



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



A PRÁTICA DO TECIDO ACROBÁTICO: SEUS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

Leonardo Mercês de Oliveira¹

Orientadora: Neusa Maria Silva Frausino²

Resumo – Este estudo aborda o tecido acrobático como uma oportunidade de prática para o desenvolvimento de diversos benefícios. **Objetivo:** identificar e analisar os benefícios da prática do tecido acrobático. **Metodologia:** O artigo está inserido na linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde. A pesquisa é caracterizada como indireta e de natureza integrativa, com uma seleção temporal de artigos e produções acadêmicas das últimas duas décadas, abrangendo de 2012 a 2023. **Resultados:** Foram identificadas cinco publicações relevantes, incluindo três trabalhos de conclusão de curso e dois artigos científicos, todas enfatizando os benefícios e a importância da prática do tecido acrobático. **Conclusão:** O circo transcende barreiras sociais, oferece desafios e ensina disciplina, tendo o treinamento físico como ponto crucial para o tecido acrobático onde são enfatizadas habilidades gerais e específicas, oferecendo assim uma ampla variedade de benefícios e ricas possibilidades de expressão artística. Embora os praticantes se sintam motivados, mais estudos sobre os benefícios do tecido acrobático são necessários.

Palavras-chave: tecido acrobático, aerialista, principais benefícios.

Abstract – This study addresses acrobatic silk as a practice opportunity for developing strength, flexibility and endurance. **Objective:** to investigate acrobatic silk as a form of circus practice to promote physical gains, highlighting its potential in expanding culture, body repertoire and engagement of practitioners. **Methodology:** The article is part of the Sports and Health Sciences research line. The research is characterized as indirect and integrative in nature, with a temporal selection of articles and academic productions from the last two decades, covering from 2012 to 2023. **Results:** Five relevant publications were identified, including three course conclusion works and two scientific articles, all emphasizing the benefits and importance of practicing acrobatic silk. **Conclusion:** The circus transcends social barriers, offers challenges and teaches discipline, with physical training as a crucial point for the acrobatic silk where general and specific skills are emphasized, thus offering a wide variety of benefits and rich possibilities for artistic expression. Although practitioners feel motivated, more studies on the benefits of acrobatic silk are needed.

Keywords: aerialist, acrobatic tissue, benefits.

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

²Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Submissão: XX/XX/2024

Aprovação: XX/XX/2024

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta como temática o tecido acrobático como possibilidade de prática para ganhos de força, flexibilidade e resistência, delimitada no título de “a prática do tecido acrobático: seus principais benefícios”. Este trabalho terá como objeto formal de estudo o tecido acrobático como prática circense para ganhos de força, resistência e flexibilidade, justificando como ela possui amplo potencial de benefícios físicos e que essa modalidade relativa ao Circo pode ser uma experiência de ampliação cultural, de repertório corporal e de trabalho na vida dos seus praticantes.

Busca-se nessa pesquisa ressaltar que o tecido acrobático pode enriquecer e diversificar as práticas comuns de ganhos de força, flexibilidade e resistência. Em vivência do próprio autor deste estudo em espaços que promovem ganhos de força, flexibilidade e resistência de maneira monótona e “robotizada”, ou seja, sem liberdade de expressão e poucas possibilidades de desafios e (re) criações, pôde observar que tais fatores citados anteriormente promovem o desânimo e, em diversas vezes, o abandono dessas modalidades. Em contrapartida, durante a vivência com o tecido acrobático, diversos benefícios como aumento de força, resistência e flexibilidade foram percebidos, além das novas formas de expressão e superação promovidas por essa prática.

Diante disto, desta investigação traz os seguintes questionamentos: quais os principais benefícios desenvolvidos com a prática do tecido acrobático?

Assim, traz-se como objetivo geral deste estudo, identificar e analisar os principais benefícios desenvolvidos com a prática do tecido acrobático. Já como objetivos específicos foram escolhidos o levantamento de referências bibliográficas relacionadas ao tema proposto, identificar e analisar os principais benefícios desenvolvidos com a prática do tecido acrobático e selecionar e analisar os artigos relacionados com os benefícios da prática do tecido acrobático.

A seguir, desenvolve-se, ao longo deste estudo, a fundamentação teórica para a análise e explicação dos elementos de pesquisa, composta de três partes, sendo que na primeira parte será apresentado inicialmente um recorte histórico sobre o Circo e algumas de suas modalidades. Logo após, um aporte sobre as qualidades físicas que estarão em foco durante este estudo e, ao fim, os benefícios que o tecido acrobático pode oferecer.

Os procedimentos metodológicos aplicados a esse trabalho são apresentados, além da descrição dos dados e as devidas considerações sobre os mesmos. Logo após a análise e discussão dos dados, segue então as considerações finais do autor.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Circo – um breve recorte histórico

O Circo propriamente dito é advindo de atividades de entretenimento, de modelos de preparação física, de elementos de festividades sacras e religiosas, de apresentações em praça pública, ruas, tablados e teatros populares para constituir hoje o que chamamos de malabaristas, acrobatas, equilibristas, palhaços e tantas outras modalidades que o Circo oferece (COSTA; TIAEN; SAMBUGARI, 2008).

De acordo com Silva (1996) o Circo pode ser considerado o espetáculo mais antigo do mundo, cuja transmissão de saberes e técnicas se fez de geração a geração. Saberes que, em determinado momento englobaram toda vida cotidiana de grupos nômades específicos de determinadas regiões, eram transmitidos de forma familiar, coletiva e oral.

A história das Artes circenses mostra registros de 5.000 anos atrás, na China com pinturas rupestres de acrobatas, equilibristas e contorcionistas. Ao que tudo indica, sua prática se caracterizava como forma de treinamento para promover ganhos de força, flexibilidade e agilidade para guerreiros. Também é observado pinturas de malabaristas e “paradistas” nas pirâmides do Egito, assim como os primeiros domadores com animais exóticos em grandes desfiles faraônicos simbolizando a ousadia territorial alcançada. Para além disso, há registro de espetáculos sagrados de contorcionismo e salto na Índia tão antigos quanto o canto, música e as danças. Dando continuidade, o equilíbrio mão a mão, números de contorção e força e paradas de mão se tornaram modalidade olímpica na Grécia. Contudo, o primeiro momento de uso da palavra Circo se deu com o Circo Máximo de Roma, utilizado como jogo de diversão. Dessa forma foi construído o Coliseu no ano de 40 a.C., uma arena circular de espetáculos dedicado ao poder do Império Romano, batizada de política do “Pão e Circo” para que não houvesse ato revolucionário simplesmente fornecendo a população o divertimento e o alimento necessários. (SANTOS; DOURADO, 2019).

O Circo como conhecemos hoje, em local fixo e circular é conhecido como Circo moderno, formado no final do século XVIII, a partir da iniciativa do militar Philip Astley com atrações compostas por números equestres. Esse espaço para espetáculos foi inaugurado em Londres no ano de 1768 e tinha como objetivo repassar exercícios militares e ensinamentos que ele desenvolvera na Cavalaria Britânica, explorando em especial a execução de proezas de um homem sobre o cavalo. O anfiteatro tornou-se uma casa de espetáculos no ano de 1770 e por ser construído em madeira, foi destruído pelo fogo em vários momentos: 1794, 1803, 1830 e 1841. Somente no ano de 1863 o espaço foi demolido (BOLOGNESI, 2009).

