SETEMBRO | 2020 EDIÇÃO Nº 8

ARTICULAÇÃO

ITINERÁRIOS

BNCC

7 AM

LINGUAGENS

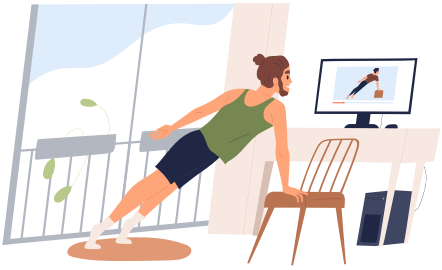
Ser saudável envolve o bem-estar físico, mental e social. Em isolamento, portanto, estar saudável vai além dos cuidados para evitar o contato com a covid-19. E para se manter animado e estimulado a se movimentar durante esse período, os recursos artísticos e de fruição se mostram ótimos aliados.

Quarentena muda hábitos e amplia a prática de atividades para corpo e mente em casa

Brasileiros têm buscado por aulas virtuais de ioga para aliviar ansiedade

Quarentena, isolamento social, distanciamento, reclusão. Essas são algumas palavras que entraram no cotidiano de milhões de pessoas ao redor do mundo por causa da pandemia do novo coronavírus. Com as medidas restritivas de circulação, uma das principais mudanças na rotina foi a forma de como cuidar da saúde mental e física neste período.

Roberto Debski, clínico-geral e psicólogo especialista em medicina integrativa, a atividade física é um dos pilares da saúde e da manutenção do bem-estar físico e emocional. "As pessoas estão muito tempo em casa, fechadas, com ansiedade e incertezas por causa da pandemia. É importante que haja uma rotina de atividade física em casa. Sedentarismo não é benéfico para a saúde, independentemente da idade."



[...]

Espectadora do canal Pri Leite Yog, a historiadora Thaís Carneiro, 29, diz que havia abandonado a prática de ioga e a dança por falta de tempo, mas, agora, resolveu retomar as atividades. "Com a quarentena e a ideia de ter saúde mental e uma rotina, incluí ioga todos os dias pela manhã."

[...]

Além da ioga, Carneiro gosta de praticar dança e tem assistido às *lives* de Isa Zendron, que "são divertidas". Ela escolhe uma música por semana, seja *pop*, *funk* ou brega *funk*. Quando a aula começa, ela já criou todo um clima na casa dela com luzes coloridas, roupas super anos 1980. Aproveito para fazer e relaxar."

[...]

Cuidados físico e mental

[...]

Na visão do médico e psicólogo Roberto Debski, as redes sociais não são maléficas, principalmente para a saúde mental. "Como qualquer coisa, a rede social é apenas uma ferramenta. Se você usar para o mal, se colocar para baixo, ou ficar toda hora olhando se tem alguma novidade, acaba se tornando um comportamento e uma compulsão que não é saudável. É a pessoa que precisa olhar para ela mesma, e o que leva ela fazer isso."

[...]

Muitas vezes deixada de lado, a saúde mental em momentos de pandemia pode ser um fator crucial no bem-estar durante a quarentena. Em termos mais técnicos, Debski explica que a atividade física libera uma série de substâncias que podem contribuir com o bem-estar mental, como por exemplo, a endorfina. "Traz a sensação de relaxamento e também ajuda na memória e no organismo."

GONÇALVES, Ana Beatriz. Quarentena muda hábitos e amplia prática de atividades para o corpo e mente em casa**. Folha de S.Paulo**, 19 abr. 2020. Disponível em: <https://f5.folha.uol.com.br/viva-bem/2020/04/quarentena-muda-habitos-e-amplia-a-pratica-de-atividades-para-corpo-e-mente-em-casa.shtml>. Acesso em: 5 ago. 2020.

