

# Professores contam com programa de atividade física em casa

'HORA DO MOVIMENTO' É FRUTO DA PARCERIA ENTRE CREF8/AM-AC-RO-RR E SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DO AMAZONAS



*“O Hora do Movimento foi criado especialmente para os professores que estão em home office. Mas quando o profissional, no vídeo, chama o professor para se exercitar, ele chama toda a sua família”*

Ensinar conteúdos de Português, Matemática, História, Geografia, para uma classe de crianças e adolescentes não é tarefa fácil. Mantê-los concentrados durante horas, solicitar atividades, corrigir atividades, montar provas, aplicá-las... só de pensar cansa. Ninguém tem dúvidas de que a vida de um professor é agitada. Mas os professores da rede pública estadual do Amazonas tiveram uma mudança brusca nessa rotina. Com todas as aulas acontecendo de maneira remota, esses profissionais acabaram trancados dentro de casa. E, por mais que estejam mentalmente ativos, elaborando aulas, corrigindo atividades, debatendo soluções, fisicamente, não estavam mais tão em movimento assim.

Previendo o problema, o CREF8 entrou em ação e propôs à Secretaria de Estado de Educação e Desporto do Amazonas um trabalho conjunto, visando a saúde e o bem-estar desses professores durante o isolamento social, os protegendo do sedentarismo. “O contato inicial foi feito pelo Conselheiro Federal Tharcísio Anchieta [CREF 000900-G/AM], e a proposta foi pronta-

mente acatada pelo secretário Luis Fabian. Eles debateram e chegaram a uma solução: o programa “Hora do Movimento”. Duas vezes por semana, um profissional de Educação Física orienta exercícios físicos especialmente para esses professores, mas que podem ser praticados por pessoas de todas as idades, mesmo de casa.

O programa é transmitido por televisão, em canal aberto, e vai ao ar às segundas e quintas-feiras, de 11h20 às 12h e de 16h20 às 17h, pelos canais do projeto “Aula em Casa”, utilizado para transmitir o conteúdo das disciplinas curriculares aos alunos. Todo esse conteúdo também é disponibilizado no YouTube. Assim, falta de tempo não é problema.



O professor de Língua Espanhola, Felipe Lopes, é um dos participantes do programa

Para Wilmara Monteiro, diretora do Centro de Mídias de Educação do Amazonas (Cemeam), não só os professores, mas também toda a comunidade escolar pode ser beneficiada com o projeto. “O Hora do Movimento foi criado especialmente para os professores que estão em home office. Mas quando o profissional, no vídeo, chama o professor para se exercitar, ele chama toda a sua família”.

O profissional a que Wilmara se refere é George Bomfim [CREF 001586-G/AM]. Ele vai aos estúdios do Cemeam uma vez por semana e grava quatro aulas. O profissional foi indicado pelo CREF8 e, como garante o presidente Jean Carlo [CREF 000964-G/AM], tem o perfil ideal para o trabalho. “George é especialista em treinamento com peso corporal, exatamente a proposta da atividade. Para não haver empecilhos, nós optamos por trabalhar apenas com o peso corporal, ou seja, não precisa de saco de feijão, vassoura, nada. Os exercícios podem ser feitos ali por alguns minutos, em frente à TV. O exercício com peso corporal é um facilitador e pode ser feito por qualquer pessoa, com baixa intensidade para os iniciantes e com alta intensidade para os mais avançados. Todo mundo pode fazer, respeitando suas limitações”, garante o presidente do CREF8.

Todo mundo mesmo: quem já era ativo e quem estava mais sedentário, como explica Jean Carlo. “A manutenção do hábito, para os que são praticantes assíduos, e o início da prática, por parte dos inativos, é essencial

nesse momento, uma vez que a atividade física pode fortalecer o sistema imunológico, entre outros fatores já conhecidos.

É o caso do professor de Língua Espanhola, Felipe Lopes. Ele tem a rotina puxada: trabalha em três turnos e havia começado a praticar atividade física dois meses antes do início do isolamento social. “Era uma maneira de cuidar do corpo e da mente também. Eu aproveitava para ouvir uma música”. Aos poucos, a hora de desconectar foi se transformando em medo coletivo. “Fui parando aos poucos sem ainda entender a gravidade da pandemia. Comecei a me exercitar em dias alternados, depois limitei aos fins de semana, até que parei completamente minhas atividades físicas”.

Felipe buscou reagir, mas sem sucesso. “Tentei começar a fazer exercícios simples, mas não consegui. Tentei praticar em bicicleta ergométrica, porém só consegui no primeiro dia. No dia seguinte, senti umas dores na perna porque devo ter excedido o limite adequado”. Até que ele conheceu o “Hora do Movimento”, no início do mês de maio. “As aulas são muito boas. Gosto delas porque o professor explica os exercícios, faz demonstrações deles e incentiva o público. As atividades são fáceis e realmente podem ser feitas em casa”.



George Bomfim, profissional de Educação Física, orienta as atividades duas vezes por semana

Em casa e com a mesma qualidade de uma aula presencial, como defende o professor. “Acho útil aparecerem os nomes dos exercícios e o tempo de cada um deles no vídeo porque nós criamos uma rotina, aprendendo as nomenclaturas e nos tornando resistentes, cumprindo as séries de atividades. Além disso, o registro do profissional no CREF é exibido no início das aulas”, comenta, feliz por conseguir se manter em movimento de uma forma constante e definitiva.

Assim como Felipe, outros professores da rede amazonense encontraram no programa um aliado contra o sedentarismo para retornarem mais fortes e dispostos às suas rotinas de trabalho.

Todas as aulas estão disponíveis em  
[www.confef.com/428](http://www.confef.com/428)