Apenas apresentações de hipismo deixou o espetáculo de Astley monótono, foi quando decide inserir ao seu espetáculo as acrobacias, com os saltimbancos, os saltadores, os malabaristas, os equilibristas, os mímicos, os palhaços, deixando assim, seu espetáculo repleto de elementos como volteios de cavalos livres, que obedeciam a voz do comando de um treinador, executando evoluções, com ou sem obstáculos, cavalos montados por acrobatas que executavam saltos, pirâmides e outras evoluções em seu dorso e pantomimas envolvendo cenas militares (BOLOGNESI, 2003).

Todos esses elementos agregados ao espetáculo de Astley gerou um maior interesse do público, criando tensões na plateia, provocadas pelo risco de vida dos artistas. O próprio Astley dirigia e apresentava o espetáculo criando assim a figura do

mestre de cerimônia ou mestre de pista que ainda hoje é tão presente nos espetáculos tradicionais de Circo (BOLOGNESI, 2003).

No século XIX, o universo gestual do Circo exercia grande fascínio na sociedade europeia cujas apresentações despertavam o riso, o temor e sobretudo a liberdade. A ludicidade do Circo presente nos gestos de cada personagem tinha como consequência o prazer, o entretenimento e a exaltação do princípio de utilidade da atividade física (AYOUB, 2003).

Atualmente temos o Circo como uma manifestação da cultura corporal de movimento milenar, considerada um patrimônio cultural que contém referências culturais e preservação de identidade de um povo. A cultura circense age unindo historicamente e geograficamente através de movimentos, facilitando o processo de ensino-aprendizagem pela reflexão sobre identidade social de um grupo, contextualizando-os e propondo medidas de sustentabilidade (TAKAMORI, 2010).

2.1.1 Modalidades do Circo

No início do século XIX, os exercícios físicos são evidenciados e as práticas circenses passam a ser condenadas. Durante esse período, o que é até então conhecida como Ginástica fortalece laços com a educação, adquirindo características metodológica, disciplinadora, ordenativa e sistemática, resultando no engessamento de diversas práticas corporais com intenção de moldar e adestrar o corpo, buscando, sobretudo certa ordem coletiva de gestos, tendo como principais defensores higienistas e pedagogos. As instituições escolares são fortemente influenciadas pelas instituições médicas, aprovando e implantando exercícios ginásticos sistematizados para dentro de sua prática, visando utilidade, economia de energia, moral e higiene, educando efetivamente o corpo para a estética da retidão (SANTOS; DOURADO, 2019).

Entretanto, para Santos de Dourado (2019), os artistas circenses procuravam ter no corpo o entretenimento, a espontaneidade e liberdade, não a economia de energia do movimento ou outros padrões corporais doutrinados anteriormente por outras práticas. Buscava-se renascer antigas formas, bem como o surgimento de novas, despertando, sobretudo para destoar da sociedade. Diferente dos objetivos higienistas da época, a ausência de regras fixas demonstrava outra forma de viver que rompia com as ordens institucionais. O Circo objetivava despertar suspense, alegria, medo, risos, gritos, encantos e outras mais diversas sensações.

É importante salientar que, de acordo com Dal Gallo (2010), o Circo possuía a tradição de transmitir seus saberes através da oralidade. As razões que fomentam essa prática se justificam no ensino e aprendizagem das técnicas circenses que aconteciam por meio das experiências vivenciadas através do corpo ou, em grande parte das vezes, pelo motivo de ver o instrutor executar o número tornava, para aluno, muito mais profícuo que escutar uma descrição de como tal número deveria ser desenvolvido.

Diante dessas características, acrescenta-se neste trabalho que as modalidades circenses são as atividades que podem ser feitas dentro do Circo e que podem cumprir ou não as características recentemente citadas. Parte de suas modalidades são exclusivas do Circo, assim como outra parte pertencem a outras práticas corporais, mas ainda podem ser aplicadas dentro do Circo, tais como a dança, a música, o teatro entre outros (SANTOS; DOURADO, 2019). Algumas modalidades vêm aqui apresentadas.

2.1.1.1 Modalidade Acrobática

Essa modalidade pode ser tanto a combinação de saltos, rotações, giros entre outros com exercícios de equilíbrio estáticos ou dinâmicos como a própria execução isolada, sendo os mais conhecidos as acrobacias de solo, acrobalance, pirâmides, báscula, mesa de dandes e trampolim acrobático (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.1.2 Acrobacias de solo

A acrobacia atualmente assume vários sentidos e formas, um movimento com característica espetacular. Nos primórdios da humanidade, é dito que o homem sentiu vontade e necessidade de dominar a natureza e, no processo, dominar seu próprio corpo. Durante este processo houve também o aperfeiçoamento de alguns gestos não habituais que não fazem parte do repertório motor elementar do ser humano. Existem evidências arqueológicas que acusam a Grécia e o Egito antigos de uma prática de atividades semelhantes às que hoje denominamos de acrobáticas. É possível que as modalidades acrobáticas deixaram de integrar somente as Artes marciais e algumas outras manifestações para integrar o Circo por conta desse caráter fantástico, ligado ao universo mágico, improvável e inacreditável que os gestos dessa prática possuem (SANTOS; DOURADO, 2019).

A acrobacia ganha destaque como um dos melhores pressupostos de um artista em cena, mesmo não sendo o único fator determinante, pois além das especialidades oriundas dela, ainda são inúmeras as técnicas que podem ser combinadas para gerar novos desafios (SANTOS; DOURADO, 2019). SANTOS; DOURADO (2019) ainda pontuam:

Talvez o aspecto mais atraente de todas as suas características, seja o da transgressão, inclusive - ou sobretudo – aquele referente às leis da física, em que os elementos de improviso e espontaneidade do movimento são suprimidos dando lugar ao gesto preciso, obtido por meio de treinamento rígido, com repetições incansáveis, e visando a estepefação dos sentidos (SANTOS; DOURADO, 2019. p. 46).

Pode-se citar caracterizando algumas acrobacias de solo como rolamento para frente, rolamento para trás, estrela, ponte para trás, ponte para frente e flic-flac (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.1.3 Báscula

A báscula se trata de uma estrutura que lembra uma gangorra, podendo ser feita em madeira ou em fibra sintética, podendo também ser chamada de báscula russa devido á tradição no país. Este aparelho exige imenso grau de equilíbrio e sincronia entre os artistas que saltam, sendo no mínimo, duas pessoas. À princípio, um dos saltadores deverá flexionar os joelhos ao empurrar a báscula para baixo no momento de arremessar o outro saltador para cima. Esse movimento evita erros e acidentes além de aumenta a força e impulsionar o outro saltador para cima. Em seguida o picador (acrobata que faz a força de impulso) e o volante (aquele que realiza a acrobacia nas alturas) terão com o tempo, treino, domínio corporal e confiança suficientes (em si próprios e também no outro) para desempenharem a manobra com variações mais complexas, incluindo saltos para fora da báscula, ou mesmo os perigosos saltos mortais (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.1.4 Contorcionismo

Classifica os contorcionistas em cinco principais grupos, como contorcionistas de “pernas”, que podem realizar atos fora do com a flexibilidade dos quadris, “inclinadores posteriores”, capazes de hiperestender o tronco para trás, “inclinadores frontais”, que se inclinam à frente, em flexão de tronco, os “deslocacionistas”, que conseguem deslocar importantes partes do corpo, inclusive o pescoço e as pessoas elásticas, que realizam demonstrações de pele alongada (CANCELLI, 2016).

