

OFICINA DE CONSCIÊNCIA POSTURAL - CASA DO LAGO

**Juliano Henrique Davoli, Angelo de Fátima V. da Silva, Aparecido Domingos Moreira,
Antonio Marcos Pereira de Moura, Altamiro José da Silva,
Maria Cristina Rodrigues, Geraldo Daniel Alves Bosso, Odair Lisboa, Gertrudes
Françoso Arantes, Regina Kletecke**
UNICAMP/CASA DO LAGO
e-mail: casadolago@reitoria.unicamp.br

RESUMO: A Fisioterapeuta Regina Kletecke com o apoio técnico do Espaço Cultural Casa do Lago desenvolve a Oficina “Consciência Corporal” cujo objetivo é praticar movimentos corporais corretos, explorando posições e movimentos que desenvolvam um despertar para a conscientização postural no intuito de automatizar movimentos adequados em substituição a movimentos inadequados, se existirem e, manter os movimentos adequados existentes. É importante ao nosso corpo, a força, a flexibilidade, a coordenação, o alinhamento e o bom equilíbrio. Isso o mantém apto para responder as exigências das inúmeras atividades cotidianas que realiza e oferece mais energia para enfrentar os desafios da vida. Uma postura corporal correta depende da consciência postural que se tem do próprio corpo. Há um número total de 10 vagas oferecidas a funcionários da UNICAMP a partir de 45 anos para a efetiva participação é necessário informar o estado de saúde à responsável desta oficina e apresentar atestado médico de liberação para prática de atividades cinesiológicas. São utilizados os seguintes materiais para a execução da atividade: uma esteira ou colchonete, uma toalha para usar de apoio em determinadas regiões do corpo, uma bola de tênis, uma faixa de tecido. Da oficina se conclui que sua execução auxilia na manutenção de uma boa saúde física e mental.

PALAVRAS-CHAVE: Consciência Postural, Postura Corporal