

Órgão Oficial do CONFEF

abril/junho

Ano XVII | n° 78 | 2021

ISSN 2238-8656

EDUCAÇÃO FÍSICA

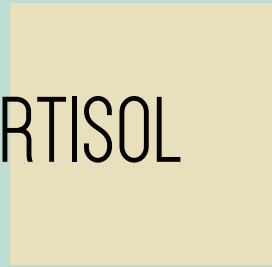
PROJETO DE LEI QUE
SOLIDIFICA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE EDUCAÇÃO
FÍSICA É ENVIADA AO
CONGRESSO NACIONAL

MINISTÉRIO
DA SAÚDE
LANÇA GUIA DE
ATIVIDADE FÍSICA





MENOS



CORTISOL



MAIS



ENDORFINA

PALAVRA DO PRESIDENTE



CONSELHO FORTALECIDO, CATEGORIA REPRESENTADA E SOCIEDADE PROTEGIDA

Apesar dos desafios que a categoria enfrenta com um ano e meio de pandemia da Covid-19, a Educação Física brasileira tem conquistado importantes vitórias. A última delas, e talvez a mais importante, é o Projeto de Lei nº 2486/2021, que aprimora o arcabouço normativo que solidifica a Profissão e regula a atividade dos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física. A proposta, assinada pelo Presidente da República, foi encaminhada ao Congresso Nacional e, se sancionada, irá eliminar o risco da Ação Direta de Inconstitucionalidade - ADI 3428/2005. Entenda o processo na página 10.

Diante do embate, Governo e representantes do Sistema CONFEF/CREFs trabalharam para que o novo projeto fosse criado e tramitasse da forma correta, e não ocorresse mais sobressaltos à Lei que criou os Conselhos e regulamentou a profissão. O feito, que fortalece os Conselhos e os Profissionais de Educação Física, ocorre em um ano de extrema relevância para a profissão, quando os profissionais têm a oportunidade de eleger os representantes dos seus respectivos CREFs.

E as conquistas foram além. Diante da suspensão do funcionamento de estabelecimentos prestadores de serviços de atividades físicas e de exercícios físicos, diversos projetos de lei proliferaram nas cinco regiões do país, reconhecendo a essencialidade do exercício físico. Nesta edição, traremos um levantamento atualizado de toda a legislação que versa sobre essa essencialidade, em níveis municipal, estadual e federal. A força deste movimento não se limita à reabertura de academias. É muito mais do que isso: homologa a importân-

cia da Educação Física e do Profissional de Educação Física para a sociedade.

Outras conquistas que reforçam a importância do exercício físico para manutenção da saúde, no Brasil e no mundo, são os diversos estudos que ganharam relevância na grande mídia sobre a importância da atividade física no fortalecimento da imunidade e na recuperação pós-Covid-19. Apresentaremos também outros dois estudos: um relaciona a inatividade física na pandemia a problemas cardiovasculares, e outro prova os benefícios do exercício físico para um aumento na contagem de anticorpos dos imunizados, influenciando diretamente a eficácia das doses da vacina.

Os relatos de profissionais, panoramas e artigos científicos reforçam nossa responsabilidade e missão, como Profissionais de Educação Física: alertar, incansavelmente, sobre a importância de se manter ativo, e conscientizar sobre os perigos reais do sedentarismo, que sofreu expressivo aumento durante os meses de pandemia, motivado pelo isolamento social. Profissional, vamos juntos, rumo à construção de uma sociedade ativa, saudável e feliz, conscientes de que alcançar esse objetivo implica trabalhar de forma ética e responsável, comprometido com o bem-estar e saúde de todos aqueles que usufruem das benesses proporcionadas pela Educação Física e sua prática.

Boa leitura!

Claudio Augusto Boschi

Presidente

REF 000003-G/MG

Presidente — Claudio Augusto Boschi

1º Vice-Presidente — Jorge Henrique Monteiro

2º Vice-Presidente — Carlos Alberto Eilert

1º Secretário — Carlos Eduardo Lima Rocha de Oliveira

2º Secretário — Elisabete Laurindo de Souza

1º Tesoureiro — Teófilo Jacir de Faria

2º Tesoureiro — Tharcísio Anchieta da Silva

Conselheiros

Adailton Eustáquio de Magalhães

Alfredo Telino Leal de Lacerda

Angelo Luis de Souza Vargas

Antônio Ricardo Catunda de Oliveira

Biratan dos Santos Palmeira

Carlos Alberto Camilo Nascimento

Cláudio Renato Costa Franzen

Débora Rios Garcia

Denise Martins de Araújo

Eduardo Silveira Netto

Heitor Prates de Azevedo Júnior

Jorge Steinhilber

Julimar Luiz Pereira

Marcelo Ferreira Miranda

Márcio Tadashi Ishizaki

Marcos Lopes de Oliveira

Nilo Montenegro Netto

Nilza Maria do Valle Pires Martinovic

Rinaldo Bernardelli Júnior

Roberto Jerônimo dos Santos Silva

Wagner Domingos Fernandes Gomes

Yula Pires da Silveira Fontenele de Meneses

CONFEF

Av. República do Chile, 230 – 19º andar

CEP: 20031-170 - Rio de Janeiro – RJ

Tels.: (21) 22423670 / 2215-6100 / 3852-6355 / 3852-6803

comunicacao@confef.org.br

www.confef.org.br

Periodicidade: trimestral

Distribuição gratuita

Tiragem: 321.000

Os artigos assinados são de responsabilidade dos seus respectivos autores, não expressando necessariamente a opinião da revista e do CONFEF.

