

## SAÚDE

# É TEMPO DE SUPERAR DESAFIOS



### **POR QUAIS MOTIVOS AS PESSOAS DESISTEM DA ACADEMIA LOGO NO INÍCIO?**

Por que as pessoas se sentem desmotivadas quando começam a praticar exercícios? Por que parece tão complicado fazer com que a atividade física seja uma prioridade? Após realizar uma extensa pesquisa para responder estas e outras perguntas, o CREF14/GO-TO encontrou uma série de fatores que influenciam as pessoas a deixarem de praticar exercícios. Confira a lista:

#### **1. ESTADO DE SAÚDE**

Se a pessoa está obesa, fuma ou tem problemas de humor, a probabilidade de permanecer num programa de exercícios tende a ser menor.

#### **2. SENSAÇÃO DE "AUTO-EFICÁCIA"**

É mais fácil persistir quando a pessoa acredita que é capaz de realizar a tarefa.

#### **3. HISTÓRICO SATISFATÓRIO DE PRÁTICA FÍSICA NA INFÂNCIA**

Gente que participou de atividades esportivas e lúdicas quando criança tende a gostar mais de se exercitar na fase adulta.

#### **4. MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA**

O prazer que a atividade em si proporciona faz uma grande diferença na vontade de voltar.

#### **5. APOIO FAMILIAR E SOCIAL**

Se as pessoas a sua volta vêm com maus olhos sua rotina de exercícios, fica mais difícil manter esse hábito entre as atividades mais importantes.

#### **6. CONVENIÊNCIA**

Tudo que fica longe, envolve congestionamentos, custa

caro, atrapalha os planos e dá mais trabalho do que se pode suportar vira forte candidato à rejeição.

#### **7. PERCEÇÃO DE TEMPO DISPONÍVEL**

Quem acha que não tem tempo para se exercitar tem mais dificuldade para reservar tempo para isso sem culpa.

#### **8. PERCEÇÃO DE ESFORÇO**

Sentir que o exercício está difícil demais para suas aptidões, causando muitas dores ou muito desconforto reduz a motivação.

#### **9. O ENVOLVIMENTO DO PROFESSOR**

Contar com alguém que acompanhe a evolução no treino e se interesse verdadeiramente por ela costuma manter a vontade de treinar em alta.

#### **10. OCORRÊNCIA DE LESÃO**

Quem se machuca uma vez ganha um motivo para ficar com medo do exercício e evitar repeti-lo.

#### **11. RECOMPENSA**

O tempo que os resultados desejados demoram para aparecer interfere na percepção do valor da atividade.

CONTINUA NA PÁGINA 02

## CONTINUAÇÃO DA PÁGINA 01

**12. CHANCE DE ESCOLHA**

A diferença entre o que dizem que é preciso fazer e o que cada um tem vontade de fazer pode ser uma chave fundamental para a permanência.

**13. SENSAÇÃO DE (IN)SEGURANÇA**

Se a atividade envolve ambientes perigosos, como correr ou andar de skate à noite num bairro sem policiamento, ficar em casa vendo TV ganha pontos na disputa.

**14. FACILIDADE DE MUDAR DE PLANOS**

Quem opta por somente correr na rua, por exemplo, fica à mercê do mau tempo. Ter alternativas à mão ajuda a manter-se ativo. Os teóricos dizem que esses fatores nunca aparecem isolados. Quem desiste da atividade física normalmente tem vários desses motivos para não fazer nada. Obviamente, quem permanece também tem vários motivos para renovar seu interesse na atividade.



Além dos fatores acima, existem outros questionamentos importantes. Verifique se o iniciante:

1. Já se informou sobre todos os benefícios que a atividade proporciona?
2. Entendeu bem para que serve cada exercício?
3. Sentiu-se bem no que estava fazendo?
4. Tomou todos os cuidados para não se machucar?
5. Sentiu-se capaz de alcançar os resultados desejados?
6. Percebeu resultados positivos?
7. Evoluiu na performance?
8. Seu ambiente (casa, trabalho, bairro, cidade) induz mais à atividade física ou ao sedentarismo?
9. Alguém está com você no objetivo de se cuidar?

