

**65.** A ginástica de conscientização corporal é uma das formas de classificação da ginástica, na Educação Física, que foca na percepção, no controle corporal e visa integrar corpo e mente e, em alguns casos, espírito, priorizando o autoconhecimento.

Analise os exemplos de ginástica a seguir.

- I. Eutonia
- II. Yoga
- III. Pilates
- IV. Bioenergética

Caracterizam-se como ginástica de conscientização corporal as práticas elencadas

- A) em I, III e IV apenas.
- B) em I, II e III apenas.
- C) em II, III e IV apenas.
- D) em I, II, III e IV.

Assunto: Manifestações corporais

Ginástica de conscientização tem como foco a percepção do corpo, o controle dos movimentos e a integração entre corpo e mente.

I - **Eutonia** - tem como ideia central a regulação do tônus muscular de forma consciente, tem como característica a realização de movimentos lentos e coordenados.

II - **Yoga** - apesar de ter diversos estilos diferentes (Ashtanga Yoga; Hatha Yoga), todos eles têm como objetivo integrar corpo, mente e respiração.

III - **Pilates** - busca o controle corporal, a postura e o alinhamento.

IV - **Bioenergética** - tem como foco a integração entre corpo e emoções. Busca trabalhar as tensões musculares com origem nos aspectos emocionais.

Logo, todas as alternativas se encaixam dentro das perspectivas de ginástica de conscientização.

Item: D