

A CAPOEIRA ESPORTIVA E OS SEUS MOMENTOS DE ESTRESSE.

Maria Simone Araújo, Luiz Augusto Normanha Lima
UNESP – Rio Claro.SP. Brasil. monalimeira@yahoo.com.br e lanlima@rc.unesp.br

Introdução e objetivos: A Capoeira contemporânea também denominada esportiva possui seus momentos de tensão e de estresse, assim como pode tornar-se uma possibilidade antiestressante. Esta pesquisa revela o estresse da Capoeira contemporânea, na visão dos seus praticantes, uma atividade que pode funcionar como agente estressor ou antiestressor. A pesquisa revela o que é o estresse na Capoeira contemporânea. **Metodologia:** O método de pesquisa utilizado é denominado, Pesquisa do Fenômeno Situado, fenomenologia. Não é pretensão do método medir o nível de Estresse, e sim uma exploração à subjetividade, um exame analítico da estrutura total do fenômeno do estressado e do ansioso. Especificamente foram gravados, transcritos e analisados discursos que expressam os momentos estressantes e antiestressante da Capoeira contemporânea. São duas análises realizadas. A primeira é a Ideográfica que quer dizer ideogramas, ou seja, representação de idéias por meio de simbologia. A análise ideográfica apresenta a estrutura psicológica de cada sujeito, compreendida e expressa em linguagem da pesquisadora. A segunda análise é a Nomotética apresenta a ordem geral de todas as unidades de significados atribuídas ao discurso de cada sujeito. A meta desta análise é indicar quais as convergências, as divergências e as individualidades que se mostram nos discursos. **Resultados e Conclusão:** Os resultados apontam que a Capoeira contemporânea é estressante e antiestressante. Jogar com alguém que sabe jogar bem produz nervosismo, uma situação de estresse. A violência, às vezes praticada pelo próprio mestre provoca muito estresse. No que se refere ao que auxilia a diminuir o estresse na Capoeira contemporânea está a música, principalmente o som dos berimbaus, além do intenso exercício que possibilita, funcionando como atividade que retira a tensão e o estresse.