Zwift: o que é e como funciona o *app* de treino de *bike* em casa

Com bicicletas normais presas por um rolo de treino ou com ergométricas, ciclistas do mundo todo lotam os percursos disponíveis no aplicativo e se encontram *on-line* em simulações de treinamentos e competições de ciclismo. Entenda e pedale na quarentena

Já imaginou pedalar na sua bicicleta normal, do dia a dia, dentro de casa, mas passando por rotas incríveis durante o confinamento por conta da pandemia de coronavírus (Covid-19)? Pois com o Zwift, *app* que simula as pedaladas ao ar livre por diferentes percursos virtuais e reúne usuários em várias partes do mundo, isso se tornou não só possível, como também divertido. Além de instalar o jogo, só é necessário ter uma *bike* e um rolo de treino, acessório que prende a roda traseira da bicicleta comum, permitindo que você pedale sem sair do lugar, ou uma bicicleta ergométrica. E, claro, de um dispositivo para rodar o *app*, que pode ser um celular, *tablet* ou computador. [...].

O Zwift também conta com modo voltado para corredores de rua. Mas é a versão para ciclistas que vem fazendo sucesso. Em vez de pedalar olhando para a parede ou uma televisão, o ciclista pode participar de programas de treinamento, passeios em grupos e até competições. Dependendo da qualidade do rolo escolhido, a experiência do pedal se assemelha ainda mais à real. Ao subir uma ladeira, por exemplo, o usuário sente o esforço aumentado, assim como vê o giro ficar mais fácil ao encarar uma descida ou ao pegar o vácuo de um ciclista à frente, durante uma prova. Isso tudo interagindo com amigos que também estejam no Zwift ou outros usuários que aderiram ao jogo, o que faz muita diferença nesse momento de distanciamento social.

[...]

BITTENCOURT, Gabriela. Zwift: o que é e como funciona o *app* de treino de *bike* em casa. **Globo Esporte**, 7 abr. 2020. Disponível em: <https://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/zwift-o-que-e-e-como-funciona-o-app-de-treino-de-bike-em-casa.ghtml>. Acesso em: 5 ago. 2020.

TikTok: aprenda dancinhas pra fazer com a família na quarentena

Nova febre da internet, o aplicativo faz sucesso entre os famosos e já conquistou capixabas. Os desafios de dança são um ótimo passatempo ou até uma atividade física. [...]

[...]

O conteúdo da rede que ganhou vários novos adeptos durante o período de isolamento é bem variado, mas os desafios de dança e dublagens roubam a cena no aplicativo. Muita gente está usando o *app* para passar mais tempo em família ao cumprir os "*challenges*".

E não existe fórmula mágica, o jeito é assistir aos vídeos várias vezes e tentar reproduzir os gestos. No fim, além de ser divertido e juntar todo mundo, ainda é um exercício físico e quando a dancinha finalmente sai — depois de várias tentativas —, a comemoração é certa! Que tal reproduzir um dos desafios com a família?

SOUZA, Cássia Rocha. TikTok: aprenda dancinhas pra fazer com a família na quarentena. **A Gazeta**, 22 mai. 2020. Disponível em: <https://www.agazeta.com.br/revista-ag/comportamento/tik-tok-aprenda-dancinhas-pra-fazer-com-a-familia-na-quarentena-0520>. Acesso em: 5 ago. 2020.

DIÁLOGO ABERTO

CONHEÇA A OPINIÃO DE QUEM ESTUDA O ASSUNTO.

A arte como ferramenta de estímulo à atividade física em isolamento

Se alguém dissesse que em 2020 você despenderia um tempo da sua vida decidindo entre usar máscaras com elástico na orelha ou máscaras com amarra atrás da cabeça, seria difícil de acreditar. Isolar-se fisicamente do mundo e das pessoas se tornou a melhor maneira de nos manter fortes e saudáveis. Mesmo que a gente precise aprender o que isso significa.

Para seres sociáveis como nós, nos manter distantes e isolados é uma tarefa dura. Ser abruptamente confinado em um cenário pandêmico traz sentimentos, emoções e questionamentos que requerem tempo e atenção para serem compreendidos e administrados. O corpo sofre alterações hormonais e neuroquímicas que influenciam nosso comportamento.

