

**TUCUNDUVA, B. B. P.** ; PELANDA, P. E. L. . *Circofitness* : proposta pedagógica de trabalho com as acrobacias das atividades circenses.. In: VI FORUM INTERNACIONAL DE GINASTICA GERAL, 2012, CAMPINAS. ANAIS DO VI FORUM INTERNACIONAL DE GINASTICA GERAL, 2012. p. 319-326.

**Circofitness®: proposta pedagógica de trabalho com as acrobacias das atividades circenses.**

**Circofitness®: el trabajo pedagógico con las acrobacias de las actividades circenses.**

**Circofitness®: pedagogical proposal with the acrobatics of the circus activities.**

**TUCUNDUVA, BRUNO BARTH PINTO, MSC.**

**Mestre em Educação Física**

**Circocan – International School of Circus**

**Pontifícia Universidade Católica do Paraná**

**Faculdade Dom Bosco**

**PELANDA, PEDRO EMÍLIO DE LIMA**

**Graduando em Educação Física**

**Circocan – International School of Circus**

**Universidade Tecnológica Federal do Paraná**

#### *Resumo*

*A acrobacia é uma prática que acompanha as manifestações da linguagem corporal do ser humano desde tempos imemoriáveis. Essa prática possui uma rica herança cultural e uma manifestação extremamente fértil nas artes circenses, sendo esse um nicho interessante de ser explorado pela educação física. Descreve-se a atividade intitulada Circofitness®, desenvolvida pelo Circocan – International School of Circus, em sua atuação no município de Curitiba, Paraná, Brasil. O Circofitness® é uma prática que trabalha as acrobacias das atividades circenses como um método de condicionamento físico e ampliação da cultura corporal de movimento. A atividade busca desenvolver a corporeidade do aluno em um contexto de atuação profissional do educador físico que responde a uma demanda de mercado por práticas corporais alternativas para a promoção da saúde. Dessa forma, o Circocan desenvolveu a modalidade se fundamentando no conceito de acrobacia de Peignist, 2009, e Hauw, 2010. Esses autores indicam a acrobacia como uma forma de exploração das capacidades de domínio do corpo, possuindo uma característica de esforço corporal singular. Apresenta-se o Circofitness® como uma opção de acesso ao conteúdo acrobático das atividades circenses, sendo essa uma possibilidade de popularização e difusão do circo na educação física. Com o intuito de contribuir para a discussão das formas de apropriação das artes circenses na área da educação física, apresentam-se a estrutura pedagógica que sistematiza a atividade e o modelo geral de aulas de Circofitness®.*

#### *Resumen*

*La acrobacia es una práctica que acompaña a las manifestaciones del lenguaje corporal de los seres humanos desde tiempos inmemoriales. Esta práctica tiene un rico patrimonio cultural y una manifestación muy fértil en las artes del circo, siendo un nicho interesante para ser explorado a través de la*

*educación física. Describe la actividad titulada Circofitness®, desarrollado por Circocan – Internatinal School of Circus, en sus operaciones en Curitiba, Paraná, Brasil. El Circofitness® es una práctica que trabaja las acrobacias de las actividades de circo como un método de acondicionamiento físico y de expansión de la cultura corporal del movimiento. La actividad tiene por objeto desarrollar la realización del practicante en un contexto de trabajo del profesor de educación física que responde a una demanda del mercado de prácticas corporales alternativas de promoción de la salud. De este modo, el Circocan hay desenvuelto la modalidad basándose en el concepto de acrobacias de Peignist, 2009, y Hauw de 2010. Estos autores indican la acrobacia como una forma de explotar el dominio de las capacidades del cuerpo, teniendo una característica única de esfuerzo físico. Muestra se Circofitness® como una opción para acceder a los contenidos acrobáticos de las actividades de circo, siendo esta una posibilidad de divulgación y difusión del circo en la educación física. Con el fin de contribuir a la discusión de formas de trabajo de las artes circenses en la educación física, se presenta la estructura pedagógica que sistematiza la actividad y el modelo general de las clases de Circofitness®*

