

## **Circo como opção de atividade física**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:30/03/2009

Saem de cena os pesinhos e as caneleiras e surgem monociclos, camas elásticas, liras e trapézios. As divertidas aulas de circo têm atraído muitos adeptos, até mesmo quem se escondia de qualquer atividade física. Saiba mais...

Saem de cena os pesinhos e as caneleiras e surgem monociclos, camas elásticas, liras e trapézios. As divertidas aulas de circo têm atraído muitos adeptos, até mesmo quem se escondia de qualquer atividade física. Cansado/a das intermináveis séries de musculação ou da solidão da esteira? Que tal se aventurar pelo mundo encantado do circo para entrar em forma e, de quebra, se divertir como nos tempos de criança? Malabarismos e movimentos acrobáticos já não são mais exclusividade de quem trabalha sob a lona: virou um meio muito descontraído de conquistar a boa forma e mandar embora o estresse. Segundo Rejane Vargas, artista circense e assistente de direção da Academia Brasileira de Circo (SP), as aulas têm sido muito procuradas, principalmente por quem busca uma forma diferente de manter a saúde em dia e o corpo bacana. "E tem dado certo, pois percebemos uma baixa desistência entre os alunos, que conseguem praticar uma atividade física com regularidade, o que costuma ser um desafio para muita gente", comenta. Ela também lembra que o circo é bem democrático. "Temos alunos de todas as idades, de ambos os sexos, magrinhos e gordinhos e até pessoas com problemas de saúde, mas sempre com indicação médica, é claro." O picadeiro também se transformou numa boa alternativa para fazer amigos. Em alguns lugares, há apresentações dos alunos no fim do ano, o que aumenta a união entre eles durante os ensaios e funciona como um estímulo para que desempenhem os movimentos cada vez melhor e superem seus limites. "Eles fazem todo o espetáculo sozinhos e se entregam inteiros para a experiência. Na platéia, a família e os amigos dão todo o apoio. É emocionante vê-los no picadeiro, mostrando tudo o que aprenderam", conta Rejane. Fonte:

[http://www.educacaofisica.com.br/noticia\\_mostrar.asp?id=6177](http://www.educacaofisica.com.br/noticia_mostrar.asp?id=6177) Fonte: Corpo a Corpo