



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 9 e 10

SALA DE AULA



Disciplina: Educação Física

1º ao 3º ano do Ensino Médio (EJA)

Ginástica de conscientização corporal



Essa nova concepção de ginástica surgiu em contraposição à forma tradicional de se praticar atividades físicas, onde a padronização do movimento (em detrimento à individualidade) e a repetição mecânica do exercício impedem a percepção do movimento e o conhecimento do próprio corpo, o que comumente ocorre na prática da Ginástica de Condicionamento Físico (estudada nas atividades anteriores). A proposta da Ginástica de Conscientização Corporal, que também recebe outras denominações como *Propostas Alternativas de Abordagem do Corpo*, *Ginásticas Suaves*, *Movimentos Alternativos*, *Ginástica Light*, entre outras, propõe como ponto de partida uma visão integral do ser humano. Muitas pessoas que não se adaptam às atividades físicas convencionais demonstram grande aceitação por essas novas tendências, as quais apresentam como aspectos imprescindíveis **o prazer da prática e a realização pessoal**. Para a Ginástica de Conscientização Corporal é extremamente importante **respeitar a individualidade** e não estabelecer como critério exercícios e movimentos que **privilegiem apenas a técnica de execução**, mas que leve em consideração as diferenças e limites de cada um, proporcionando oportunidades de **reconhecimento do próprio corpo (autoconhecimento)**. O autoconhecimento das sensações/percepções corporais permite a identificação de alguns desequilíbrios que, se forem percebidos em seu início, podem ser tratados, evitando a manifestação do estágio chamado de doença.

A Ginástica de Conscientização Corporal caracteriza-se por práticas milenares, como o **relaxamento**, a **meditação** e a **automassagem**, que tiveram origem em países orientais e utilizados

na busca pelo equilíbrio e, conseqüentemente, concentram-se principalmente na prevenção de doenças e almejam o bem-estar. O **relaxamento** é uma ação corporal cujo objetivo é romper as tensões físicas, mentais e emocionais. A **meditação** é uma prática de intensa concentração e atenção da mente e, ao contrário do que muitos imaginam, não necessita estar relacionada às questões religiosas e/ou espirituais. Proporciona benefícios como o descanso físico, mental e emocional, aumento da capacidade de concentração e controle da respiração, redução da ansiedade, entre outros. A **automassagem**, como o nome já diz, refere-se a “massagear a si”. É uma prática que relaxa e auxilia na manutenção da saúde, promovendo conforto e alívio diante de situações cotidianas. Pode ser realizada com o auxílio de acessórios (bolas, bambus, massageadores) ou apenas com as mãos. Ativa a circulação sanguínea, diminui as dores musculares e alivia tensões. É importante ressaltar que a Ginástica de Condicionamento Físico e a de Conscientização Corporal, apesar das características peculiares, podem se completar. Não é uma regra a prática somente de uma ou outra.

Exemplos clássicos de Ginástica de Conscientização Corporal são a **Yoga** e o **Pilates**, populares nas academias, que requerem maior concentração e autopercepção na realização dos movimentos, diferenciando-se da musculação, por exemplo, considerada uma Ginástica de Condicionamento Físico.

Para praticar algumas técnicas básicas, acesse os *links* abaixo:

1. Técnicas de respiração - <https://www.youtube.com/watch?v=CckGkqVxcSU> e <https://www.youtube.com/watch?v=ORvSpT6wC3Q>
2. Alongamentos básicos - <https://www.youtube.com/watch?v=ATXIJ5RPOxl>
3. Reeducação postural e relaxamento - <https://www.youtube.com/watch?v=TFqF7zNMW70> e https://www.youtube.com/watch?v=gW_N3g5Pdjk
4. Automassagem - <https://www.youtube.com/watch?v=wia0kBZK5Sw>
5. Yoga para iniciantes - https://www.youtube.com/watch?v=gW_N3g5Pdjk

(Fonte: adaptado de

http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_uem_edfis_pdp_rita_de_cassia_molonhi.pdf e “Práticas

Corporais – Educ. Física”, 6º ao 9º anos, Ed. Moderna, págs. 146-147).

Responda

1. Em relação à execução dos exercícios/movimentos, qual a principal diferença entre a prática da Ginástica de Condicionamento Físico e da de Conscientização Corporal?
2. O que significa o “autoconhecimento” para a Ginástica de Conscientização Corporal?
3. Cite os 02 exemplos de Ginástica de Conscientização corporal que são popularmente praticados em academias.
4. Defina os conceitos de relaxamento, da meditação e da automassagem.
5. Você se identifica mais com a Ginástica de Condicionamento Físico ou com a de Conscientização Corporal? Explique.