### *Abstract*

*Acrobatics is a practice that accompanies the diverse manifestations of the body language of human beings since immemorial times. This practice has a rich cultural heritage and an extremely fertile manifestation in circus arts, being an interesting area to be explored in physical education. This article describes the activity entitled Circofitness®, developed by Circocan - International School of Circus in its operations in Curitiba, Parana, Brazil. The Circofitness® is a practice that explores the acrobatics of the circus activities as a method of physical conditioning and expansion of the body culture of movement. The activity seeks to develop the corporality of the student in a context of work of the physical education teacher, responding to a market demand for alternatives of health promotion. Thus, Circocan developed this activity basing on the concept of acrobatics of Peignist, 2009, and Hauw, 2010. These authors indicate the acrobatics as a way to exploit the capabilities of the body, having a unique characteristic of physical effort. This article shows the Circofitness® as an option to access the contents of acrobatic activities of the circus, being a possibility of popularization and dissemination of the circus in physical education. In order to contribute to the discussion of the methods of working with the circus arts in physical education, we present the pedagogical structure that systematizes the activity and the general model of classes of Circofitness®.*

### **Introdução**

Na sociedade atual, o entendimento popular sobre a influência da prática corporal na formação e desenvolvimento humano é limitado (SURDI, KUNZ, 2009). A complexidade do conceito de atividade física se restringe, predominantemente, a duas expressões: ora como prática voltada para o entretenimento, sendo uma forma de sociabilização e descontração no momento de lazer; ora como instrumento de promoção da saúde corporal, focada na alteração de condições fisiológicas desfavoráveis (SILVA, DAMIANI, 2005b).

Nesse cenário, independentemente da perspectiva assumida, o que é amplamente difundido como legítimo e hegemônico na prática de atividade física é o seu emprego utilitário (ORTEGA, 2007). A prática é realizada na presença de uma necessidade específica ou de um objetivo final. Essa é uma lógica instrumental de uso do corpo que limita o significado e a importância da atividade física, destituindo-a de seu potencial como formadora de valores para a vida do sujeito (SURDI, KUNZ, 2009).

Ao reduzir o corpo a uma construção exclusivamente anatômica e biológica, ocorre uma desvalorização dos fatores subjetivos da experiência corporal da prática de atividade física (SILVA, et al. 2009). Essa é uma lógica biomédica de trato do corpo que influencia diretamente os métodos de educação física e a prática de exercícios, direcionando-os para a valorização excessiva do rendimento fisiológico (ORTEGA, 2007; SILVA, DAMIANI, 2005b). Essa concepção conduz a uma “exercitação mecânica” do corpo como conceito de prática corporal, um mero instrumento para a aptidão física, em detrimento ao seu significado enquanto fenômeno cultural (SILVA et al., 2009, p. 12).

Como fator ilustrativo, visitando situações comuns do ofício do educador físico, em linhas gerais, prescreve-se a atividade física com base em uma ótica de análise direcionada a condição corporal do aluno (FREITAS, BRASIL, SILVA, 2006; HUNGER, et al., 2009). O fundamento central para a prescrição de

exercícios é uma avaliação de medidas antropométricas, perímetros corporais, composição corporal e capacidades físicas (ORTEGA, 2007). Assim, a prática corporal, logicamente, será direcionada exclusivamente para a manipulação de variáveis fisiológicas obtidas através de movimentos parcializados e eficazes para essa finalidade (VIGARELLO, 2003). Indica-se uma intensidade alvo para a otimização dos resultados da atividade, na busca de se atingir metas previamente determinadas a partir da avaliação física.

A situação problema é que o aluno muitas vezes chega ao profissional com baixo conhecimento sobre os benefícios subjetivos da prática de exercícios (CASTRO, GONÇALVES, 2009). Consequentemente, tem um trato instrumental com a prática corporal e solicita tão somente um conjunto de exercícios voltados para seus efeitos fisiológicos. No senso comum, essa é uma característica predominante no trato com o corpo, onde o profissional de educação física deve atuar para a formação de um conceito mais amplo sobre estar em movimento, algo que muitas vezes é abordado de forma aleatória, quase que acidental e/ou uma variável ausente para a prescrição do treinamento (HUNGER, et al., 2009). Deste modo, o profissional não reconhece os aspectos culturais da prática corporal como um estímulo pertinente ao desenvolvimento da saúde, que, muitas vezes, é tratada como algo limitado ao bem-estar corporal (FREITAS, BRASIL, SILVA, 2006).

Esse processo de prescrição de atividade física, portanto, carece de métodos que abordem o trabalho com a corporeidade humana em uma composição mais complexa. O educador físico ao ampliar a gama de estímulos e variáveis inerentes a prescrição de atividade física, poderá trabalhar com as bases fisiológicas do treinamento, mas também com o significado de prática corporal para o aluno (SILVA, DAMIANI, 2005a). Com isso, constrói-se um valor mais significativo para o corpo e para a atividade física, facilitando o processo de manutenção de um estilo de vida ativo (TUCUNDUVA, 2011).