Todas as matérias dessa edição estão disponíveis para leitura no portal eletrônico do CONFEF.



Conselho Editorial

Antônio Ricardo Catunda de Oliveira

João Batista Andreotti Gomes Tojal

Laércio Elias Pereira

Lamartine Pereira DaCosta

Sérgio Kudsi Sartori

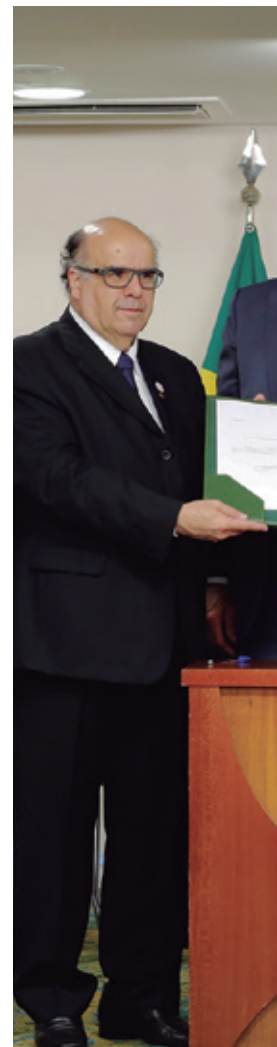
Jornalista responsável — Enila Bruno - DRT/RJ 35889

Redação — Juliana Reche

Projeto gráfico e editoração — Jorge Ney

4

Relatos que inspiram



10

PL solidifica regulamentação dos Conselhos de Educação Física



8

Ministério da Saúde lança Guia de Atividade Física

14

Profissionais de Educação Física recebem auxílio emergencial

16

Inatividade física pode contribuir para aumento de doenças cardiovasculares

20

Leis reconhecem essencialidade da Atividade Física

22

Retomada das atividades exige atenção

26

Exercício físico aumenta eficácia de vacinas contra Covid-19

30

Exercícios físicos na gestação: Profissional faz sucesso em mais de 20 países

33

Centro Esportivo Virtual comemora 25 anos

34

eMuseu do Esporte lança livro sobre história de Maria Lenk

35

CREFs elegem membros

36

MOVIMENTO NA REDE

ESPAÇO DO LEITOR 37

PANORAMAS 38

AGENDA 40

RE: Relatos que inspiram

Em mais uma edição em que apresentamos relatos de experiências desenvolvidas durante a pandemia da Covid-19, conheceremos a história de uma Profissional aposentada que resolveu reativar o registro profissional para poder atuar durante a quarentena. Também saberemos como as aulas de Educação Física foram realizadas nesse período em um centro socioeducativo. As duas experiências, ambas de São Paulo, são exemplos de criatividade e de empatia num momento tão difícil que vivemos.



EXERCÍCIO FÍSICO É APOSTA PARA RESSOCIALIZAÇÃO DE ADOLESCENTES

Como adaptar aulas que envolvem contato físico, troca de aparelhos, correção corporal, dentre outros, diante da necessidade do distanciamento social? Essa foi a desafiadora tarefa que os Profissionais de Educação Física precisaram solucionar para dar continuidade ao ensino da disciplina durante a pandemia. Se não foi fácil no ambiente escolar, nos centros socioeducativos tampouco foi diferente. E foi diante dessa nova realidade que o Profissional de Educação Física Geronimo Monteiro [CREF 106432-G/SP] iniciou seu trabalho na Casa Chiquinha Gonzaga, maior centro socioeducativo feminino da Fundação CASA, em São Paulo. O centro é destinado à internação, medida socioeducativa de privação de liberdade, prevista no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), e atende aproximadamente 90 adolescentes.

Geronimo explica que a sua preocupação, diante do cenário da Covid-19, foi mitigar seus efeitos sobre os aspectos socioemocionais e cognitivos das adolescentes. “A ideia era manter as aulas de Educação Física acessíveis, atrativas, onde fosse possível experimentar, fruir e se apropriar dos elementos que constituem as atividades até mesmo a distância”. A alternativa encontrada foi abordar a Educação Física pelo aspecto do jogo, principalmente os de mesa. Os materiais foram desenvolvidos a partir de paletes e caixas de feira, inspirados em jogos e tecnologias dos anos 80 e 90.

