



Revista do CREF7

Distrito Federal

Impresso
Especial

9912189287/DR/BSB

CREF 7

.....CORREIOS.....

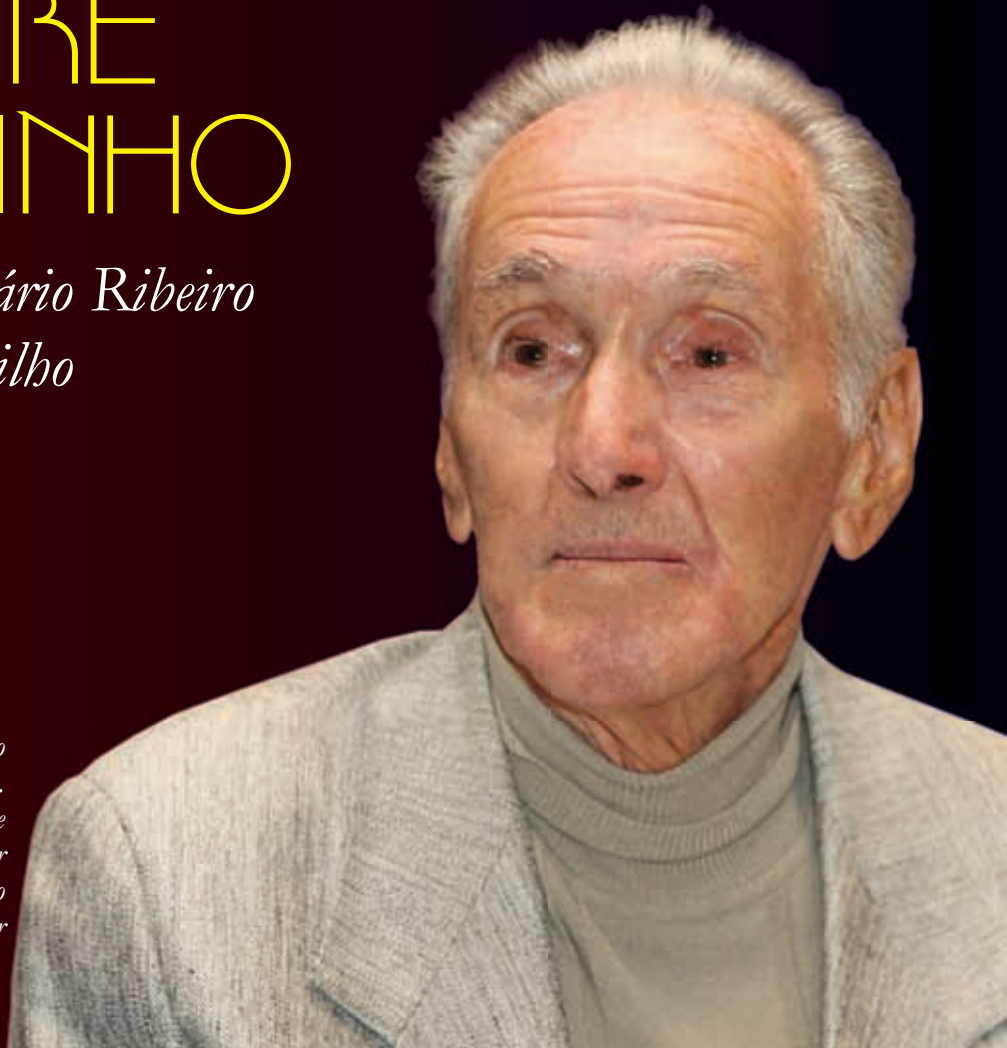


Órgão de divulgação do CREF7 - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - Ano XI - Nº 24 - junho/2012

AO MESTRE COM CARINHO

Professor *Mário Ribeiro
Cantarino Filho*

Professor Mário Ribeiro Cantarino Filho morreu em Brasília, aos 81 anos de idade. Nascido em Niterói/RJ no dia 5 de setembro de 1930, conhecido por muitos como "Professor Cantarino", foi um dos pioneiros no atletismo do Distrito Federal, treinador e professor universitário.



Destaque Nesta Edição:

HOMENAGEM AO MESTRE

QUEM SABE FAZ A HORA



Quando assumimos a gestão do Conselho Regional de Educação Física da Sétima Região, o CREF do Distrito Federal, no ano de 2009, sabíamos que tínhamos um grande desafio diante de nós.

Foi assim que tratamos de basear nossa gestão em Planejamentos Estratégicos Anuais, elaborados em conjunto pelos Conselheiros do CREF7 e levados a cabo também com o comprometimento de todos.

Munidos de tais propósitos, pudemos adquirir as duas primeiras viaturas para a Fiscalização do CREF no DF; realizamos o primeiro concurso público para preenchimento imediato de vagas, com a contratação de três novos fiscais e dois funcionários para o atendimento ao público. Participamos ativamente da Conferência

Nacional do Esporte, com importantes conquistas para a valorização de nossa profissão nas políticas públicas do País. Derrubamos a inclusão do artigo 90-E na Lei Pelé, que criaria a figura profissional do "Monitor de Esportes", possibilitando que ex-atletas atuassem no nosso mercado de trabalho. Remodelamos todo o mobiliário e equipamentos da sede do Conselho. Realizamos a Festa do Preto e Branco, em comemoração aos 10 anos do CREF7/DF, na qual mais de mil pessoas dançaram a noite toda ao som da Banda Squema Seis. Lançamos em todo o Sistema CONFEF/CREFs o Biênio da Educação Física Escolar, durante o qual recebemos o Secretário de Educação do DF na sede do CREF, especificamente para falar de Educação Física Escolar com representantes da categoria e realizamos reuniões itinerantes nas Diretorias Regionais de Ensino de nossa rede pública. Lançamos o 1º ConCREF7 – Congresso Científico do CREF7, com a publicação dos anais contendo a produção científica inscrita no Congresso. Conquistamos diversos benefícios para os profissionais, como o primeiro convênio de plano de saúde.

Mas nada disso teria sido possível sem a participação ativa de nossos Conselheiros e de nossa equipe de colaboradores, a quem tenho de agradecer eternamente.

Por outro lado, nosso trabalho tampouco teria sido tão exitoso se

não tivéssemos contado com parceiras fundamentais, as quais, graças a Deus, tivemos a oportunidade de estreitar.

Assim, o CREF7/DF tem, hoje, parceiros de peso como a Universidade Católica de Brasília - UCB, o Laboratório de Gestão do Esporte da UnB – GESPORTE-UnB, o CREA-DF, o CRN-DF, a Secretaria de Esportes do DF, a Associação Brasileira de Ginástica Laboral - ABGL, parlamentares e federações.

Infelizmente, neste período, perdemos o amado mestre Mário Cantarino (matéria de capa desta edição), cuja importância para a Educação Física no Brasil e no mundo deixará uma lacuna de difícil preenchimento.

Mas esta edição de nossa Revista do CREF7 traz também outras importantes matérias, valendo a pena a leitura de cada uma delas.

Desejando a todos um excelente ano de 2012, deixamos aqui nosso fraternal abraço, lembrando que, em setembro, haverá eleições gerais no Sistema CONFEF/CREFs. Fiquem atentos. Participem. Elejam bem os seus Conselheiros!

Fiquem com Deus e boa leitura.

José Ricardo Carneiro Dias Gabriel
CREF 000375-G/DF
Presidente

Expediente

PRESIDENTE

José Ricardo Carneiro Dias Gabriel

VICE-PRESIDENTE

1º - Cristina Queiroz Mazzini Calegari
2º - Marcellus Rodrigues N. Fernandes Peixoto

SECRETÁRIO

1º - Alex Charles Rocha
2º - Nilza Maria do Valle Pires Martinovic

TESOUREIRO

1º - Ricardo Camargo Cordeiro
2º - Márcia Ferreira Cardoso Carneiro

COMISSÃO EDITORIAL DO CREF7

CODI - COMISSÃO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO

Sueli Rodrigues Paes
CREF 000380-G/DF (Presidente)

Alex Charles Rocha
CREF 000013-G/DF (Secretário)

Márcia Ferreira Cardoso Carneiro
CREF 000211-G/DF (Vogal)

Paulo Roberto da Silveira Lima
CREF 000019-G/DF (Vogal)

Cristina Queiroz Mazzini Calegari
CREF 000030-G/DF (Vogal)

Diagramação/Impressão:

Elite Gráfica e Editora

Tiragem:

8.000 exemplares

REVISTA DO CREF7

SGAN 604, conjunto C, Clube de Vizinhança Norte
Brasília-DF - Cep 70840-040

Fones: (61) 332101417

3322-6351 / 3322-5260

e-mail: cref7@cref7.org.br

www.cref7.org.br

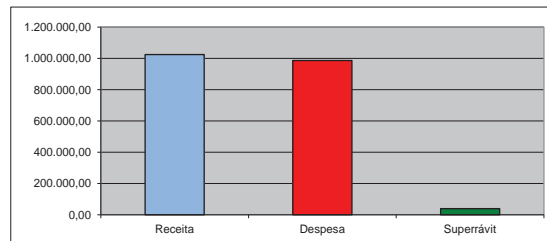
Demonstrativo Financeiro



CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO PRESTAÇÃO DE CONTAS DO ANO DE 2011

Anualmente o CREF7 DF divulga sua prestação de contas para que não haja dúvidas quanto aos valores pagos e recebidos pelo órgão. As contas são controladas pelo Departamento Financeiro do CREF7, analisadas e aprovadas pelos Conselheiros, membros da Comissão de Finanças também do CREF7, checadas pelo CONFEF e auditadas pelo Tribunal de Contas da União.

RECEITAS	
RECEITAS CORRENTES	1.025.393,73
RECEITAS DE CAPITAL	0,00
TOTAL DAS RECEITAS	1.025.393,73
DESPESAS	
DESPESAS COM PESSOAL/ENCARGOS	496.526,43
MATERIAL DE CONSUMO	49.592,96
DEMAIS DESPESAS/SERV.TERCEIROS	416.823,89
TRANSFERÊNCIAS CORRENTES	0,00
DESPESAS DE CAPITAL	23.408,10
TOTAL DAS DESPESAS	986.351,38
SUPERÁVIT LÍQUIDO	39.042,35



RECEITA OPERACIONAL EM 2011	1.025.393,73
DESPESA OPERACIONAL EM 2011	986.351,38
SUPERÁVIT ACUMULADO EM 2011	39.042,35

Brasília - DF, 31 de dezembro de 2011
José Ricardo Carneiro Dias Gabriel – Presidente CREF 000375-G/DF
Ricardo Camargo Cordeiro – Tesoureiro CREF 000455-G/DF
Rinaldo Saturnino Santana – Técnico em Contabilidade CRC/DF 13695
Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região
Transparência em nome da Ética e Dignidade

Reconhecemos a exatidão da presente Prestação de Contas, apresentando um superávit de R\$ 39.042,35 (trinta e nove mil, quarenta e dois reais e trinta e cinco centavos) levantados de acordo com os documentos apresentados até a presente data.

