



A0034

A DOCUMENTAÇÃO DO MALABARES: A DIVULGAÇÃO CRIATIVA DE UMA ARTE ANTIESTRESSE

Vítor Machado Rocha (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. José Armando Valente (Orientador), Instituto de Artes - IA, UNICAMP

O malabares é uma arte milenar, que se apoiou no circo, devido a seu maior número de visitantes e pela sua maior fama, para existir até os dias de hoje. Nos dias atuais, a arte tenta manter-se com os próprios pés. Por sua exigência de movimentos rápidos e com os dois lados do corpo, o malabares estimula o exercício de ambos os lados do cérebro, ativando partes não muito acionadas no dia a dia. Esse estímulo gera diversas reações positivas, que geram diversos benefícios ao corpo. A concentração, a atenção, a coordenação motora, a lateralidade, a respiração e os reflexos são diretamente atingidos, assim como a musculatura de braços, costas, peito, ombros e pernas – dependendo do tipo de malabares. Indiretamente, o malabares também influencia no aumento da paciência e na diminuição do estresse; Ajuda a aumentar a produção de Serotonina. O aumento da Serotonina e o incentivo aos dois lados do cérebro reagem de maneira a aumentar o desejo de interação social do malabarista. Torna-se mais comunicável. A memória também pode ser estimulada, aumentando o número de informações que podem ser gravadas, ajudando nos estudos. Através de entrevistas e leituras, o objetivo de mostrar a veracidade dos benefícios do malabares está sendo atingida.

Documentar - Malabares - Mídia