“A ideia era manter as aulas de Educação Física acessíveis, atrativas, onde fosse possível experimentar, fruir e se apropriar dos elementos que constituem as atividades até mesmo a distância”



Na prática, as aulas funcionaram da seguinte forma: Geronimo, que é Profissional da Secretaria de Educação, gravava as aulas, encaminhava o material aos Profissionais de Educação Física do Centro, que ministravam as atividades.

Como as jovens estão privadas de liberdade, o distanciamento não foi possível. No entanto, de acordo com Júlio Cesar Teixeira [CREF 113054-G/SP], Profissional da Casa Chiquinha Gonzaga, todas as medidas de segurança foram e seguem sendo tomadas. “Sempre que possível, as atividades são realizadas ao ar livre. Além disso, o uso de máscaras de proteção, limpeza das mãos e uso de álcool em gel é uma rotina diária”, explica.

Júlio Cesar atua no Centro junto com mais duas profissionais, Eliani Aranda [CREF 059083-G/SP] e Rosana Schempf [CREF 013095-G/SP], que oferecem, no contra turno, diferentes experiências esportivas. “Buscamos variar o repertório de atividades físicas para que elas conheçam e descubram o que gostam e, assim, possam manter uma rotina saudável ao saírem da unidade”, explica Júlio Cesar.

“As atividades contribuem para o ensino de habilidades cognitivas e socioemocionais, mas acredito que a maior contribuição é que elas venham aprender que existe um meio possível, viável, lícito e saudável para o projeto de vida fora do centro, onde elas têm de estar preparadas para este mundo capitalista, competitivo e desigual”

Apesar do trabalho conjunto ser temporário, os objetivos das equipes seguem alinhados. Geronimo Monteiro conta que um dos grandes desafios da educação pública é estreitar o abismo que existe entre a “escola ideal” e a “escola real”. “As atividades contribuem para o ensino de habilidades cognitivas e socioemocionais, mas acredito que a maior contribuição é que elas venham aprender que existe um meio possível, viável, lícito e saudável para o projeto de vida fora do centro, onde elas têm de estar preparadas para este mundo capitalista, competitivo e desigual”, defende o professor.

SOBRE A FUNDAÇÃO CASA

A Fundação Centro de Atendimento Socioeducativo ao Adolescente (CASA), vinculada à Secretaria de Estado da Justiça e da Cidadania, tem a missão primordial de aplicar medidas socioeducativas de acordo com as diretrizes e normas previstas no ECA e no Sistema Nacional de Atendimento Socioeducativo (SINASE).

A Fundação CASA presta assistência a jovens de 12 a 21 anos incompletos em todo o Estado de São Paulo. Eles estão inseridos nas medidas socioeducativas de privação de liberdade (internação) e semiliberdade. As medidas — determinadas pelo Poder Judiciário — são aplicadas de acordo com o ato infracional e a idade dos adolescentes.



COM ISOLAMENTO, APOSENTADA REATIVA CREF E CONQUISTA ALUNOS INTERNACIONAIS

Maria Regina conta que retomar atividade Profissional em novo formato foi gratificante: “Me ressignifiquei”

Aposentada há 24 anos, Maria Regina Longhi [CREF 145121-G/SP] viu uma porta se abrir com o isolamento social. “Reativei meu CREF e passei a gravar vídeos direto da minha casa, para oferecer programas de exercício físico a mulheres que também estavam em isolamento”.

Graduada há 42 anos, a Profissional nunca havia pensado nessa possibilidade e se surpreendeu com o retorno. “Gravei vídeos e publiquei no Facebook, Instagram e hoje estou com canal no YouTube. Para minha surpresa, alcancei mulheres de todas as idades no Brasil e fora dele”.

Maria Regina ajudou outras mulheres e recebeu, em troca, o justo reconhecimento. “Fiquei muito feliz em poder colaborar para o coletivo com minha formação acadêmica, nesse período tão difícil. Principalmente, com um retorno maravilhoso de gratidão das mulheres”.



Mesmo com seus vídeos chegando ao exterior, o primeiro apoio veio de dentro de casa. “Tenho uma família em que todos praticam atividade física. Meus dois filhos sempre praticaram, além do meu marido, que joga tênis há alguns anos. Por isso, todos me deram apoio e me incentivaram a colocar em prática a minha formação acadêmica, mesmo depois de alguns anos sem ministrar aulas”. Dominar a tecnologia se tornou fácil com o apoio da nora, que é designer.

O retorno à atividade, claro, foi um desafio. “A princípio fiquei um pouco preocupada, mas voltei a me reciclar e procurar mais informações para que eu pudesse estar auxiliando de uma forma que pudesse levar incentivo à prática de exercícios físicos”. Por isso, Maria Regina buscou cursos on-line e fez vários nesse tempo. “Agora, por exemplo, estou aprendendo mais sobre Pilates”.



Com toda essa dedicação, é claro que o trabalho seria um sucesso. “A princípio, eu postava os vídeos nas redes sociais, inclusive grupos existentes no Facebook e tinha um retorno muito gostoso. O público, majoritariamente feminino, na faixa etária de 40 a 70 anos, tem um motivo especial para aderir às aulas: “Sempre gravei os vídeos com músicas dos anos 70, 80 e 90. Elas amam”.