Como um caminho para a aplicação prática desses conceitos, o Circocan – International School of Circus, desenvolveu uma proposta de trabalho com as atividades circenses na educação física, que visa o emprego da acrobacia como um eixo central de exploração do significado de corpo, movimento e condicionamento físico: o Circofitness®.

O presente trabalho visa apresentar o método de trabalho desenvolvido pelo Circocan, em sua atuação no município de Curitiba, Paraná, região sul do Brasil.

### **Fundamentos de atuação: a acrobacia**

Acrobacia é uma palavra de origem grega derivada do vocábulo “akrobatien”, que é composto por três radicais. “Ak” significa ponta, agulha, ponto crítico ou agudo, culminante, extremidade. Já o prefixo “akro” indica a idéia de se relacionar com os pontos críticos, de estar nas extremidades. A definição da extremidade da acrobacia é indicado por Peignist (2009) no sentido de pontos-chave do corpo, cada pequeno ponto articulável em sua capacidade de realizar movimento, e também no sentido dessa palavra indicar o limite extremo das possibilidades da motricidade. “Batien”, por sua vez, significa uma maneira de agir ou se deslocar. Assim, segundo Peignist, 2009, a acrobacia é uma maneira de agir nas extremidades, uma via de experiência dos pontos-chave do corpo em movimento.

Complementar a esse conceito, Hauw, 2010, apresenta a acrobacia como uma expressão da motricidade humana. A acrobacia é um eixo de compreensão do homem em movimento, contemplando a liberdade, a criatividade, e a motivação para se engajar em uma prática corporal que se situa entre o risco e a segurança. Esse termo condiz com a exploração complexa do equilíbrio entre essas variáveis, e se apresenta como uma forma de empregar as aptidões do ser humano e registrar a diversidade de suas capacidades.

Para Hauw, “uma acrobacia é sempre a expressão original de um engajamento emocional, de um controle preciso do gesto, de uma coordenação entre vários atores ou entre um homem e objetos, e de um esforço fisiológico singular” (HAUW, 2010, p.9).

O termo acrobacia foi escolhido como conceito central das atividades de Circofitness® justamente por expor a prática corporal como um campo de pesquisa de movimento. Esse campo conduz o praticante a investigar as suas capacidades corporais e ampliar a sua funcionalidade com o intuito de domínio corporal e experiência sensual da motricidade, sendo a prática de acrobacias um jogo de exploração das extremidades corporais (PEIGNIST, 2010).

Peignist (2003, p.29) relata que a acrobacia é uma prática capaz de sobrepor a condição corporal e carnal do homem por conferir através do movimento uma mística expressiva especial à prática corporal. Assim, a autora retrata a liberdade corporal dos acrobatas, que alcançam através da acrobacia um portal de criação, liberando seu impulso expressivo. Esse, então, seria o termo que condensa a variedade de possibilidades de expressão e criação através do corpo.

A acrobacia é um campo destinado a revelação e experimentação de movimentos corporais em infinitas variações (SALAMERO, 2009). É competente ao trabalho com acrobacia um desenvolvimento acentuado do auto-conhecimento, apoiado sobre uma reflexividade e interiorização de conhecimentos corporais (PEIGNIST, 2009). Salamero (2009, p. 553) aponta que esse processo aumenta a capacidade do indivíduo se apropriar das potencialidades do corpo e nutrir o avanço na pesquisa de movimento.

Indicando a riqueza do trabalho com as capacidades corporais, que por sua vez é explorado de forma pedagógica nas aulas de Circofitness®, Hauw, 2010, aponta que a realização da acrobacia é sempre única: “A cada acrobacia o acrobata cria uma situação que não é totalmente conhecida. Sempre há uma parte inédita e ele deve se ajustar para ter um desenvolvimento favorável.” (HAUW, 2010, p.53).

Soares (2001, p. 34) descreve a acrobacia como uma prática que dilata o tempo-espaço devido a intensidade “estonteante” de suas técnicas. Em sua inserção no cotidiano, o valor do acrobata e da acrobacia é o rompimento com a normalidade e com a regularidade do uso do corpo (SOARES, 2001, p. 36).

