

A CONSCIÊNCIA CORPORAL NA INFÂNCIA: UMA ABORDAGEM LÚDICA NO RECONHECIMENTO DO PRÓPRIO CORPO

Francisca das Chagas Silva ¹
Ingrid Rodrigues Madeiro ²
José Douglas Estevam Moura ³
Marcos Aurélio de Oliveira Cruz Filho ⁴
Denise Gonçalves Moura Pinheiro ⁵

RESUMO

A consciência corporal é fundamental para que a criança reconheça o próprio corpo, compreenda seus movimentos e perceba seus limites, favorecendo a autoestima, a confiança e a autonomia. O entendimento do corpo e de suas possibilidades contribui diretamente para o desenvolvimento motor, cognitivo e socioemocional. Nesse cenário, as atividades lúdicas tornam-se importantes recursos pedagógicos, ao transformar o movimento em experiências de descoberta e aprendizado. O projeto *Super-Heróis do Movimento* apresenta-se como uma proposta interdisciplinar que integra saúde e educação, utilizando o tema dos super-heróis para promover a valorização do corpo e o cuidado com a saúde física. A iniciativa estimula a coordenação motora, o equilíbrio e a postura corporal, reforçando o bem-estar e o crescimento saudável. Assim, o projeto combina ludicidade e educação em saúde, contribuindo para o desenvolvimento integral da criança e para o fortalecimento de sua relação com o próprio corpo.

Palavras-chave: consciência corporal; desenvolvimento infantil; ludicidade; educação em saúde; movimento.

¹Graduando em Fisioterapia, Universidade Ateneu. Endereço eletrônico: franciscasilva502@gmail.com ; ² Graduando em Fisioterapia, Universidade Ateneu. Endereço eletrônico: ingridrm789@gmail.com ; ³ Graduando em Fisioterapia, Universidade Ateneu. Endereço eletrônico: jdouglasestevam@gmail.com ; ⁴ Graduando em Fisioterapia, Universidade Ateneu. Endereço eletrônico: marcosfilho6658@gmail.com ; ⁵ Professora Orientadora. Endereço eletrônico: denise.pinheiro@professor.uniateneu.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O brincar constitui uma atividade central no desenvolvimento infantil, desempenhando papel essencial na construção de habilidades cognitivas, emocionais e sociais. De acordo com Kishimoto (2010), o ato de brincar possibilita à criança explorar o meio, expressar sentimentos, resolver problemas e elaborar significados sobre si e sobre o mundo. Na perspectiva histórico-cultural, Vygotsky (1991) destaca que, no brincar, a criança cria situações imaginárias que ampliam suas possibilidades de aprendizagem e impulsionam seu desenvolvimento, uma vez que “no brinquedo, a criança sempre se comporta além do comportamento habitual de sua idade”.

Entre os aspectos que podem ser desenvolvidos por meio de práticas lúdicas, a consciência corporal ocupa lugar de destaque, pois envolve o reconhecimento do próprio corpo, de suas capacidades e limitações, favorecendo a autonomia e a organização psicomotora (Fonseca, 2008). A compreensão do corpo e do movimento, além de contribuir para o aprimoramento motor, fortalece a autoestima e favorece processos de socialização e autorregulação.

Nesse contexto, atividades lúdicas que integrem movimento, imaginação e desafios corporais mostram-se eficazes para promover engajamento e ampliar as possibilidades de aprendizagem. Le Boulch (1987) enfatiza que o desenvolvimento psicomotor está diretamente relacionado às experiências corporais significativas, as quais permitem à criança consolidar sua identidade e estruturar suas ações no espaço.

2. OBJETIVO

O projeto tem como objetivo promover o desenvolvimento da consciência corporal em crianças de 6 a 12 anos por meio de atividades lúdicas que estimulem o reconhecimento e a valorização do próprio corpo. Especificamente, busca-se favorecer a coordenação motora, o equilíbrio, a atenção e proporcionar experiências de socialização e autoconhecimento, considerando que o movimento é essencial para o desenvolvimento global da criança (Gallahue; Ozmun, 2013).

3. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como um relato de experiência com abordagem descritiva, desenvolvido durante uma ação extensionista conduzida por acadêmicos do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Ateneu. A intervenção ocorreu no Instituto Queira Bem, organização social localizada em Fortaleza-CE, que atende crianças em situação de vulnerabilidade.

3.1 Participantes

Participaram da atividade 25 crianças, com idades entre 6 e 12 anos, selecionadas por conveniência entre os frequentadores do instituto. A faixa etária foi definida por contemplar crianças em fase de desenvolvimento motor e cognitivo compatível com o objetivo de estimular a consciência corporal por meio de atividades lúdicas.

3.2 Procedimentos

A intervenção teve duração aproximada de 60 minutos e foi estruturada em quatro etapas:

1º Etapa: Aquecimento lúdico

A atividade inicial, com cerca de 10 minutos, utilizou músicas infantis como “Estátua”, “Cabeça, ombro, joelho e pé” e “Mexe, mexe”. A escolha por um início musical e brincado apoia-se na compreensão de que o lúdico favorece a percepção corporal e o engajamento motor, aspecto discutido por Kishimoto (2010).

2º Etapa: Circuito motor

Em seguida, foi realizado um circuito motor com cones, cordas e discos, propondo tarefas de equilíbrio, saltos e deslocamentos durante aproximadamente 25 minutos. A utilização de desafios psicomotores variados segue princípios descritos por Fonseca (2004), que enfatiza a importância de experiências diversificadas para o desenvolvimento do controle postural e da coordenação.