Foi assim que Maria Regina colocou em prática seu propósito e contribuiu com o coletivo num momento pandêmico, deixando a vida de tantas mulheres mais leve. “Foi um período muito difícil. Esses momentos de aula foram muito positivos para elas e para mim. Eu me ressignifiquei. Embora seja sem remuneração, fico muito feliz em poder contribuir com as pessoas, compartilhando o que aprendi há muitos anos e ainda estou aprendendo, e me propondo a ser uma incentivadora da prática de atividade física, sinônimo de bem-estar, saúde e alegria”.

“Fiquei muito feliz em poder colaborar para o coletivo com minha formação acadêmica, nesse período tão difícil. Principalmente, com um retorno maravilhoso de gratidão das mulheres”

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA
Nós queremos conhecer a sua
experiência, seja ela na escola,
academia, hospital, clube ou
qualquer outro segmento.
Envie o seu relato para o
e-mail revistaef@confef.org.br
br e teremos o maior prazer em
compartilhá-lo.

Ministério da Saúde lança Guia de Atividade Física

*PRIMEIRO GUIA BRASILEIRO PARA PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA VISA
INCENTIVAR A SOCIEDADE A ADOPTAR HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS*



A prática regular de atividade física contribui para a proteção e combate às doenças crônicas não transmissíveis, como câncer, diabetes, cardiopatia e eventos de acidente vascular cerebral, além de estar relacionada a um menor índice de mortalidade por todas as causas. Tendo isso em vista, o Ministério da Saúde, lançou, no mês de Junho, o Guia de Atividade Física para a População Brasileira.

O guia, produzido em parceria com a Universidade Federal de Pelotas (UFPEL), com coordenação do epidemiologista e Profissional de Educação Física, Pedro Curi Hallal [CREF 024120-G/RS], traz as primeiras recomendações e informações do Ministério da Saúde sobre atividade física para que a população tenha uma vida ativa, promovendo a saúde e a melhoria da qualidade de vida.

Cerca de 70 pesquisadores da área da atividade física e saúde, entre eles, diversos profissionais de Educação Física, assim como técnicos do ministério e da Orga-

nização Pan-Americana de Saúde (OPAS), participaram da sua elaboração. O documento está dividido em oito capítulos e aborda a prática de atividades físicas em diversos contextos, grupos e ciclos de vida.

No guia, constam também recomendações sobre a quantidade, a intensidade e os exemplos de atividades aeróbicas, de força e de equilíbrio, além de indicações para um estilo de vida ativo. O material aborda a atividade física em todos os ciclos de vida (crianças, adolescentes, adultos e idosos) e em algumas condições (gestantes e pessoas com deficiência). Também são esclarecidos alguns conceitos como o de atividade física e de seus domínios, o de exercício físico e o de comportamento sedentário.

Além de dedicar um capítulo inteiro a Educação Física escolar, o guia traz orientações para os Profissionais de Educação Física e orienta, em diversos capítulos, que o usuário busque o apoio de um Profissional para tornar-se mais ativo e saudável.

De acordo com Raphael Câmara, secretário da Secretaria de Atenção Primária à Saúde (SAPS), a partir do guia, o Ministério busca implementar diretrizes do serviço de saúde e promover a intersetorialidade da atenção primária em nível municipal. “No contexto da pandemia, a atividade física ajuda a fortalecer a imunidade e nós estamos incentivando a população a se movimentar”, concluiu.

Também durante a cerimônia de lançamento do guia, a Presidente da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Socorro Gross, lembrou que a região das Américas é onde se concentram as pessoas mais obesas do mundo. De acordo com ela, 4 entre 10 pessoas não praticam atividade física suficiente. “São espaços onde a televisão tem tomado muito tempo das nossas crianças, por exemplo”, disse.

Dados de 2019 mostram que, no Brasil, 44,8% da população não realiza o mínimo de atividade física recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A instituição recomenda que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa, por semana, quando não houver contraindicação. A estimativa é de que a inatividade física seja responsável por 15% das internações no Sistema Único de Saúde (SUS).

DISTRIBUIÇÃO

O Ministério da Saúde vai distribuir 74 mil exemplares do guia para secretarias estaduais e municipais de saúde. Além disso, o documento será enviado para profissionais e usuários do Programa Academia da Saúde, Centros de Reabilitação com foco na atenção às pessoas com deficiência visual, ministérios e órgãos governamentais. O guia também será disponibilizado pela Pasta em formato digital em inglês e espanhol, em braille e em versão de áudio.

O material está disponível para download em:

www.confef.com/465

PARA OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

Mantenha-se ativo! Você pode ser o exemplo de pessoa fisicamente ativa para que as crianças e jovens também adotem ou mantenham a prática de atividade física.

Mostre as variedades de atividades físicas, como jogos, práticas corporais, brincadeiras, danças e esportes, para as crianças e jovens e torne-os atrativos.

