

ocorre de forma imediata, mas é construído ao longo do tempo, com repetição e ajuste técnico. A evolução depende não apenas da força, mas também da percepção do próprio corpo em movimento. Isso contribui para uma relação mais equilibrada com a prática física.

Treino completo e progressivo

Nas modalidades circenses, diversas capacidades físicas são exigidas de forma complementar ao longo do treinamento. Força muscular, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e consciência corporal estão entre as principais habilidades desenvolvidas. Cada uma delas é trabalhada de maneira integrada, acompanhando a complexidade dos movimentos propostos. Essa abordagem difere de treinos convencionais, que, muitas vezes, segmentam o trabalho muscular. No circo, o corpo atua como um todo, respondendo de forma simultânea aos estímulos.

Segundo Lukas, a força muscular tem papel central, principalmente nas modalidades aéreas, em que o praticante precisa sustentar o próprio corpo. Já a flexibilidade é fundamental para garantir amplitude e qualidade na execução dos movimentos. “O praticante precisa sustentar o peso do próprio corpo e realizar transições controladas, o que demanda preparo físico e técnica”, afirma. A combinação dessas capacidades permite a execução segura e eficiente das figuras. Com o tempo, o corpo se adapta e amplia seu repertório motor.

A evolução dentro da ginástica acontece de forma gradual e respeita o tempo de cada praticante. O treinamento geralmente começa com exercícios preparatórios, focados no desenvolvimento de força básica, mobilidade e coordenação. A partir disso, os alunos passam a experimentar movimentos mais específicos de cada aparelho. Esse processo progressivo é essencial para evitar sobrecargas e reduzir o risco de lesões. Além disso, contribui para a construção de uma base física sólida e consistente.

Mesmo em turmas com diferentes níveis de experiência, as aulas são estruturadas para contemplar todos os praticantes. Os exercícios podem ser



Tassi comenta que a prática circense trabalha força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, resistência e diversas capacidades físicas

adaptados de acordo com o grau de dificuldade, permitindo que iniciantes e avançados compartilhem o mesmo espaço. “A aula é pensada para alcançar o aluno mais avançado, mas conseguimos adaptar os exercícios para todos os níveis”, explica. Essa dinâmica favorece o aprendizado coletivo e o desenvolvimento individual. O foco passa a ser a evolução pessoal dentro do próprio ritmo.

A instrutora circense Tassiana Rodrigues, conhecida como Tassi, destaca que o trabalho corporal acontece de forma integrada desde o início da prática. “Quando você sustenta o próprio peso ou executa um movimento no ar, ativa várias capacidades ao mesmo tempo”, afirma. Segundo ela, o processo vai além da repetição mecânica dos exercícios. Trata-se de um aprendizado contínuo, que envolve percepção, ajuste e controle do movimento. Esse

aspecto contribui para um desenvolvimento mais consciente e eficiente.

Segurança

Apesar dos benefícios, a prática circense exige cuidados específicos relacionados à segurança. Por envolver atividades em altura e movimentos complexos, o acompanhamento profissional é indispensável durante todas as etapas do treinamento. O uso de equipamentos adequados, como colchões de proteção, também faz parte da rotina das aulas. Essas medidas ajudam a reduzir riscos e proporcionam mais confiança para os praticantes. A segurança, nesse contexto, é tratada como prioridade.

A progressão adequada dos movimentos é um dos principais fatores para garantir uma prática segura. Respeitar o tempo de aprendizado e evitar pular etapas são

orientações recorrentes entre os instrutores. “A repetição precisa ser consciente, com preparação física e técnica”, resume.

Entre as lesões mais comuns estão estiramentos musculares e sobrecargas em regiões como ombros, punhos e lombar. Esses problemas costumam estar associados à falta de preparo físico ou à tentativa de avançar rapidamente no treino. O aquecimento adequado, aliado a exercícios de mobilidade e fortalecimento, é fundamental para prevenir esse tipo de ocorrência. Além disso, a escuta ativa do corpo é essencial durante a prática. Respeitar limites é parte do processo de evolução.

Enfrentando desafios

Além dos ganhos físicos, a ginástica circense impacta diretamente a saúde mental dos praticantes. O enfrentamento de desafios e a superação de limites contribuem para o desenvolvimento da autoconfiança e da autoestima. “Muita gente chega achando que não consegue, e ao longo do tempo percebe que é capaz”, destaca Tassi. Esse processo transforma a forma como o indivíduo se percebe. A evolução deixa de ser apenas física e passa a ser também emocional.

A alimentação e a recuperação física são fatores essenciais para garantir um bom desempenho na prática. Por se tratar de uma atividade intensa, recomenda-se evitar treinos em jejum e priorizar refeições leves antes das aulas. Alimentos que fornecem energia, como carboidratos, podem melhorar o rendimento durante o treino. Após a atividade, a ingestão de proteínas auxilia na recuperação muscular. A hidratação também deve ser mantida de forma constante.

O descanso é outro elemento fundamental para a evolução do praticante ao longo do tempo. É durante o período de recuperação que o corpo se adapta aos estímulos recebidos durante o treino. A qualidade do sono e a rotina influenciam diretamente nesse processo. Sem esse cuidado, há maior risco de fadiga e lesões. Por isso, a prática circense deve ser acompanhada de hábitos que favoreçam o equilíbrio físico e mental.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**