Segundo Bortoleto (2008, p.17), o significado de acrobacia é buscar uma prática que se distancie o máximo possível da utilização comum do corpo desenvolvendo uma “habilidade antinatural”. Essa definição condiz com o conceito clássico de acrobacia, que expõe a capacidade corporal como ato de proeza exposto em “um brilho fugaz e ao mesmo tempo estonteante” (SOARES, 2001, p.34).

Ao refletir sobre o valor pedagógico da acrobacia, relata-se a indicação de Peignist, 2009, que retrata que o conceito de acrobacia está direcionado a interpretação fenomenológica da experiência sensual do corpo em movimento. A autora indica que existe um encantamento voluptuoso na atividade acrobática, relacionando a pesquisa de movimento própria a essa prática à naturalidade da expressão da motricidade humana em um encaminhamento mais sutil.

### **Circofitness®**

O Circofitness® aborda a prática corporal acrobática das atividades circenses em sua naturalidade de expandir as formas de utilização do corpo. Trabalha-se a acrobacia sem radicá-la exclusivamente a um olhar quantitativo, valorizando somente o extremo em que o corpo pode chegar, mas regendo a sua prática em algo mais sutil e sensível de uma experiência qualitativa, sendo uma linguagem corporal própria da exploração da motricidade humana.

A proposta almeja promover uma sistematização pedagógica do conhecimento sobre acrobacias, instaurando o livre acesso a essa arte corporal. As acrobacias das atividades circenses promovem um trabalho corporal legítimo e enriquecedor da corporeidade humana. A acrobacia é, acima de todas as suas interpretações e derivativos, fundamentalmente uma forma do homem se relacionar consigo mesmo e buscar o seu auto-desenvolvimento e o seu auto-conhecimento através da prática corporal.

A modalidade do Circocan busca na prática de acrobacias uma expressão essencial da corporeidade humana. O seu trabalho corporal condiz com o reconhecimento do corpo enquanto veículo de atuação no mundo. O foco de trabalho do Circofitness® é a expansão da capacidade de interação e inserção do homem em seu ambiente, bem como o conhecimento e o desenvolvimento das competências corporais de percepção e consciência.

A modalidade busca uma adaptação das atividades circenses como uma opção de prática corporal, que não trabalhe somente uma opção diferente do que é oferecido no cotidiano, mas na condução de um processo pedagógico que contemple o desenvolvimento integral do aluno que busca, muitas vezes, apenas uma forma alternativa de fortalecimento muscular e gasto calórico.

Através das atividades circenses, objetiva-se situar o aluno em uma corrente de estímulos para o desenvolvimento de sua corporeidade. Busca-se a construção de valores atrelados a prática de atividade física como forma de auto-cultivo e desenvolvimento humano integral. Para isso, utilizam-se os aparelhos e as técnicas circenses, trabalhando as diversas capacidades e possibilidade de movimento do corpo humano, compondo em seu método uma interação social e a ludicidade próprias do circo.

As ações pedagógicas utilizadas nas aulas da modalidade adequam técnicas de acrobacias coletivas, aparelhos circenses, como o tecido aéreo, trapézio fixo, acrobacias de solo, trampolim e faixas de acrobacias.

Não obstante, o Circofitness® conduz uma prática que também visa a promoção da saúde e condicionamento físico do participante, elementos implementados através da manipulação de variáveis de treinamento implícitas na capacitação para o movimento acrobático.

Alguns pilares essenciais das atividades de Circofitness® são os seguintes:

- Segurança: pilar fundamental para o desenvolvimento de todas as atividades. O controle da aula e a previsão de acidentes, contusões e traumas sempre presente na atenção do professor – valorizar a progressão a médio e longo prazo e respeitar cada degrau do processo de aprendizagem;
- Acesso e participação: progressões de ensino que respeitem as limitações particulares de cada aluno e viabilizem a participação de todos os interessados, desde crianças e adolescentes, até alunos com idade avançada;
- Descontração: carisma do professor ao interagir com os alunos e valorizar o relacionamento humano;
- Prazer e emoção: buscar caracterizar as aulas para além do condicionamento físico, buscando valores internos e subjetivos como determinantes da aderência à prática das atividades;

- Auto-esforço: desenvolver o espírito de dedicação e empenho nos alunos, ressaltando a beleza de ser capaz de vivenciar a plenitude de sua corporeidade;
- Desafio: em equilíbrio com a descontração, participação, auto-esforço e segurança, instiga-se os alunos a descobrir as suas capacidades e as suas possibilidades de desenvolvimento corporal;

### **Perfil do praticante de Circofitness®**

No decorrer dos últimos anos, a população mundial cada vez mais tem se atentado para as questões de saúde que envolve doenças crônicas degenerativas por um baixo nível de atividade física (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2008). Atenta a isso a população busca opções de exercícios físicos prazerosos nos quais consigam conciliar prazer junto à atividade (FURTADO, 2009).