Converse com os pais ou responsáveis dos alunos, indicando atividades físicas que eles possam fazer com a criança ou o jovem.

Reserve algumas de suas aulas para mostrar este Guia aos seus estudantes. Explique como usá-lo, promova as atividades e tire as dúvidas. Apresente também este Guia aos pais e responsáveis e recomende sua leitura.

QUAIS SÃO AS RECOMENDAÇÕES PARA AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?

Para alcançar os benefícios apresentados, a Educação Física de qualidade deve ser **obrigatória**, preferencialmente Ministrada por um Professor de Educação Física, ao longo de todos os anos da Educação Básica, incluindo a Educação Infantil.

Devem ser oferecidas, pelo menos, três aulas de Educação Física de 50 minutos cada, por semana. As aulas devem incluir conteúdos que possibilitem experiências positivas e abordagens inovadoras para os estudantes.

Para que essas orientações possam ser seguidas, **são essenciais a qualificação e a valorização dos Professores de Educação Física.**

Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por **Profissionais de Educação Física**. Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico!



Com informações do Ministério da Saúde

PL solidifica regulamentação dos Conselhos de Educação Física

PROPOSTA ENVIADA AO CONGRESSO NACIONAL OFERECE MAIOR SEGURANÇA JURÍDICA AOS PROFISSIONAIS E AOS CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA



No mês de Julho, a Educação Física brasileira obteve uma importante conquista. O Presidente da República, Jair Bolsonaro, encaminhou ao Congresso Nacional a Mensagem nº 330/2021, dando origem ao Projeto de Lei nº 2486/2021, que objetiva alterar a Lei nº 9.696, de 1998. Trata-se de um primeiro, porém grande passo na luta pela manutenção e funcionamento desses Conselhos, tendo em vista a existência da Ação Direta de Inconstitucionalidade - ADI nº 3.428/2005, que questiona a constitucionalidade da lei que regula a Profissão e cria os Conselhos Federal e Regionais de Educação Física.

A ADI em questão aponta a existência de vício de iniciativa pelo fato da Lei 9696/98 ter sido proposta pelo Poder Legislativo, pois para alguns juristas tal proposta deveria ter vindo diretamente do Poder Executivo. Diante do impasse, Governo e representantes da categoria trabalharam para que o novo projeto fosse criado e tramitasse da forma correta, e não ocorresse a revogação dos Conselhos e da própria regulamentação da Profissão.

Ainda em 2020, durante encontro com o Deputado Federal Evandro Roman [CREF 000958-G/PR], Jair Bolsonaro já havia se comprometido a apresentar solução por meio da elaboração de PL. A articulação do novo projeto e assinatura pela Presidência da República também contou com o apoio do Secretário Nacional de Esporte, Marcello Magalhães, que foi o pilar dessa relação.

Além de trazer segurança jurídica, o projeto pretende aprimorar o arcabouço normativo que regula a atividade dos Conselhos Federal e Regionais de Educação Física, definindo competências dos órgãos, fontes de receita, dentre outros.

Para o Presidente do CONFEF, Claudio Boschi [CREF 000003-G/MG], a iniciativa é importante, pois visa trazer maior estabilidade jurídica aos Conselhos e segurança à sociedade, mas o texto do PL pode ser aperfeiçoado. “O projeto irá tramitar na Câmara dos Deputados e, por meio de debates, troca de ideias e contribuições da categoria, deverá trazer melhorias significativas à Profissão quando sancionado”, defende.

Para agilizar o processo, o deputado Evandro Roman protocolou o REQ 1505/2021, que requer regime de urgência para apreciação do PL 2486/2021. O requerimento precisa ser incluído na pauta do Plenário da Câmara para, se aprovado, possibilitar que a matéria seja analisada diretamente no Plenário da Casa.

“O projeto irá tramitar na Câmara dos Deputados e, por meio de debates, troca de ideias e contribuições da categoria, deverá trazer melhorias significativas à Profissão quando sancionado”

SOLENIIDADE DE ASSINATURA DO PL

A assinatura do PL foi realizada durante solenidade no Palácio do Planalto, no dia 6 de Julho, e contou com a presença de membros do Governo, dentre eles o Ministro da Cidadania, João Roma, e o Secretário Especial do Esporte, Marcelo Reis Magalhães, além de representantes do Sistema CONFEF/CREFs.

O Ministro João Roma defendeu a importância da ação para os brasileiros e para os profissionais que serão contemplados. “A prática de atividades físicas, o acesso ao esporte e melhores condições de saúde passam pelo Profissional de Educação Física. É ele quem ensina a criança a valorizar o esporte. Por meio dele construímos as bases de uma nação mais saudável, com liberdade e autonomia do cidadão”, destacou. “Ao aprimorar a legislação e regulamentar a atuação dos Conselhos, o Governo Federal demonstra o compromisso com a qualidade de vida da população brasileira, assim como traz a segurança jurídica necessária aos Profissionais de Educação Física”, concluiu o Ministro da Cidadania.

