para el futuro; despierta ansias de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales;

incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales.

La utilización del tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, ejercen acciones formativas o reformativas indirectas y aunque no transmiten conocimientos en forma expositiva o autoritaria, si moldean las opiniones e influyen sobre los criterios que poseen los adolescentes respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

La ocupación del tiempo libre, a través de actividades físico-recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos males sociales, como son: actividades delictivas, depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades.

Para Joffre Dumazedier (1971), destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, la recreación:

" (...) es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales(...)". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

### *Características de la Adolescencia*

Para Álvarez E. L. (2005) la adolescencia es la etapa de la vida que separa la niñez de la adultez, pero confiesa que es muy difícil ponerle límites, o sea, decir aquí empieza y aquí termina. La propia autora hace referencia a un concepto de adolescencia planteado por la Organización Mundial de Salud, que define "la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, clasificándola en adolescencia temprana, de los 10-13 años, considerándose adolescencia media, entre 14 -16 años, y adolescencia tardía 17 -19 años".

La adolescencia, se considera la etapa de maduración entre la niñez y la condición de adulto. En general se define como el periodo de tiempo que los individuos necesitan para considerarse

autónomos e independientes socialmente. Durante la adolescencia no se producen cambios radicales en las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente. El psicólogo francés Jean Piaget (Microsoft Student 2008) determinó que “la adolescencia es el inicio de la etapa del pensamiento de las operaciones formales, que puede definirse como el pensamiento que implica una lógica deductiva”. Piaget asumió que esta etapa ocurría en todos los individuos sin tener en cuenta las experiencias educacionales o ambientales de cada uno. Sin embargo, los datos de las investigaciones posteriores no apoyan esta hipótesis y muestran que la capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

El destacado psicólogo Petrovsky A. V. (1979), hace referencia a que el periodo de la adolescencia se considera como difícil y crítico debido a los numerosos cambios cualitativos que se producen en este tiempo, ya que en este periodo se establecen las bases para la formación de las directrices morales y sociales de la personalidad del adolescente en esta etapa.

El psicólogo estadounidense G. Stanley Hall (Microsoft Student 2008) afirmó que “la adolescencia es un periodo de estrés emocional producido por los cambios psicológicos importantes y rápidos que se producen en la pubertad”. Otro aspecto característico de esta etapa, muy vinculado al desarrollo moral, es el surgimiento de un nuevo nivel de autoconciencia, necesidad del adolescente de conocerse a sí mismo y de ser independiente. Otro rasgo muy característico que aparece es la auto-evaluación también alcanza un papel primordial ya que no realiza una fundamentación adecuada de sus características personales como sistema. No solo ocurren cambios desde el punto de vista psicológico en los adolescentes, además se observan un sin número de ellos en la parte biológica, donde a continuación algunos autores darán sus criterios.

#### *Características biológicas de los adolescentes*

Durante la adolescencia son muchos los cambios ocurridos desde el punto de vista anatomofisiológicos entre los que pudiéramos citar, se encuentran:

- Cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico).
- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.

- El proceso de maduración sexual, entendido éste como el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de caracteres sexuales secundarios.
- Gran flexibilidad en la columna ya que los espacios intervertebrales están llenos de cartílagos por lo que pueden producirse desviaciones por posturas incorrectas, esfuerzos unilaterales prolongados o excesivas cargas físicas.
- La reestructuración del aparato motor se acompaña de la pérdida de armonía de los movimientos lo que puede generar inseguridad y sentimiento de vergüenza ante sus torpezas y apariencias
- La masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta al crecimiento de los espacios interiores de las arterias, venas y vasos sanguíneos por lo que aumenta la presión sanguínea.

Resultados de la observación.

Para llevar a cabo la realización del diagnóstico se aplicó la observación a tres de las actividades organizadas por el combinado deportivo durante el mes de noviembre de 2012 seleccionadas al azar, estos aspectos fueron: en primer lugar la idoneidad del lugar, teniendo en cuenta la iluminación, amplitud, y la seguridad del área, en segundo lugar la participación (activa o pasiva); y por último la calidad y organización, donde se valora la divulgación de las ofertas recreativas, la calidad, y disposición de medios.

