

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

Uma palestra de Valdemar W. Setzer

www.ime.usp.br/~vwsetzer

Esta versão: 8/5/23

RESUMO

É importante equilibrar a vida pessoal entre atividades físicas, intelectuais, artísticas e sociais, nessa ordem de importância. Serão dados exemplos de cada uma dessas atividades, com ênfase às pessoais minhas. Nas atividades físicas, serão mencionados os exercícios que eu faço, musculação e natação, mas são dadas sugestões de vários outros, como corridas e caminhadas com musculação dos braços, escada etc. São também feitas observações quanto à alimentação. Na parte intelectual, são sugeridas atividades que exercitam o pensamento, incluindo a observação de obras de arte. Na parte artística, além da contemplação da arte, são mencionados o desenho, a pintura com vários materiais, a cerâmica e a música. Na parte social, a mais importante, são dadas sugestões para aumentar a sociabilidade e feita análise sobre a liberdade, a igualdade e a fraternidade.

Apresentação em ppt:

<https://www.ime.usp.br/~vwsetzer/apresentacoes/ativs-neces.ppsx>

Avaliações desta palestra:

<https://www.ime.usp.br/~vwsetzer/pals/equilibrio-avals.pdf>