De acordo com o dicionário **Michaelis *on-line***, tédio é um "desgosto profundo que provoca desinteresse por tudo o que nos cerca". Analisando os últimos meses, muitos conseguem se relacionar com esse sentimento. Porém, esse desgosto e desinteresse podem estar relacionados mais com seus neurônios e hormônios desregulados que com a real falta do que fazer.

Retornando à fala do primeiro parágrafo sobre ficar isolado se tornar "a melhor maneira de nos manter fortes e saudáveis", não estamos falando somente de permanecermos livres do contágio do vírus da covid-19. Estamos falando também de todo o funcionamento do nosso corpo, da nossa saúde mental, e de como precisamos nos preencher, nos sentir completos, em paz, com plenitude e bem-estar. Em outras palavras, é preciso sim manter-se vivo, mas com saúde em seu significado pleno.

Estudo publicado na Current Biology diz que o ser humano é biologicamente preguiçoso.

http://ftd.li/3tfhph

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), saúde é "um estado completo de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade."[1] Diante disso, tem sido um grande desafio nos manter saudáveis. Levando em consideração a amplitude e magnitude da definição, precisamos integrar e balancear muito bem os três aspectos: físico, mental e social.

E como manter esse bem-estar físico, mental e social diante da estagnação que o isolamento social nos trouxe? A restrição espacial que estamos vivendo proporciona o sedentarismo, pois não apenas diminuiu abrupta e drasticamente a nossa demanda por movimento como reduziu a necessidade de atividade física e alterou a rotina do sono e da alimentação, aspectos indispensáveis para a boa saúde física.

Com um sistema nervoso programado para não gastar energia e um ambiente que não nos exige gastá-la, o sedentarismo implica prejuízos ao bom funcionamento do corpo, ao bem-estar físico e à saúde.

De rainha para rainha: ginasta Nia Dennis viraliza com compilado de músicas da Queen B.

http://ftd.li/9yzgp3

Então, como estimular a prática de atividade física? Com um corpo adaptado para poupar e armazenar o máximo de energia, é preciso muita motivação e disposição para fazer algum exercício. Biologicamente falando, é preciso estimular os neurotransmissores responsáveis por essas sensações em nosso corpo: dopamina, serotonina, endorfina e ocitocina, os chamados hormônios da felicidade. O grande segredo nesse ponto, portanto, é ter alguma atividade que seja a mais prazerosa possível e que lhe proporcione alegria.

Quando falamos de bem-estar físico e saúde, o que realmente importa é manter o corpo em movimento e não necessariamente correr uma maratona ou fazer 50 flexões de braço, isso significa que você pode tocar uma guitarra imaginária ou dançar na sala por 20 minutos e sentir os efeitos de um treino. Usar as escadas e a bicicleta com frequência pode ser mais eficiente que ficar uma hora na academia.

Se parar para pensar, você provavelmente já se beneficiou dos seus gostos, dos seus *hobbies* e do entretenimento artístico para praticar atividade física. Pense nos eventos que já aconteceram na sua cidade e que exigem do participante interação e deslocamento. Festivais, quermesses, eventos esportivos e de *e-games*, *shows*, festas, feiras etc. Já lhe ocorreu que ir a um festival de música é uma tremenda atividade física apenas se pensarmos na dinâmica de deslocamento de um palco ao outro? Sem contar o tanto de energia que o carnaval faz milhões de foliões gastar, seja dançando em frente a um palco ou acompanhando um trio elétrico.

Inspirada por Beyoncé, a ginasta Nia Dennis coroa-se rainha ao final de sua apresentação.

No âmbito profissional, o estímulo oriundo da fruição artística também é comum. Muitos treinadores de esportes coletivos mostram filmes aos atletas como forma de motivá-los antes dos jogos. Na ginástica artística de solo a música é um elemento de alta conectividade entre o atleta e os movimentos que ele deve executar. No início de 2020, um vídeo da jovem Nia Dennis, estudante e ginasta da universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, viralizou, no qual ela se apresenta

1. Organização Pan-Americana de Saúde. Organização Mundial de Saúde – OMS. Indicadores de saúde: Elementos Conceituais e Práticos (Capítulo 1). Disponível em: <https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&limitstart=1&lang=pt>. Acesso em: 14 ago. 2020.