3º Etapa: Roda de conversa

Após o circuito, ocorreu uma roda de conversa de cerca de 10 minutos, na qual as crianças comentaram sensações, movimentos realizados e habilidades percebidas. A proposta dialoga com a perspectiva de Wallon (1979),

que destaca a relação entre movimento, emoção e construção gradual da consciência de si.

4º Etapa: Atividade de expressão gráfica

Para encerrar, as crianças foram convidadas a desenhar seu próprio super-herói, representando características corporais percebidas ao longo da atividade. O uso da expressão gráfica como forma de simbolizar e organizar vivências é coerente com a abordagem de Vygotsky (1991), que reconhece o papel do desenho na elaboração de sentidos e no desenvolvimento da imaginação.

3.3 Registro e análise dos dados

Os dados foram registrados por observação direta, com anotações descritivas sobre participação, engajamento e respostas motoras e verbais das crianças. A análise foi realizada de forma descritiva, considerando evidências de consciência corporal, interação e expressividade durante as atividades, seguindo orientações para pesquisas qualitativas que utilizam observação como principal técnica de registro (Ludke; André, 1986).

3.4 Considerações éticas

A ação integrou um projeto institucional de extensão aprovado pela coordenação do curso. A participação ocorreu mediante autorização do Instituto Queira Bem e consentimento dos responsáveis. Por se tratar de atividade educativa, sem procedimentos clínicos, houve dispensa de submissão ao Comitê de Ética, conforme orientações para relatos de experiência.

4. RESULTADOS

As crianças participaram ativamente das atividades propostas, demonstrando envolvimento e compreensão das instruções. Durante o aquecimento e o circuito motor, observou-se melhora progressiva na coordenação motora, no equilíbrio e na atenção, o que corresponde ao que Fonseca (2004) descreve como respostas positivas à estimulação psicomotora variada.

Na roda de conversa, os participantes relataram as atividades de que mais gostaram e espontaneamente associaram características como força, rapidez e

inteligência aos movimentos realizados, indicando reconhecimento de suas próprias capacidades corporais. Esse tipo de identificação simbólica é coerente com a perspectiva de Wallon (1979), que destaca a relação entre vivência motora e construção da consciência de si.

Na atividade de expressão gráfica, os desenhos representaram super-heróis com atributos como força, coragem e agilidade. As crianças relataram sentir-se “fortes”, “rápidas” e “capazes”, demonstrando percepção corporal positiva, em consonância com Vygotsky (1991), que aponta que o desenho permite expressar e organizar significados construídos na experiência.

Figura 1 – Crianças participando de atividades de dança e aquecimento.



Fonte: Autoria própria (2025).

Figura 2 – Produção artística realizada na etapa de expressão gráfica do projeto.



Fonte: Autoria própria (2025).

5. DISCUSSÃO

Os resultados observados reforçam o papel do lúdico como mediador do desenvolvimento infantil. Santos (1997) destaca que atividades lúdicas favorecem a aprendizagem, a socialização e a expressão, contribuindo para a construção do conhecimento e para a saúde mental. De modo semelhante, as Diretrizes Curriculares Nacionais (Brasil, 1998) apontam que as brincadeiras possibilitam o desenvolvimento de capacidades como atenção, memória, imitação e imaginação, aspectos também identificados nas atividades realizadas.

No presente projeto, a utilização da temática dos super-heróis mostrou-se um recurso eficaz para ampliar o engajamento e a participação das crianças. A associação entre movimento, fantasia e desafios corporais contribuiu para que os participantes reconhecessem suas próprias habilidades, relacionando-as a atributos como força, rapidez e coragem. Essa identificação está alinhada à perspectiva de Wallon (1979), que compreende o movimento como elemento fundamental na construção da consciência corporal e emocional.

Além disso, as atividades desenvolvidas evidenciaram a importância da educação em saúde na formação infantil. Ao refletirem sobre seus movimentos e representarem suas capacidades nos desenhos, as crianças demonstraram compreensão positiva sobre o corpo e sua funcionalidade. Esse aspecto dialoga com Fonseca (2004), que reforça que a psicomotricidade favorece a organização da imagem corporal e o desenvolvimento do autocuidado.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto proporcionou uma experiência formativa significativa, tanto para as crianças quanto para os acadêmicos envolvidos. As atividades desenvolvidas permitiram observar que o brincar, quando articulado ao reconhecimento do próprio corpo, favorece processos importantes de aprendizagem, expressão e valorização pessoal.

Conclui-se que a ludicidade constitui uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento da consciência corporal, pois transforma o movimento em uma vivência educativa, prazerosa e acessível às crianças. Além disso, a proposta demonstrou potencial para promover saúde, bem-estar e o fortalecimento da

identidade corporal na infância, reforçando a importância de integrar práticas lúdicas às ações de educação em saúde.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto, secretaria de Educação Fundamental. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil: formação pessoal e social**. vol. 2. Brasília: MEC/SEF, 1998.
2. FONSECA, Vítor da. **Psicomotricidade**. 5. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2004.
3. FONSECA, Vítor da. **Psicomotricidade: perspectivas multidisciplinares**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2008.
4. GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. AMGH, 2013.
5. KISHIMOTO, Tizuko. **Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação**. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2010.
6. LE BOULCH, Jean. **Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1987.
7. LUDKE, Menga & ANDRÉ, Marli E.D.A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo, Editora Pedagógica e Universitária, 1986. 99p.
8. SANTOS, Santa Marli Pires dos (Org.). **O lúdico na formação do educador**. Petrópolis: Vozes, 1997.
9. VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.4
10. WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. Lisboa: Edições 70, 1979.