

O NECESSÁRIO EQUILÍBRIO ENTRE ATIVIDADES FÍSICAS, INTELECTUAIS, ARTÍSTICAS E SOCIAIS

AVALIAÇÕES DE PARTICIPANTES

Valdemar W. Setzer

Departamento de Ciência da Computação, IME-USP

www.ime.usp.br/~vwsetzer – esta versão: 9/5/23

Nesta página encontram-se todas transcrições de avaliações de participantes desta palestra, conforme escreveram no *One-minute paper* ou no formulário remoto: **[1]** O que aprendi de mais importante; **[2]** Quais as maiores dúvidas que ficaram; **[3]** Comentários. **[4]** Satisfação com a palestra (muito insatisfeita/o 1 a 5 muito satisfeita/o). **[5]** Recomendaria essa palestra para outras pessoas (sim/não/talvez). Os originais estão à disposição para exame. Note-se que nem todos os participantes entregam as avaliações. Ver a [apresentação em ppt](#). As avaliações feitas por formulário eletrônico foram copiadas e coladas, tais como estão. As feitas em papel no fim da palestra foram digitadas como foram escritas.

1. 8/5/23 4ª palestra remota dentro do meu curso Tecnologia, Indivíduo e Sociedade, promovido pela Sinagoga Israelita do Brás. Info e inscrições: Prof. Simão Prizskulnik spritudojuntosz aa gmail ponto com

Infelizmente, repito, infelizmente, só recebi uma avaliação até 11/5/23 às 9h15. Eu fiz um grande esforço para preparar e dar essa palestra, mas os participantes não podem fazer um pequeníssimo esforço para fazer uma avaliação dela? Foi a primeira vez que dei essa palestra, avaliações seriam muito importantes.

1. [1] Que devo prosseguir em obter um equilíbrio maior por parte de mim das minhas atividades diárias no âmbito de atividades Físicas x Intelectuais e Sociais , com ênfase em aumentar minhas atividades físicas. Achei incrível a tua habilidade com Cerâmica, como faz isto ?, que forno usa? que materiais? Estivemos no ultimo carnaval /2023 com minha esposa na Cidade de Cunha -SP conhecida pelas cerâmicas e vimos varias delas inclusive assistimos a uma "queima do Racum" numa delas. Nos últimos 4 meses estou com dificuldades e com dor no meu quadril e joelho esquerdo e tenho feito Fisioterapia. Antes deste fato eu e minha esposa caminhávamos no Parque Ibirapuera 3 x por semana. Hoje estou com dificuldades nisso devido à dor. Mas estou em tratamento e espero retomar breve atividades físicas mais intensas. Eu e minha esposa fazemos parte, recentemente do Coral da Sinagoga BETH EL, e esta recente minha atividade me tem agradado muito. **[2]** Manter e melhorar este equilíbrio ! **[3]** Nesta aula foi dada bastante ênfase às atividade físicas mostrando seus exercícios ao vivo. Deveremos melhorar nesta parte, e em demais atividades culturais , etc. mas a título de colaboração/ sugestão, eu proponho (caso se isto não tiver bem explicito na aula) deveria colocar no Powerpoint desta aula, uma observação muito importante que para a execução de exercícios físicos, quer em academia ou pessoalmente em casa deverá ter um 'ACOMPANHAMENTO MÉDICO PRELIMINAR" (preferencialmente um Cardiologista), pois tenho um exemplo trágico na minha família : meu primo com 53 anos de idade (Samuel Winer)faleceu de um ataque súbito e fulminante em 1998 dentro de uma academia de ginástica. **[4]** Grau de

satisfação: **5**. Recomendaria a palestra: Sim. **RESP.:** Atenção, no início você esqueceu de inserir na lista das atividades as artísticas. A propósito, esqueci de dizer que atividades artísticas aumentam a sensibilidade para com natureza e os outros seres humanos. É muito importante para equilibrar a atividade racional. Infelizmente acabei dedicando a maior parte às atividades físicas. Elas são importantes, mas não são fundamentais. Quanto à cerâmica, é só fazer um curso e você também adquirirá a habilidade. Se você mora perto de Santo Amaro, posso recomendar fortemente minha professora, Calíope (Pópi). Racum é uma técnica especial de queima, não é a mais comum. Se você tem dificuldades em andar, poderia fazer musculação com os membros superiores e mais abdominais. Compre extensores, use meus exercícios mas, preferivelmente, tenha alguma orientação inicial de um fisioterapeuta ou treinador físico. Cantar em um coral é excelente! É uma atividade altamente social e desenvolve a autodisciplina. Quanto ao equilíbrio, é uma questão de saber da sua importância e o resto é saber o que fazer (dei meus exemplos pessoais), e ter disciplina para chegar e manter um equilíbrio. Infelizmente, pessoas com certa cultura são unilateralmente intelectuais. Esse é um grande problema para os judeus ortodoxos, aqueles que vivem estudando a Torá e o Talmud. São atividades exclusivamente intelectuais. Quanto ao acompanhamento médico, acho que um acompanhamento de um fisioterapeuta ou um instrutor físico seja suficiente, a menos de casos com problemas, como talvez seja o seu. Quanto ao seu amigo, vou arriscar a hipótese de que ele exagerava nos exercícios. Eu já tive 4 infartos (o 5º deveria, por uma extrapolação linear, ter ocorrido no ano passado, mas o corpo recusa-se a seguir a matemática, he he he!). Eu jamais exagerei. Como eu disse na palestra, nunca alguém teria me visto fazer uma careta de esforço. Minha intenção sempre foi de manter o condicionamento físico, e não me tornar, por exemplo, musculoso (o que não sou, apesar de conseguir fazer esforços bem maiores do que uma boa parte das pessoas). De qualquer modo, exames cardiológicos periódicos são necessários.