



A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DAS ATIVIDADES CIRCENSES NO EQUILÍBRIO DE PESSOAS IDOSAS

Palavras-Chave: Atividade circense, Equilíbrio, Envelhecimento; Atividade física, Saúde.

Pedro Willian Simões Costa, FEF – UNICAMP

Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto, FEF – UNICAMP

INTRODUÇÃO:

Nos últimos anos vem ocorrendo um aumento da população idosa (CENSO, 2022), por consequência também houve a ocorrência da preocupação de como cuidarmos dessas pessoas, para possuírem uma melhor qualidade de vida. Sabemos que é uma faixa etária que necessita de uma maior atenção por conta do processo de envelhecimento e de um auxílio maior para conterem uma boa qualidade de vida.

O equilíbrio é uma das capacidades físicas do ser humano, a qual é a habilidade de manter a orientação corporal seja ela em movimento ou em repouso, ou seja, a posição estável do corpo, a qual onde a soma de força sobre ele se encontra nula. Com o chegar da velhice é comum ocorrer a perda gradual das capacidades físicas por conta do processo natural do envelhecimento, o qual pode ser minimizado com um acompanhamento adequado e hábitos saudáveis, dentre elas está o equilíbrio que através de treinos especializados pode se reduzir o dano. Tendo em vista que a perda do equilíbrio é algo natural e algo que pode ser minimizado por um treinamento adequado, surge a hipótese de trabalhar as modalidades de equilíbrio das atividades circenses com pessoas idosas.

As atividades circenses que possuem foco no trabalho de equilíbrio dinâmico, equilíbrio estático, agilidade e atenção. Para atingir esse objetivo de trabalho as acrobacias, o equilíbrio em objetos e o equilíbrio com objetos, possibilitam o alcance de um melhor resultado através das capacidades específicas que eles exigem. Para que isso ocorra dentro dessas modalidades utilizaremos equipamentos auxiliares durante o período de aplicação das aulas, por exemplo o rola-rola, o arame fixo, pé de lata dentro da parte de equilíbrio em objetos, já o equilíbrio com objetos podemos utilizar os diferentes materiais para

realização de malabares como as bolinhas, tule, arcos, bastões e prato de equilíbrio e nas acrobacias executar um trabalho das bases acrobática para um melhor desenvolvimento do nosso objetivo.

Tendo em vista a importância do cuidado com a população idosa, o trabalho para a melhoria da capacidade do equilíbrio e a possibilidade de trabalhar a capacidade pelas modalidades circenses de equilíbrio, surge um cronograma de aulas estruturadas para desenvolver a capacidade de equilíbrio dentro das atividades circenses específico para a população idosas. Esse cronograma foi pensado para ser desenvolvido dentro do programa universIDADE da UNICAMP, o qual é um programa que desenvolve atividades voltadas para pessoas com 50 anos ou mais dentro da universidade estadual de Campinas (UNICAMP).

METODOLOGIA:

A presente pesquisa é de natureza qualitativa e exploratória, realizada por meio de uma revisão bibliográfica, com o objetivo de compreender os benefícios das práticas circenses para pessoas idosas e propor uma intervenção teórico-prática voltada à promoção do equilíbrio, da coordenação motora e do bem-estar nessa população.

A análise dos textos selecionados foi realizada de forma crítica e interpretativa, com o intuito de identificar contribuições teóricas e práticas das atividades circenses no contexto do envelhecimento ativo. Com base nessa fundamentação, foi elaborada uma proposta de intervenção que sugere a aplicação de oficinas de atividades circenses, voltadas ao público idoso, com foco nas modalidades de funambulismo (Equilíbrio).