Existe uma grande taxa da população que não se identifica com as opções de atividades mais comumente encontradas nos centros urbanos, como as academias de ginástica. A grande maioria do público envolvido nas atividades de Circofitness® são pessoas que não se encaixam no perfil das atividades de academias, além de pessoas que simplesmente preferem atividades corporais que desenvolvam nuances cognitivas mais profundas e qualidades expressivas mais salientes.

Na perspectiva dos alunos, um dos principais motivos de aderência à prática de Circofitness® é a combinação dos preceitos do fitness, onde saúde e estética se combinam, e as emoções envolvidas nas atividades circenses. Relata-se após o início das atividades a importância dos seguintes elementos: o desenvolvimento de um físico mais hábil e funcional, aonde os alunos se veem postos a novos desafios todas as aulas, como por exemplo, aprender a fazer um rolamento, escalar o tecido acrobático, saltar e girar, etc.

### **Aparelhos utilizados nas aulas de Circofitness®**

Descreve-se os aparelhos trabalhados nas aulas de Circofitness®, a abordagem didático-pedagógica realizada por seus professores, os elementos corporais explorados em cada atividade, a divisão de técnicas e a classificação de movimentos da estrutura de ensino do Circofit.

#### **Trapézio Fixo:**

O trapézio fixo é uma barra de metal, com comprimento aproximado de 70 a 80 cm, revestida por uma camada de esparadrapo para firmar a pegada, sendo suspensa por dois cabos de aço de 6m de comprimento, revestidas por cordas e tecidos para facilitar o apoio. O aparelho é fixado na armação do teto de um ginásio. As acrobacias conduzidas no aparelho são predominantemente estáticas, onde o trapézio deve se manter parado enquanto o aluno realiza os movimentos, destacando a sua capacidade de controle corporal e força. Esses movimentos são classificados pelo Circofit em quedas, transições e figuras acrobáticas.

As figuras acrobáticas são posturas corporais montadas a partir de chaves ou travas, que são técnicas que visam permitir a sustentação do corpo em determinada posição, geralmente sustentadas estaticamente durante 3 a 5 segundos. As quedas envolvem um movimento dinâmico, deixando-se pender a favor da gravidade, partindo de uma figura acrobática à outra. As transições são movimentos harmoniosos que conectam uma sequência de figuras acrobáticas e quedas.

As atividades nesse aparelho são realizadas individualmente – trapézio solo ou “single trapeze”, ou em duplas – trapézio duplo ou “double trapeze”. No caso do trapézio duplo, existem duas funções para os acrobatas, um deles será a base, que ficará com uma trava estável no trapézio, e auxiliará o volante a realizar diversas acrobacias. Em uma série de trapézio duplo, geralmente, os acrobatas variam de posições e misturam técnicas individuais e em dupla. O trapézio é utilizado para fortalecer a musculatura do cingulo superior, abdômen, paravertebrais e fortalecer os isquiotibiais.

#### **Tecido Acrobático:**

O tecido acrobático é um aparelho que apresenta algumas similaridades ao trapézio fixo. O material utilizado não é nada mais que um pano que aguenta alta tensão e é levemente elástico. O comprimento do tecido é de 12 metros de altura e é fixado na armação do teto de um ginásio.

Assim como no trapézio fixo, as técnicas de tecido acrobático também são compostas por chaves, figuras acrobáticas e quedas, mas a dinâmica das acrobacias é diferente. Enquanto no trapézio é possível realizar com maior facilidade suspensões e apoios sobre a barra, geralmente, posições de menor esforço devido a firmeza do material, no tecido acrobático o nível de dificuldade aumenta, pois é necessário enlacá-lo no corpo para garantir maior estabilidade. Durante o enlace do tecido no corpo, ou seja, durante a montagem da técnica, o alto grau de dificuldade é devido a instabilidade e variação de pegadas para o encaixe do aparelho na posição correta. O próprio material do tecido apresenta maior dificuldade que o trapézio, sendo o primeiro bastante flexível e o segundo mais rígido, facilitando a pegada.