Actividades Observadas	Aspectos Observados	Parámetros Evaluativos					
		B		R		M	
Torneo de dominó 1	a- Idoneidad de lugar	x					
	b- Participación			x			
	c- Calidad y Organización	x					
Torneo deportivo popular de Voleibol 2	a- Idoneidad de lugar			x			
	b- Participación					X	
	c- Calidad Organización			x			
Plan de la calle 3	a- Idoneidad de lugar			x			
	b- Participación					X	
	c- Calidad Organización					X	
TOTAL		2	22,2 %	4	44,4 %	3	33.3 %

Se pudo constatar que la idoneidad del lugar es buena en 1 actividad, para un 10 %; la participación es mal en 2 actividades, para un 60 % y locación y organización es bien; regular y mal un 33,3 %, es decir, que el lugar se considera no idóneo. No es de igual forma en la participación, pues se considera mala en 2 actividades para un 60 %, por lo que se considera de regular y la calidad y organización no es significativa ya que en cada actividad se alcanza un 33,3 %.

Como a cada una de las 3 actividades, se evaluaron los tres parámetros, entonces se dieron un total de nueve calificaciones, como se muestra en la tabla anterior, donde en 2 ocasiones se evaluó de bien para un 22,2 %, en otras tres de mal para un 33,3 %, en las restantes 4 de regular para un 44,4 %, una de predominio el mayor por ciento en la evaluación de regular.

Las actividades recreativas son planificadas por los combinados deportivos, y no responden a las preferencias de los adolescentes, puesto que la participación es casi total como espectador, solo participando activamente en los juegos de dominó, dado por la escasa oferta de actividades, ocasionado por la falta de medios que garanticen una planificación de otras actividades que les puedan resultar atractivas para sentirse motivados, y así lograr que participen de forma activa en ellas.

Propuesta del conjunto de Actividades Físico Recreativas

	<u>Actividades</u>	<u>Lugar</u>	<u>Horario</u>	<u>Frecuencia en la semana</u>
1	Aprender a tocar los instrumentos, así como cantar las canciones.	<i>Plaza Vieja</i>	16:00 - 17:00	<i>Una vez a la semana</i>
2	Aprender los fundamentos del juego.	<i>Plaza Vieja</i>	17:00 - 17:20	<i>Una vez a la semana</i>
3	Aprender los movimientos básicos de acuerdo con sus capacidades físicas.	<i>Plaza Vieja</i>	17:20 - 18:20	<i>Una vez a la semana</i>
4	Entrar en el círculo del juego participando en la batería, sentados observando y cantando las	<i>Plaza Vieja</i>	18:20 - 19:00	<i>Una vez a la semana</i>



	canciones.			
5	Entrar en el círculo a jugar, orientado por uno monitor	Plaza Vieja	19:00 - 20:00	Una vez a la semana

### Conclusiones

-Después de efectuar la revisión bibliográfica y de aplicar la encuesta y entrevistas a los adolescentes se ha llegado a la conclusión que se hace necesario la incorporación del arte lucha, danza ritual de la Capoeira Angola, como medio de enriquecer las actividades del tiempo libre de los adolescentes de 15 a 18 años de la Plaza Vieja del municipio Habana Vieja.

-La satisfacción y la motivación de los adolescentes al desarrollar el juego posibilita la construcción de valores, como justicia, respeto y humildad implícitas en el juego.

### Bibliografía

1. Pérez Sánchez, A. y col. (1997). *Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos*. La Habana: Editorial Deportes.
2. \_\_\_\_\_ (2008). *Maestría Actividad Física en la Comunidad*. CD-R.
3. Petrovsky, A. V. (1988). *Psicología pedagógica y de las edades*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Piaget, J. (2008). *Microsoft Student*.
5. *Revista Textos de Brasil N° 14 Capoeira*.
6. Stanley Hall, G. (2008). *Microsoft Student*.
7. *Textos de Midian Pereira Roque y Edney da Cunha Samias. (2009). Capoeira luta, esporte, desporto, arte marcial, dança. (s/e).*



Capoeira en La Habana, Cuba. Feria Internacional del Libro, febrero de 2012.



Capoeira en los primeros años del siglo XIX.



Capoeira de Angola por el mundo.



Obra del Pintor Carybé (1911 a 1997).

Recibido: 14/03/13

Aceptado: 8/06/13