Lista com os 10 treinamentos mais incríveis do cinema.

http://ftd.li/ca2dkn

com um conjunto de músicas da cantora Beyoncé. Em algumas situações, é muito difícil imaginar uma atividade física sem um elemento de arte.

Recorrer ao entretenimento e à arte é sem dúvida uma ótima alternativa para se manter estimulado e ativo durante períodos de restrição imposta. A música instrumental relaxa e ajuda a acalmar o corpo e a mente nas aulas de yoga *on-line*. Para algumas pessoas, ver filmes ligados a algum esporte como **Creed: nascido para lutar** pode incentivá-los a participar de uma *live* de treinamento funcional. E quanto ritmo, molejo e gingado tem em uma aula de zumba vista pelo *Youtube*? E para aqueles que dispõem do equipamento, existem alguns vídeos que fazem o seu treino de *bike indoor* parecer um passeio pelas ruas de alguma cidade turística.

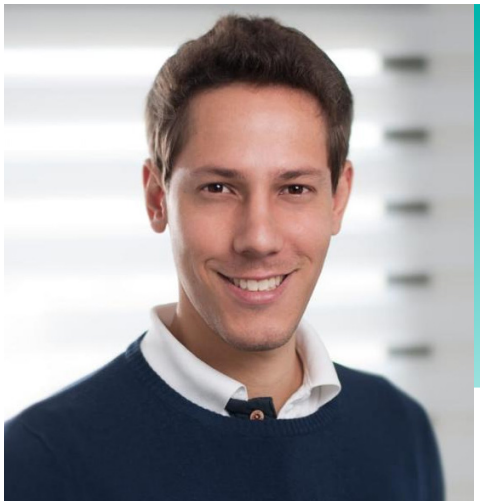
Falando mais especificamente da música, ela tem a capacidade de mexer com muitas emoções e nos despertar sensações que alteram a química do nosso cérebro. Sabe aquela música que te arrepia? Ela pode trazer à tona a motivação que o exercício exige, aumentar o seu estado de alerta antes de estudar, ou ainda te ajudar a relaxar e a controlar a ansiedade antes de uma apresentação.

Quando fazemos exercícios, nosso corpo libera uma série de hormônios e neurotransmissores que são responsáveis por nos proporcionar sensações de felicidade e bem-estar. Além desse efeito agudo imediato sobre nosso humor, o exercício feito regularmente também é capaz de ajudar a prevenir, entre outras coisas, a depressão. Ele é, portanto, capaz de mudar o nosso humor e a forma como nos sentimos.

Ouvir uma música que você goste muito e fazer alguma atividade física pode alterar o seu estado interno, a forma como você se sente. E isso interfere diretamente na maneira como você se vê, se percebe e se relaciona. Quando você se observa, se conhece e tem recursos para mudar a forma como se sente, a relação consigo e com o mundo muda.

A arte e as formas de entretenimento, por serem criativas, únicas e inovadoras, trazem novos elementos à sociedade e aos padrões de vida. Nesse contexto, a vida é quem imita a arte. Porém, é preciso buscar esse estímulo de forma consciente. A atividade física se popularizou ao produzir grandes atletas e corpos esculturais, mas muitas vezes a preços muito altos, segregando biotipos e ditando padrões intangíveis. Quando ditamos padrões estéticos e/ou comportamentais extremos, ou totalmente fora do contexto biopsicossocial do momento, buscamos na atividade física algo que mais nos afasta do que nos aproxima da boa saúde.

O seu corpo é a ferramenta pela qual você se relaciona com o todo e cria a sua própria história. É por onde você se expressa, se comunica e sente o mundo. O seu corpo é a sua arte. Cuide, para que ele seja belo no sentido de que transmita a sua verdadeira essência, capaz de transformar o mundo, independentemente da forma.