Em fala na solenidade, o Secretário Especial do Esporte, Marcelo Magalhães, afirmou: “Hoje, estamos aqui num dia que pode ser um divisor de águas para o esporte brasileiro, pois tudo começa pela regulamentação do Profissional de Educação Física. O esporte começa na escola”.

A Ministra Chefe da Secretaria de Governo, Flávia Arruda, que é formada em Educação Física, também participou da solenidade. Ela explicou que, neste novo projeto, questões concernentes ao funcionamento dos Conselhos foram especificadas para a Educação Física, como a composição dos conceitos, estabelecimento de regras para eleições e receitas, ordenação de infrações disciplinares, entre outros. “A lei que está sendo questionada no Supremo apenas criava os Conselhos. O projeto assinado hoje define competências e é muito mais completo, se equiparando aos Conselhos de outras profissões. E, da forma como foi construído, é um projeto de interesse público e que protege a população perante os órgãos de controle para desempenhar suas atividades”, disse a Ministra.

Também estiveram presentes na solenidade o Ministro Chefe da Casa Civil, Luiz Eduardo Ramos, o Ministro da Justiça e da Segurança Pública, Anderson Torres, o Ministro da Secretaria-Geral da Presidência da República, Onyx Lorenzoni, dentre outros.



SAIBA COMO APOIAR

Os Profissionais de Educação Física serão essenciais na luta pela aprovação do PL. Para isso, a categoria poderá entrar em contato com o parlamentar do seu Estado solicitando apoio ao projeto. A lista de deputados, dividida por região, pode ser consultada em www.confef.com/468. No espaço também há um modelo de mensagem que pode ser copiada e compartilhada. Leia o PL, entenda a proposta, converse com seus colegas sobre o assunto. Quanto mais articulados estivermos, mais forte será a Profissão.

ENTENDA A ADI 3428/2005

A regulamentação da Profissão de Educação Física sempre foi o sonho de muitos profissionais e entidades da Educação Física brasileira. Todo o processo, que se estendeu por anos, culminou com a promulgação da Lei nº 9.696, de 1º de Setembro de 1998. Desde então, um fato pontual, tenta pôr em causa parte do texto da lei.

No ano de 2005, a Procuradoria Geral da República propôs no Supremo Tribunal Federal - STF, Ação Direta de Inconstitucionalidade - ADI nº 3428/2005, em relação aos artigos 4º e 5º da Lei 9.696/1998, que tratam da criação do Conselho Federal e dos Conselhos Regionais de Educação Física. De acordo com ela, existe um vício de iniciativa no Projeto de Lei (PL 330/1995) que originou a Lei 9696/98, pois a criação dos Conselhos Profissionais, que possuem natureza jurídica de autarquias federais, deve ocorrer somente por iniciativa do Presidente da República, ou seja, do poder Executivo, conforme indica a Constituição Federal.

"A existência ou não de vício de iniciativa é o centro de todo o embate travado no Supremo Tribunal Federal e que, em 2020, passados 21 anos da regulamentação da Profissão e criação do Sistema CONFED/CREFs, ressurgiu."

Ressalta-se que no ano de 2005, a Procuradoria Geral da República entendia que a iniciativa de proposição da Lei 9696/1998 deveria partir do Poder Executivo e não do Poder Legislativo, exatamente como foi feito à época.

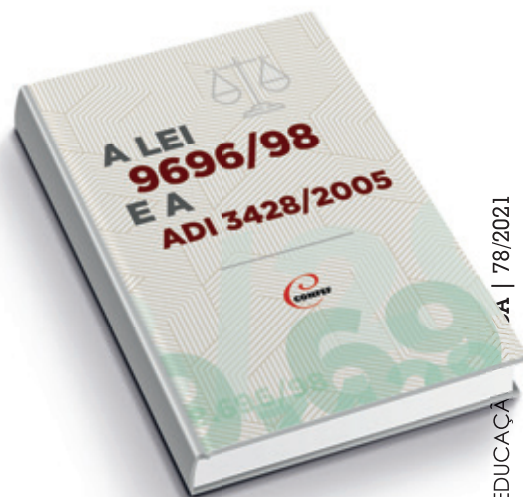
Ao longo dos últimos 15 anos, por diversas vezes, a ADI nº 3428/2005 foi colocada e retirada da pauta de julgamento do STF. Atualmente, o julgamento, colocado em pauta em 2020, está parado no STF com o placar parcial de quatro votos favoráveis à declaração de inconstitucionalidade dos dois artigos da lei. Em Abril do ano passado, o relator da ação, Ministro Luiz Fux, julgou procedente o pedido da PGR, mas com eficácia *ex nunc* (de agora em diante) a partir de 24 meses após o fim do julgamento.

Com isso, segundo o voto de Fux, os Conselhos ainda poderiam seguir funcionando por mais dois anos, que seria o tempo estimado para que o Congresso Nacional votasse uma lei de iniciativa do Presidente da República sobre o assunto. O voto do relator foi seguido pelos Ministros Alexandre de Moraes, Edson Fachin e Ricardo Lewandowski, mas o Ministro Gilmar Mendes pediu vista do processo na ocasião.