2.1.1.5 Acrobacias em grupo

Por sua vez, muito confundido com a Ginástica acrobática, que possui regulamento, regras e pontuação após sua apresentação. O Circo traz essa possibilidade para muito além, onde além das inúmeras possibilidades, permite a execução desde duplas á pirâmides com inúmeras pessoas (DUPRAT, 2007).

2.1.2 Modalidades de Manipulação

2.1.2.1 Malabares

Nesta modalidade fazem parte os exercícios com bolas, aros, pratos, claves, laços, diabolô e swings. Ela envolve habilidades específicas de coordenação motora e, como as destrezas de equilíbrio, também trabalham com eficiência tempo de reação, ritmo e agilidade. A Arte do malabarismo possui uma relação indispensável com a habilidade do praticante pois requer treino para qualquer que seja o tipo de execução, além de uma evidente teatralidade e pendor artístico, pois exige uma expressão corporal para que o desenho das bolinhas seja mantido no ar, dando forma a um fascinante resultado estético, que inclui também o jogo de lançamento e recepção envolvendo mais de uma pessoa (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.2.2 Prestidigitação

O registro mais antigo sobre magia de ilusão data de 2000 a.C. sobre um mágico chamado Dedi, registro esse exposto no Berlin State Museum. Nele é descrito um número de mágica onde Dedi era capaz de colocar a cabeça de volta em corpos decapitados e os mesmos voltarem a vida, assim como outros truques. O registro foi feito mil anos depois da performance, deixando suspeitas do que realmente ocorreu. Na Grécia, China e Índia também demonstram indícios de truques realizados sob a alcunha de mágica dos deuses como o truque dos três copos, estátua falante ou porta com comando de voz entre outros. No Oriente Médio, essa prática foi considerada bruxaria até Reginald Scot escrever um livro chamado “A Descoberta da Bruxaria” que explicava as principais diferenças entre bruxaria propriamente dita e truques de mágica (DUPRAT, 2007).

2.1.3 Modalidades de Equilíbrio:

As destrezas de equilíbrio trabalham, sobretudo, itens como tempo de reação, coordenação, agilidade, ritmo e, claro, equilíbrio, estático e dinâmico. Alguns aparelhos bastante conhecidos nesta modalidade são o monociclo, a perna de pau, o arame e a bola de equilíbrio.

2.1.3.1 De objetos:

De acordo com Dias (2009), trata-se de equilibrar um ou mais objetos em partes do corpo, podendo executar gestos difíceis e instáveis sem perder o domínio e o controle. Apesar de sua história não ser necessariamente relacionada com o Circo, é uma das suas atividades mais típicas quando associado aos

malabares. Os objetos mais utilizados são as claves, podendo variar á cadeiras ou outros objetos maiores.

2.1.3.2 Sobre objetos:

a- Monociclo: O monociclo requer um grande equilíbrio e noção espaço-tempo de seus praticantes, estimulando assim as suas habilidades motoras principalmente de lúdica, visando uma possibilidade de locomoção. No entanto, inúmeras são as possibilidades de utilização do monociclo, seja como opção de esportes radicais, em ambientes naturais ou centros urbanos, em disputas entre outras coisas, sempre havendo para cada atividade um aparelho adequado (SANTOS; DOURADO, 2019).

b- Perna de pau: A perna de pau, por sua vez, é uma estrutura de madeira utilizada para aumentar a altura das pessoas, resultando em criaturas gigantescas ou facilitando a obtenção de algum objetivo específico que dependa dessa característica. Originalmente eram usadas para vencer obstáculos naturais, como a travessia de riachos ou então uma melhor visualização dos rebanhos, dada a possibilidade de visão panorâmica que o aparelho proporciona. A perna de pau possui um alto potencial recreativo, e faz parte da cultura circense há séculos, integrando a modalidade de mesmo nome. Em sua prática, sobretudo no início do processo de aprendizagem, é importante que seja instituído um período de descanso, após 15 minutos aproximadamente sobre o aparelho (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4 Aerialismo

Com uma infraestrutura dedicada, a modalidade aérea se distingue por movimentos que envolvem pouco ou nenhum contato do praticante com o solo, sendo tais artistas chamados de aerialistas (DE LELESI; DE CAMARGO, 2022). Os praticantes dessa modalidade podem alcançar resultados altamente eficazes em termos de consciência corporal, enquanto exploram novas percepções de tempo e espaço. Os equipamentos mais reconhecidos e utilizados incluem tecido, trapézio, lira, elástico e cordas. (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4.1 Trapézio

O trapézio, para Bortoleto (2008), é constituído por uma barra suspensa por duas cordas amarradas a sua extremidade. Essas cordas são fixadas a uma estrutura especialmente alta, com uma abertura entre as cordas um pouco maior na extremidade de cima que na de baixo, desenhando a figura geométrica de um trapézio, para dar maior estabilidade durante a realização dos truques. O trapézio parece ser o mais antigo quando se trata dos exercícios aéreos por suas técnicas de nós e amarrações de cordas dos marinheiros e por mais que seja bastante especulado, não há condições de estabelecer com precisão quem de fato o inventou ou como essa modalidade, tempos depois, se inseriu no Circo (SANTOS; DOURADO, 2019).

O nome trapézio se dá pela forma geométrica que assume por se tratar de uma barra de ferro de aproximadamente 70 cm suspensa por duas cordas amarradas em suas extremidades de modo a possuírem uma abertura de angulação pouco maior que 90° em relação à barra, dando assim maior estabilidade ao artista durante a execução de um número. É importante mencionar que a distância que a barra deve ter do chão varia de 1,5 a 4 metros de altura (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4.2 Elástico (ou fitas)

Trata-se de um aparelho onde o artista executa movimentos acrobáticos diversos como mortais para trás ou para frente, grupado ou estendidos, simples ou duplos e entre outras possibilidades ao mesmo tempo que se move de cima para baixo, tudo isso preso em um cinto onde os elásticos ficam amarrados. O artista sobe então em um trapézio onde sentado ou de pé, realiza as quedas (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4.3 Bambu

Antigamente feito de bambu propriamente dito, esta modalidade hoje é feita em um ferro tubular suspenso, fixado ao teto, e possui estruturas onde o pé dos circenses serão presos chamadas de estafas. Este aparelho é utilizado em conjunto com a modalidade de “portagem”, onde duas pessoas, o portô e o volante, que realizam movimentos sincronizados, além de pegadas em que o portô segura o volante de diversas maneiras (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4.5 Lira

Trata-se de um aparelho circular preso a um destorcedor, que, por sua vez, se fixa ao teto, permitindo que o artista execute movimentos pendulares, de rotação, circulares e translação, além das mais variadas poses. Atualmente é possível encontrar a lira em diferentes formatos, como estrelas, quadrados, luas e triângulos entre outros (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4.6 Corda indiana

Trata-se de uma corda de sisal, recoberta por um tecido normalmente de algodão para diminuir atritos e possíveis escoriações ao circense. Este aparelho é preso a um destorcedor assim como a lira e boa parte dos aparelhos aéreos que ficam presos ao teto para ficarem suspensos do chão. Essa modalidade permite que seu praticante possa fazer diferentes travas e quedas, além de poder ser girada em torno de si por uma outra pessoa. Além disso, é importante lembrar que o circense pode prender uma estafa para enganchar a mão, o pé, ou mesmo o pescoço e continuar efetuando outras poses (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4.7 Formas marinhas

Muito semelhante à corda indiana e/ou ao tecido acrobático, porém as duas extremidades ficam presas ao teto, cuja distância entre as pontas deve ser aproximadamente três metros. O aparelho possibilita que o circense execute truques em balanço, quedas e poses diferentes dos anteriores (SANTOS; DOURADO, 2019).