APOIO AO SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (SINPEF-DF).

Nasce o SINPEF - DF !

Sábado, dia 12 de maio, aconteceu um momento histórico: a segunda criação do SINDICATO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO DISTRITO FEDERAL. Só que essa segunda vez unificou nossos movimentos e ampliou a credibilidade, pois está sendo gerida por um grupo de valentes profissionais que, iluminados, buscaram apoio de uma central sindical para combater a covardia jurídica dos Sindicatos já existentes que dizem representar os Profissionais de Educação Física, mas que apenas querem manter nosso grupo profissional dentro das suas arrecadações, sem nenhum retorno real à categoria profissional. O primeiro Presidente, o

Profissional de Educação Física Lázaro Barrozo e a corajosa equipe Diretora já estão resgatando a nossa auto estima.

Parabenizamos e agradecemos a Professora Nilza Maria do Valle Pires Martinovic (Nilzinha), ao Prof. Marcellus Peixoto, a Prof. Cristina Calegari, ao Prof. Alexandre Baiense e ao nosso querido Lúcio Rogério dos Santos, que levaram sua solidariedade, apoio e credibilidade profissional ao jovem grupo que empreende essa difícil tarefa de implantar o Sindicato dos Profissionais de Educação Física.

CREF7

ATENÇÃO

AGUARDEN!

O CREF7 ESTÁ PREPARANDO UMA SUPER PROGRAMAÇÃO PARA
CELEBRAR O DIA 1º DE SETEMBRO EM GRANDE ESTILO!

**NÃO FIQUE
FORA DESSA!**

Em breve nossa programação estará disponível em
Nossa página - www.cref7.org.br

A atuação da Fiscalização do CREF7 em onze anos

O Conselho Regional de Educação Física, CREF7, criado no ano de 2001, priorizou, no primeiro ano de atividades, a organização da infraestrutura básica e procedimentos operacionais que os agentes de orientação e fiscalização executariam. Por dois anos, a ação principal foi a de orientar e conscientizar não somente os atuantes sobre a regulamentação, mas também o indivíduo beneficiário de sua ação.

A partir do ano de 2003, pode-se afirmar que a missão foi de combate preventivo e repressivo aos estágios irregulares e ao exercício ilegal da profissão, além das atividades clandestinas. Naquele ano, iniciaram-se fiscalizações para o cumprimento da Resolução nº 19/2002, e a tabela de penalidades passou a ser aplicada e processada pelo CREF7.

No decorrer dos onze anos de atuação, foram implantadas adequações de conteúdos ao contexto atual com resultados significativos após a execução de ações previamente planejadas. Durante esse processo houve uma melhora na conscientização da sociedade, o que acarretou aumento notório do número de denúncias no ano de 2011. Em 80% dos fatos apurados, constatou-se a omissão do responsável técnico no que diz respeito ao cumprimento dos deveres que a função exige.

O art. 8º da Resolução nº 134/2007 prevê a responsabilidade do profissional, no caso de ato ou omissão do agente empregador que corrobore, de qualquer forma, para: lesão dos direitos da clientela, exercício ilegal da profissão de Educação Física e o não acatamento das disposições contidas na resolução e demais atos do sistema CONFEF/CREFs, além das leis vigentes.

O estágio irregular caracteriza como leigo no exercício da profissão aquele que não está sob o amparo da Lei Federal nº 11.788/2008, que exige a celebração de termo de compromisso entre o educando, a parte concedente do estágio e a instituição de ensino. O estágio, como ato educativo escolar supervisionado, requer acompanhamento efetivo do professor orientador da instituição de ensino e por supervisor da parte concedente e também a disponibilização de documentos que comprovem a relação de estágio. Cabe salientar que o descumprimento de quaisquer dos itens relacionados, com exceção da disponibilidade de documentos, caracteriza vínculo empregatício.

Portanto, a forma de se evitar que a atividade física seja ministrada por leigos e que se transforme em risco à integridade física, moral ou social da comunidade ocorrerá por meio da atuação dos profissionais habilitados pelo sistema CONFEF/CREFs, que serão competentes ao fiscalizar e atribuir eventual convivência aos responsáveis técnicos quanto ao exercício ilegal da profissão. Por fim, a Comissão de Orientação e Fiscalização do CREF7, preocupada em exercer o trabalho com dedicação, envolvimento e responsabilidade, agradece a todos que direta ou indiretamente contribuíram com o combate às práticas nocivas à sociedade e à transgressão do Código Penal Brasileiro.



Tereza Helena Gomes Marques
CREF 003432-G/DF
Chefe da Fiscalização do CREF7

Pilates

Nos últimos anos muito se tem falado sobre os benefícios do pilates, método que vem trazendo excelentes resultados no ganho de força, na melhora do condicionamento físico e também na reabilitação. Para seu criador, o corpo não tem de ter uma mente sã e o mesmo vale para o contrário. O exercício combina arte e ciência e tem como finalidade trabalhar o corpo e a mente em harmonia.

Joseph Pilates nasceu em 1881 em Mönchengladbach, próximo a Düsseldorf, na Alemanha. Foi uma criança doente, sofreu de asma, raquitismo e febre reumática. Por causa de suas limitações, Pilates praticou e estudou várias formas de movimento como yoga, circo e técnicas gregas e romanas, esqui e mergulho. Foi também fisiculturista, mergulhador, esquiador e ginasta.

O método, inicialmente chamado por Joseph Pilates de contrologia, era por ele definido como “a coordenação completa de corpo, mente e espírito”. Para Joseph, a contrologia proporcionava o controle do próprio corpo e com a repetição adequada dos exercícios conseguia-se gradual e adequado ritmo e coordenação postural, associados a todas as atividades mentais e subconscientes.

A contrologia passou a ser conhecida após a Primeira Guerra Mundial, quando Joseph foi internado junto com outros alemães em um campo para inimigos em Lancaster, na Inglaterra.

Lá, ele ensinou lutas e autodefesa, motivando seus companheiros a aderirem a seu regime de exercícios, tornando-os mais fortes do que eram antes da internação. Foi aí que Joseph começou a elaborar seu sistema de exercícios. Ele usou molas de camas e desenvolveu os primeiros protótipos para reabilitação dos acamados. Transformou-se, naquela ocasião, o que seria hoje um fisioterapeuta e reabilitou feridos de guerra.

Em 1925, Joseph imigrou para os Estados Unidos, onde abriu seu estúdio em cima de uma academia de balé, a New York City Ballet. O método serviu de complemento para o treinamento dos bailarinos e é utilizado até hoje. Daí a influência da dança em alguns dos exercícios do pilates. Sabe-se ainda que, além dos bailarinos, Joseph usava o pilates como complemento do treinamento de atletas e personalidades da época.

Para Joseph Pilates “uma boa condição física é o primeiro requisito para ser feliz”. Podemos observar, por tudo que ele desenvolveu, que foi um homem à frente do seu tempo, com seus pensamentos e criações, cujo método, o pilates, baseia-se principalmente no fortalecimento do centro de força, ou power house, e também na aplicação de alguns princípios básicos fundamentais como concentração, controle, centro, fluidez nos movimentos, respiração e precisão. Com a prática regular a pessoa redescobre o próprio corpo com mais coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Independente da idade, qualquer um pode ser beneficiado pelo pilates, que tem efeitos e aplicabilidade tanto na reabilitação como no trabalho de condicionamento físico.

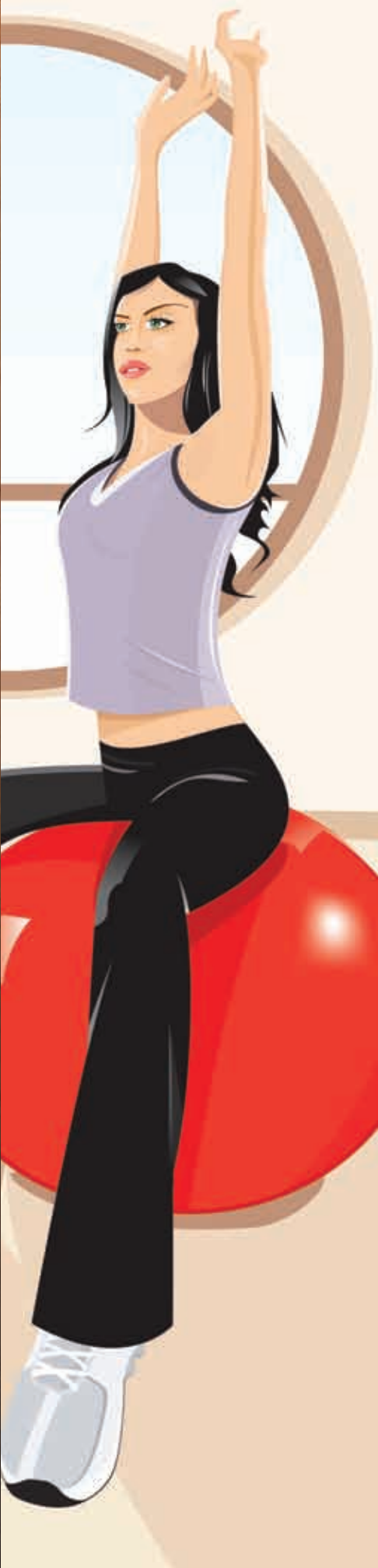
O pilates de solo, primeiro trabalho praticado por Joseph, realiza exercícios no solo, utilizando o peso do corpo como resistência, sem auxílio de aparelhos. Hoje em dia temos os acessórios que podem ser usados nas aulas, como bolas, rolos, elásticos, mas nenhum desses itens foi usado originalmente por Pilates. Assim como os exercícios de solo, Joseph elaborou os exercícios em aparelhos desenhados e criados por ele.

É chamado de pilates clássico aquele que não sofreu nenhuma alteração do que foi desenvolvido pelo seu criador, porém o próprio Joseph modificava os exercícios, conforme a necessidade de cada aluno.

Já o pilates evoluído tem como base os mesmos exercícios aplicados por Joseph, mas apropria-se de modificações baseadas em últimas pesquisas científicas ou nas necessidades de cada cliente. Além disso, o pilates evoluído foi acrescido de exercícios conhecidos muitas vezes de pré-pilates, advindos da primeira geração de alunos, discípulos diretos de Joseph, autorizados por ele a abrirem seus estúdios.

Para a manutenção da qualidade no ensinamento e prática do pilates, há aproximadamente uma década foi criada a PMA (Pilates Method Alliance), que padronizou normas de certificação e educação continuada para os profissionais do pilates e catalogou mais de 500 exercícios de solo e aparelhos.

Uma formação séria do instrutor é muito importante e faz com que o pilates seja aplicado de forma correta, respeitando os objetivos do trabalho e os limites do cliente, e o mais importante: sem colocar em risco a saúde.