O processo foi devolvido por Mendes, mas segue pendente de julgamento, aguardando nova inclusão na pauta. Ainda faltam os votos de seis Ministros, pois a Ministra Carmen Lúcia se declarou impedida de julgar a ação por já ter petitionado em favor do Conselho Federal de Educação Física.

A existência ou não de vício de iniciativa é o centro de todo o embate travado no Supremo Tribunal Federal e que, em 2020, passados 21 anos da regulamentação da Profissão e criação do Sistema CONFED/CREFs, ressurgiu. Para explicar detalhadamente o que está em debate e como se deu a tramitação da lei 9696/98, o CONFED disponibilizou, em formato digital, a obra "A Lei 9696/98 e a ADI 3428/2005". O material pode ser acessado em www.confef.com/434.

O Projeto de Lei está disponível para consulta em
www.confef.com/467



Profissionais de Educação Física recebem auxílio emergencial

OS BENEFÍCIOS VISAM DAR ASSISTÊNCIA AOS TRABALHADORES DA ÁREA, REDUZINDO IMPACTOS SOCIAIS E ECONÔMICOS DA PANDEMIA DA COVID-19. PROFISSIONAIS DO AMAZONAS E DO RIO GRANDE DO SUL SÃO CONTEMPLADOS



“Ficamos felizes com a sensibilidade do Governo do Amazonas visto que a nossa categoria foi muito prejudicada durante os períodos mais graves da pandemia do novo coronavírus, com o fechamento de academias e similares”

A vacinação contra a Covid-19 avança pelo país e, aos poucos, as atividades vão se normalizando. O impacto causado pela pandemia, porém, ainda pode ser sentido por muitos profissionais que tiveram que interromper seus serviços.

Para tentar reduzir os desequilíbrios, o Governo do Amazonas, por meio da Fundação Amazonas de Alto Rendimento (FAAR), criou o Auxílio Estadual ao Esporte. O benefício contempla Profissionais de Educação Física sem trabalho formal ativo. No Rio Grande do Sul, os gaúchos sem vínculos empregatícios ativos também serão contemplados e os recursos serão oriundos do Fundo Estadual de Incentivo ao Esporte (Pró-Esporte) e de convênios com prefeituras.

Podem requerer o benefício, no valor de R\$ 600, divididos em três parcelas, profissionais domiciliados no Amazonas, registrados no CREF8/AM-AC-RO-RR, que não tenham sido contemplados por outro auxílio emergencial. Além disso, é necessário ter atuado na área nos 24 meses anteriores à vigência da Lei nº 5.444, de 27 de Abril de 2021, que cria o auxílio.

O profissional precisa ter renda mensal per capita de até ½ salário-mínimo ou renda familiar mensal total de até 3 salários-mínimos, além de não receber benefício previdenciário, seguro desemprego ou ser beneficiário de outro programa de distribuição de renda, com exceção do Bolsa Família.

Os inscritos deverão comprovar os critérios por meio da apresentação da documentação profissional e pessoal, como uma espécie de autodeclaração a ser entregue para a gestão pública.

Para Jean Carlo Azevedo da Silva [CREF 000964-G/AM], Presidente do CREF8, o benefício é muito importante e poderá ajudar até 2,5 mil profissionais de Educação Física que foram diretamente afetados pela pandemia.

“Ficamos felizes com a sensibilidade do Governo do Amazonas visto que a nossa categoria foi muito prejudicada durante os períodos mais graves da pandemia do novo coronavírus, com o fechamento de academias e similares. Com isso, o auxílio é de extrema necessidade para garantir o direito das necessidades básicas do Profissional e sua subsistência”, defende Jean Carlo.

Saiba mais sobre o auxílio no site do CREF8/AM-AC-RO-RR:

www.cref8.org.br/auxilio

Já no Rio Grande do Sul, os beneficiados receberão um auxílio de R\$ 800, sendo que R\$ 600, o equivalente a 75% do valor, resulta de repasse da Secretaria de Esporte e Lazer e R\$ 200 das prefeituras que sinalizaram o interesse no benefício. O pagamento do benefício ocorrerá em parcela única. O valor disponível para os profissionais do esporte é de cerca de R\$ 6,1 milhões.



Os Profissionais de Educação Física poderão procurar a prefeitura da sua cidade para se inscrever no auxílio emergencial, cabendo ao município verificar a documentação necessária.

Para aderir ao benefício, os inscritos precisam comprovar que são profissionais ativos no CREF2/RS, apresentar comprovante de endereço e documento de identificação com foto, não estar recebendo outro auxílio estadual, não estar recebendo aposentadoria ou pensão, não ter vínculo empregatício ativo, residir em município conveniado e ter conta no Banrisul. Em contrapartida, os beneficiários deverão prestar serviço comunitário ligado ao esporte no município conveniado, totalizando carga horária de até 20 horas.

