

# Atividade física em tempos de pandemia

Uma iniciativa do Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte durante a pandemia da Covid-19.



<https://url.gratis/7lvOY>

# Cuidar da gente para cuidar dos outros, em tempos de COVID-19.

Prof. Dr. Francisco Xavier, Prof. Dr. Haroldo Figueiredo, Prof. Dr. Wellington Pinheiro.

## Fascículo 2 : Educação para cuidar.

Educar é compartilhar saberes que nos formam e desenvolvem em nós mesmos o melhor que podemos nos tornar, inclusive em épocas de mudanças [1,2].

E, nesse compartilhamento, a educação é considerada um bem social e espaço importante para muitos debates [3,4].



# Educação para cuidar: por onde começamos?

## #1

### Educar nosso comportamento:

- Criar rotinas de atividade que ajudem a manter a saúde e bem-estar de todos dentro de casa;
- Dormir, acordar e fazer as refeições nos horários corretos,

## #2

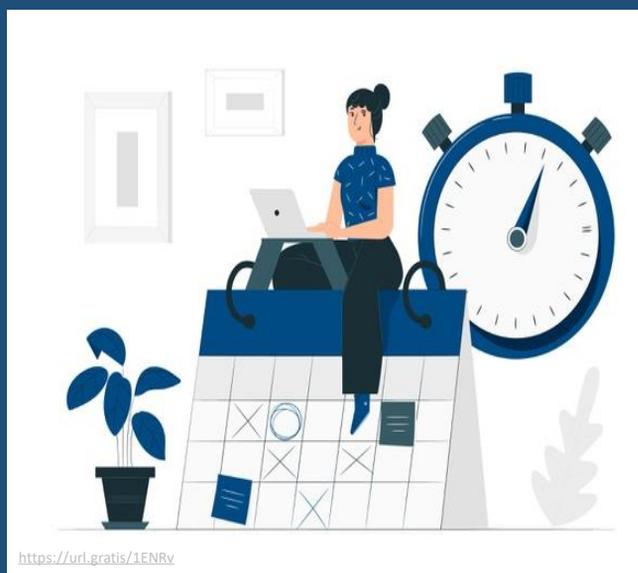
### Criar uma lista de tarefas:

- Criar uma lista de tarefas diárias nos ajuda a organizar as idéias e o ambiente;
- Otimiza as atividades domésticas;
- Melhora o rendimento no trabalho home office e estudos.

## #3

### Reserve um tempo para você:

- Reservar sempre uma parte do nosso tempo diário para realizar atividades de lazer que gostamos;
- Ouvir música, dançar;
- Assistir um filme, brincar ;
- Artesanato, entre outros.



### **#4** Ampliar conhecimentos:

- Buscar ampliar conhecimentos sobre as tecnologias da informação e comunicação, usando-as em nosso favor;
- No trabalho, nos estudos e no contato com as pessoas que nos fazem bem.

### **#5** Horário para notícias:

- Escolher apenas um horário do dia para acompanhar as notícias que nos interessam. Assim, diminuiremos o contato com notícias que estimulem sentimentos ruins.



<https://url.gratis/a1mzf>

### **#6** Faça exercícios físicos:

- Adequados ao nosso grau de condicionamento físico;
- Adequar ao espaço físico de casa, que nos relaxem e tragam bem-estar;
- Orientados por profissionais de Educação Física.

# Gentileza gera gentiliza.

## #7

### Seja solidário:

- Ser sempre solidário com as pessoas que mais precisam de atenção e ajuda nesse momento.
  
- Doemos não só alimentos, roupas e brinquedos, como também atenção e uma palavra amiga.



<https://url.gratis/8VZji>

### Referências

1. ARANHA, Maria Lúcia de Arruda. **Filosofia da Educação**. São Paulo: Moderna, 2006.
2. JAEGER, Werner. Paideia: a formação do homem grego. São Paulo: Martins Fontes, 2011.
3. GIDDENS, Anthony. **Sociologia**. 6ª. ed. Porto Alegre: Penso, 2012.
4. LAVAL, Cristian. A Escola não é uma Empresa: O neoliberalismo em ataque ao ensino público. São Paulo: Boitempo, 2019.
5. GOHN, Maria da Glória. Educação não formal, educador (a) social e projetos sociais de inclusão. **Meta: Avaliação**, v. 1, n. 1, p. 28-43, 2009.
6. BEZERRA, Anselmo César Vasconcelos et al. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2411-2421, 2020.
7. SZTOMPKA, Piotr. **A sociologia da mudança social**. Editora Record, 1998.
8. LEÃO, Andrea Borges. **Norbert Elias & a Educação**. Belo Horizonte, MG: Autêntica, Coleção Pensadores & Educação, 2007.
9. INLOCO. **Mapa brasileiro da covid-19**. 2020. Disponível em: <<https://mapabrasileirodacovid.inloco.com.br/pt/>>. Acesso em 16/06/2020

## **Ficha técnica**

### **Autoria:**

### **Docentes:**

Francisco Xavier  
Haroldo Figueiredo  
Wellington Pinheiro

### **Revisão Científica:**

Lara Colognese

### **Edição Layout**

Elaine Rufino  
Cleide Lima Filha

### **Divulgação**

Itamar Leôncio  
Luciano Machado

### **Edição Final:**

Isabeli Pinheiro  
Cleide Lima Filha