Raquel Assad Rios
CREF 006294-G/DF



Salão do auditório da CNI – 1º ConCREf7

O 2º ConCREf7 torna-se primeiro evento internacional do CREF

Visando dar continuidade ao sucesso do Congresso do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região, será realizada a 2ª Edição do evento, que em 2012, alcança abrangência internacional.

O ineditismo do ConCREf7 que nasceu em nível nacional

Em 2011, no ano de seu decenário, o Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF7 realizou o primeiro congresso técnico promovido por um conselho regional de Educação Física. Com uma proposta inovadora, o CREF7 realizou parceria estratégica com o Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte – GESPORTE, da Universidade de Brasília, que sob a coordenação do Prof. Dr. Paulo Henrique Azevêdo planejou e organizou o evento.

O 1º Congresso do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – 1º ConCREf7, aconteceu em Brasília-DF, nos dias 26 e 27 de maio de 2011, no auditório da Confederação Nacional da Indústria – CNI. Nomes como Prof. Dr. Lamartine Pereira Da Costa e Prof. Ms. Fábio Saba, importante consultor no mercado de academias proferiram palestras.

Como demonstração de qualidade, o evento também teve uma etapa científica onde foram selecionados e apresentados 16 trabalhos. Os impactos do evento foram constatados em todo o Brasil.



Solenidade de abertura 1º ConCREf7: Paulo Henrique Azevêdo, Lamartine Da Costa, José Ricardo Carneiro e Rogério Guerreiro



Fábio Saba em sua palestra no 1º ConCREf7



Vista parcial do saguão onde foi realizada a apresentação de Pôsteres da Etapa Científica do 1º ConCREf7

O ConCREF7 já se torna internacional em sua segunda edição

No intuito de dar seguimento a essa importante iniciativa, o ConCREF7, por meio do Laboratório GESPORTE, realizará nos dias 28 e 29 de junho próximos, o 2º Congresso do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – 2º ConCREF7.

O 2º ConCREF7 acontecerá nos dias 28 e 29 de junho de 2012, no auditório da Fundação Universa em Brasília-DF, e terá novamente

08 palestras técnicas e uma etapa científica. Nesta edição, o Congresso terá abrangência internacional e contará com a presença do Professor Dr. Pedro Sarmiento da Universidade do Porto, de Portugal, expoente da Gestão do Esporte no mundo. Além dele, o evento também receberá como palestrantes, o Professor Ary Graça, presidente da Confederação Brasileira de Vôlei – CBV – e

vice-presidente da Federação Internacional de Voleibol – FIVB, o presidente do Conselho Federal de Educação Física – CONFEF – o Professor Ms. Jorge Steinhilber e outros importantes profissionais.

Este ano, o ConCREF7 terá como tema “Qualificação do Profissional de Educação Física e Atuação no Mercado de Trabalho”.



Prof. Dr. Pedro Sarmiento



Prof. Ary Graça



Presidente CONFEF: Jorge Steinhilber

A parceria CREF7 e o Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte

Desde 2010, o ConCREF7 tem desenvolvido um permanente intercâmbio com o Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte – o GESPORTE – que é referência no desenvolvimento de pesquisa sobre gestão e marketing no ambiente esportivo e que possui expertise no planejamento e realização de eventos. Em novembro de 2011, o GESPORTE realizou o 1º Congresso Internacional sobre Gestão do Esporte, que foi um divisor de água nessa área de conhecimento tão importante para o Profissional de Educação Física. Em 2012, o GESPORTE atua junto com o ConCREF7 na realização do 2º ConCREF7 e desenvolverá ainda o “Ciclo de Palestras GESPORTE” e, em agosto, a 5ª Jornada sobre Gestão do Esporte.

Texto elaborado com a colaboração de Olga Correia



Prof. Paulo Henrique (Coordenador do GESPORTE), Prof. José Ricardo (Presidente do ConCREF7) e Prof. Arlindo Pimentel (Diretor Executivo do ConCREF7)



Presidente José Ricardo e a equipe GESPORTE



Paulo Henrique Azevêdo
CREF 000280-G/DF

PERGUNTAS & RESPOSTAS

1. Quem é Paulo Henrique Azevêdo?

Nasci em Frutal, estado de Minas Gerais e resido em Brasília desde 1979. Sou docente da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília – UnB, desde 1994, atuando também como orientador no Programa de Pós-Graduação em Educação Física (mestrado). Realizei duas graduações em Educação Física. A primeira na Faculdade Dom Bosco de Educação Física (Brasília-DF) e a segunda na Escola de Educação Física da Polícia Militar do Estado de São Paulo – primeira escola de Educação Física do Brasil (criada em 1910). Em 1989 despertei para a importância da gestão no ambiente esportivo e iniciei minhas atividades nessa área. Realizei mestrado em Administração (2000 a 2002) e doutorado em Ciências da Saúde (2000 a 2004), ambos na UnB, sempre com foco na gestão pública e empresarial do esporte. Coordeno a Escola Internacional de Futebol da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa – EIF-CPLP.

2. Como nasceu o GESPORTE e qual sua proposta?

Surgiu da necessidade de se iniciar estudos e consolidar conhecimentos acerca da gestão do esporte no ambiente da Educação Física e do Esporte. Tudo começou em 2005 com a formação do Grupo de Pesquisa Gestão e Marketing da Educação Física, Saúde, Esporte

e Lazer – GESPORTE, que é registrado no CNPq e certificado pela Universidade de Brasília (UnB). Este foi o passo inicial para que, em maio de 2008 fosse criado o Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte - GESPORTE, que trata da temática Gestão e Marketing da Educação Física, Saúde, Esporte e Lazer.

3. Que caminhos o profissional de Educação Física deve buscar para melhor ocupar o mercado na área de gestão de esporte?



Partindo da realidade que os currículos dos cursos de graduação em Educação Física ainda não refletem a demanda de conhecimentos

imprescindíveis sobre gestão e marketing esportivo, o ponto inicial é a conscientização da necessidade de busca de informações sobre esse tema. Entender que toda a atividade do profissional de Educação Física está relacionada também a ações administrativas, iniciando pelo planejamento e gestão de sua carreira profissional. Quando alguém procura definir em qual área especificamente irá atuar e quais as ações que deverá desenvolver para atingir os seus objetivos, está realizando um procedimento gerencial muito relevante para a sua vida. Nunca se deve esquecer que as instituições contratam profissionais para solucionar os seus desafios e, além disso, elas valorizam profissionais que desempenham papel em defesa de uma sociedade mais justa. Assim, bons conhecimentos sobre gestão tendem a possibilitar boas decisões acerca de seu futuro profissional. Por isso, entendo que planejar a sua carreira, manter-se atualizado sobre o que acontece no mundo e na profissão, ser proativo (procurar saber o que pode e deve fazer em vez de esperar alguém dizer), saber tratar com pessoas, manter uma boa rede de relacionamentos (network) e doar parte do seu tempo para ajudar pessoas que têm necessidade (atuando em creches, asilos e outras instituições), são fatores que qualificam o indivíduo, com reflexos positivos para uma carreira de sucesso.

4. Qual a sua avaliação da parceria CREF7 e GESPORTE?

Desde 2010, a parceria entre o CREF7 e o GESPORTE tem contribuído para a ampliação de oportunidades de capacitação do graduando e do profissional de Educação Física. Uma atuação coletiva tem possibilitado a realização de eventos de qualidade, boa parte oferecida gratuitamente e que são inteiramente acessíveis aos profissionais de Educação Física. O CREF7 cede importante chancela na realização de eventos, tais como o Ciclo de Palestras GESPORTE e a Jornada sobre Gestão do Esporte.

5. Como as políticas públicas estão ou deveriam estar em relação à capacitação de recursos humanos para os megaeventos dessa década no Brasil?

O Brasil está iniciando uma trajetória de qualificação de profissionais para atuação na gestão do esporte nacional. As políticas públicas para o esporte ainda são tímidas no que se refere à formação e capacitação de profissionais de Educação Física para atuação com a gestão e o marketing do esporte. A expectativa é que, com a demanda de atividades esportivas que exigem a presença de gestores profissionais para o planejamento e realização de eventos nessa área, o Estado desempenhe o seu papel para que as ações desenvolvidas reflitam o anseio de nossa sociedade. É fundamental a presença de gestores profissionais para a detecção, planejamento e realização de políticas públicas para o esporte e que atendam principalmente as pessoas que mais necessitam.

6. Fale um pouco sobre o ConCREF7?

Em 2011, numa iniciativa inédita, foi idealizado e realizado o primeiro evento técnico-científico por um Conselho Regional de Educação Física do Brasil, o 1º Congresso do Conselho Re-

gional de Educação Física da 7ª Região – 1º ConCREF7. Em sua primeira edição, o congresso já foi um acontecimento em nível nacional, trazendo personalidades importantes no meio da Educação Física brasileira. E nos dias 28 e 29 de junho de 2012, avançando ainda mais, o 2º ConCREF7 se tornará um evento internacional, caminhando para ser um acontecimento permanente no calendário da Educação Física brasileira. Já estão confirmadas as presenças – dentre outras personalidades – do Prof. Dr. Pedro Sarmiento (Portugal), uma referência mundial em gestão de instalações esportivas e o Prof. Ary Graça Filho, presidente da Confederação Brasileira de Voleibol, que possui um modelo exemplar de gestão. A equipe GESPORTE atua em todo o processo desse importante evento.

7. E que outros eventos o GESPORTE realizou e ainda vai realizar que o senhor destacaria?

Muitos graduandos e até profissionais formados ainda não se decidiram sobre a área de atuação no cenário da Educação Física, do Esporte e do Lazer. Para auxiliar nesse processo importante, o GESPORTE criou o Ciclo de Palestras GESPORTE, onde em cada evento é convidado um profissional de Educação Física que atua nas mais diversas atividades e que realiza uma apresentação de seu trabalho com todos os detalhamentos e, ao final, é aberto um espaço para um franco questionamento pela plateia. Apresentam-se empresários de academias, professores de escolas públicas e privadas, personal trainers, professores de universidades, profissionais de academias, profissionais que atuam em hospitais e tantos outros. Assim, quem deseja decidir sobre a carreira a ser seguida ou os que querem mudar de área de atuação podem ter uma boa referência para evitar decisões precipitadas ou consolidar uma ideia já existente. Neste ano serão realizadas quatro palestras técnicas, sendo duas no primeiro e duas no segundo semestre, com ins-

crições gratuitas e expedição de certificado de participação.

A Jornada sobre Gestão do Esporte, evento tradicional e fundamental na qualificação do profissional de Educação Física terá a sua 5ª edição realizada em agosto e trará importantes debatedores sobre gestão e marketing do esporte. É uma oportunidade única de encontro dos profissionais interessados no tema e que buscam alternativas na solução profissional dos desafios gerenciais do ambiente esportivo.