2.1.4.8 Tecido Acrobático

O Tecido é comumente feito de materiais flexíveis como ligante ou helanca, e seus tamanhos podem variar de acordo com o local onde é praticado. A origem histórica do tecido acrobático é pouco conhecida, mas sua popularização ocorreu principalmente com o surgimento do Circo Contemporâneo, juntamente com outras formas de arte aérea. Embora não haja registros oficiais sobre sua origem, geralmente se aceita que seja um aparelho derivado das inovações do circo contemporâneo, incorporando elementos da corda indiana, um dispositivo aéreo de algodão do circo tradicional (DUPRAT, 2007).

Por outro lado, Silva (1996) menciona que a pesquisadora Alice Viveiros de Castro, durante o Festival Internacional de Acrobacias de Wuqia (China) em 1999, deparou-se com desenhos orientais retratando performances em grandes panos

durante as festividades dos imperadores chineses por volta do ano 600 d.C., utilizando seda como material. Os relatos mais antigos da prática no ocidente remontam a artistas realizando movimentos nas cortinas de um cabaré em Berlim (Alemanha) nas décadas de 1920 e 1930.

O tecido acrobático, de acordo com Duprat (2007, p. 65), possui cerca de 25 a 30 metros, dobrado ao meio e preso a uma estrutura de altura variável deixando duas pontas soltas ao solo, pelas quais “[...] o acrobata sobe e realiza a sua performance amarrando-se, enrolando-se, girando, por meio de travas e nós. Essas travas e nós são ao mesmo tempo os truques e a segurança presente na atividade”.

Santos e Dourado (2019) afirmam que a altura ideal deve variar entre 4 e 12 metros e a prática dessa modalidade traz benefícios para a respiração e circulação, além de contemplar questões afetivas de confiança e autoestima que são trabalhadas de maneira particular. Alguns tipos de tecido utilizados em apresentações são: tecido liso, tecido marinho, dobre tecido, tecido de voo e variações (SANTOS; DOURADO, 2019).

Dentre as modalidades especificadas no referencial teórico, daremos ênfase na modalidade aérea em destaque o tecido acrobático por ser o objeto dessa pesquisa.

2.2 Principais benefícios da prática do tecido acrobático

Independentemente da antiguidade da história do tecido acrobático, é reconhecido que o desenvolvimento e aperfeiçoamento das técnicas e materiais utilizados nesta modalidade são recentes (CALÇA; BORTOLETO, 2006). No entanto, o Brasil se destaca como o país que forma grande parte dos melhores artistas do mundo, ao mesmo tempo em que atrai milhares de praticantes sem objetivos artísticos definidos (CALÇA; BORTOLETO, 2006).

A prática do tecido acrobático parece englobar uma variedade de movimentos estabilizadores, manipulativos e locomotores (SCHMIDT; WRISBERG, 1993), dentro de um conjunto de gestos motores específicos. Os movimentos estabilizadores envolvem a capacidade de manter o equilíbrio em relação à força da gravidade. O equilíbrio é fundamental para o aprendizado de movimentos, pois todo movimento envolve certo grau de instabilidade, e outras habilidades, como locomotoras e manipulativas, contribuem para estabilizá-lo (GALLAHUE E OZMUN, 2001). Afinal, considera-se que os componentes posturais são a base para sustentar as ações (SCHMIDT; WRISBERG, 1993). Schmidt e Wrisberg (1993) também exploraram o papel do equilíbrio no aprendizado de tarefas motoras, concluindo que ele tem implicações significativas no desempenho de várias habilidades motoras.

Na prática do tecido acrobático, é evidente a locomoção no aparelho, predominantemente vertical. Há uma constante necessidade de estabilização do corpo para manipular o tecido, seja para abri-lo, enrolá-lo ao redor do corpo ou segurá-lo para evitar quedas ou realizar truques específicos (DUPRAT, 2007). Para realizar tais ações, o praticante utiliza uma variedade de habilidades, como força, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, agilidade, resistência, percepção corporal, espacial, direcional e temporal (DUPRAT, 2007).

Essas habilidades podem ser classificadas de acordo com Gallahue e Ozmun (2001) em aptidões relacionadas à saúde (força e flexibilidade), saúde e habilidades motoras (equilíbrio, coordenação, agilidade e resistência) e percepção (corporal, espacial, direcional e temporal), ou segundo Fleishman (1964, *apud* SCHMIDT;

WRISBERG, 1993) em capacidades perceptivo-motoras (destreza manual e de dedos) e de proficiência física (força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação).

Caspersen, Powell e Christenson (1985) definem força como a "quantidade de força externa que um músculo pode exercer", enquanto Costa e Novaes (2018) descreve-a como a "capacidade do ser humano vencer ou se opor a uma resistência", resultado da contração muscular. Barbanti (2003) também vê a força como a habilidade de exercer tensão contra uma resistência, seja em ações dinâmicas ou estáticas. Costa e Novaes (2018) categoriza a força em três tipos: dinâmica, que envolve movimento muscular contra resistência; estática, que mantém contração muscular sem movimento, crucial para estabilidade postural; e explosiva, que é a produção rápida de força, essencial para movimentos esportivos rápidos e eficazes. A prática do tecido acrobático trabalha principalmente a força nos membros superiores, músculos peitorais e dorsais.

Quanto à flexibilidade, Caspersen, Powell e Christenson (1985) definem flexibilidade como a extensão do movimento disponível em uma articulação, enquanto Barbanti (2003) a vê como a habilidade de realizar movimentos em articulações específicas com amplitude apropriada. Costa e Novaes (2018) descreve flexibilidade como a qualidade física que permite executar movimentos amplos, destacando que a prática de atividades físicas pode melhorá-la, especialmente através de exercícios de alongamento. Costa e Novaes (2018) exemplifica a flexibilidade com a amplitude de movimento no quadril de uma ginasta rítmica e enfatiza sua importância para a execução eficaz de atividades cotidianas. No entanto, a prática do Tecido por si só não garante o desenvolvimento da flexibilidade, sendo esta obrigatoriamente uma parte de um programa geral de alongamento para permitir que o artista a utilize durante movimentos contorcidos, onde a flexibilidade é crucial para a realização técnica.

