



**EJA**



**CANAL SEDUC-PI4**



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA  
QUEIROZ**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:

**05**



CONTEÚDO:

**CONSCIENCIA  
CORPORAL X  
ESTILO DE VIDA**



DATA:

**25/09/2020**

- Consciência corporal é tomar consciência de seu próprio corpo, reconhecendo e identificando processos e movimentos corporais, internos e externos.
- Estabelecemos comunicação com o mundo exterior através dos sentidos que possuímos: visão, audição, olfato, paladar e tato; recebendo estímulos e processando-os mentalmente.

- Se alguma coisa está errada em nosso corpo, sinais de alerta são enviados para que prestemos mais atenção, fazendo com que tomamos mais conhecimento sobre como funcionamos.
- Dessa forma, pequenos problemas podem se acumular e levar a fadiga, acabando com a energia para realizar até mesmo simples tarefas. Por isso a importância de termos consciência corporal, que proporciona maior energia e saúde para nossas vidas, conseqüentemente, mais qualidade de vida.

# Para que serve a consciência corporal?

- A **consciência corporal** é a capacidade que temos de perceber, de forma profunda e completa, o nosso corpo. Diz respeito a entender nossos movimentos, nossa relação com o ambiente, os limites do corpo, quão longe ele pode chegar e como fazer com que ele nos dê os resultados esperados.

- A prática de exercícios físicos é ótima para a saúde. Inclusive, é uma boa forma de adquirir consciência corporal. O problema é que muitas vezes as pessoas não conhecem o próprio limite e acabam por ultrapassá-lo. É preciso ter atenção a todos os movimentos que realizar durante qualquer atividade.





# Qual a importância da consciência corporal para a dança?

- Ao dançar, diversas habilidades cognitivas são colocadas em ação como atenção e concentração, memória, raciocínio lógico, noção espacial e consciência corporal. Na infância, a dança tem um destaque especial, pois nessa fase da vida a criança está justamente descobrindo seu corpo e suas possibilidades.



# Os benefícios da consciência corporal

- Tomar consciência dos movimentos que o corpo executa, traz a capacidade de realiza-los de maneira mais adequada, sem desperdícios de energia.
- Assim, prestar atenção ao próprio corpo é a ideia básica da consciência corporal. Uma espécie de autoconhecimento, entendendo o que o corpo é capaz de fazer e quais suas limitações.

# Os benefícios da consciência corporal

- Muitas doenças surgem do fato de levarmos o corpo além do que ele é capaz de suportar ou realizar e de maneira brusca.
- Conhecer e respeitar os limites de seu corpo evita doenças, bem como, demonstra os limites físicos durante as atividades diárias, de esporte e lazer. É importante, também, para o desenvolvimento de posturas e atitudes que melhoram nossa qualidade de vida e até mesmo o relacionamento interpessoal.



- Os músculos e articulações foram projetados para movimentar-se, suportar cargas e gerar movimentação. Por isso, o sedentarismo não é uma escolha natural. Assim, a prática de uma reeducação postural propicia a percepção das conexões entre mente e físico. Conscientizando posturalmente seu corpo no espaço e prevenindo o aparecimento de lesões, estresse, bem como, melhorando a imagem de si e a percepção dos outros.

# Quais são as causas de uma má consciência corporal?

- O sedentarismo não é necessariamente causador da falta de **consciência corporal**, mas grande parte das pessoas que fazem exercícios físicos interage mais com o próprio corpo e, por isso, tendem a conhecê-lo melhor, mas também vale o cuidado com as posturas e excessos no esporte.



## Boa postura é qualidade de vida

Um melhor equilíbrio  
pode ser alcançado com  
a reeducação postural.