O tecido acrobático nas práticas do Circofitness® está relacionado ao trabalho de força dos membros superiores e tronco principalmente. A musculatura abdominal e do membro inferior trabalham

como estabilizadores. O tecido é muito bem querido pelos alunos por ser simples de se aprender e especialmente porque o material acomoda-se de acordo com os atributos do praticante.

Acrobacias de solo e trampolim:

Acrobacias de solo são técnicas exploradas no condicionamento físico de todo o corpo, utilizado-o para realizar saltos, giros, deslocamentos e equilíbrios.

No Circocan, as acrobacias de solo são praticadas individualmente, explorando-se a capacidade de permanência em equilíbrios invertidos (de ponta-cabeça), ligações de posições de flexibilidade – contorcionismo, e saltos acrobáticos diversos.

Acrobacias coletivas são exploradas em seus elementos estáticos, como equilíbrios entre base e volante, podendo ser realizada em dupla ou em grupos. Explora-se também acrobacias dinâmicas como o lançamento de volantes em saltos de média à alta amplitude. Este tipo de acrobacia é empregada para o desenvolvimento de afinidades interpessoais proporcionando um aumento importante no vocabulário motor e corporal.

No Circofitness®, acrobacias em trampolim serão congregadas a acrobacias de solo, pois em termos gerais há poucas diferenças no padrão de movimentos realizados em ambas as categorias. Em acrobacias em trampolim, saltos, giros e deslocamentos são realizados sobre aparelhos que facilitam a propulsão do acrobata. Com isso, a demanda de força física para o salto se diminui e é possível realizar movimentos mais complexos, pois a amplitude do vôo é muito maior. Os aparelhos utilizados são: tablado de ginástica artística e o trampolim acrobático (cama elástica).

O tablado de ginástica é composto por uma camada de molas de propulsão, uma camada de espuma de amortecimento, e uma camada de tapete de revestimento, a potência de amplificação do salto é baixa, assim como o amortecimento do impacto da aterrissagem, mantendo uma dinâmica de movimentos mais próxima a acrobacias realizadas no chão.

Trampolim acrobático é composto por uma rede de tecido sintético acoplada a molas em suas extremidades, fixadas em uma armação de metal. A dimensão é 5m de comprimento, 3m de largura e 1,2m de altura. Possui alta poder de propulsão, possibilitando sequências de saltos de aproximadamente 6m de altura.

### **Modelos de aulas**

As sessões de treinamento duram em torno de setenta minutos. Estas aulas contam com o emprego de um aquecimento corporal geral, feito com corridas trotes e movimentação dos membros superiores, afim de aumentar as funções orgânicas (frequência cardíaca e respiratória). Após o aquecimento geral a aula segue para o aquecimento específico articular e das musculaturas as quais serão requisitadas durante a aula. Após o aquecimento, as aulas seguem, geralmente, duas vertentes de treinamento:

Treinamento Intervalado:

O treinamento intervalado de Circofitness® incide numa variação de estímulos, envolvendo períodos de maior esforço, seguidos do repouso. Devido à sua propriedade intermitente, permite trabalhar um grande volume de esforço em alta intensidade, e os períodos de recuperação são estabelecidos para recuperação.

Treino em circuito:

Nesse modelo de aula, enfoca-se a melhora cardiovascular e a resistência anaeróbica.

Os exercícios alternam os grupos musculares para evitar fadiga excessiva e lesões, por exemplo, em um treino em circuito enquanto uma estação faz subidas no tecido para trabalhar a musculatura dos membros superiores a próxima estação irá trabalhar o membro inferior treinando saltos, evitando a fadiga excessiva.

Após os treinos é iniciada uma pequena sessão de alongamentos com ênfase em flexibilidade para os grupos musculares que não tenham sido requisitados ou tenham sido menos utilizados durante a sessão. E, por fim, uma pequena série de alongamentos apenas para relaxar a musculatura mais exigida durante a aula.

A progressão das aulas também se dá pelo nível da turma e os exercícios são passados sempre com variações de intensidade e dificuldade, para adaptação da progressão individual de cada aluno.

### **Exemplo de Aula**

Duração da aula: setenta minutos.

Tipo de treinamento: circuito.

Início: Aquecimento articular específico para punhos, cotovelos, ombros, pescoço, quadril, tornozelos e joelhos. Após isso inicia-se o aquecimento corporal geral definido basicamente por, corridas, rolamentos, saltos, caminhadas com as mãos no chão entre outros.