Depois de identificar os problemas que estão atrapalhando a continuidade do treinamento, tente esboçar o que seria a uma atividade física ideal. Verifique com o iniciante:

1. Qual a distância ideal entre o local da prática e sua casa ou local de trabalho;
2. Quanto tempo gostaria de ocupar com a atividade, incluindo os deslocamentos, o banho, o lanchinho depois etc.;
3. Quais sensações gostaria de ter antes, durante e depois do exercício (diversão, desafio, relaxamento, poder etc.);
4. Quais resultados realistas gostaria de ter no longo prazo;
5. Como quer ser visto pelos professores em relação à atividade (o melhor, o mais esforçado, o mais obediente, o mais criativo etc);
6. Como quer ser visto pelos amigos, pela família e pelos colegas de trabalho depois de algum tempo de prática (que bom que está se cuidando/ olha como está forte/ deveríamos fazer o mesmo/ cuidado com esse cara etc.);
7. Que tipo de pessoa quer encontrar no local da atividade (seus amigos, seus vizinhos, gente da sua tribo, qualquer tipo de pessoa, gente jovem, gente bonita, gente culta, idosos etc.);
8. Em que tipo de ambiente quer treinar (ao ar livre, com máquinas que fazem tudo por você, com TV a cabo e internet, numa sala isolada com incenso e almofadas, na sua casa etc.);
9. Que tipo de movimentos quer fazer (poucos, na posição sentada, deitada, acrobáticos, de dança, coreografados, ágeis, que envolvam força, que envolvam sair do chão, vôos, na água, que envolvam vento no rosto, com ou sem impacto, calmos ou frenéticos etc);
10. Que tipo de professor quer ter (nenhum, do tipo que grita, do tipo calado, do tipo que cobra e incentiva, do tipo que só anima, homem, mulher, do tipo amigo, do tipo general, do tipo que só bate papo e não liga pro treino etc.)
11. Que tipo de roupa e calçado quer vestir (quase nada, bota, luvas, descalço, saia, tutu, meia calça, roupas da moda, camiseta velha etc.);
12. Quais riscos está disposto a correr (nenhum, leves ou fortes dores musculares, dores articulares, queda livre, porrada na cara, osso quebrado, joanete, cabelo bagunçado, maquiagem borrada, cheiro de suor, roupa molhada, cansaço, não ter o corpo dos seus sonhos tão rápido quando gostaria ou nunca etc.);
13. Do que está disposto a abrir mão (dormir até tarde, dormir pouco, happy hour, ir para a balada na véspera, fazer hora extra, comer como um porco, beber como um universitário idiota, cuidar do filho por duas ou mais horas algumas vezes por semana, o título de cara mais trabalhador da firma, toda e qualquer preguiça, um certo dinheiro para gastar com outra coisa etc.).

Fonte: Portal da Revista Época, Jorn. Francine Lima

MODALIDADE



PARA MINISTRAR AULAS DE ZUMBA É NECESSÁRIO TER REGISTRO NO CREF

A Zumba é uma mistura de exercícios físicos com danças latinas que se tornou febre nas academias de todo o país. Por melhorar o condicionamento físico e queimar mais calorias, a modalidade, a cada dia, vem conquistando mais e mais adeptos. Mas afinal, quem pode ministrar aulas de Zumba?

De acordo com o artigo 3º da Lei Federal 9696/98, que trata das competências do profissional de Educação Física, a Zumba, e qualquer outra modalidade de condicionamento físico, preparação física e ginástica, deve ser dinamizada e dirigida somente por profissionais de Educação Física registrados junto ao sistema CONFEF/CREFs.

FIQUE LIGADO

INSCRIÇÃO NA DÍVIDA ATIVA EM DESTAQUE: DÉBITOS COM OS CREF PODEM GERAR INSCRIÇÃO E EXECUÇÃO JUDICIAL



O Sistema CONFEF/CREFs, em última instância, entende e esclarece que foram tomadas todas as medidas, atitudes e providências ao seu alcance para se evitar esse tipo de ação judicial, contudo, faz-se necessário esclarecer que somente aqueles que, por ainda persistirem na omissão de suas responsabilidades financeiras junto ao Sistema, terão seus débitos inscritos na Dívida Ativa (podendo, inclusive, haver expropriação de bens do devedor, sendo penhorados tantos bens quantos sejam necessários para a quitação da dívida).

CONVOCAMOS os profissionais e empresários que têm pendências financeiras com o CREF14/GO-TO para que entrem em contato, preferencialmente por e-mail, pelo endereço: cref14@cref14.org.br.



REALIZAÇÃO:

Diretor geral: Duvagner de Sá  
 Diretora Comercial: Fernanda Marques  
 Diretor de Criação: Ericson Bizinotto  
 Reportagem e edição: Arthur Porto

CONTATO:  
 (62) 3088-5080 / 3983-3354 / 8561-3208  
 marquesdesapublicidade@gmail.com

EXPEDIENTE

CREF14/GO-TO

End: Rua Dr. Olinto Manso Pereira esq. c/ Av. 84 nº637 sl. 01, Ed. Antônio João Sebba - St. Sul - Goiânia-GO CEP. 74080-100  
 Fone: 3229.2202/ Fax: 3609-2201  
 Site: www.cref14.org.br  
 E-mail: cref14@cref14.org.br