Por fim, deve-se destacar o 19º Revezamento Aquático 25 Horas Nado, a grande festa da natação do Distrito Federal, onde nadadores de inúmeras equipes se revezam durante toda a realização do evento. Destaque para a equipe do Hospital Sarah, composta por pessoas com deficiência e que cumprem rigorosamente e com competência, as mesmas regras impostas às demais equipes. Além disso, durante todo o revezamento são realizadas inúmeras atividades recreativas fora das piscinas, para os demais presentes. É um verdadeiro espetáculo esportivo.

Todas as informações sobre os eventos idealizados e realizados pelo GESPORTE podem ser acessados no site (<http://gesporte.blogspot.com.br/>) e no blog (<http://www.gesporte.net/>) do laboratório.

8. Quantas e quais pessoas compõe a equipe do GESPORTE? E como fazem para organizar tantos eventos sem perder a qualidade?

Atualmente o Grupo de Pesquisa que atua no Laboratório de Pesquisa sobre Gestão do Esporte – GESPORTE é composto por seis pesquisadores, três alunos de mestrado, dois estagiários e doze profissionais voluntários. Pessoas interessadas em conhecer o trabalho realizado pelo GESPORTE, bem como as suas instalações e em participar da equipe, devem enviar e-mail (gesporteunb@gmail.com) para agendar uma visita inicial.



A EDUCAÇÃO FÍSICA CONTEMPORÂNEA E A TRAMITAÇÃO DOS PROJETOS DE LEI

Lúcio Rogério Gomes dos Santos

ASSESSOR PARLAMENTAR DO SISTEMA CONFED. CREFs.

CONSELHEIRO FEDERAL DO CONFED

CREF 000001-G/DF

Quais são os Projetos de Lei (PLs) que tramitam hoje no Congresso Nacional ou no Legislativo do DF de interesse direto da Educação Física e da população em geral? Que propostas de leis, prejudiciais, conseguimos evitar? Quais delas, favoráveis, aprovamos?

A ação organizada de nossa profissão no Legislativo brasileiro é uma clara demonstração da força de nossa profissão a partir de sua estruturação oficial, com a criação do Sistema CONFED/CREFs, em 1º de setembro de 1998, através da Lei nº 9.696.

Desde então, todas as ações de tramitação no Congresso Nacional e em algumas Casas Legislativas municipais e estaduais pelo Brasil afora puderam contar com a nossa observação e participação, corrigindo o fluxo de leis para a Educação Física que, quando saíam, nem sempre eram positivas. O CREF7 DF serviu e serve de base para essa ação. Agradeço a cada Conselheiro e aos Presidentes desse Conselho Regional de onde organizamos a resistência e as lutas em prol da população brasileira através da Educação Física.

Um exemplo de prejuízo à nossa profissão, à época, foi a edição da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - a LDB (Lei nº 9.394/1996), que retirou a obrigatoriedade do conteúdo e das aulas de Educação Física, levando ao caos a qualidade do ensino público, pois várias prefeituras e alguns estados chegaram a determinar o fim da disciplina Educação Física em suas redes de escolas públicas. Na ocasião, batalhávamos ainda pela regulamentação da profissão Educação Física e passamos a usar nossos contatos e ações em prol da regulamentação para corrigir esse grave erro da LDB.

Iniciamos, através das FBAPEF e das APEFs, gestões políticas para a devida correção desse grave erro. No processo, regulamentamos a Profissão de Educação Física e passamos a usar o Sistema CONFED/CREFs nessa demanda, obtendo sucesso com a edição da Lei nº 10.793, de 1º de dezembro de 2003, quando a disciplina voltou a ser obrigatória em todo o ensino médio. Foram quase oito anos para corrigir uma lei que quase acabou com a Educação Física como disciplina, mas fomos vitoriosos, embora algumas demandas como o ensino superior e a presença de profissionais devidamente habilitados para ministrarem a disciplina nas séries iniciais sejam questões ainda em debate.

Conseguimos, também, convencer deputados relatores no caso do Projeto de Lei nº 6.339, de 2002. A proposta era de que em todo o horário de funcionamento de academias de ginástica, musculação, artes marciais, dança e similares houvesse a presença de um médico. Ora, o atendimento numa academia deve ser garantido por profissionais de Educação Física e esses devem estar prontos para, se necessário, prestarem os primeiros socorros a vítimas de qualquer acidente, até que haja atendimento por médico ou paramédico. A manutenção de médico em academias, sem os equipamentos adequados, em nada serviria para melhorar o bom e obrigatório atendimento que o profissional de Educação Física deve prestar e tal procedimento encareceria os custos das empresas, levando-as ao fechamento. Conseguimos arquivar o projeto de lei no ano de 2004, após parecer, rejeitando-o, feito por deputado formado em medicina.

Já tentaram aprovar nova lei que permitiria

o trabalho em nossa área de pessoas sem formação, os “Monitores de Esportes”. Mobilizamos a sociedade, destacando a oportuna participação dos estudantes de Educação Física da Universidade Católica de Brasília, e levamos representantes de Conselhos Regionais de todo o Brasil ao Senado da República e conseguimos o apoio para a rejeição da proposta, aliás, nesse caso, fomos mais longe, ratificamos a certeza de que estávamos certos em nossa posição, pois tivemos a impressionante e humilde ação de um Presidente da República, que pediu “DESCULPAS” à Educação Física brasileira, pois a proposta havia saído de um ente do Executivo – ninguém mais, ninguém menos que Sua Excelência o Sr. Luiz Inácio Lula da Silva. Tal pedido aconteceu “ao vivo e a cores” durante a última Conferência Nacional de Esportes.

Entre leis conquistadas, além da que criou a profissão e corrigiu a LDB, aprovamos a que colocou no calendário nacional a data para se comemorar a Profissão de Educação Física, destacando sua existência e ratificando na memória nacional sua importância.

Conseguimos colocar no Ministério da Saúde a correta interpretação de que, sem deixar de ser da educação, somos Profissão de Nível Superior da Área da Saúde, e participamos efetivamente da construção da portaria do Núcleo de Apoio ao Programa de Saúde Para a Família – NASF, a qual cita diretamente as ações da Profissão de Educação Física como primordiais para a obtenção dos resultados esperados junto à população.

Aprovamos a lei que limita a cobrança de anuidade no Sistema CONFEF/CREFs, na prevenção de que, a partir dela, qualquer que seja o grupo que democraticamente ganhe as eleições nos Conselhos Regionais e Federal, nenhum abuso possa ser cometido.

Estamos, neste momento,

“combatendo o bom combate” no Congresso Nacional, tentando aprovar lei que retire a abusiva cobrança de direitos autorais pelo uso de música em algumas das ações de nossa profissão. Não vendemos, não exploramos a música, já pagamos os direitos aos autores quando a compramos e a usamos com fins didático-pedagógicos.

Outro ponto é o desconto no imposto de renda para quem investe na contratação de profissionais de Educação Física ou de empresas, reduzindo os gastos do Estado com problemas de saúde, que deixam de existir na medida em que as pessoas são corretamente atendidas em exercícios físicos.

Mais uma importante ação é a ratificação de que a Educação Física Escolar é primordial para o futuro cidadão, cada vez mais consciente e bem formado, especialmente nas séries iniciais, e no ensino médio e mesmo no jardim de infância ou ensino infantil, é

indispensável a presença do profissional licenciado em Educação Física.

Temos levado às autoridades executivas, legislativas e judiciárias por todo o País, que é necessária a devida atenção quando se fala em “megaeventos esportivos”. Não podemos nos ater apenas aos resultados físicos da passagem desses megaeventos por nosso País, mas antes precisamos inovar e trabalhar pela futura herança de legados que atendam as necessidades socioeducacionais de nosso povo, e nesse processo o Profissional de Educação Física é, mais uma vez, primordialmente indispensável!

Projetos de Lei de grande interesse nacional, como a Lei Geral da Copa, podem ferir a independência nacional. Interesses mercantis acima de interesses sociais devem ser evitados, mas muitas das nossas autoridades não pensam assim – nesse caso a discussão de se permitir ou não o uso de bebidas alcoólicas nos estádios de futebol durante a Copa das Confederações e do Mundo. Outros pontos do PL, que inclusive poderiam atender demandas da sociedade através da Educação Física estão passando ao largo. Mas estamos usando a Frente Parlamentar da Atividade Física Para o Desenvolvimento Humano, que ajudamos a criar, para tentar garantir uma discussão que favoreça verdadeiramente a sociedade em geral.

Nossa ação tem sido pautada pela defesa da sociedade brasileira, assim, além dos PLs de direto interesse de nossa atuação profissional, outros tantos são necessários serem acompanhados e devidamente esclarecidos aos seus autores, relatores e aos que vão votar, aprovar, rejeitar ou modificar para que seja aperfeiçoada a matéria ou arquivada. É um trabalho árduo, demorado, com vitórias e derrotas, que estamos desempenhando a mais de dez anos e que não dá visibilidade a quem o faz.



HOMENAGEM

AO MESTRE COM CARINHO



Na madrugada do dia 21 de janeiro de 2012, o Professor Mário Ribeiro Cantarino Filho morreu em Brasília, aos 81 anos de idade. Nascido em Niterói no dia 5 de setembro de 1930, conhecido por muitos como “Professor Cantarino”, foi um dos pioneiros no atletismo do Distrito Federal, treinador e professor universitário.

Mas ele também foi e é muito mais do que isso.

Nosso Mestre era formado em Educação Física pela antiga Escola Nacional de Educação Física e Desportos. Atuou como professor em Vitória, no Espírito Santo, de 1962 a 1974. Foi Conselheiro do CREF do Distrito Federal nos primórdios da instituição, ainda no período da mobilização. Sua contribui-



Professor Paulo Henrique e Professor Cantarino durante o 1º Congresso Internacional sobre Gestão do Esporte (1º CIGEsp), realizado em novembro de 2011 - última homenagem recebida por ele em vida, iniciativa do Professor Paulo Henrique.

ção para o atletismo e para a Educação Física é uma referência nacional e internacional na pesquisa sobre o esporte em geral.

Mário Cantarino também era conhecido por ter sido proprietário de uma das mais completas bibliotecas particulares sobre Educação Física e Desporto no Brasil, com

mais de cinco mil volumes de valiosas publicações, inclusive raríssimos relatórios olímpicos, vendida, poucos anos antes de sua morte, para a biblioteca da Universidade Federal do Espírito Santo.

Nos últimos dois anos, o Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal empenhou-se em prestar, ainda em vida, todas as homenagens possíveis àquele que entendíamos ser um dos maiores expoentes da história da Educação Física no Brasil, ao lado de nomes como os de Inezil Penna Marinho e Manuel Gomes Tubino.