Para a resistência, Barbanti (2003) define resistência como a capacidade de manter uma atividade por um longo período sem fadiga. Costa e Novaes (2018) a descreve como a habilidade de sustentar um esforço durante um certo tempo, resistindo à fadiga, e a classifica em dois tipos: resistência aeróbica, que é a capacidade de realizar esforços moderados prolongados, como maratonas e ciclismo, e resistência anaeróbica, que envolve esforços intensos de curta duração, como musculação e corridas de 100 metros. Além disso, Barbanti (2003) menciona a resistência muscular localizada, a capacidade de um grupo muscular específico de trabalhar contra resistência moderada por um longo tempo, e a resistência à velocidade, a habilidade de realizar movimentos cíclicos na máxima velocidade possível. Durante a prática de tecido acrobático, boa parte das montagens exigem longas posturas de resistência muscular localizada, como os flexores das mãos e abdômen.

Entre os fatores de controle motor para a prática do tecido acrobático, destacam-se o equilíbrio e a coordenação, onde o equilíbrio refere-se à capacidade de manter a postura sobre uma base, enquanto a coordenação envolve a integração de sistemas motores separados com diferentes modalidades sensoriais (MARRONI, 2009).

Entre os fatores produtores de força, a agilidade e a resistência são essenciais na prática do tecido acrobático, sendo que agilidade é a capacidade de alterar rapidamente a direção do corpo, crucial na montagem de movimentos e quedas, enquanto a energia envolve a capacidade de desempenhar um esforço máximo em um curto período de tempo (MARRONI, 2009).

A percepção desempenha um papel fundamental durante a prática, permitindo ao indivíduo se tornar consciente do ambiente ao seu redor (MARRONI, 2009). A percepção corporal inclui a diferenciação da localização e movimento das partes do corpo, bem como a percepção do corpo no ambiente e a orientação espacial (MARRONI, 2009).

Além disso, a percepção temporal, direcionada principalmente para o ritmo, é fundamental para a realização de coreografias em grupo e para a montagem de quedas, onde as capacidades perceptivo-motoras, como destreza manual e estabilidade braço-mão, são cruciais para executar movimentos complexos no tecido acrobático (MARRONI, 2009).

No ambiente educacional, a prática circense é valorizada por seus benefícios no desenvolvimento do corpo e da mente, promovendo noções de segurança, coragem, companheirismo e comunidade (MARRONI, 2009). Ela é sugerida tanto em contextos educacionais formais quanto em manifestações mais amplas, como a Ginástica Geral:

O circo é um instrumento valioso na criação de trabalhos coreográficos por possuir diferentes características. Tais características tornam-se, através da Ginástica Geral, um grande facilitador da inclusão de diversos participantes estimulando a criação espontânea de coreografias e valorizando a própria pessoa (SANIOTO e GALLARDO, 2003 p.23 *apud* MARRONI,2009)

Entre as inúmeras possibilidades de atividades circenses a serem exploradas, o aerialismo se destaca significativamente. A fascinação do público com corpos em voo sugere que as modalidades aéreas são as mais cativantes no contexto circense (CALÇA; BORTOLETO, 2006). Segundo Marroni (2003 *apud* MARRONI, 2009), exemplos de artes aéreas incluem:

[...] a lira (um aro circular de metal), tecidos (grandes panos que permitem coreografias suaves intercaladas por quedas bruscas e repentinas), cordas indianas (uma pessoa pendurada no alto da corda presa pelas mãos ou pés e a corda é girada por alguém no solo para que o artista preso faça diversas coreografias), rappel com cadeirinha, fitas (tiras de cetim presas a um guincho geralmente puxado por seis a sete homens), trapézio e trapézio duplo (MARRONI, 2003.p.40 *apud* MARRONI, 2009).

Entre as diversas formas de artes aéreas, destaca-se a prática do tecido acrobático que, de acordo com Calça e Bortoleto (2006), é um dos aparelhos mais acessíveis para aprendizagem, principalmente devido ao fato de o material moldar-se ao corpo e adaptar-se às características individuais do praticante. Em contraste, aparelhos como o trapézio e a lira exigem maior força e controle corporal, além de requererem que o praticante se ajuste ao aparelho, favorecendo aqueles com maior flexibilidade e força.

O tecido acrobático é uma atividade predominantemente individual, onde o praticante utiliza sua própria força e técnica para subir e prender-se ao tecido. Quando está suspenso, ele realiza uma variedade de movimentos, incluindo contorções, poses, quedas, travas e nós (BATISTA, 2004 *apud* CALÇA; BORTOLETO, 2006).

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

O estudo compreende a linha de pesquisa Ciências do Esporte e Saúde, na qual o objeto da pesquisa se fundamenta em temas associados com o treinamento corporal e suas diversas perspectivas. Essa abordagem abrange principalmente o domínio esportivo, o aprimoramento do condicionamento físico e do bem-estar, a relação com a saúde, as práticas direcionadas para indivíduos com deficiências, o progresso motor em diferentes faixas etárias e as intervenções biopsicossociais em pessoas sedentárias (NEPEF, 2014, p.9).

A pesquisa é caracterizada como indireta e de natureza integrativa, conforme descrito por Kirkevold (1995, citado por ROMAN; FRIEDLANDER, 1998), sendo um método que reúne e combina dados isolados de estudos já conduzidos. Esse tipo de pesquisa engloba tanto descobertas empíricas quanto estruturas teóricas elaboradas em pesquisas primárias. Sua natureza integrativa permite uma compreensão mais abrangente de um fenômeno específico, ao reunir informações de estudos prévios, sem necessariamente exigir uma abordagem histórica.

As fontes e bases de dados escolhidas para desenvolvimento e aperfeiçoamento do trabalho foram o Google Acadêmico e Circonteúdo.

O recorte temporal dos artigos e produções acadêmicas selecionados, datam das últimas duas décadas, sendo o mais antigo do ano de 2009 e o mais recente do ano de 2023, contemplando o critério de inclusão idealizado como sendo dos últimos vinte anos, nos idiomas inglês e português, publicados ou disponibilizados em repositórios de instituições superiores, periódicos, revistas científicas e livros, além de apresentar as palavras-chave tecido acrobático, aerialista, principais benefícios.

Foram encontrados 26 estudos, entre eles artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso e dissertações de mestrado dos quais foram lidos inicialmente os títulos e os resumos. Após essa breve leitura, foram selecionadas cinco publicações, sendo dois artigos científicos e três trabalhos de conclusão de curso que apresentavam benefícios na prática de tecido acrobático.

3.2 Resultados

A seguir será apresentado em forma de tabela os resultados obtidos após a análise e leitura, onde foram selecionadas as cinco publicações que melhor contribuíram para a discussão da problematização e dos objetivos inicialmente propostos neste estudo, organizados em ordem cronológica conforme a tabela 1.