Preparação física geral: Esta etapa da sessão faz uso de abdominais, exercícios para a região lombar e exercícios posturais para a execução mais adequada das posturas com ou sem aparelhos.

Circuito: Neste circuito serão utilizadas seis estações o aluno deverá passar no mínimo duas vezes em cada estação. A duração de cada estação é de 30 a 40 segundos e os intervalos entre as estações duram cerca de 30 segundos.

Estação 1: Trapézio fixo, série de abdominais no trapézio.

Estação 2: Tecido Acrobático, escalada até o topo do tecido e descer.

Estação 3: Cama Elástica, série de saltos alternando entre um salto grupado, um carpado e um afastado, após fazer os três repetir a sequência até o final do tempo previsto.

Estação 4: Trapézio fixo, utilizar uma série de figuras do trapézio para fazer o fortalecimento específico no aparelho.

Estação 5: Tecido Acrobático, escalada até o topo do tecido, descer até a metade do tecido, fazer duas figuras acrobáticas e descer.

Estação 6: Parada de mãos, treinar a postura da parada com os pés apoiados em algum suporte (geralmente utiliza-se uma parede, em alguns casos dependendo da disponibilidade de equipamentos: espaldar, plinto, etc).

Parte final: Alongamento com ênfase em flexibilidade na musculatura menos requisitada durante a sessão e alongamentos para relaxamento das cadeias musculares mais ativas. Após isso, feedback sobre a evolução do aluno durante a aula. Pontos a melhorar e orientações sobre a próxima sessão.

### Considerações Finais

A prescrição de exercícios deve ser considerada em sua amplitude holística, demonstrando com métodos empíricos o impacto da prática corporal no desenvolvimento e formação humana integral (BOLSANELLO, 2005). Assim é possível superar o enquadramento utilitário da atividade física enquanto ferramenta estéril de fortalecimento muscular e aptidão corporal (SILVA, DAMIANI, 2005b).

O Circocan considera o corpo em movimento enquanto uma prática “biocultural” de auto-desenvolvimento (MENDES, NOBREGA, 2009, s/p.). A prática corporal é uma esfera da vida humana capaz de potencializar a relação do homem consigo mesmo e com o mundo (SURDI, KINZ, 2009). Desse modo, em perspectiva intrínseca, ao assumir o papel da prática corporal no desenvolvimento do auto-conhecimento, a atividade pode se tornar um eixo integrador entre os diversos domínios da vida humana (SILVA, DAMIANI, 2005b). Em perspectiva extrínseca, a prática corporal é capaz de desenvolver uma avançada sensibilidade perceptiva do mundo, promovendo valores de integração social e cidadania (MARIN, LIMA, 2009).

Em síntese, o Circocan propõem através das atividades de Circofitness® que se reconheça a esfera cultural nativa a prática corporal através das atividades circenses, contemplando uma formação humana que destaque a prática como eixo de promoção da integralidade. Para isso, resgata-se a idéia de acrobacia como raiz primordial da exploração biocultural da motricidade, em seu conceito atrelado a uma forma de apropriação complexa, criativa e inovadora das capacidades do corpo humano (SALAMERO, 2009). Presente nas atividades circenses abordadas pelo método, a acrobacia é fonte de criação e expressividade, abrangendo consigo diversos níveis de aprofundamento para a construção de uma linguagem corporal (idem, op. cit.). Assim, o principal foco do Circofitness® é a experiência e a percepção cinestésica do corpo, radicando seus procedimentos no ensino da prática corporal de acrobacias.

Como progressão das pesquisas metodológicas e pedagógicas do Circocan, estima-se criar uma “práxis acrobática” como princípio de ensino da Educação Física e das atividades circenses. Esse fundamento condensa o conceito de corpo e movimento enquanto local de exploração e asserções distintas, mas sempre como um campo amplo para o desenvolvimento humano. A prática de acrobacia é um campo de pesquisa de movimento, uma forma de explorar as extremidades corporais, inferindo-lhes significados, tanto como forma de auto-conhecimento, quanto como meio de expressão e comunicação estética.

### Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE “2008 Physical Activity Guidelines for Americans”

U.S. Department of Health and Human Services, Disponível em:

<<http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/default.aspx>> Acesso em Julho de 2010.