CONSELHEIROS DIRETORES

Presidente: Rubens dos Santos Silva CREF 000034-G/GO  
 1º Vice-presidente: Jairo Sidney Bianchi Peres CREF 000157-G/GO  
 2º Vice-presidente: Ludgero Carolino Galli Vieira CREF 000176-G/GO

1º Secretário: Marcos Lopes de Oliveira – CREF 000698-G/GO  
 2º Secretário: João Batista Varanda – CREF 000152-G/GO  
 1º Tesoureiro: Paulo Danilo Ferreira – CREF 000805-G/GO  
 2º Tesoureiro: Vladimir José Hadlich – CREF 000939-G/GO

CONSELHEIROS EFETIVOS

Davi José Alecrim – CREF 000175-G/GO  
 Jairo Sidney Bianchi Peres – CREF 000157-G/GO  
 João Batista Varanda – CREF 000152-G/GO  
 José Alves dos Santos – CREF 000167-G/GO  
 Jovino Oliveira Ferreira – CREF 000598-G/GO  
 Leonardo Teixeira Alvarenga – CREF 001620-G/GO  
 Ludgero Carolino Galli Vieira – CREF 000176-G/GO  
 Marcelo Borges Amorim – CREF 000832-G/GO  
 Marcos Lopes de Oliveira – CREF 000698-G/GO  
 Paulo Danilo Ferreira – CREF 000805-G/GO

Patrizia Talone Pinheiro – CREF 000182-G/GO  
 Rosimari de Oliveira – CREF 000196-G/GO  
 Rubens dos Santos Silva – CREF 000034-G/GO  
 Simone Cintra Duarte Amorim – CREF 000194-G/GO  
 Simone Roriz Baptista Ferreira – CREF 002460-G/GO  
 Sônia Cintra Duarte Alecrim – CREF 000193-G/GO  
 Susi Fátima Mamedes – CREF 000945-G/GO  
 Vladimir José Hadlich – CREF 000939-G/GO  
 Wesley Rosa dos Santos – CREF 001246-G/GO  
 Willian Mendes Costa – CREF 000522-G/GO

CONSELHEIROS SUPLENTE:

Aline Mirian da Silva – CREF 000285-G/GO  
 Ademir Marinho – CREF 000221-G/GO  
 Rodrigo Correa Bittencourt – CREF 000284-G/GO  
 Ari Porto – CREF 000008-G/TO





## PROFISSIONAIS E ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PODEM PUBLICAR ARTIGO NO SITE DO CREF14/GO-TO

Os profissionais e acadêmicos de Educação Física podem publicar gratuitamente artigos ligados à profissão no portal do CREF14/GO-TO ([www.cref14.org.br](http://www.cref14.org.br)), na seção "Artigos". Para enviar, basta acessar a página do portal e cadastrar o artigo. O material será analisado pela Comissão de Ensino Superior e Preparação Profissional – CESPP e caso a publicação seja autorizada e veiculada, o autor terá direito a emitir certificado de participação. O intuito do CREF14/GO-TO é valorizar as produções dos profissionais e acadêmicos de Educação Física. Por isso, registre e divulgue seu conhecimento no canal oficial de comunicação da Educação Física em Goiás e Tocantins.



## CONHEÇA OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA FISCALIZAÇÃO DOS CREFS



O CREF14/GO-TO selecionou 10 itens que mostram o quão importante é a fiscalização dos CREFs. Confira:

1. Representa mais qualidade na prestação de serviço aos beneficiários;
2. Garante mais adeptos e a continuidade de mais pessoas praticando atividade física e esportes de forma segura e bem orientada;
3. Fortalece e valoriza a imagem da profissão, do profissional e dos estabelecimentos junto à sociedade;
4. Caracteriza o estabelecimento, profissionais e estagiários como Socialmente Responsáveis;
5. Contribui para o aumento de vagas de trabalho para os profissionais de Educação Física;
6. Contribui para o aumento de vagas de estágio para os acadêmicos de Educação Física;
7. Contribui para a criação e ampliação de cursos superiores de Educação Física;
8. Proporciona mais segurança nos campos jurídico e administrativo para o estabelecimento, profissionais e estagiários;
9. Combate a concorrência ilegal e desleal no setor;
10. É fator de publicidade e marketing junto aos beneficiários.



## ATUALIZE SEU CADASTRO JUNTO AO CREF14/GO-TO!

Se você não recebe diariamente mensagens eletrônicas do CREF14/GO-TO sobre vagas de emprego, estágios, cursos, eventos, faça imediatamente o cadastro do seu endereço eletrônico no próprio portal. E aos já cadastrados, lembre-se de manter seu registro sempre atualizado. Tal atualização é obrigatório, de acordo com Resolução 029/2013 CREF14/GO-TO de 04/10/2013.



## FIQUE LIGADO!

**HORÁRIO DE EXPEDIENTE  
EXTERNO DO CREF14/GO-TO:  
9H ÀS 17:30H**