Luís Paulo Ribeiro é graduado em Educação Física pelo Unisalesiano, especialista em Atividade Física Adaptada e Saúde pela FMU e atua desde 2011 como Personal trainer. É sócio-fundador e diretor técnico da Move to Care — Reabilitação, Saúde e Fitness, com foco de trabalho em ajudar pessoas que não gostam de fazer exercícios e/ou que tenham restrições físicas, lesões e doenças crônicas a ter uma vida mais equilibrada e saudável.

FIQUE BEM EM CASA

Veja algumas formas de cuidar do seu corpo e da sua mente que aconteceram durante o isolamento social de 2020

Meditação guiada para dormir melhor durante a pandemia

http://ftd.li/9y9viu

Junte-se ao Voz das Comunidades para uma aula de dança urbana

http://ftd.li/kz79e4

Pedale meia hora por Cotswolds, Inglaterra, sem sair de casa

http://ftd.li/28ekxk

Cozinhe com Paola Carosella os verdes do Arturito

http://ftd.li/m84fdy

Escape em direção à fantasia, à história e à memória com Taylor Swift em seu novo álbum Folklore.

http://ftd.li/4ocngd

REFLEXÃO NA PRÁTICA

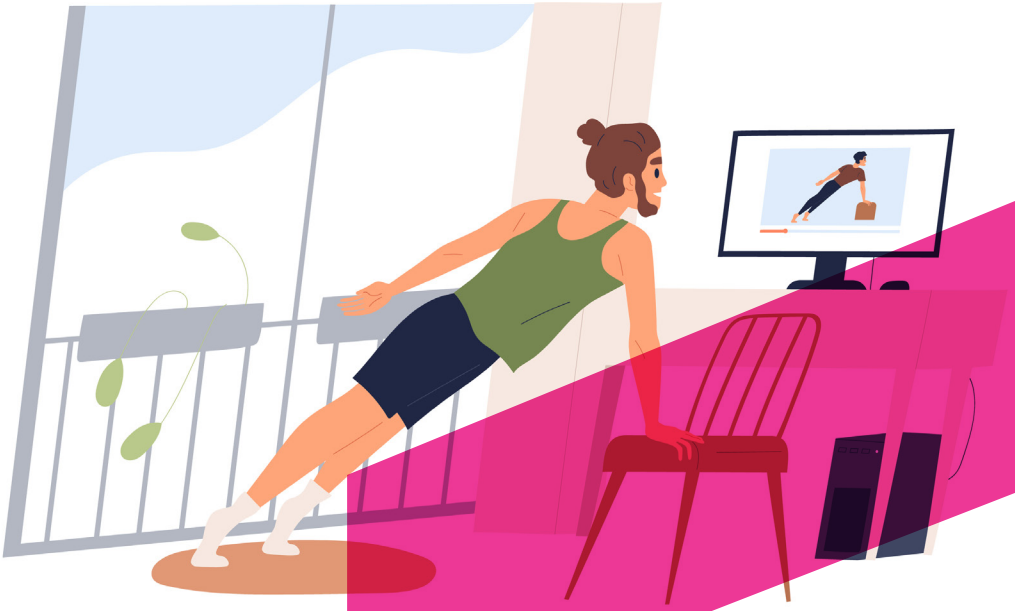
ARTICULANDO IDEIAS E PRÁTICAS

1. Elabore um texto sobre o que são neurotransmissores e qual sua função no organismo. Descreva como o exercício e a música são capazes de atuar no nosso cérebro e influenciar nosso humor.

2. Identifique um elemento de arte e uma atividade física que sejam capazes de mudar o seu estado interno e coloque em prática. Busque por aulas no Youtube, *lives* nas redes sociais e tipos de atividades físicas que podem ser feitas em casa nesse período de isolamento social. Observe seu estado interno, sua disposição, os pensamentos e as sensações antes, durante e depois da atividade. Anote todas as percepções que você teve. Você pode ouvir sua música favorita e fazer dez minutos de atividade como dança ou arte marcial ou então assistir a um filme emotivo e fazer uma série de alongamentos; assistir a um filme motivacional e fazer qualquer atividade que tenha mais familiaridade.

