

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/vzst8>



Esportes e criatividade

Prof. Dr. Iberê Caldas; Prof. Esp. Gustavo Marques, Profa. Me. Cleide, Profa. Dra. Lara Colognese.

Avançando no conhecimento sobre as habilidades conquistadas com os esportes, salienta-se que as práticas esportivas, individuais ou coletivas, são essenciais para o desenvolvimento e manutenção da saúde física, mental, cognitiva, emocional e social do ser humano, independente da modalidade escolhida.

A criatividade é definida como a capacidade de criar, de inventar, de reinventar ^[1, 2]. Ainda, pode ser entendida como um processo de se tornar sensível aos problemas e às lacunas do conhecimento; identificar as dificuldades; buscar e formular soluções, testar e retestar os objetivos e, finalmente, comunicar e expressar os resultados ^[2; 3].



A criatividade usada para a realização de exercícios em casa

Em tempos de pandemia, a criatividade tem sido a habilidade mais utilizada pelos indivíduos que reinventam seus dias em busca do bem estar geral [4].

Desde uma simples brincadeira e em atividades mais complexas, as estratégias criativas, similares às encontradas em vários esportes, são acessadas para proporcionar a resolução dos obstáculos vividos dia a dia [5], confirmando a relação entre criatividade e aptidão física da população em geral [6].



A experiência com esportes auxilia na manutenção da saúde

Contudo, notam-se semelhanças nas estratégias criativas utilizadas nos esportes e reutilizadas durante a pandemia. Tem-se a clareza disso quando surgem ideias, ferramentas, percepções e intenções de como enfrentar esses episódios com menos sofrimento, vindo à tona a criatividade.



<https://url.gratis/zQTO>



<https://url.gratis/zQTO>

Assim, inúmeras experiências já vividas e oferecidas pelos esportes são resgatadas, independente do momento aprendido, experimentado.

NEFCE informa:

Os diferentes esportes promovem um elo de cognição e criação, solução, resolução de problemas e melhor, a valorização da busca da qualidade de vida e do bem estar geral.



Referências

1. Práticas de esporte e atividade física : 2015 / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento - Rio de Janeiro: IBGE, 2017.
2. RICHTER, A. C.; GONÇALVES, M. C.; VAZ, A. F. Considerações sobre a presença do esporte na educação física infantil: reflexões e experiências. Editora UFPR: Educar em Revista, Curitiba, Brasil, n. 41, p. 181-195, jul./set. 2011.
- 3 HARA, J.R. de L.; SIMEONI, M. C. Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE: Artigos - Versão On-line ISBN 978-85-8015-076-6 Cadernos PDE/Volume 1, 2013.
4. COHEN, A. K., & CROMWELL, J. R. How to Respond to the COVID-19 Pandemic with More Creativity and Innovation. *Population health management*, 10.1089/pop.2020.0119. Advance online publication. (2020). <https://doi.org/10.1089/pop.2020.011> acesso em 15 de set de 2020.
- 5 MARQUES, R. F. R. Esporte e qualidade de vida: reflexão sociológica / Renato Francisco Rodrigues Marques. - Campinas, SP: [s.n], 2007.
6. LATORRE ROMÁN, P. A.; PINILLOS, F.G.; PANTOJA VALLEJO, A., & BERRIOS AGUAYO, B. Creativity and physical fitness in primary school-aged children. *Pediatrics international : official journal of the Japan Pediatric Society*, V. 59 N. 11, p. 1194–1199, 2017.

Ficha técnica

Autor:

Cleide Lima Filha
Gustavo Marques
Iberê Caldas
Lara Colognese

Revisor Científico:

Edil Rodrigues
Kelli Ferraz

Edição Layout

Cleide Lima Filha
Elaine Rufino

Divulgação

Itamar Leôncio
Luciano Machado

Edição Final:

Cleide Lima Filha
Isabeli Pinheiro

