

POR AILIM CABRAL

**Q**uantas vezes você já ouviu alguém dizer que não se exercita porque não gosta de academia, não tem paciência para musculação ou não pratica esportes por achar que não sabe? Embora alguns acabem confessando que o principal motivo é a preguiça, existem aqueles que querem começar a se movimentar e só precisam encontrar a atividade perfeita. E aqui entra um tipo de exercício que pode ser a solução para quem busca algo diferente: as atividades circenses.

O professor de acrobacias aéreas e fit fly Lucas Lirio comenta que as práticas são inúmeras, envolvendo três principais vertentes, as acrobacias, o malabarismo e o equilíbrio. No entanto, a mais relacionada a atividades fitness em Brasília são as acrobacias aéreas.

Entre elas, destacam-se as práticas de acrobacias em tecidos, trapézio e lira, um arco metálico que funciona como espécie de balanço. Nesse tipo de exercício, no qual são feitos movimentos enquanto o corpo está suspenso em um dos aparelhos, os principais aspectos trabalhados são resistência, força muscular, flexibilidade e condicionamento físico.

As aulas costumam durar de uma hora e meia a duas horas e começam sempre com uma etapa bem trabalhada de alongamento, para preparar o corpo. Em seguida, iniciam-se os processos de fortalecimento muscular, que vão permitir que o aluno consiga se manter suspenso e fazer os movimentos em cima do aparelho.

Para Lucas, o principal diferencial desse tipo de exercício é que, junto com todo o trabalho físico comum a outras práticas, existem o elemento da diversão e o aspecto lúdico e artístico que os movimentos trazem. Entre as vantagens das atividades circenses fitness, Ana Sofia Lamas, criadora da modalidade fit fly, destaca seu aspecto democrático, que permite que pessoas de todas as idades participem das aulas.

No caso do fit fly, isso se torna ainda mais presente. Ana Sofia explica que, na prática, o tecido é montado como um balanço, trazendo um pouco mais de apoio e segurança, e o aluno fica mais próximo do solo. “Por ser mais baixo, já fica mais acessível, tanto para idades diferentes quanto para pessoas que podem ter um medo maior. Existe um suporte maior para sentar, descansar e assim continuar.”

Assim como as outras modalidades, o fit fly



Acrobacia de Conrado em tecido

Arquivo pessoal

# Acrobacias para o CORPO e para a MENTE

Conheça o fit fly e outras práticas circenses — atividades físicas que prometem conquistar aqueles que fogem das academias

trabalha o corpo como um todo, fortalecendo os membros inferiores e superiores e a região do core. Sofia comenta que, atualmente, a faixa etária dos alunos vai de 4 a 60 anos.

As aulas para as crianças de 4 a 10 anos são separadas do restante, mas, a partir dos 11, os alunos praticam juntos, sem distinção. “Isso é importante porque os movimentos são os mesmos, o que muda é a rapidez ou a facilidade, que depende de quanto tempo a pessoa pratica. Isso promove interação e inclusão”, comenta Ana Sofia.

Além disso, as atividades podem envolver toda a família. Em uma das turmas de fit fly, três gerações de uma família se exercitam juntas. Uma tia de 61 anos participa com a sobrinha de 40 e a sobrinha-neta de 14.

## Foco na diversão

Para a criadora do fit fly, além das vantagens físicas e do aspecto democrático, as atividades circenses trazem um lado cultural e lúdico que faz toda a diferença. “O circo é cultura, então, além de se exercitar, a pessoa está consumindo e fazendo arte.”

O resgate da infância e dos sentimentos de diversão ao fazer uma acrobacia diferente e dar uma cambalhota, por exemplo, são outros momentos interessantes que costumam fazer parte das aulas. A cooperação e o incentivo da turma também deixam tudo mais leve. “Não vendemos um corpo escultural ou aquele ideal físico. O objetivo é qualidade de vida, bem-estar, se movimentar rindo e liberando o estresse”, completa.

Aposentada há quatro anos, Denise Oliveira, 60 anos, encontrou no fit fly o acolhimento que