Tabela 1 – Resumo dos Artigos e Tese

TÍTULO	AUTOR E DATA	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÕES / CONSIDERAÇÕES
1- Artigo Científico - Proposta de avaliação física para praticantes de tecido acrobático.	DE JESUS; DA MOTA; LOPES. 2012	Propor rotina de avaliação física para praticantes de tecido acrobático, utilizando protocolos que contemplem o	Os resultados sugerem que esses testes podem ser úteis para avaliar continuamente os praticantes de tecido acrobático por ser	A proposta de rotina de testes composta de exercícios calistênicos e exercícios específicos do tecido acrobático é aplicável e possui

		objetivo de avaliar as capacidades físicas de maior relevância desta modalidade.	relativamente específica, rápida e eficaz.	respostas fidedignas embasadas em resultados reais, obtidos através dos testes físicos aplicados.
2- Trabalho de Conclusão de Curso - o circo no teatro: Uma análise sobre as limitações e potencialidades cênicas da Perna de Pau e do Tecido Acrobático na peça Os Mamutes.	VIEIRA, 2017	Refletir sobre as potencialidades e limitações do uso de determinadas modalidades circenses na montagem de Os Mamutes. Nos interessa também reconhecer as tensões entre ou as demandas corporais presentes nas modalidades circenses escolhidas, relacionadas à força, equilíbrio, flexibilidade e consciência corporal em relação às demandas das personagens nas cenas.	A demora no início prático focou os ensaios em marcar cenas, negligenciando a exploração simbólica circense. A falta de treino adequado comprometeu a segurança e a atuação dos atores. Mesmo com apoio qualificado, a atriz sentiu falta de treinamento específico e orientação em Tecido Acrobático, buscando auxílio adicional fora do horário de aula.	Para que ocorra com eficácia da prática de modalidades circenses no teatro na composição de sentidos da cena, que requerem uma alta demanda corporal de força, equilíbrio, consciência corporal e adequação de tônus, é necessário que haja treinamento prévio para que as necessidades da modalidade estejam sanadas e possam ser ainda ressignificadas de acordo com as demandas da cena
3- Artigo Científico - Tecido acrobático: Possibilidades para a preparação corporal do intérprete	BRITO, SILVA, COSTA. 2017.	Abordar a correlação entre a preparação corporal do intérprete criador e a técnica circense no tecido acrobático.	Os resultados apresentam um corpo mais disponível e apto para acrobacias, com maior domínio de si, atribuídos ao tecido acrobático pela desenvoltura da força, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e resistência.	Ações da acrobacia são capazes de afunilar a capacidade corporal de um intérprete, sendo o tecido uma das técnicas acrobáticas que o ator ou dançarino pode agregar a seu processo criativo, certa vez que proporciona um desenvolvimento físico robusto a seus praticantes.
4- Trabalho de Conclusão de curso - análise da motivação para praticantes do treinamento circense em forma de exercício físico	RESEND E, 2018.	Analisar a motivação do treinamento circense como exercício físico em alunos praticantes da modalidade	A pesquisa mostra que 100% dos entrevistados responderam que estão satisfeitos com o treinamento circense como exercício físico e indicariam para indivíduos que se encontram desmotivados com a prática de exercício físico.	A atividade circense tem sido mais valorizada como atividade física, porém ainda é necessário mais estudo científicos de seus benefícios tanto para adeptos como para a formação de profissionais da área que estejam envolvidos diretamente com a educação física.
5- Trabalho de conclusão de curso - benefícios do pilates solo no desempenho das acrobacias do praticante de tecido circense: Um relato de experiência	FREIRE. 2023.	Relatar as observações a respeito da prática do método pilates solo no treino do praticante de tecido acrobático.	Os benefícios dessa modalidade dizem respeito a melhora do acrobata no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, com uma movimentação espontânea e harmônica.	Foi possível observar a capacidade das alunas e constatar o avanço no domínio do controle do corpo, concentração e melhora da força

Fonte: próprio autor

3.3 Análise, discussão e interpretação

O primeiro estudo se trata de um artigo científico com o título “Proposta de avaliação física para praticantes de tecido acrobático”, realizado por De Jesus e Da Mota (2012), que possui como objetivo principal propor rotina de avaliação física para

praticantes de tecido acrobático, utilizando protocolos que contemplem o objetivo de avaliar as capacidades físicas de maior relevância desta modalidade, obteve como resultados que os testes escolhidos podem ser úteis para avaliar continuamente os praticantes de tecido acrobático por ser relativamente específica, rápida e eficaz e conclui que a rotina de testes proposta é aplicável e possui respostas fidedignas embasadas em resultados reais, obtidos através dos testes físicos aplicados.

Em seu estudo, De Jesus e Da Mota (2012) atribuem e relacionam as habilidades físicas com ações específicas do tecido acrobático, como poses e montagens de elementos a força isométrica, subida e sequência coreográfica a resistência muscular localizada, quedas com velocidade de reação e entre outros. Tal estudo comprova a necessidade dessas habilidades para a prática de tecido acrobático, de forma que pode até mesmo ser avaliada e quantificada através de testes. A insuficiência dessas habilidades ou a escassez de tempo para desenvolvê-las adequadamente na prática de tecido acrobático pode contribuir para a limitação ou até mesmo o comprometimento de sua realização, como é exposto no estudo de (VIEIRA, 2017).

O segundo artigo se trata de um trabalho de conclusão de curso com o título o circo no teatro: uma análise sobre as limitações e potencialidades cênicas da Perna de Pau e do Tecido Acrobático na peça Os Mamutes”, realizado por Vieira (2017) que teve o objetivo de analisar a potencialidade e limitações cênicas do uso das modalidades circenses Perna de Pau e Tecido Acrobático no teatro, também teve como resultados o comprometimento das cenas circenses por negligência de um treinamento adequado, e que concluiu reconhecendo que o circo pode ensinar importantes lições sobre disciplina e comprometimento com o treinamento aos atores de teatro .

O artigo destaca as dificuldades entre as demandas corporais das modalidades circenses, como força, equilíbrio, flexibilidade e consciência corporal, em relação às exigências das personagens nas cenas. Ele também enfatiza a necessidade de um treinamento prévio intenso para alcançar o condicionamento físico necessário, tanto para o desempenho adequado no aparelho quanto para a expressão das personagens. Ainda neste artigo é exposto o tempo para a evolução dos atores era escasso e por isso buscaram suporte em outras modalidades, como aulas de Yoga, para aumentar a força e a consciência corporal necessárias para uma boa execução das modalidades circenses.

O terceiro estudo se trata um artigo científico com o título “Tecido acrobático: Possibilidades para a preparação corporal do intérprete”, realizado por Brito, Silva e Costa (2017), que teve como objetivo abordar a correlação entre a preparação corporal do intérprete criador e a técnica circense no tecido acrobático, apresentou em seus resultados um corpo mais disponível e apto para acrobacias, com maior domínio de si, atribuídos ao tecido acrobático pela desenvoltura da força, agilidade, equilíbrio, flexibilidade e resistência e conclui que as ações da acrobacia são capazes de afunilar a capacidade corporal de um intérprete, sendo o tecido uma das técnicas acrobáticas que o ator ou dançarino pode agregar a seu processo criativo, certa vez que proporciona um desenvolvimento físico robusto a seus praticantes.

Em seu artigo, Brito, Silva e Costa (2017) apontam que o treinamento físico para atores pode ser fundamental não apenas para melhorar a agilidade e eficiência em cena, mas também para ajudar a realizar uma variedade de movimentos difíceis, rápidos e impossíveis para corpos destreinados. Nele ainda é demonstrado que a prática da acrobacia em tecido pode ser vista como uma forma de condicionamento

físico abrangente, envolvendo força, flexibilidade, resistência e uma conexão mais profunda com o corpo durante as posições, de forma que quanto mais forte for a base física, maiores serão as capacidades técnica, tática e psicológica do praticante.