Por se tratar de uma pesquisa teórica, não foram realizados experimentos ou coleta de dados com sujeitos humanos. No entanto, a proposta visa subsidiar futuras aplicações práticas e estudos de campo com grupos de idosos, podendo contribuir para o desenvolvimento de programas de promoção da saúde e do lazer por meio das artes circenses.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

De acordo com Gazzola (2006), a disfunção vestibular associada ao comprometimento de múltiplos sistemas está entre os principais fatores que contribuem para a perda da capacidade de equilíbrio em idosos, o que foi comprovado por meio de testes clínicos. Ruwer (2005) reforça essa perspectiva ao destacar que, na maioria dos casos, o desequilíbrio não está relacionado a uma causa isolada, mas sim a

um conjunto de fatores funcionais e estruturais decorrentes do processo de envelhecimento. A autora evidencia que indivíduos com maior idade e comorbidades (cinco ou mais doenças crônicas) apresentam desempenho inferior em testes de equilíbrio, devido ao comprometimento dos sistemas envolvidos, especialmente o sistema vestibular, responsável pelo equilíbrio corporal e pela percepção espacial. O mau funcionamento desse sistema pode gerar sintomas como tontura, vertigem, instabilidade postural e dificuldade para caminhar. Além disso, o envelhecimento compromete o sistema nervoso central, afetando o processamento dos sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos, bem como a redução dos reflexos adaptativos. Ruwer (2005) também observa, em sua pesquisa, uma correlação entre alterações vestibulares em idosos com perda auditiva e queixas de desequilíbrio, destacando que a inatividade física contribui para o agravamento dessas alterações.

Como uma possível solução surge o circo para minimizar os efeitos do envelhecimento sobre a capacidade do equilíbrio. Assim, partimos da premissa que o circo oferece um amplo conjunto de experiências corporais, para pessoas de todas as faixas etárias, dentre as quais destacam-se o funambulismo, ou modalidades de equilíbrio (sobre objetos). Hipotetizamos que a prática regular das modalidades de equilíbrio (ou funambulismo) poderiam contribuir para a melhoria dessa capacidade funcional. Se encontra em outros lugares programas de circo para idosos por exemplo, Upswing uma companhia de circo que explora o potencial do circo com idosos, e o Circo Magenta e a Companhia Susanna Leinonen têm um trabalho com diversos relatos de como foi ingressar nas atividades circenses após os 65 anos, um desses relatos fala “Este é o começo de uma nova vida”. Mostrando o quão importante vem sendo essa experiência e o quão benéfico é para essas pessoas que a praticam.

O projeto Brincando com Circo foi planejado em uma estrutura de 15 aulas com o foco nas modalidades que envolvem o equilíbrio de alguma maneira sendo ele corporal ou de objeto externo. Para isso foi estudado programas de circo que tinham semelhanças com o projeto desenvolvido, Jess Allen é uma artista e professora circense que promove o trabalho de iniciação em aéreos com pessoas de 50 anos ou mais, outro exemplo é o Streetwise Community Circus que também oferece aulas para pessoas idosas de diversas modalidades circenses.

CONCLUSÕES:

As atividades Circenses dentro das modalidades de funambulismo possivelmente podem acarretar a melhoria da capacidade física de equilíbrio. Para que isso ocorra foi desenvolvido um programa de 15 aulas para ser aplicado em pessoas de 50 anos ou mais dentro do programa universIDADE da UNICAMP. Projeto intitulado Brincando com Circo tem em seu cronograma modalidades de equilíbrio com objetos

como malabares com diferentes objetos e equilíbrio sobre objetos como rola-rola, arame fixo, trave de equilíbrio entre outros, para que seja comprovado a eficácia da influência das atividades circenses no equilíbrio de pessoas idosas será realizados teses na 1ª aula e na 15ª aula. Utilizando cinco diferentes tipos de testes, sendo eles o Timed and Up Go (TUG), o apoio unipedal (AU), a caminhada usual 10 metros, sentar-se e levantar (TSL) e o dinamometria de preensão manual, quais são referências para esse tipo de avaliações (PAVANATE, HAUSTER, GONÇALVES, MAZO; 2018), que utilizaram de alguns desse mesmos teste para sua pesquisa também. Para a aplicação das atividades iremos elaborar atividades específicas que incluem o equilíbrio sobre objetos, equilíbrio de objetos e acrobacias de equilíbrio. (BORTOLETO, 2008 e 2010).