Foi assim que, em 2010, no evento de Comemoração do 1º de Setembro - Dia do Profissional de Educação Física, realizado pelo CREF7, o Professor Mário Cantarino foi agraciado com a Medalha de Honra ao Mérito do CREF7, como um dos Pioneiros da Educação Física no Distrito Federal. Na mesma ocasião, foi também apresentado um vídeo produzido pelo Conselho, no qual o Professor Cantarino e outros pioneiros da Educação Física em nossa região prestaram seus depoimentos sobre a experiência dos primeiros anos da profissão e do desporto na então recém-nascida Brasília.

Em 2011, na Solenidade de Abertura do 5º Intercâmbio dos Professores de Educação Física Sem Fronteiras da Federação Internacional de Educação Física – FIEP do Brasil, realizada no auditório da Universidade Católica de Brasília, em abril daquele ano, um evento cancelado pelo CREF7/DF como um dos eventos comemorativos dos dez anos de instalação do Conselho no Distrito Federal, o

Professor Cantarino mais uma vez foi homenageado, por indicação do CREF/DF, pelo Presidente Mundial da FIEP, Prof. Almir Gruhn, que o agraciou com a Medalha Sylvio Raso (outro expoente da Educação Física em nosso País), concedida pela FIEP – Brasil àqueles que se destacam por ações em prol de Educação Física.

Alguns o chamavam de “O Poeta do Esporte”, apelido que o próprio Prof. Cantarino explicou em uma entrevista à Associação Brasileira de Corredores: “Uma vez disseram que eu sou um poeta, porque critiquei o desporto profissional. Hoje, ninguém mais compete pela camisa, compete pelo dinheiro que vai ganhar. Essa turma toda que vai para a olimpíada, que vai correr em rua, está olhando o prêmio. Hoje está muito comercializado o esporte, muito capitalista. Vejo a coisa muito pelo aspecto amadorista, ainda sou um poeta e hoje é muito profissional. Vi uma reportagem de um nadador americano que provavelmente vai ganhar oito medalhas de ouro na olimpíada e que cada medalha representa um milhão de dólares. Não sei se é mais importante as oito medalhas olímpicas ou os milhões de dólares. Qual é a visão que ele tem nesse sentido, não sei.”

Era essa inquietação com a proposta educacional e ética que deve estar contida na formação do atleta, que destacava Mário Cantarino como um profissional de Educação Física preocupado primeiramente com o ser humano, antes do resultado. É também dele, em entrevista, a afirmação: “O problema do treinamento não é só a parte física, tem a parte moral, ética, que se tem que jogar dentro do treinamento. Você tem que formar gente...”



Nosso Mestre completaria 82 no dia 5 de setembro. Era casado com Dona Helena, parceira também em seu trabalho de orientação aos atletas. Como técnico de atletismo, ajudou a formar campeões como Aída dos Santos – quarto lugar no salto em altura na Olimpíada de Tóquio, 1964 – e Joaquim Cruz, medalhista olímpico, cujos primeiros passos na carreira atlética em Brasília



Prof. Mário Cantarino recebendo a Medalha da Ordem do Mérito do CREF7 das mãos do Presidente José Ricardo (2010)

contaram com a orientação do “Velho”, como também era carinhosamente chamado.

Fica a saudade. Fica a lição. E aqui, fica a nossa homenagem, ao Mestre, com muito carinho.

Arlindo Pimentel
CREF 001714-G/DF

CONDROMALÁCIA DE PATELA

A patologia por si só já é capaz de gerar grandes discussões quando abordada só por médicos ortopedistas, imaginem vocês, quando abordada de forma multidisciplinar, seja em uma mesa-redonda em um curso ou congresso, seja numa conversa informal entre amigos com diferentes formações acadêmicas, indo desde o educador físico, o fisioterapeuta, aos médicos fisiatras, fisiologistas e ortopedistas.

Inicialmente, só para os que estão ligeiramente afastados do métier, que condropatia patelar é também conhecida como condromalácia patelar, condropatia patelo-femoral, entre outros sinônimos.

Por definição, trata-se de patologia degenerativa que agride o tecido cartilaginoso que reveste a superfície articular da patela e da tróclea femoral.

Proporcionalmente, de dez pacientes portadores da patologia, nove são do sexo feminino e apenas um é do sexo masculino.

Para melhor compreensão, classificaremos a condropatia patelo-femoral em traumáticas e atraumáticas.

TRAUMÁTICAS:

Traumas diretos - o joelho sofre trauma frontal direto, como nos acidentes em que o joelho bate no painel do carro, bate no solo em quedas de bicicleta ou de moto, e nas quedas da própria altura. Esses incidentes representam cerca de cinco por cento do total dos pacientes acometidos pela patologia.

Traumas indiretos - causados principalmente por atividade física realizada de modo inadequado. Ressalta-se que a patela e a tróclea trabalham sinergicamente sempre que o movimento de flexo-extensão é realizado. Fisiologicamente este movimento deve ser realizado com uma pressão fisiológica adequada, pois quando feitos inadequadamente ou mesmo incorretos, seja na sua execução ou na carga (peso), isto causa um aumento significativo na pressão com que é executado o deslizamento da patela sobre a tróclea, gerando desta forma lesões nas superfícies cartilaginosas.

Verificou-se a partir da década de noventa um grande aumento do número de pacientes com o diagnóstico de condropatia patelo-femoral. Este aumento está ligado diretamente ao fato de que a partir desta mesma época grande contingente de pessoas em todo o mundo passou a se exercitar, e as que já realizavam algum tipo de atividade física passaram a fazê-la com mais frequência e intensidade.

Especial atenção deve ser dada pelos educadores físicos aos alunos que realizam exercícios que sobrecarregam o mecanismo extensor do joelho como o legg-press e o agachamento e exercícios que tenham a mesma biomecânica destes dois.

ATRAUMÁTICAS - as duas mais comuns são a má formação da patela e da tróclea.

DIAGNÓSTICO: é eminentemente clínico, e as queixas mais frequentes do paciente são a dor do joelho, que pode ou não vir acompanhada de edema ou derrame articular, dificuldade para agachar e crepitação patelo-femoral a flexo-extensão do joelho, que pode ser audível ou apenas sentida na palpação do joelho.

Os exames complementares adequados para a confirmação do diagnóstico são a ressonância magnética e a tomografia computadorizada. Recomenda-se a realização desses exames em aparelhos de última geração, preferencialmente nos aparelhos

com 256 canais que possuem ótima definição e são capazes de reconstruir o joelho em 3D com perfeição.

A classificação da condropatia patelo-femoral mais difundida baseia-se no grau das lesões encontradas na superfície cartilaginosa da patela. Há quatro diferentes graus de classificação (outerbridge):

Grau I: amolecimento da cartilagem

Grau II: fragmentação e fissura da cartilagem em uma área menor ou igual a aproximadamente 1,5cm (1/2inch)

Grau III: fragmentação e fissura da cartilagem em uma área maior ou igual a aproximadamente 1,5cm (1/2inch)

Grau IV: erosão da cartilagem com exposição do osso subcondral

TRATAMENTO: pode ser dividido em medicamentoso, incluindo-se o uso de anti-inflamatórios, preferencialmente os não esteroides, e o uso de medicamentos chamados condroprotetores, compostos por glicosamina e condroitina, e mais recentemente, desde 2009 na Europa, e 2011 no Brasil, iniciou-se o uso de microvitaminas específicas para esta finalidade.

Nos casos classificados como grau I e II deve-se afastar o paciente temporariamente de suas atividades físicas, exceto os alongamentos da musculatura dos isquiotibiais. Quando a dor já não estiver presente, pode o paciente voltar às suas atividades físicas devendo manter-se afastado das que sobrecarreguem o mecanismo extensor do joelho, até que seu médico assistente libere tais atividades.

Nos casos mais graves, está indicado o tratamento cirúrgico, que geralmente é recomendado quando o tratamento não cirúrgico, ou conservador, não apresenta resultados satisfatórios.

O tratamento fisioterápico abrange a fase aguda em que o quadro algico é intenso e é baseado em meios físicos e a parte de maior relevância é na resolução da principal causa da condropatia, que é - só para refrescar a memória do leitor - o aumento da pressão com que a patelo-femoral faz a flexo-extensão. Portanto diz respeito exclusivamente ao alongamento dos músculos isquiotibiais.

A tarefa de alongamento deste grupamento muscular deveria merecer especial atenção do educador físico.

Creio eu que todos os educadores físicos sabem da real importância dos alongamentos na prevenção das lesões miotendinosas.

Desde a década de noventa, com a evolução dos estudos na área de biomecânica, fica cada vez mais evidente que sem a colaboração dos educadores físicos, que trabalham diretamente com a saúde física da população em geral, teremos cada vez mais jovens e adultos jovens com condropatia patelo-femoral, que gera dor física no joelho e dor emocional, quando se faz necessário afastar o paciente de suas atividades físicas.



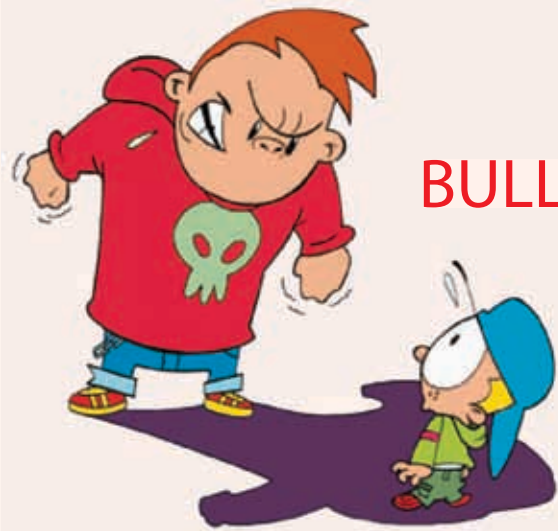
Dr. Cleider Alfredo de Oliveira

CRM DF 9025

Ortopedista/Traumatologista

Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia-

SBOT desde 1995



BULLYING VÍTIMAS E AGRESSORES

estão em um ambiente sem hierarquia, tornando-se vítimas ou agressores.

PERFIS APRESENTADOS PELOS ENVOLVIDOS EM CASOS DE BULLYING:

*O agressor

Provoca discussões, não se adapta às regras, espera que todos façam sua vontade, é pouco supervisionado por seus responsáveis e sofre com carência afetiva e pressão para ter sucesso, assim passa a intimidar os mais fracos para se sobressair.

CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

- Pode desenvolver doenças psíquicas associadas à agressividade, como depressão e TOD (transtorno opositivo-desafiador). Pode levar o comportamento agressivo para a vida adulta e se tornar uma pessoa sempre do contra.

Como ajudar o agressor:

- Esta pessoa precisa de ajuda, não de punição, mas deve ser responsabilizada por seus atos.
- Tente fazer com que ele se coloque no lugar da vítima.
- Ensine que é possível demonstrar insatisfações sem violência.
- Encoraje-o a pedir desculpas às suas vítimas.
- Passe a elogiar as condutas positivas dele, elevando sua autoestima.