A importância do treinamento físico envolvendo força, flexibilidade, resistência e coordenação motora para a prática do tecido acrobático também foi apontada no segundo estudo analisado (DE JESUS, DA MOTA, 2012) e a impossibilidade dessa prática para corpos destreinados pode também ser percebida nas dificuldades dos atores em realizar movimentações mais complexas devido ao curto período de treinamento, demonstrados no primeiro artigo analisado (VIEIRA, 2017).

O quarto artigo se trata de um trabalho de conclusão de curso com o título de “análise da motivação para praticantes do treinamento circense em forma de exercício físico”, que tem como objetivo de analisar a motivação do treinamento circense como exercício físico em alunos praticantes da modalidade, obteve como resultado que 100% dos entrevistados responderam estar satisfeitos com o treinamento circense como exercício físico e indicariam para indivíduos que se encontram desmotivados com a prática de exercício físico e conclui que a atividade circense tem sido mais valorizada como atividade física, porém ainda é necessário mais estudos científicos de seus benefícios tanto para adeptos como para a formação de profissionais da área que estejam envolvidos diretamente com a educação física.

Em seu trabalho de conclusão de curso, Resende (2018) aponta em sua amostra composta por praticantes de tecido acrobáticos que os motivos que levam os alunos a praticarem esse treinamento circenses são, em sua maioria, buscar melhoras no condicionamento físico, aumento de força muscular, ganhos de flexibilidade, melhoras no equilíbrio corporal e compensação de sedentarismo. Tal apontamento corrobora com a importância do desenvolvimento dessas habilidades no tecido acrobático encontrados nos artigos de De Jesus e Da Mota (2012) e Vieira (2017) anteriormente analisados.

De acordo com Araújo (2000 *apud* Resende, 2018), atividades que enfatizam aspectos físicos como potência, força, flexibilidade e composição corporal, juntamente com o desenvolvimento de habilidades esportivas como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade, estão mais associadas à promoção da saúde. No entanto, apesar dessa constatação, o estudo de Resende (2018) aponta que nenhum dos alunos entrevistados indicou que procurou o circo por influência da mídia; em vez disso, eles buscavam melhorar a força, flexibilidade, equilíbrio e aspectos emocionais, sem o objetivo de se tornarem artistas circenses. Somente uma pequena parcela de 8,6% de entrevistados tinha a intenção de se tornar artista de circo.

O último artigo analisado se trata de um trabalho de conclusão de curso com o título de “benefícios do pilates solo no desempenho das acrobacias do praticante de tecido circense: Um relato de experiência”, com o objetivo de relatar as observações a respeito da prática do método pilates solo no treino do praticante de tecido acrobático, obteve como resultado melhoras do acrobata no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, com uma movimentação espontânea e harmônica e conclui que foi possível observar a capacidade das alunas e constatar o avanço no domínio do controle do corpo, concentração e melhora da força.

Em seu estudo, Freire (2023) percebe que a falta de técnica, habilidade e preparo físico das alunas no tecido acrobático tornava a modalidade perigosa, mesmo para aquelas que realizassem figuras consideradas de nível intermediário. A ausência de preparo com fator limitante da prática de tecido acrobático também é apontada no estudo de Vieira (2017).

Freire (2017) utiliza do método Pilates como suporte para a prática de tecido acrobático por se tratar de um sistema de exercícios físicos que favorece maior controle corporal, aumento da resistência, fortalecimento muscular, melhora do equilíbrio, controle e precisão dos movimentos e auxilia na respiração consciente, tendo em vista que o tecido acrobático trabalha aspectos físicos, como força, flexibilidade, resistência e outros, como cognitivos, como percepção corporal, tonificação muscular, resistência e expressão de sentimento como arte.

Freire (2023) aponta o método Pilates serve como base para exercícios físicos completos, com princípios como concentração, controle, respiração, precisão e fluxo, fundamentais para os praticantes de tecido circense, que requerem força, flexibilidade, concentração e controle corporal. O texto destaca ainda a importância do alinhamento postural, da percepção corporal e da circulação sanguínea para a prática eficiente do tecido acrobático. No entanto, no tecido acrobático não segue padrões rígidos, mas sim um mundo de possibilidades onde a criatividade e a exploração corporal são essenciais.

Em seu estudo, De Jesus e Da Mota (2012) também apontam alguns exercícios que utilizam o peso corporal como flexão de braço, resistência abdominal, salto horizontal, salto vertical e outros como possibilidades de mensurar as habilidades físicas dos praticantes de tecido acrobático. De forma parecida, exercícios com o peso corporal utilizando poucos ou nenhum material também são a base do método pilates, que promoveu suporte e melhorias notáveis para os praticantes de tecido acrobático, como apontado no estudo de Freire (2023).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A magia do circo vai além de limitações como idade, classe social ou educação, atravessando diversas faixas etárias e contextos históricos. Sua linguagem, fácil de compreender e cheia de características distintas, atrai um público diversificado, até mesmo aqueles com pouco acesso às artes.

Este artigo destaca os benefícios do tecido acrobático, apontando seu potencial físico e cultural, tendo como objetivo identificar e analisar os principais benefícios desenvolvidos com essa prática, onde foram selecionadas cinco publicações apresentavam benefícios na prática de tecido acrobático, justificando como ela possui amplo potencial de benefícios físicos e que essa modalidade relativa ao Circo pode ser uma experiência de ampliação cultural, de repertório corporal e de trabalho na vida dos seus praticantes.

Os estudos sobre o uso do tecido acrobático e a integração do circo no contexto teatral revelam várias conclusões relevantes. Destaca-se inicialmente as dificuldades encontradas pelos atores para incorporar técnicas circenses, devido à falta de treinamento adequado, comprometendo a qualidade das cenas. No entanto, reconhece-se que o circo pode ensinar lições valiosas sobre disciplina e comprometimento aos atores de teatro.

Além disso, os estudos ressaltam a importância de um treinamento físico intensivo prévio para alcançar o condicionamento necessário tanto para o desempenho no tecido acrobático quanto para a expressão das personagens. Também é destacada a necessidade de habilidades físicas específicas para a prática do tecido acrobático, cuja ausência pode limitar ou comprometer sua execução.

Outro aspecto relevante é a avaliação física específica para os praticantes de tecido acrobático, visando mensurar suas capacidades físicas necessárias para essa modalidade. A proposta de uma rotina de testes para avaliação contínua dos praticantes é considerada útil e eficaz para monitorar o progresso e identificar áreas de melhoria.

A relação entre o treinamento físico para atores e a prática do tecido acrobático é fundamental para melhorar a agilidade, eficiência e segurança em cena. Tanto o método Pilates quanto os exercícios específicos para o tecido acrobático são reconhecidos como recursos importantes para desenvolver força, flexibilidade, resistência e controle corporal.

Por fim, a motivação dos praticantes de tecido acrobático é destacada como alta, com a maioria dos entrevistados satisfeitos com o treinamento circense como exercício físico. No entanto, observa-se a necessidade de mais estudos científicos sobre os benefícios do circo como atividade física, tanto para os praticantes quanto para a formação de profissionais da área de educação física.

