

**CONSCIÊNCIA CORPORAL E ALONGAMENTO: CONTRIBUIÇÕES PARA A MELHORIA DA SAÚDE E DA QUALIDADE DE VIDA DOS PARTICIPANTES DO PROGRAMA MEXA-SE**

**Gabriela Guinatti, Carlos Aparecido Zamai**  
UNICAMP/FEF/Programa Mexa-se - Unicamp  
e-mail: gabycrivelaro@hotmail.com

**RESUMO:** Uma pausa na correria do mundo para valorizar o Ser Humano. É basicamente nisso que se resume o curso de Consciência Corporal e Alongamento que é oferecido no programa Mexa-se. Atendendo a todas as faixas etárias, o curso visa trazer a comunidade, um momento de reflexão sobre a importância de se cuidar do corpo, para que também tenhamos uma mente mais saudável. O objetivo deste trabalho foi melhorar a qualidade de vida dos alunos, ajudando-os a conhecer melhor seus corpos e a identificar suas limitações, pensando juntamente com eles sobre qual a melhor maneira de resolvê-las. Com um corpo mais alongado e “presente” na vida dos alunos, as melhoras tanto na vida pessoal quanto na profissional são claras. Neste trabalho, foram adotadas técnicas de alongamento orientais baseadas nos estudos de Yosh Oida, técnicas de alongamentos alternativos utilizando bolas de tênis, visando o público com limitações físicas mais específicas, como os idosos. Técnicas respiratórias utilizadas no teatro e técnicas de meditação. A principal idéia do curso é atender um “leque” bem amplo de pessoas. Os resultados são depoimentos eles se tornam ainda mais francos. O aumento diário de atendimentos mostra a potência que têm um projeto que visa à melhora da qualidade de vida do Homem. A avaliação do curso foi feita através de depoimentos filmados dos alunos, o que tira o resultado apenas do papel e dos números e o eleva a condição de “Real”, no sentido mais humano da palavra.

**PALAVRAS-CHAVE:** Consciência corporal, Alongamento, Saúde, Qualidade de Vida