

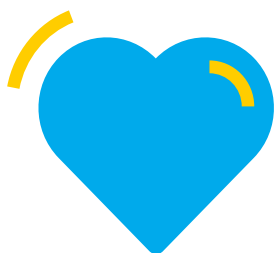


**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS**

**ESCANEAMENTO CORPORAL**

**PROPOSTA DE ATIVIDADES  
SOCIOEMOCIONAIS PARA ESTUDANTES  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ANOS INICIAIS**

**ESCANEAMENTO CORPORAL**



# ESCANEAMENTO CORPORAL

**Nesta atividade, a(s) criança(s) será(ão) guiada(s) pelos pais, familiares ou cuidadores a focar em suas sensações corporais.**

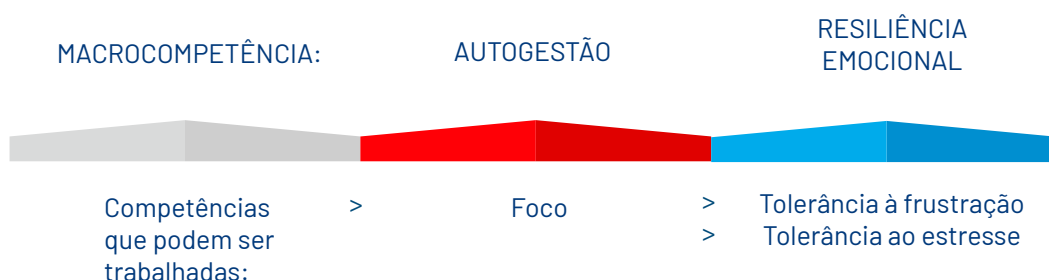
## JUSTIFICATIVA

*Escaneamento Corporal* é uma prática de *mindfulness*, que tem como objetivo trazer a atenção das crianças à experiência que estão vivenciando no momento, o que auxilia na redução do estresse e da ansiedade. As crianças precisarão prestar atenção em seu corpo, no contato da pele com outras superfícies, na temperatura e nas sensações internas. A prática regular desta atividade favorece o **foco** e a concentração, pois precisarão inibir pensamentos que as impediriam de focar nas sensações corporais e sustentar a atenção nestas sensações pelo tempo da atividade. O fortalecimento do foco traz muitos benefícios, entre eles a redução da ansiedade, da raiva e da impulsividade (**tolerância ao estresse** e **tolerância à frustração**).

## CONTEXTO

Esta atividade, dentro do possível, deve acontecer em um local silencioso, com espaço para que todos os participantes se deitem no chão ou se encostem na parede.

## DESENVOLVIMENTO



# DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE



## OBJETIVO

---

A(s) criança(s) irá(ão) seguir as direções indicadas pelos pais, familiares ou cuidadores e focar em suas sensações corporais.

## DURAÇÃO

---

De 10 a 15 minutos.

## PROCEDIMENTO

---

### 1 Explicação da atividade

Diga às crianças que, nesta atividade, elas irão “escanear” o próprio corpo. Explique que, como um scanner, que pode enxergar tudo que tem dentro do corpo ou da mala, elas tentarão perceber todas as sensações do corpo.

### 2 Preparação

Peça que os participantes se deitem no chão ou se encostem na parede, fiquem de olhos fechados e atentos aos seus comandos. Pontue a importância do foco, pois só assim será possível observar as sensações corporais difíceis de perceber. Solicite que eles coloquem as mãos na barriga e façam três respirações profundas.

### 3 Explicação do objetivo

*“Hoje, vocês irão prestar atenção às sensações corporais a partir das minhas instruções”.*

## 4 Participação

Guie a respiração dos participantes, pedindo que eles inspirem e expirem lentamente, percebendo o movimento do ar dentro do corpo: *“Inspire, puxando o ar pelo nariz, e expire, soltando o ar bem devagarzinho”*. Peça que eles sintam como cada respiração se move dentro do corpo, enchendo o peito e a barriga suavemente. Faça isso até sentir que eles estão atentos e relaxados.

Faça perguntas, para incentivar que as crianças prestem atenção em suas sensações corporais. Procure direcionar a atenção delas, lentamente, para cada parte do corpo; da cabeça aos pés.