Em suma, é possível constatar que através do tecido acrobático é possível desenvolver vários benefícios, especialmente o aprimoramento de habilidades físicas, como força, resistência, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e outros mais. Essa prática exige do seu praticante um condicionamento físico robusto, ao mesmo tempo que fornece condições para o seu desenvolvimento conforme o treinamento se intensifica e as adaptações físicas acontecem. A importância do condicionamento físico para essa prática se dá de tal forma que a prática de outras modalidades, como o Yoga e o Pilates, contribuem de forma significativa como meio de fortalecimento muscular e aumento da coordenação motora.

Outro ponto importante se apresenta na maneira como essa modalidade permite ao praticante se expressar artisticamente, tanto através da ampla gama das montagens de figuras e movimentações quanto das infinitas possibilidades coreográficas.

A valorização da atividade circense como exercício físico tem aumentado, porém muitos profissionais de Educação Física carecem de conhecimento e experiência nesse campo, o que dificulta sua expansão e reconhecimento. Portanto, mais estudos científicos são necessários para demonstrar e validar a importância e os benefícios dessa prática, tanto para os praticantes quanto para a formação de profissionais de educação física.

Embora a produção circense no Brasil tenha crescido consideravelmente, ainda há uma lacuna em estudos comparados a outros segmentos e linguagens artísticas. A falta de documentação sobre a história e a arte circense brasileira é preocupante, considerando sua importância como parte integrante da nossa cultura.

REFERÊNCIAS

- AYOUB, Eliana. **Ginástica geral e educação física escolar**. Editora Unicamp, 2003.
- BARBANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.
- BRITO, Raíssa; SILVA, Leonardo; COSTA, Yara. Tecido acrobático: Possibilidades para a preparação corporal do intérprete. **Revista Aluá**, v. 1, n. 01, 2017.
- BOLOGNESI, Mário Fernando. **Palhaços**. São Paulo: Editora UNESP, 2003.
- BOLOGNESI, Mário Fernando. **Philip Astley e o Circo Moderno: romantismo, guerras e nacionalismo**. O Percevejo Online – Período do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAZ/UNIRIO. v. 1, nº 01. 2009.
Disponível em: <<http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/496/422>>. Acesso em 04 de setembro de 2019.
- BORTOLETO, M. A. C. (Org.). **Introdução à pedagogia das atividades circenses**. Jundiaí: Fontoura, 2008.
- CALÇA, Daniela Helena; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. La tela circense. **Revista Zinkolika**, v.11. Barcelona, p.23-24, 2006
- CANCELLI, Carlo Goidanich. **Fundamentos do Circo: alongamento, flexibilidade e contorção**. 2016.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- COSTA, Raquel Rodrigues da; NOVAES, Renato Cavalcanti. CEJA : Centro de educação de jovens e adultos. Ensino fundamental II. Educação física. Rio de Janeiro: **Fundação Cecierj**, 2018.
- COSTA, Ana Carolina Pontes; TIAEN, Marcos Sergio; SAMBUGARI, Márcia Regina do Nascimento. Arte Circense Na Escola: Possibilidade. **Olhar de professor**, v. 11, n. 1, 2008.
- DAL GALLO, Fábio. **O Circo social e a universalidade da linguagem circense**. SE. 2010.
- DE JESUS, Ellen Moreira; DA MOTA, Gustavo Ribeiro; LOPES, Charles Ricardo. Proposta de avaliação física para praticantes de tecido acrobático. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 31, 2012.
- DE LELESI, Marília Teodoro; DE CAMARGOI, Robson Corrêa. O Circo e as Performances Aéreas: a simulação do risco e a dissimulação da dor. **Rev. Bras. Estud. Presença**, v. 12, n. 3, p. e112568, 2022.
- DIAS, Lara Costa. **Arte circense no Ensino Infantil: Reflexões sobre uma proposta**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009
- DUPRAT, Rodrigo Mallet et al. **Atividades circenses: possibilidades e perspectivas para a Educação Física Escolar**. 2007.
- FREIRE, Diana Tanaka. **Benefícios do pilates solo no desempenho das acrobacias do praticante de tecido circense: um relato de experiência**. 2023.
- GALLAHUE, D.L e OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebê crianças e adolescentes e adultos**. São Paulo, Ed. Phorte, 2001.
- MARRONI, Paula Carolina Teixeira. Tecido circense: a influência de um programa de intervenção motora no desenvolvimento motor, percepção de competência e ansiedade de crianças / Paula Carolina Teixeira Marroni. -- **Maringá**: [s.n.], 2009.

NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA (NEPEF). Projeto de núcleo de estudos e pesquisa em educação física. Curso de educação física. Escola de Formação de Professores e Humanidades. Pontifícia Universidade Católica de Goiás, 2014.

ROMAN, Arlete Regina; FRIEDLANDER, Maria Romana. Revisão integrativa de pesquisa aplicada à enfermagem. **Cogitare Enfermagem**, v. 3, n. 2, 1998.

RESENDE, Noyanne Karollinne Trindade de. **Análise da motivação para praticantes do treinamento circense em forma de exercício físico**. 2018

SANTOS, Cristiane Cassoni Gonçalves; DOURADO, Marcela Carvalho. ATIVIDADE CIRCENSE – Ações Pedagógicas na Licenciatura e no Bacharelado. Coleção Literária 20 anos de instalação do CREF4, 2019.

SILVA, Erminia et al. **O Circo: sua Arte e seus saberes**: o Circo no Brasil do final do século XIX a meados do XX. 1996

SCHMIDT, Richard Allen; WRISBERG, Craig A. **Aprendizagem e performance motora: iniciando**. 1993.

TAKAMORI, Flora Sumie et al. Abrindo as portas para as atividades circenses na Educação Física escolar: um relato de experiência. **Pensar a Prática**, v. 13, n. 1, 2010.

VIEIRA, Gabriela Lopes. **O circo no teatro**: uma análise sobre as limitações e potencialidades cênicas da perna de pau e do tecido acrobático na peça Os Mamutes. 2017.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 20 dias do mês de junho de 2024, em sessão pública na sala 309 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO**

Parecerista: **MARIA ZITA FERREIRA**

Convidado(a): **THALES GILSON NASSER DA VEIGA**

Acadêmico(a): **LEONARDO MERCÊS DE OLIVEIRA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

A PRÁTICA DO TECIDO ACROBÁTICO: SEUS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Neusa Maria Silva Frausino

Parecerista: Maria Zita Ferreira

Convidado(a): Thales Gilson Nasser da Veiga



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1009 - Setor Universitário
Caixa Postal 96 - CEP 74005-010
Goiânia - Goiás - Brasil
Fone: (62) 3946.1021 | Fax: (62) 3946.1387
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO I

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA

Eu, **LEONARDO MERCÊS DE OLIVEIRA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula 2024.1.0128.0038-3 na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **A PRÁTICA DO TECIDO ACROBÁTICO: SEUS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)•, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)•, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 20 de junho de 2024.

Nome completo do autor: **LEONARDO MERCÊS DE OLIVEIRA**

Assinatura do(s) autor(es): Leonardo Mercês de Oliveira

Nome completo do professor-orientador: **NEUSA MARIA SILVA FRAUSINO**

Assinatura do professor-orientador: Neusa Maria Silva Frausino

Goiânia, 20 de junho de 2024.