

## **PROJETO DE EXTENSÃO “CORPO-ARTE”:** práticas corporais e artísticas como opção de lazer

### **RESUMO**

Este trabalho apresenta um relato de experiência do projeto de extensão “Corpo-Arte”, desenvolvido pelo Instituto Federal do Sul de Minas (IFSULDEMINAS) junto à comunidade de Poços de Caldas-MG. O objetivo do projeto é propiciar aos participantes a vivência de práticas corporais e artísticas como opção de lazer, atividade física e de acesso à cultura. São oferecidas as modalidades de tecido acrobático e acrobacias de solo para a comunidade escolar e externa. Os participantes têm demonstrado satisfação e prazer com a prática, além de que eles têm apresentado um bom desenvolvimento técnico, o que já culminou em produções artísticas e na formação de um grupo acrobático. A execução do projeto “Corpo-arte” tem possibilitado a transformação do ambiente escolar em espaço de encontro e reencontro, despertando a curiosidade de novos alunos.

**Palavras-chave:** Artes circenses; Tecido Acrobático; Acrobacias.

### **1. INTRODUÇÃO**

As artes circenses são práticas corporais que envolvem o risco e a diversão, despertando o interesse e a curiosidade de muitos jovens. Elas possuem um importante potencial educativo, sendo capazes de trabalhar as dimensões física, mental e emocional simultaneamente. Na dimensão biológica, as atividades propiciam a melhoria das capacidades físicas e coordenativas, como resistência muscular localizada, força, flexibilidade, ritmo, equilíbrio e coordenação. Na dimensão psicológica e cognitiva, a prática favorece a superação de desafios, a melhoria da autoestima, a diminuição dos níveis de estresse, a sensação de prazer, o desenvolvimento de percepção espacial e de sensibilidade artística (GARIJO, IORIO e ALBERGARIA, 2011). E na dimensão social, essa arte permite a socialização e a expressão de sentimentos e atitudes. De forma geral, as práticas circenses desenvolvem diversos aspectos e levam o praticante a vivenciar a tensão-prazer entre o risco e a superação. Elas têm atraído muitas pessoas que se apaixonam pela beleza das modalidades, como o tecido acrobático (BORTOLETO e CALÇA, 2007).

Considerando os benefícios da prática de artes circenses e o interesse da comunidade escolar do IFSULDEMINAS – Campus Poços de Caldas, foi elaborado em 2013 o projeto de extensão “Corpo-arte”. Esse trabalho tem como principal objetivo apresentar um relato de experiência desse projeto que tem propiciado vivências nas

modalidades de tecido acrobático e acrobacias de solo, para a comunidade interna e externa à instituição.

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

O projeto “Corpo-arte” se caracteriza como uma proposta de lazer e se fundamenta no conceito de ação mimética proposto por Norbert Elias e Eric Dunning (1992). Os autores definem como ação mimética a canalização e exteriorização das emoções como forma de representação da vida real e de imitação das tensões vividas pelos indivíduos no cotidiano. Entendemos que as artes circenses possuem as características de imitação das tensões da vida real e de liberação das emoções contidas.

Para Elias e Dunning (1992), o lazer é visto como a única esfera pública na sociedade capitalista que leva em consideração a satisfação das pessoas. Na vida em sociedade prevalece uma organização permeada por regras, restrições e tensões que aprisionam os impulsos e afetos dos indivíduos. Segundo os autores, um dos componentes das atividades de lazer é justamente aquele que estimula o surgimento de uma tensão agradável e possibilita a liberação de emoções e o alívio de stress.

## **3. MATERIAL E MÉTODOS**

A metodologia de execução do projeto consiste na realização de vivências práticas em duas modalidades: tecido acrobático e acrobacias de solo.

O tecido é uma modalidade aérea, também denominada tecido acrobático, tecido aéreo ou tecido circense. Trata-se de uma atividade que permite ao praticante fazer exhibições usando um pano, com o qual realiza figuras, quedas, movimentos, travas e acrobacias sem que faça contato direto e duradouro com o solo. Recentemente, o tecido acrobático se expandiu para além do âmbito profissional, sendo também praticado com perspectiva recreativa e educativa. O tecido aéreo é uma arte circense que além do fator cultural, representa uma alternativa de prática de atividade física, contribuindo para a melhoria das condições de saúde e qualidade de vida do praticante.

As acrobacias de solo envolvem técnicas de rolamentos, pequenos saltos, movimentos em duplas e pirâmides humanas. São praticados exercícios de aquecimento, elaboração de figuras, sequências coreográficas e exercícios de alongamento.

O público atendido pelo projeto atualmente são crianças, jovens e adultos da comunidade externa e comunidade escolar. Os participantes são organizados em turmas. Uma delas se destina a crianças entre 6 e 10 anos, matriculadas na Escola Municipal Doutor Arino de Freitas. Para esta turma são oferecidas as duas modalidades. Outras três turmas são formadas por jovens e adultos, a partir de 15 anos.

As atividades são desenvolvidas com frequência de duas vezes por semana e objetivam principalmente a aprendizagem das técnicas e o aprimoramento das capacidades físicas como força, resistência muscular, equilíbrio e flexibilidade.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A comunidade interna e externa ao IFSULDEMINAS – Campus Poços de Caldas tem demonstrado grande interesse em participar das atividades oferecidas pelo projeto. O número de inscritos normalmente supera o número de vagas, indicando que existe demanda para a modalidade.

Atualmente, o projeto conta com a participação de um grupo fixo de 12 pessoas na modalidade tecido acrobático, um grupo de 20 pessoas nas acrobacias de solo, mais um total de aproximadamente 80 crianças. Os alunos têm demonstrado prazer e satisfação com a prática, manifestando a vontade em aumentar a frequência das aulas para melhor desenvolvimento técnico e físico na atividade.

Os participantes têm recebido convites e realizado apresentações artísticas em eventos institucionais como as Olimpíadas Internacionais das Ciências da Terra (2015), o Congresso de Educação Física do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho (2016), Festival de Arte e Cultura do IFSULDEMINAS (2015/2016) e a Semana Cultural e Tecnológica do IFSULDEMINAS (2015/2016).

#### **5. CONCLUSÕES**

A prática das modalidades, por se tratarem de atividades estimulantes e desafiadoras, tem contribuído para o acesso ao lazer e à cultura, para o desenvolvimento artístico e para o aumento do nível de atividade física dos participantes. O projeto também tem propiciado a integração e a divulgação do IFSULDEMINAS – Poços de Caldas junto à comunidade externa.

## **6. AGRADECIMENTOS**

IFSULDEMINAS – Campus Poços de Caldas.

## **7. REFERÊNCIAS**

BORTOLETO, M. A. C.; CALÇA, D. H. O tecido circense: fundamentos para uma pedagogia das atividades circenses aéreas. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, v. 5, n. 2, p. 72-88, 2007.

ELIAS, N.; DUNNING, E. *A Busca da Excitação*. Lisboa: DIFEL, 1992.

GARIJO, M. M. D; IORIO, A. C.; ALBERGARIA, M. B. Tecido acrobático, interferência da sua prática no controle do estresse emocional. *FiepBulletin*, v. 81, edição especial, artigo I, 2011.