Algumas sugestões:

- > *“O ar que entra pelo nariz está quente ou frio? Conseguem perceber? E ao sair, o ar sai quente ou frio? Percebam a temperatura desse ar”;*
- > *“Vocês sentem o ar percorrendo todo o corpo? Ele passa pela sua garganta, desce pelo seu peito e chega até sua barriga?”;*
- > *“Percebam o ar saindo sozinho, sem que vocês façam esforço”;*
- > *“Repare como o ar enche a sua barriga”;*
- > *“Observe a barriga murchando”;*
- > *“Com o movimento de sua respiração, perceba sua barriga encostando na roupa no momento da inspiração. O que acontece com esse contato quando você solta o ar?”;*
- > *“Agora, perceba como estão seus dedos dos pés, sinta-os. Tenta deixá-los soltinhos”;*
- > *“Suba um pouquinho e perceba as pernas. Qual é a sensação de peso em suas pernas? Elas estão leves ou pesadas?”;*
- > *“Subindo mais um pouco, como estão seus braços? Vocês estão sentindo eles tocarem no chão/na parede? Seus braços estão frios ou quentes?”;*
- > *“Agora, perceba seus ombros, pescoço e rosto. Eles estão relaxados ou duros?”;*
- > *“Vamos levar a atenção, agora, ao coração. Perceba como ele está batendo. Está rápido ou devagar? O que vocês estão sentindo ao prestar atenção no coração?”;*

Ao terminar, diga que abram os olhos lentamente, mexam os pés e as mãos, estiquem o corpo e se espreguicem.

## 5 Encerramento

Conversem sobre a experiência. Pergunte se perceberam alguma diferença no corpo antes e depois do escaneamento corporal. Pergunte se eles se sentiram mais calmos e relaxados ou se continuam do mesmo modo. Pergunte se alguém ficou agitado ou nervoso. Estimule a participação de todos, perguntando *“Quem teve uma experiência diferente e gostaria de contar sobre ela?”*.

## DE OLHO NAS CRIANÇAS

Esta atividade propicia o desenvolvimento do foco. Entretanto, algumas crianças podem ter dificuldade com a atividade, especificamente em permanecerem deitadas e manterem a atenção por um período longo de tempo. Se isso ocorrer, não há problema. É possível que algumas crianças precisem de mais oportunidades para exercitar o foco do que outras. Se perceber que a criança se distrai no processo, tente trazer sua atenção novamente para a sua narrativa. Muitas vezes, as crianças que apresentam maiores dificuldades são os que mais se beneficiarão da atividade.

Portanto, procure observar o foco apresentado pelas crianças durante a atividade. Observe se e quando as crianças conseguiram seguir as direções e/ou tiveram dificuldade. Procure perceber, também, se chegaram a ficar muito agitadas a ponto de não conseguirem se beneficiar com o exercício. Ao final da atividade, considere os relatos das crianças sobre a experiência: o ponto de vista delas de como se sentiram antes e depois te ajudará a perceber se a atividade foi significativa para elas, levando-as a se concentrarem em suas sensações corporais, ampliando a autopercepção dos seus corpos, proporcionando, assim, que as crianças se voltem para a experiência de vivenciar o momento presente, o que pode auxiliá-las na redução do estresse e da ansiedade.

## CRIANDO UMA ROTINA

Uma sugestão é integrar esta atividade à rotina das crianças e da família nesse período de necessário distanciamento social, escolhendo um horário fixo para praticá-la. O ideal seria praticá-la todos os dias,

mesmo que por curtos períodos de tempo. Se isso não for possível, procurem repeti-la pelo menos duas vezes na semana. Isso poderá ajudar a estabelecer novas rotinas e dinâmicas com as crianças nesse período de suspensão das aulas e auxiliá-las na redução do estresse e da ansiedade.

Para criar uma rotina, você pode também optar por unir esta prática à atividade de *Mímica das emoções*. Primeiro pratiquem o escaneamento corporal e, na sequência, façam a atividade *Mímica das emoções* para trabalharem juntos como estão se sentindo. Explique que o escaneamento corporal serve para nos tornar mais conscientes de nossas sensações corporais e emoções.

[institutoayrtonsenna.org.br](http://institutoayrtonsenna.org.br)

---