Portanto o investimento na população idosa dentro do circo vem se mostrando cada vez mais necessário, por conta do surgimento do aumento da procura dessas modalidades pela população. Uma vez que podemos juntar a vontade de conhecer algo novo se permitindo a prática e a melhora da qualidade de vida dessas pessoas devemos incentivar e divulgar a todos para conhecerem essa possibilidade também de ter mais qualidade através de diversão.

BIBLIOGRAFIA

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. **A introdução à pedagogia das atividades circenses**. Jundiaí: Fontoura, 2008. 272 p. (1).

BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. **A introdução à pedagogia das atividades circenses**. Jundiaí: Fontoura, 2010. 269 p. (2)

GAZZOLA, Juliana Maria; PERRACINI, Monica Rodrigues; GANANÇA, Maurício Malavasi; GANANÇA, Fernando Freitas. **Fatores associados ao equilíbrio funcional em idosos com disfunção vestibular crônica**. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, São Paulo, v. 5, n. 72, p. 683-690, out. 2006. Disponível em: <http://www.rborl.org.br>. Acesso em: 20 jan. 2025.

RUWER, Sheelen Larissa; ROSSI, Angela Garcia; SIMON, Larissa Fortunato; GANANÇA, Fernando Freitas. **Equilíbrio no idoso**. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia, São Paulo, v. 3, n. 71, p. 298-303, maio, 2005. Disponível em: <http://www.rborl.org.br>. Acesso em: 15 nov. 2025.

DIAS, B. B.; MOTA, R. da S.; GÊNOVA, T. C.; TAMBORELLI, V.; PEREIRA, V. V.; PUCCINI, P. de T. **Aplicação da Escala de Equilíbrio de Berg para verificação do equilíbrio de idosos em diferentes fases do envelhecimento**. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, [S. l.], v. 6, n. 2, 2010. DOI: 10.5335/rbceh.2012.194. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/194>. Acesso em: 9 out. 2024.

Circus and Older People — Upswing. Disponível em: <<https://upswing.org.uk/learning/circus-and-older-people/>>. Acesso em: 4 ago. 2025.

SANNAK. **Breaking stereotypes about aging – at 65, after retiring, they started practising aerial acrobatics and dance - Circus & Dance Finland**. Disponível em: <<https://circusdance.fi/en/breaking-stereotypes-about-aging-at-65-after-retiring-they-started-practising-aerial-acrobatics-and-dance/>>.

Acesso em: 4 ago. 2025.

Jixian Wang , Yongfang Li , Guo-Yuan Yang , Kunlin Jin . **Disfunção do equilíbrio relacionada à idade: uma revisão abrangente de causas, consequências e intervenções**. *Envelhecimento e doença* . 2025, 16(2): 714-737 <https://doi.org/10.14336/AD.2024.0124-1>

KRONBAUER, G. A.; SCORSIN, D. M.; TREVIZAN, M. Significados do circo e das atividades circenses para idosos da UATI. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, [S. l.]*, v. 18, n. 1, 2013. DOI: 10.22456/2316-2171.25384. Disponível em:

<https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/25384>. Acesso em: 9 maio. 2024.

IN. **Awyrol**. Disponível em: <<https://awyrol.co.uk/blog/on-age-amp-ageing-in-circus-part-1>>. Acesso em: 4 ago. 2025.

NEWS, R. NI circus school helping combat elderly loneliness. **RTE.ie**, 3 jan. 2024.

PAVANATE, Amanda Anielle; HAUSTER, Eduardo; GONÇALVES, Andrea kruger; MAZO, Giovana Zarpellon. Avaliação do equilíbrio corporal em idosas praticantes de atividade física segundo a idade. *Revista brasileira de ciências do esporte*, 2018.