*A vítima

É tímida, insegura, com baixa autoestima e não consegue se defender SINAIS FÍSICOS E COMPORTAMENTAIS – medo de ir para a escola, perda de apetite, baixa resistência imunológica, baixa no aproveitamento, nódoas negras inexplicáveis, perda do material escolar e desportivo, roupas rasgadas.

CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE – se não superar o trauma, pode desenvolver estresse pós-traumático, fobias e tornar-se um adulto inseguro e/ou com problemas de relacionamento.

Como ajudar a vítima:

- Incentive o jovem a contar o que se passa na vida escolar.
- Valorize o que a vítima conta. Compartilhar a dor facilitará a busca por soluções. Nunca diga “Isso não é

nada” ou “finja que não é com você”. Isto é uma perseguição, sim!

- Não o culpe, sob pena de o jovem achar que merece ser perseguido.
- Procure a escola para, ao lado dos professores, buscarem caminhos para a resolução do conflito. Se as agressões não chegaram à violência corporal, encoraje o adolescente ou a criança a se impor e estabelecer o que gosta e o que não gosta.
- Procure elevar a autoestima da criança, principalmente estimulando-a no desenvolvimento de suas habilidades.

Espectadores dessas cenas de violência na escola também não estão livres das consequências. Ou eles se calam ou riem dos abusos com medo de se tornarem a próxima vítima. Tudo isso gera ansiedade, insegurança, aflição e tensão, porque, evidentemente, nem sempre concordam com o que assistem. A aprendizagem e a socialização acabam prejudicadas.

Pais e professores devem trabalhar em conjunto para encontrarem uma abordagem indireta de reflexão e conciliação e nunca de confronto e reprimenda. Atividades desportivas, diálogo dentro de casa, envolvimento em ações solidárias são exemplos de ferramentas eficazes de ensinamento de regras de convivência saudável, que auxiliam na resolução dos casos de *bullying*.



Andréa Frechiani

Psicóloga
CRP 6970/01

CORRIDA DE RUA **UMA PAIXÃO NACIONAL**



A pesar de ser popular no Brasil e no mundo há algumas décadas, a corrida de rua (também conhecida como pedestrianismo) sem dúvida alguma se tornou uma verdadeira paixão nacional nos últimos anos. O número de praticantes dessa modalidade esportiva aumenta a cada dia, independente da faixa etária, nível socioeconômico e cultural. Ou seja, a boa e velha corrida de rua é uma das atividades mais democráticas entre todas, porque permite a participação desde a moçada da terceira idade até os pequenos, que hoje já têm provas especiais com distâncias adequadas à idade.

Fazendo um breve histórico dessa modalidade do Atletismo, a corrida de rua ganhou força na Inglaterra no século XVIII e logo foi difundida para grande parte da Europa e Estados Unidos. Com a ótima repercussão da maratona da 1ª Olimpíada em Atenas (1896), a corrida de rua tornou-se um grande sucesso. No final da década de 60, o médico norte-americano Kenneth Cooper criou e difundiu o "Teste de Cooper", dando impulso fenomenal à modalidade, com a participação cada vez maior dos corredores casuais junto aos atletas de elite.

No Brasil, o grande marco se deu em 1924 com a realização da 1ª edição da corrida de São Silvestre, a mais tradicional prova do País, que atinge a sua 88ª edição em dezembro próximo, e desde 1975 conta com a participação feminina.

Não há dúvidas de que a corrida de rua chegou para ficar, pois agradou em cheio aos seus praticantes. Basta ver o número de provas de rua realizadas anualmente nas cidades espalhadas pelo Brasil. É raro o final de semana que não haja pelo menos uma prova em grandes cidades como Brasília, São Paulo e Rio de Janeiro. Isso sem falar nos clubes de corrida e grupos de corredores que surgem constantemente em academias, parques, clubes sociais e outras instituições.

Esse crescimento vertiginoso também se deve a algumas facilidades que

a modalidade apresenta, entre elas, o baixo custo do material (tênis, short e camiseta) e o local para prática, que pode ser realizada em qualquer terreno que tenha condições mínimas como, por exemplo, ruas, calçadas, parques e gramados.

Para as pessoas que não gostam ou não podem correr ao ar livre, as academias oferecem cada vez mais atrativos para a prática, com esteiras modernas e aulas específicas como o running class, sem falar que é uma excelente alternativa para o iniciante, em virtude da presença de um profissional de educação física para a correção da postura, indicação de ritmo e tempo de treinamento.

Como toda atividade física, a corrida também apresenta uma série de benefícios, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, dos quais destacamos alguns:

- controle dos níveis de colesterol;
- controle da pressão arterial de repouso;
- aumento da capacidade cardiorrespiratória;
- aumento da massa muscular;
- redução do peso corporal;
- redução dos riscos de infarto.

Contudo, lembramos que é preciso ter alguns cuidados para que o prazer da prática não se torne um pesadelo. Para tanto é importante seguir alguns cuidados básicos:

- procure um médico e realize os exames necessários;
- utilize calçados e vestimentas adequados (tênis, short, camiseta);
- peça orientação a um profissional de educação física para obter os resultados esperados;
- comece devagar e respeite os seus limites;
- a caminhada é uma alternativa como iniciação à corrida e uma forma de prevenção de lesões.

Algumas dicas de treinamento:

- realize um aquecimento (trote) e

um alongamento rápido antes de cada sessão de treinamento. Ao final do treino faça outra sessão de alongamento;

- não faça treinos fortes por muitos dias seguidos. Guarde ao menos um dia de intervalo entre as sessões semanais;
- se for participar de uma prova, diminua a intensidade do treinamento com pelo menos uma semana de antecedência;
- respeite um princípio básico do treinamento desportivo: a individualidade biológica.

A corrida de rua torna-se um verdadeiro "vício" para os seus praticantes. Mesmo que no início possa parecer um martírio, não desanime, pois é uma paixão que vale o sacrifício.

Corra por prazer, por lazer e, acima de tudo, por você.

Finalizo citando o trecho de um poema do maior expoente do atletismo de Brasília, que nos deixou no último dia 21 de janeiro, o professor Mário Cantarino, conhecido carinhosamente como "Velho":

ATLETISMO

"Movimentos da natureza humana

O correr, o saltar, o lançar

Manifestados nos folguedos da semana

Por todos, velhos, jovens e crianças

Nas vilas, nas cidades, nas calçadas

Nas ruas, nos campos e nas praças

Ações, movimentos, formas constantes

Gestos livres, naturais e construídos

Amplos, belos normais e vividos."

Tugdual Rodrigues do Carmo Junior

CREF 000138 G/DF

BRASÍLIA

CAPITAL FITNESS

4 a 7
OUTUBRO

CENTRO DE CONVENÇÕES
ULYSSES GUIMARÃES

74 CURSOS

CONFIRMADOS

NAS ÁREAS DE

FITNESS

GESTÃO

BEM-ESTAR

ACQUA

ESCOLAR

NUTRIÇÃO

FISIOTERAPIA

ESPORTE

Marcio Atalla

*Preparador Físico com especialização
em Nutrição, autor do livro:*

"Segredos do GNT para o seu BemStar"

bsbfitness.com.br

PATROCÍNIO

A P O I O

REALIZAÇÃO

Athletic
PROFESSIONAL FITNESS

maistennis

**POWER
ADE**

ZUMBA
fitness



SINDAC DF



BSB
fitness
EVENTOS



Roberta Alonso Marques
CREF 000398-G/DF



#HIPHOP#

O hip-hop é uma cultura que se expressa de maneira única através da dança, música e artes de rua. Por ser um ritmo forte, marcado e muito melódico, ganhou espaço rapidamente na mídia. A maneira de dançar hip-hop surgiu à medida que alguns cantores como MC Hammer e Michael Jackson recheavam seus clips com passos inovadores e animados. Daí para as academias foi um pulo, literalmente. A atividade que tem altíssimo gasto calórico não exige que seus praticantes tenham habilidades com dança ou experiências práticas, mas é importante que o professor tenha consciência de que o grau de complexidade das coreografias em academias deve ser simples e de fácil execução, caso contrário, a frustração de não conseguir acompanhar as aulas pode fazer com que o aluno de primeira viagem se sinta envergonhado e não queira mais voltar. Os alunos que têm mais facilidade devem ser orientados a frequentar aulas de nível avançado ou estúdios especializados em dança, com grupos de apresentação e alto nível de performance.

Muito utilizado como uma excelente opção de atividade aeróbica, o hip-hop mexe o corpo inteiro e ainda trabalha a coordenação motora, memória e ritmo. Geralmente, as aulas mais parecem um show

sendo comum ver pessoas paradas assistindo, contagiadas pela música e energia da turma. Aliás, acredito ser isso o que faz com que uma aula valha tanto a pena. Além do exercício, a dança desperta a alegria e o alto astral, promove a socialização e é capaz de transformar o dia de algum aluno que chegou cansado ou desanimado para malhar em uma festa!

Acredito no potencial do hip-hop como modalidade que agrega valor às academias, mas, assim como outras modalidades em que a coreografia é o objetivo da aula, o professor deve estar sempre preocupado em propor simplicidade nas sequências e a inclusão dos alunos. As aulas devem ser cuidadosamente planejadas e os processos pedagógicos elaborados para que todos saiam felizes e realizados.

Roberta Alonso Marques
CREF 000398-G/DF



BUMERANGUE DE PAPEL

UM RESGATE LÚDICO DESTE ARTEFATO VOADOR MILENAR NO ÂMBITO DA EDUCAÇÃO ATUAL

Sou militante educacional e esportivo desde os anos 80 do milênio passado, sempre pesquisei e difundi algumas atividades lúdico-educativas esportivas nas escolas e clubes de Jales.

Desde o início de minha carreira me sentia atraído pelas atividades lúdicas antigas pouco difundidas e que no nosso mundo tecnológico atual, dominado pelos videogames e jogos online do computador, tende a tornar obsoletas as atividades lúdicas do passado (lembra-se do pião de madeira?), mas sabemos que não é bem assim.

Na década de 80 iniciei minha militância pelo xadrez quando quase em nenhuma escola brasileira o concebia como atividade extracurricular, quiçá curricular como ocorre com frequência em muitas escolas particulares atuais. Passado tanto tempo, hoje estou pelo segundo ano consecutivo difundindo algo novo, também avant garde como no xadrez há 30 anos, que é o bumerangue de papel como atividade lúdica, educacional e esportiva em praças esportivas, clubes e escolas de Jales e Brasília, onde morei ano passado.

Em parceria com a PRODADOS+ elaboramos nossa primeira oficina de bumerangue de papel na cidade de Votuporanga para os professores de educação física do município junto com o projeto de xadrez, que será implementado primeiro.