BOLSANELLO, D. “Educação somática: o corpo enquanto experiência” **Revista Motriz**, Rio Claro, v.11, n.2, p. 89-96, mai/ago, 2005

CASTRO, G. C., GONÇALVES, A. “Intervenção e formação em educação física com destaque à saúde” **Revista Motriz**, Rio Claro, v.15, n.2, p. 374-382, abr/jun 2009.

FREITAS, F. F., BRASIL, F. K., SILVA, C. L. “Práticas Corporais e Saúde – Novos Olhares” **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, V. 27, N. 3, P. 169-183, Campinas, maio/2006.

- HUNGER, D. A. C. F., NETO, S. S., PEREIRA, J. M., FRANCO, F. C., ROSSI, F. “Formação acadêmica em educação física: “corpos”(docente e discente) de conhecimentos fragmentados” **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, p. 79-91, jan/mar 2009.
- MARIN, A. A., LIMA, A. P. “Individuação, percepção, ambiente: Merleau-Ponty e Gilbert Simondon” **Educação em Revista**, Belo Horizonte, v. 25, n. 3, p. 265-281, dez, 2009.
- MENDES, M. I. B. S.; NOBREGA, T. P. “Cultura de movimento: reflexões a partir da relação corpo, natureza e cultura” **Revista Pensar a Prática**, v. 12, n.2, 2009.
- ORTEGA, F. “Corporeidade e biotecnologias: uma crítica fenomenológica da construção do corpo pelo construtivismo e pela tecnobiomedicina” **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 12, n. 2, p. 38-388, 2007.
- PALMA, A. “Educação física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros “modos de olhar”” **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, Campinas, v. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001.
- PEIGNIST, M. “Homo acrobaticus et corps des extrémités” **M@gm@ - Revue Electronique en Science Humaines et Sociales**, v. 7, n.3, set/dez 2009.
- PEIGNIST, M. “Homo acrobaticus” In: HAUW, Denis (Coord.). “**L’Acrobatie**”. Paris : Revue EP.S, 2010, 128 p. (Collection Pour l’action)
- HAUW, Denis (Coord.). “**L’Acrobatie**”. Paris : Revue EP.S, 2010, 128 p. (Collection Pour l’action)
- SALAMERO, E. “Devenir artiste de cirque aujourd'hui: espace des écoles et socialisation professionnelle” **Tese** (Doutorado), École Doctorale "Comportement, Langage, Education, Socialisation, Cognition", Université de Toulouse, Toulouse, 2009.
- SILVA, A. M., DAMIANI, I. R. “As práticas corporais em foco: a análise da experiência em questão” In: SILVA, A. M., DAMIANI, I. R. “**Práticas corporais v.3: experiências em educação física para uma formação humana**” Florianópolis, Naemblu Ciência e Arte, 2005a.
- SILVA, A. M., DAMIANI, I. R. “As práticas corporais na contemporaneidade: pressupostos de um campo de pesquisa e intervenção social” In: SILVA, A. M., DAMIANI, I. R. “**Práticas corporais v.3: experiências em educação física para uma formação humana**” Florianópolis, Naemblu Ciência e Arte, 2005b.
- SILVA, M. A.; MEDEIROS, F. E.; FILHO, A. L.; SILVA, A. P. S.; ANTUNES, P. C.; LEITE, J. O. “Corpo e experiência: para pensar as práticas corporais” In: orgs. FALCÃO, J. L. C.; SARAIVA, M. C. “**Práticas Corporais no Contexto Contemporâneo: (In)Tensas Experiências**”, Copiart, Florianópolis, 2009.
- SOARES, C. L. “**Imagens da educação no corpo: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX**” Campinas: Autores Associados, 1998.
- SURDI, A. C., KUNZ, E. “A fenomenologia como fundamentação para o movimento humano significativo” **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.15, n.02, p. 187-210, abr/jun 2009.
- TUCUNDUVA, B. B. P. Análise da relação entre o nível de cultura corporal e o nível de atividade física em universitários. 2011, 171f. **Dissertação** (Mestrado). Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.
- VIGARELLO, G. “A Invenção da Ginástica no Século XIX: Movimentos Novos, Corpos Novos” Tradução: CAMARÃO, M.S. T. R., Revisão técnica: SOARES, C. L. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, V. 25, N. 1, P. 9-20, set. – 2003.

BRUNO BARTH PINTO TUCUNDUVA

RUA LODOVICO GERONAZZO, 249

BAIRRO BOA VISTA

CIDADE CURITIBA



ESTADO PARANÁ

CEP 82.560-040

BTUCUNDUVA@GMAIL.COM