

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**TEMA: CARNAVAL/ATIVIDADE FÍSICA**

É bastante provável que o Carnaval seja a festa popular mais comemorada no Brasil. Festeja-se o Carnaval de maneiras bastante diferentes de acordo com a região. Mas há um fato que atinge a grande maioria das pessoas, com acesso à televisão, quando o assunto é Carnaval: os corpos nus ou quase nus das mulheres.

Desde o Movimento Feminista, que teve seu auge na década de 60, que a mulher brasileira vem integrando um quadro bastante contraditório: se por um lado ela pretende posição profissional e independência financeira, por outro, ela precisa se mostrar feminina, dócil e, porque não, sensual. A sensualidade é um elemento chave para a mulher. E é isso o que leva muitas e muitas mulheres à academia, às clínicas de cirurgia plástica, aos salões de beleza e à procura de dietas milagrosas. Nessa lógica, o corpo é o foco da sensualidade e, provavelmente por isso, também é foco de poder.

Assistir aos desfiles das escolas de samba pela televisão faz com que o nosso olhar sobre o carnaval fique bastante restrito sobre esse tipo de festividade. Há muitos outros festejos de carnaval no Brasil, que se focam muito mais em diversão.

Nesse contexto, o elemento de marketing para esse tipo de venda é o corpo feminino. Não à toa, muitas mulheres participam dos desfiles, mas as que têm sua imagem transmitida pela televisão são aquelas que têm o seu corpo à mostra. São mulheres que submetem seus corpos às intensas privações alimentares, a exercícios físicos exaustivos e a cirurgias plásticas quase anuais, a fim de que o seu corpo seja foco de atenção do Carnaval.

Então, Nesse caso, o corpo “mais bonito” do Carnaval ganha todos os olhares, e esses olhares significam a valorização desse corpo. Essa valorização, que nesse caso pode ser chamada ingenuamente de “autoestima”.

**VEJA QUANTAS CALORIAS VOCÊ QUEIMA DURANTE AS FESTAS DE CARNAVAL**

Mesmo quem nunca participou de um trio elétrico deve imaginar que passear horas a fio sob um sol escaldante, cantando e dançando exige muito. Felizmente, essa brincadeira carnavalesca além de ser prazerosa, detona uma porção de calorias. Quer saber quantas? Confira a tabelinha fornecida por Junior Crocco, personal trainer e educador da Body Systems Latin America.

- Seguir um Bloco = 500 calorias (1 hora)
- Dançar em um Baile = 360 calorias (1 hora)
- Sambar na Avenida = 400 calorias (1 hora)
- Pular Micareta = 900 calorias (1 hora)

Crocco alerta sedentários e aqueles que estão acima do peso para ficarem atentos. Segundo o educador físico, essas são pessoas com baixa capacidade muscular, cardíaca e motora, que devem realizar exercícios de baixa intensidade e sempre de forma intervalada, o que garante fácil adaptação e maior perda calórica.

Além disso, são elas que mais sofrem com torções nos joelhos e tornozelos. “O grande problema causador dessas lesões nem sempre é a sobrecarga física, mas sim a falta do hábito”, afirma.

“Se o corpo é bem treinado, ele já entende este esforço como normal, por isso, o fundamental para evitar esses contratempos é ter o hábito de se exercitar”. Já aqueles que já praticam atividade física, a dica é incorporar no treino exercícios e situações semelhantes as encontradas na avenida e nos blocos de rua, como exercícios que exigem ficar na ponta dos pés e trabalham a panturrilha.