Inventado antes da roda, o bumerangue mostra que o homem dominava os mistérios do seu voo há milhares de anos mesmo não sabendo as leis da física envolvidas. Transformado num esporte, ele permite entender complicados princípios aerodinâmicos. Um bumerangue clássico, à primeira vista, é uma asa de avião, com um dos lados invertido: seu perfil é plano convexo, ou seja, plano na parte de baixo (intradorso) e convexo na parte de cima (extradorso).

Esse perfil aerodinâmico fuselado é que permite a sustentação: as moléculas de ar passam mais depressa pela parte de cima, criando assim uma zona de baixa pressão, e a pressão maior na parte de baixo mantém o bumerangue no ar. Reconhece-se um perfil fuselado pela existência de um bordo de ataque, arredondado, que primeiro encontra o ar, e um bordo de fuga, achatado, por onde o ar escapa. Na asa de avião, os dois bordos de ataque são virados para frente. O bumerangue, para rodar, tem o bordo de ataque de um dos lados virado para trás. O arremesso a 45 graus da direção do vento é que cria as condições para seu retorno exatamente no local arremessado, reproduzindo movimentos de rotação e translação (precessão giroscópica), similares aos estudados pela mecânica celeste dos



planetas

(Astronomia).

Um bumerangue de papel, feito com papel cartão, pode ser trabalhado educacionalmente, pois medindo 8cm em cada uma de suas 3 asas, deve pesar no mínimo entre 5 a 8 gramas e voa de 2 a 3 metros dando até para ser jogado numa sala de aula sem nenhum problema ou periculosidade, pois há bumerangues similares com normas de segurança em registro no INMETRO na capital paulista.

Já os bumerangues feitos de caixa de leite ou suco pesam entre 10 a 30 gramas, suas asas medem de 10 a 15cm e voam de 5 até 15 metros. Devem ser jogados somente em quadras esportivas com performances parecidas a alguns bumerangues de plástico como o Ágile da Bahadara, da capital paulista (maior empresa brasileira de bumerangues), mas igualmente menos perigosos de ocorrer riscos e acidentes que os de plástico.

Quando o lançador arremessa o bumerangue para frente, seu braço age

como uma catapulta, transferindo ao bumerangue a energia cinética que o fará voar, e um golpe seco da mão o solta girando sobre si mesmo. Pelas contas do francês Jacques Thomas, o bumerangue tradicional de madeira parte com uma velocidade em torno de 90 quilômetros por hora e uma rotação de 10 giros por segundo.

Para poder realizar a trajetória curva e voltar, o bumerangue deve ser largado com uma inclinação em relação ao eixo vertical de cerca de 10 a 40 graus. Ele inicia o voo numa linha quase reta, até que as forças que interferem em sua trajetória vençam sua inércia e comecem a desviá-lo para a esquerda. Ao mesmo tempo em que ganha altitude, ele começa a se inclinar para a direita e se "deita", iniciando depois o retorno em direção ao lançador, a quem vai chegar praticamente na horizontal. Embora tenha cara de asa de avião, o bumerangue faz essa trajetória circular, porque seu voo mistura artes do disco voador e do helicóptero. Ao girar sobre si mesmo, o bumerangue se comporta como um disco, ou, melhor ainda, como um giroscópio.

XADREZ

A atual realidade traz o consenso sobre a importância de uma escola cada vez mais atrativa e, principalmente, integrada com um universo mais amplo de conhecimentos.

Também é evidente a importância da integração entre escola e sociedade civil na busca da melhoria na qualidade do ensino. Surge, então, a necessidade do estabelecimento de parcerias que promovam o fortalecimento da escola e ao mesmo tempo proporcionem aos alunos um espaço de lazer, onde possa ser explorado seu potencial educativo, voltado à cidadania e à modernidade.

Atualmente é admitido que a prática do xadrez deve fazer parte das atividades optativas que os alunos podem e devem realizar na escola. O xadrez é uma luta de ideias que estimula o desenvolvimento mental das crianças, além de lhes impor uma disciplina atrativa e agradável, aumentando capacidades de cálculo, raciocínio e também de concentração.

Através de experiências realizadas no âmbito escolar em diversos países, tais como na extinta União Soviética (há mais de 50 anos), na Argentina, França, Inglaterra, Iugoslávia, Hungria e Holanda, os mestres comprovaram que a prática do xadrez na aula contribui não só para exercitar as qualidades pessoais de cada aluno, brindando-o com um passatempo, mas também como meio para superar problemas grupais e de tipo disciplinar.

Do ponto de vista pedagógico, é inegável que esse jogo estimula cinco capacidades do desenvolvimento cognitivo:

1. Raciocinar na busca dos meios adequados para alcançar um fim;
2. Organizar uma variedade de elementos para uma finalidade;
3. Imaginar concretamente situações

futuras próximas;

4. Prever as prováveis consequências de atos próprios e alheios;
5. Tomar decisões vinculadas à resolução de problemas.

Se o xadrez é para uns esporte e para outros arte e ciência, não é menos certo que constitui um dos recursos pedagógicos mais preciosos que a civilização inventou, síntese de muitas qualidades em uma só atividade. Desenvolve todas as potencialidades intelectuais da criança, ao mesmo tempo em que a conduz ao pensamento lógico-formal. Desenvolve a imaginação, educa a atenção e contribui para formar o espírito de investigação, além de provocar criatividade e desenvolver a memória. Por outro lado é uma atividade recreativa que permite à criança assumir uma atitude própria, dando oportunidade à obtenção de satisfação pessoal e integrando-a plenamente em seu grupo social.

Pelo lado moral, a prática deste jogo, essencialmente correto, dada a impossibilidade de se fazer trapazas, conduz a positiva experiência do ganhar e do perder, assim como a formação do caráter, permitindo o desenvolvimento de qualidades como paciência, modéstia, prudência, perseverança, autocontrole, vontade disciplinada, autoconfiança e, principalmente, a sublimação da agressividade.



O xadrez – como jogo:

É esporte, competição, divertimento e expectativa.

O xadrez – como ciência:

É técnica, estudo, pesquisa, imaginação, invenções.



O xadrez – como arte:

É beleza, emoção, admiração, criatividade e estética.

Neste contexto, propomos a implantação do projeto “Xadrez: o lúdico na cultura” acreditando que:

É um meio para se atingir a excelência educativa;

É uma ferramenta pedagógica identificada com o princípio de “cultivar o pensar”;

É considerado um excelente meio de elevar o nível intelectual dos alunos ensinando o manejo de numerosos mecanismos lógicos e contribuindo para o desenvolvimento de certas qualidades psíquicas e até físicas;

É uma alternativa para o desenvolvimento de habilidades e processos do pensamento capaz de desenvolver competências nos enxadristas;

O aluno adquire, através da aprendizagem e prática enxadrística, um método de raciocínio e de organização das relações abstratas e dos elementos simbólicos;

É uma oportunidade para o desenvolvimento do caráter e, finalmente;

É uma via mediante a qual os hábitos e padrões virtuosos do caráter facilitam a inserção do educando na esfera pública da vida adulta, muito particularmente na integração ao mundo laboral.

José Carlos G. Pereira

Enxadrista campeão jalesense.

Atualmente, dedica-se também à pesquisa e confecção de bumerangues de papel e outros artefatos tradicionais como pipas, tangram e origami, para aplicação em projetos didático-pedagógicos lúdicos.

DIABETES, EDUCAÇÃO EM SAÚDE, EXERCÍCIO FÍSICO TERAPÊUTICO E O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO



Profa. Dra. Jane Dullius

Coordenadora do Programa de Educação em Diabetes
Doce Desafio da Universidade de Brasília

Educação em diabetes é o fator fundamental na terapêutica para manter-se o bom controle e a qualidade de vida. Educação em saúde deve ser feita de forma competente, qualificada e contínua, especialmente no caso de doenças crônicas como a diabetes. O educador físico é um profissional de saúde que, na grande maioria dos casos, é um licenciado, ou seja, formado como professor. Por ser a prática de atividades físicas parte da prevenção e tratamento na diabetes e sendo este um profissional de saúde formado como educador, esta qualificação deveria ser mais bem aproveitada e fazer-se mais presente nos centros de saúde, especialmente naqueles que atuam com doenças metabólicas.

É amplamente difundida a ideia de que a manutenção de uma vida ativa é fator fundamental para a prevenção da diabetes e de outras doenças do rol da síndrome metabólica. Como não se sabe o grau de predisposição que nossa genética nos brindou a enfermidades, seria saudável e inteligente evitar o sedentarismo. A prática de exercícios físicos é também, desde muitos séculos, reconhecida como parte da terapêutica. Mas muitos insistem em falar da dificuldade de adesão às práticas físicas.

Por que um diabético faria exercícios e manteria uma vida ativa?

Seria porque o mandaram fazer isso? Por acaso seria porque algum sedentário, sentado confortavelmente numa poltrona, lhe disse: “Você tem de fazer exercícios!”? Os benefícios de uma vida ativa em relação à manutenção da saúde são amplamente referidos. Mas é isso o suficiente? Como e por que “conquistar” o pré-diabético e o já diagnosticado à prática e mantê-lo em um estilo de vida ativo e saudável?

Explicar de forma didática e convincente é um dos caminhos – mas lembremos de que muitos já são “sedentários convictos” há anos.... A prática de exercícios físicos tem consequências físicas, sociais e psicológicas, todas igualmente importantes e, para convencer o diabético, precisamos estar confiantes de que esta é realmente uma prática útil, necessária, saudável e que pode ser muito prazerosa!

Diabetes mellitus é um distúrbio metabólico que se caracteriza principalmente por uma dificuldade de o organismo manter estável, dentro dos padrões de normalidade, a glicemia, seja por insuficiência ou incapacidade de ação da insulina, levando a quadros de hiperglicemia. As alterações metabólicas produzidas pela exercitação motora interferem diretamente sobre este quadro e sobre frequentes complicações

relacionadas ao quadro diabético, como eventos cardiovasculares (infartos, AVC, hipertensão – muito mais comuns nesta população), dislipidemia, obesidade, pé diabético, enrijecimento articular, depressão entre outros.

Exercícios físicos bem prescritos e acompanhados aumentam e ajustam a demanda energética, promovem um equilíbrio entre os lipídios circulantes, fortalecem o músculo cardíaco, estimulam a circulação periférica, melhoram a permeabilidade da membrana citoplasmática à glicose sanguínea por maior disponibilidade de GLUT-4 intracelular. Tudo isso favorece a redução da hiperglicemia, da hiperinsulinemia e da obesidade, promove melhor irrigação dos tecidos, minimizando as chances de hipertensão, aterosclerose e de problemas cardiocirculatórios e ajudando a prevenir o pé diabético e afecções cutâneas.