IC MIS PC EMP

> **Investigação científica**
> **Processos criativos**



TRABALHANDO A DISTÂNCIA

A atividade foi pensada para poder ser realizada fora da sala de aula, se a escola estiver fechada por precaução quanto à Covid-19. Podem ser usados dispositivos tecnológicos para as discussões em grupo, como planilhas e editores de texto compartilhados, aplicativos de mensagens, redes sociais, entre outros. As apresentações podem ser feitas por videoconferência e por meio do compartilhamento de arquivos.

SUGESTÕES DE TRABALHO

POSSIBILIDADES DE DESENVOLVIMENTO

Espera-se que os alunos sejam capazes de identificar que a prática de exercícios vai muito além de deixar o corpo bonito e que se exercitar é importante para vários aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar físico, mental e social. Que existem inúmeras maneiras de se manter ativo e que cada tipo de prática pode causar efeitos diferentes em pessoas diferentes, da mesma forma que o gosto musical é bem variado. Descobrir uma prática que lhe cause prazer possibilitará que ele fique mais próximo de conseguir um estilo de vida mais saudável. E quando adquirimos bons hábitos, nosso estado de prazer e bem-estar aumenta, mudando nossas percepções sobre nós e o mundo. Espera-se que os alunos descubram que a boa saúde e a essência de cada um são mais importantes que a maneira como as outras pessoas os enxergam por fora, deixando de lado a segregação do padrão de beleza, quebrando o estereótipo de que é preciso um corpo esbelto e bonito para ser aceito e feliz.

Na BNCC:
- EMIFCG01
- EMIFCG02
- EMIFCG03
- EMIFCG04
- EMIFLGG03
- EMIFLGG05

Conteúdos abordados:
- Atividade física;
- Hormônios e neurotransmissores;
- Fruição;
- Expressões artísticas e culturais;
- Saúde;
- Bem-estar físico e emocional.

A arte e a vida: dinâmicas de representação

Neste ciclo de 2020, o **Articulação Itinerários LT** aborda temas que se relacionam às dinâmicas de representação que nos levam a crer que a arte imita a vida, e vice-versa, por meio do estudo de criações artísticas em seus contextos de produção e de como reverberaram na sociedade de então, analisando seu caráter transcendental e de vanguarda com base no que refletem: a essência humana.

Diretor de conteúdo e negócios
Ricardo Tavares de Oliveira

Diretor adjunto
Cayube Galas

Gerente editorial
Júlio Ibrahim

Gerente de produção e *design*
Letícia Mendes de Souza

Editora assistente
Tatyana Ferlin Assami

Coordenador de eficiência e *analytics*
Marcelo Henrique Ferreira Fontes

Supervisora de preparação e revisão
Adriana Soares de Souza

Preparação e Revisão
Equipe FTD

Coordenadora de imagem e texto
Marcia Berne

Pesquisa de Iconografia
Equipe de Iconografia

Coordenadora de criação
Daniela Máximo

Supervisor de produção e arte
Fabiano dos Santos Mariano

Projeto gráfico
Bruno Attilli

Editora de arte
Adriana Maria Nery de Souza

Créditos das imagens:
p.1. NickJulia/Shutterstock.com, Thiago Spósito/Acervo Pessoal; p.2. GoodStudio/Shutterstock.com;
p.3. VGstockstudio/Shutterstock.com; p.4. TORWAISTUDIO/Shutterstock.com; p.5. martinedoucet/Getty Images;
p.6. GoodStudio/Shutterstock.com; p.7. Timothy Nwachukwu/NCAA Photos via Getty Images; p.8. Arquivo Pessoal;
p.9. GoodStudio/Shutterstock.com; p.10. GoodStudio/Shutterstock.com