

Modalidades circenses tornam-se alternativa à academia ao unir condicionamento físico e consciência corporal

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Associada ao espetáculo e ao entretenimento, a modalidade circense tem ganhado novos contornos dentro do universo do condicionamento físico. Nos últimos anos, a prática passou a ocupar espaços em estúdios e academias especializadas, atraindo um público diverso. A busca por atividades que fujam da repetição dos treinos tradicionais tem impulsionado esse movimento. Nesse cenário, o circo surge como uma alternativa que une exercício, desafio e expressão corporal.

Modalidades como tecido acrobático, lira, trapézio e acrobacias de solo estão entre as mais procuradas por quem se interessa por esse tipo de prática. Essas atividades combinam elementos técnicos e artísticos, exigindo do corpo diferentes respostas motoras ao longo do treino. A execução dos movimentos envolve desde força muscular até controle fino de equilíbrio e coordenação. Ao mesmo tempo, há um componente lúdico que torna o processo mais dinâmico e menos repetitivo. Isso contribui diretamente para a adesão e continuidade da atividade física.

De acordo com o artista circense e instrutor Lukas Martt, a principal diferença da ginástica circense está na forma como o corpo é exigido de maneira integrada. "Diferentemente de muitas práticas tradicionais, que trabalham grupos musculares de forma isolada, o circo exige ações corporais complexas, envolvendo força, flexibilidade e coordenação ao mesmo tempo", explica. Essa integração faz com que o praticante desenvolva múltiplas capacidades simultaneamente. O resultado é um condicionamento físico mais equilibrado e funcional. A prática também estimula maior percepção corporal ao longo do processo.

FORÇA, EQUILÍBRIO E FLEXIBILIDADE



Lukas mostra que a flexibilidade é essencial para o manuseio do tecido acrobático

NAS ALTURAS

Durante os treinos, o corpo é constantemente desafiado a lidar com situações pouco comuns no cotidiano. Sustentar o próprio peso, executar movimentos em suspensão e controlar transições no ar fazem parte da rotina dos praticantes. Essas exigências contribuem para o fortalecimento global da musculatura, especialmente de regiões como core, membros superiores e dorsais. Além disso, o corpo precisa responder a estímulos de

equilíbrio e orientação espacial o tempo todo. Esse conjunto de fatores amplia a capacidade de adaptação motora e melhora o desempenho físico geral.

Outro ponto importante é o desenvolvimento da consciência corporal, que se torna mais evidente com a prática contínua. Ao lidar com diferentes posições, alturas e movimentos, o praticante passa a compreender melhor seus limites e potencialidades. Esse processo não