**RESUMO EXPANDIDO**

**LINHA TEMÁTICA 1: CONSCIÊNCIA, AUTOCONHECIMENTO E EDUCAÇÃO**

**A ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E O DESENVOLVIMENTO DA CONSCIÊNCIA CORPORAL**

Autoras: Estela Conceição Brito e Sara Alves Sena

Orientadora: Ana Lúcia Cruz

[ana.cruz@anandaescola.com.br](mailto:ana.cruz@anandaescola.com.br)

Ananda – Escola e Centro de Estudos

As crianças brincam pouco, correm pouco, andam pouco de bicicleta, não pulam corda, fazem pouca atividade física. Na realização do nosso trabalho juntamos duas experiências, a de uma criança que adora correr, pular, fazer ginástica rítmica e se movimentar, e de outra que prefere ficar mais quieta usando o tablet, brincando sentada. Daí surgiu a ideia de fazer a pesquisa que tem como objetivo aconselhar os pais a incentivar as crianças a fazer atividade física, porque além de fazer muito bem a saúde, ajuda a desenvolver a Consciência Corporal. Pesquisamos e descobrimos muitos benefícios da atividade física para a saúde. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a atividade física reduz o risco da pessoa morrer cedo por várias doenças. Precisamos usar o nosso corpo para ele não atrofiar. Bruce (2018), diz que “além disso, praticar atividade física após os estudos é uma ótima estratégia para consolidar o aprendizado devido ao aumento da circulação sanguínea cerebral e aumento das catecolaminas que são essenciais para a memória”. Então, a atividade física ajuda até a aprender melhor. É importante a criança fazer atividade física desde cedo para se exercitar e ter saúde. Fazer caminhada ao ar livre para receber as vitaminas do sol, fazer natação, brincar de amarelinha, de esconde-esconde... Tudo isto ajuda a desenvolver a consciência corporal.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física. Infância. Consciência corporal.