

## **Respeitável Público, hoje é dia de circo!**

### **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:24/01/2011

A ordem agora é aventurar-se em exercícios no trapézio, fazer malabarismos e outros movimentos acrobáticos no solo, equilibrar-se no monociclo e muito mais.

Por Kirna Mota Nascimento - Redação Saúde Plena A lona está erguida e quem comanda o espetáculo é você, que decidiu manter distância da mesmice dos exercícios de academia. Saem de cena os clássicos aparelhos para levantar peso e, sob os holofotes, ficam os equipamentos circenses. A ordem agora é aventurar-se em exercícios no trapézio, fazer malabarismos e outros movimentos acrobáticos no solo, equilibrar-se no monociclo e muito mais. Tudo para espantar o sedentarismo e o estresse, livrar-se dos quilos extras, ganhar músculos torneados e o melhor de tudo divertir-se a valer. Para quem malha há algum tempo e está cansado da musculação e da esteira, ou para quem precisa de uma atividade divertida para começar a se exercitar tem como uma ótima opção o circo. As escolas de circo e academias de ginástica, que oferecem a modalidade, espalham-se pelo país e atraem número crescente de adeptos. As aulas, longe de serem monótonas, permitem a prática de várias modalidades no período de uma hora e meia, em média. Além de lúdicos, os exercícios levam vantagem sobre as atividades convencionais porque todos são supercompletos. Eles trabalham a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora, a postura e a concentração. O gasto calórico é alto e os músculos são extremamente exigidos. Além disso, os exercícios circenses proporcionam maior consciência corporal. Para que o aluno tenha segurança e melhore a performance, antes de começar a fazer as manobras em um determinado aparelho o aluno passa por uma fase de adaptação para assimilar bem cada um dos movimentos. Existem muitas opções de exercícios, o que fazem da aula um verdadeiro espetáculo. LIRA Trata-se de um arco de ferro preso ao teto por uma corda. Recebeu esse nome porque no passado era quadrado e tinha adornos nas laterais, o que o tornava parecido com o instrumento musical. O indivíduo faz movimentos artísticos explorando o seu formato — coloca o corpo todo dentro da circunferência, movimenta a lira para a frente, para trás e para os lados ou ainda faz giros em torno do seu eixo. TECIDO São dois pedaços de pano presos no alto da lona e que chegam até o chão. A pessoa vai se enrolando no tecido e usando-o como apoio para subir cada vez mais. Uma vez lá em cima, faz acrobacias ou movimentos de queda. "Para executar as coreografias nesse aparelho é preciso ter um condicionamento físico muito bom", avisa a atriz Andréia Lamego Galindo, de 21 anos, que aparece na foto e já pratica aulas de circo há um ano e meio. MONOCICLO Pedalar uma única roda exige muita coordenação, equilíbrio e força, nas pernas e no abdômen. "Com duas semanas de treinos diários a pessoa já anda para a frente e para trás", garante o professor Maikon Elvino Ferreira, de São Paulo, que mostra um pouco da sua arte na foto ao lado. Depois disso é hora de começar a exercitar as acrobacias mais complicadas, que exigem freadas e giros. TRAPÉZIO São duas as modalidades. Na mais conhecida delas, as cordas ficam presas bem no alto, a uma boa distância do chão, e os trapezistas saltam de um trapézio para o outro, dando um show de acrobacias aéreas. Na outra o aparelho se posiciona próximo ao solo e o aluno faz uma série de movimentos, chamados de figuras, que se assemelham a uma espécie de dança. "O patinante repete um exercício até quase chegar à perfeição e só depois passa para o próximo", diz Elsa Wolf. MALABARISMO Ele pode ser realizado com bolinhas, arcos, tochas e objetos que

lembram garrafas, entre outros. "Essa modalidade exige muita concentração e coordenação motora", explica Robert Marcos do Nascimento, que dá aulas de malabarismo em São Paulo. "Com dois meses de treino o aluno já consegue fazer os exercícios com destreza", garante Nascimento, que você vê na foto ao lado. SOLO Compreende as paradas de mão, como você vê ao lado, cambalhotas, pontes, estrelas, enfim, todos os movimentos realizados no chão. Alguns deles são usados para aquecer o corpo, antes do treino propriamente dito. Quem já está em uma fase mais adiantada pode fazer a série com um parceiro ou usando objetos, como prancha de madeira e rolos de metal. Crianças também podem frequentar as aulas para desenvolver suas habilidades circenses, a partir de 4 anos. Mas, para eles, o treino é uma verdadeira brincadeira. Os exercícios iniciais são os de solo e os rolamentos e durante as aulas estimulamos o equilíbrio, a coordenação e a noção espacial das crianças. É importante que as turmas sejam pequenas para que o professor possa acompanhar de perto os movimentos da garotada. Esta notícia foi acessada em 24/01/2011 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor. Recursos no Portal Dia-a-dia Educação Em Foco: Ginástica Circense Vídeos: Arte Circense