Mediados pela prática de exercícios e pela insulina, temos a redução da massa gorda e o aumento da massa muscular (o que leva a um aumento da taxa metabólica basal, que por sua vez, favorece o controle ponderal). Por essa redução na resistência à insulina, melhor capacidade de aproveitamento dos substratos energéticos e maiores reservas de glicogênio hepático e muscular

disponíveis, em longo prazo a prática regular de atividades físicas adequadas tende a favorecer o melhor controle glicêmico e a reduzir os riscos de hipo e hiperglicemias severas.

Além disso, a maioria dos diabéticos está entre os idosos, onde o exercício previne e trata a descalcificação óssea. Também aumenta a resistência imunológica (diabéticos são mais suscetíveis a infecções) e retarda a acelerada perda da flexibilidade (devido à glicosilação das pontes cruzadas de colágenos no tecido conjuntivo), que atinge principalmente as extremidades, como pés e mãos. A prática favorece a regulação do sono e da digestão, a socialização, a melhor percepção e conhecimento corporal e a autoestima. Quadros depressivos e baixa autoestima são comuns nesse grupo e a maior liberação de endorfinas, serotonina será bem-vinda.

Quando descontrolada, a diabetes provoca uma série de sintomas. É fundamental que o portador esteja não apenas intelectualmente familiarizado com tais sintomas, mas sensível a percebê-los. A educação física apropriada desenvolve mecanismos de propriocepção importantes para a consciência corporal, que levam à melhor sensação e controle de si próprio, favorecendo o autodomínio. A possibilidade de realizar atividades em grupo favorece a socialização, o controle emocional e a troca de experiências, dando oportunidade ao indivíduo de viver ganhos e perdas e frustrações saudáveis, estimulando a iniciativa, a tentativa de vencer obstáculos. Também permite uma relação mais saudável com os níveis de estresse (o que ajuda a reduzir as elevações glicêmicas e pressóricas provocadas pelos hormônios hiperglicemiantes).



Todos estes aspectos se refletem em melhorar e manter a autonomia dos sujeitos.

É importante esclarecer que exercício não faz, necessariamente, “baixar a glicemia” – que é o efeito mais comum e que pode manter-se por horas, mas não é permanente uma vez se volte à condição de inatividade. Daí a importância da adesão à prática orientada por um educador físico capacitado. Se mantida uma prática regular e adequada de exercícios, pode-se, muitas vezes, reduzir ou até eliminar medicamentos (e seus efeitos colaterais). Mas isso deve ser avaliado junto com o médico e a equipe de saúde, que o educador físico deve estar presente. Aliás, para adequadamente prescrever e acompanhar os exercícios com diabéticos é necessário conhecer não só metabolismo e fisiologia do exercício, mas a ação dos medicamentos, nutrição, emoções e os autocuidados.

O educador físico é reconhecido como profissional de saúde pela Resolução nº 218 (1997) da Câmara de Educação Superior do Conselho Nacional de Educação. O mesmo órgão, em sua Resolução nº 7, de 2004, torna claro que este é um profissional capacitado para atuar tanto na prevenção e reabilitação da saúde como na educação e prevê a possibilidade de o educador físico não apenas participar e assessorar, mas também “coordenar, liderar e gerenciar equipes multiprofissionais de discussão, definição e operacionalização de políticas

públicas e institucionais no campo da saúde”. A Lei nº 9.696/98, que regulamenta a atuação deste profissional no País, confere ao educador físico legalmente habilitado a prerrogativa na avaliação, prescrição e acompanhamento da prática

de atividades físicas – sob pena de sanções legais àqueles que transgridem seus limites profissionais. Equipes multidisciplinares de educação e tratamento da diabetes mellitus não são exceção e, portanto, não podem prescindir da atuação deste profissional a quem cabe, por lei e por formação acadêmica, a tarefa de levar o portador de DM à prática sistemática de exercícios físicos, um dos pilares do tratamento e controle da patologia.

É isto que fazemos no Programa Doce Desafio da Universidade de Brasília, onde baseados num modelo interdisciplinar de acompanhamento a diabéticos com 6 categorias – alimentação saudável, exercícios físicos adequados, medicação quando necessária, autocuidados e monitoração, apoio psicossocial e educação em saúde em diabetes – temos alcançado excelentes resultados no tratamento e na capacitação de profissionais, bem como desenvolvido e apresentado vários trabalhos científicos e ações sociais.

São inúmeros os exemplos de diabéticos ativos e saudáveis e que precisam de acompanhamento por um educador físico capacitado, inclusive atletas como Gary Hall, Steven Redgraves, Vinícius Santana, Daniel Caputo. O que estamos fazendo (ou não fazendo) para apropriadamente ocupar nosso espaço nesse campo?



TREINAMENTO FUNCIONAL



Fala-se muito em treinamento funcional hoje em dia, mas não é de hoje que se utiliza conscientemente esse tipo de treinamento, porque foi um benefício adquirido e conquistado desde os tempos mitológicos, por questão de sobrevivência e também para a preparação de gladiadores e de exércitos.

Temos como grande exemplo, desde a Grécia antiga, os famosos jogos olímpicos, quando os seres humanos demonstravam habilidades além do comum em provas específicas que exigiam muito do corpo. Na época, materiais de treinamento bem elaborados eram escassos, com isso utilizavam materiais do próprio ambiente e da natureza, caracterizando ainda mais a funcionalidade e a especificidade do treinamento.

Com o passar do tempo, com o avanço da modernidade e o aperfeiçoamento de técnicas e estudos, o treinamento funcional conseguiu manter a sua essência, mas evoluiu muito quanto à aparelhagem e como método de treinamento físico. Pauta-se no objetivo básico de melhorar a aptidão cardiovascular e aptidão física associada à performance e saúde, e assim conseguiu conquistar um grande espaço nas academias convencionais e em academias específicas para esse tipo de treinamento.

Alguns dizem não haver um criador especificamente do treinamento funcional, mas Paul Chek, considerado pioneiro na modalidade, desenvolveu um sistema de treinamento funcional focado nos movimentos fundamentais do homem primitivo que são executados também no cotidiano do homem moderno. São os movimentos de agachar, avançar, abaixar, puxar, empurrar, levantar e girar. Paremos para pensar, são movimentos que sempre fazemos, principalmente quando criança. A diferença é a consciência da importância desses movimentos e principalmente a periodização e organização posturais desses movimentos.

O treinamento funcional visa trabalhar as valências físicas de forma equilibrada, como equilíbrio, força, flexibilidade, resistência, coordenação e velocidade. São movimentos e qualidades desejadas por todos, mas, a meu ver, não devem ser utilizados isoladamente. Defendo a utilização em equilíbrio da musculação e do funcional, para um trabalho organizacional completo.

Ouve-se muito a expressão “core” (centro do corpo), mas ainda é grande a dúvida, a forma de utilização e o domínio dos exercícios de funcional em meio aos profissionais de Educação Física. Arrisco dizer que alguns nem mesmo sabem do que se trata.

É bem verdade que os exercícios exigirão de maneira mais significativa dos proprioceptores corporais para a execução das atividades. Contudo, os exercícios podem ser realizados com o peso do próprio corpo, cabos, elásticos, pesos livres, base de suporte instável e reduzida, medicine balls, bolas suíças, trazendo benefícios mais significativos à capacidade funcional do corpo.

São exercícios bastante motivacionais e desafiadores. O indivíduo que segue esse método, acompanhado de um instrutor capacitado, graduado em Educação Física, tem a possibilidade de alcançar a funcionalidade corporal natural de seu organismo, além de melhorar a postura, disposição e agilidade, oferecendo um corpo saudável e bem condicionado. Mas há de se preparar bem os alunos, e faça você também esse estilo de treinamento. Use seu corpo como experimento de seus métodos e trabalho, pois quem não vivencia, não age com propriedade!

Um exemplo bem prático e coerente são os educativos utilizados na corrida, servindo justamente para aprimorar as técnicas, conscientizar o atleta de sua postura, coordenar movimentos, melhorar pisada, adaptar adequadamente o corredor ao impacto da modalidade, com o objetivo fim de prevenção de lesões, economizando, inclusive, energia durante a atividade.

Utilize, então, o treinamento funcional para gerar em seu corpo uma transformação global. Faça dessa metodologia recente no Brasil o seu novo campo de trabalho, aliado aos estilos de treinamento que já existem e dê a oportunidade ao seu cliente de vivenciar esse eficiente tipo de treinamento.

Allan Lucena
CREF 004366 G/DF





2º Congresso do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região

TEMA

Qualificação do Profissional de Educação Física e Atuação no Mercado de Trabalho

28 e 29 de junho de 2012

Auditório da Fundação Universa
SGAN 609, L2 Norte - Asa Norte - Brasília/DF

**Etapa Científica
com premiação em dinheiro**

R\$ 1.000,00 PARA
OS 3 MELHORES TRABALHOS
(ENVIO ATÉ 10 DE JUNHO)*

Prof. Dr. Pedro Sarmiento
UNIVERSIDADE DO PORTO (PORTUGAL)

Ary Graça
PRES. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL (CBV)

Jorge Steinhilber
PRES. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (CONFED)

* Consulte o regulamento no local de sua inscrição.

Inscrições:

CREF7: SGAN 604, Conjunto C, Clube Vizinhança Norte, Asa Norte

GESPORTE: Centro Olímpico (UnB) - Campus Universitário Darcy Ribeiro, Gleba B, Asa Norte

UCB: Secretaria da Educação Física - Bloco G - Campus I - QS 07, Lote 01 EPCT, Águas Claras - Taguatinga

Mais Informações:

(61) 3107-2553 / (61) 3321-1417 / (61) 3322-6351 ou concref7@gmail.com

Realização:



Organização:



Apoio:



Educação Física

Pós-Graduação Lato Sensu



**SEU FUTURO
DEPENDE DAS
ESCOLHAS
QUE VOCÊ FAZ
NO PRESENTE**

2º Semestre 2012

Cursos Presenciais e a Distância

- Administração e Marketing Esportivo
- Aprendizagem, Desenvolvimento e Controle Motor
- Atividade Física Adaptada e Saúde
- Bases Nutricionais da Atividade Física
- Biofísica Aplicada às Áreas da Saúde
- Biomecânica da Atividade Física e Saúde
- Bioquímica do Exercício
- Cinesiologia, Biomecânica e Treinamento Físico
- Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento
- Dança e Consciência Corporal
- Educação Física Escolar
- Ergonomia
- Exercício Físico como Terapia para Demências e Doenças Psiquiátricas
- Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício
- Ginástica Laboral
- Lazer e Recreação
- MBA em Planejamento e Organização de Eventos Educacionais
- Medicina do Esporte e da Atividade Física
- Musculação e Condicionamento Físico
- Obesidade e Emagrecimento
- Personal Training: Metodologia da Preparação Física Personalizada
- Psicomotricidade
- Reestruturação Corporal Global - RCG

Brasília

Confira também
nossos cursos de
Extensão Universitária



ESCOLHA COM CERTEZA

www.posugf.com.br

ugf@posugf.com.br