De acordo com o Presidente do CREF2/RS, José Edgar Meurer [CREF 001953-G/RS], o benefício irá contribuir não apenas com os profissionais que estão sem fonte de renda como também com as pessoas em situação de vulnerabilidade social. “A exclusão social é muito preocupante e, por meio do benefício, será possível proporcionar o atendimento de pessoas que realmente necessitam, que estão abandonadas e não possuem um momento de lazer, de esporte ou de recreação”.

Saiba mais sobre o benefício em:

esporte.rs.gov.br/auxilio-emergencial

“A exclusão social é muito preocupante e, por meio do benefício, será possível proporcionar o atendimento de pessoas que realmente necessitam, que estão abandonadas e não possuem um momento de lazer, de esporte ou de recreação”.

Inatividade física pode contribuir para aumento de doenças cardiovasculares

DE AUTORIA DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ESTUDO DA USP MOSTRA QUE A INATIVIDADE FÍSICA NA PANDEMIA PODE AUMENTAR MORTES POR DOENÇAS CARDIOVASCULARES



"Verificamos que a atividade física domiciliar pode ser uma alternativa segura e eficaz para promover benefícios para estes indivíduos"

Desde 2020, quando a pandemia da Covid-19 chegou ao Brasil, medidas de distanciamento social vem sendo adotadas a fim de desacelerar a propagação do vírus. A quarentena a qual a população foi submetida, apesar de necessária, causou impactos à saúde. Desde atividades rotineiras, como andar até o ponto de ônibus, até exercícios físicos em ambientes com essa finalidade foram interrompidos. Diante dessa nova realidade, um grupo de pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) revisou estudos anteriores que associavam inatividade física e sedentarismo a potenciais riscos cardiovasculares. Da revisão, nasceu o artigo *Social isolation during the Covid-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease*, que apresenta projeções relacionadas à quarentena.

O estudo recebeu o prêmio *2020 Impact Award* do *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, por ser o artigo mais citado da revista no último ano, com 77 citações. Para apresentar seus resultados, a Revista Educação Física conversou com o Tiago Peçanha [CREF 015179-G/MG], que é pós-doutorando na Faculdade de Medicina da USP e coautor do estudo ao lado da pesquisadora e Profissional de Educação Física, Karla Goessler.

Revista Educação Física - Quais foram as principais descobertas do estudo?

Tiago Peçanha - Verificamos que a redução do nível de atividade física causada pela pandemia pode promover aumento do risco cardiovascular. Adicionalmente, trouxemos informações de que a atividade física domiciliar pode ser uma alternativa segura e eficaz para promover benefícios para estes indivíduos. É importante destacar que essas medidas de distanciamento são necessárias e positivas para controlar a transmissão do vírus, mas elas também trazem efeitos colaterais, e um deles é a redução do nível de atividade física da população que, inclusive, tem sido demonstrada em diversos estudos. Para combater esse efeito colateral, nós entendemos que a atividade física domiciliar, por estar alinhada com as recomendações de saúde pública, é a melhor opção para este momento.

Revista Educação Física – Como ele foi realizado?

Tiago Peçanha - Este foi um estudo de revisão narrativa que tinha dois objetivos: 1) discutir os efeitos da inatividade física sobre parâmetros de saúde cardiovascular em pacientes com doenças cardiovasculares; e 2) avaliar a eficácia de programas de atividade física domiciliar sobre parâmetros de saúde desta população. Para responder ao primeiro objetivo, buscamos estudos que avaliaram o impacto de poucos dias ou semanas de inatividade física sobre a saúde cardiovascular, justamente na tentativa de trazer algo que representasse o impacto do distanciamento social sobre a saúde cardiovascular. O que nós observamos foi que breves períodos de redução do nível de atividade física (isto é, entre cinco dias a duas semanas) já são suficientes para provocar uma série de malefícios para a saúde cardiovascular, incluindo aumento da pressão arterial e piora da sensibilidade à insulina e da função vascular.

Para responder ao segundo objetivo, buscamos ensaios clínicos que avaliaram o impacto de programas domiciliares de exercício físico em pacientes com doenças cardiovasculares. É importante esclarecer que muito antes da pandemia já existia serviços e estudos com reabilitação cardíaca em casa, o que é chamado de telerreabilitação cardíaca. Além disso, com o avanço das tecnologias, mais estudos clínicos envolvendo atividade física supervisionada e não-supervisionada têm sido planejados para o ambiente domiciliar, mesmo em populações com risco cardiovascular aumentado. Ao revisar todos esses estudos, percebemos que a atividade física domiciliar é eficaz em melhorar parâmetros gerais de saúde e de aptidão física, e em reduzir o risco cardiovascular nestas populações.

Revista Educação Física - De que modo o exercício físico contribui para a saúde dos pacientes com doenças cardiovasculares?

Tiago Peçanha - O exercício físico é uma terapia de primeira linha para indivíduos com doenças cardiovasculares. Diversos estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios é capaz de controlar os fatores de risco cardiovascular (ex: melhorar o controle glicêmico e reduzir a pressão arterial), de melhorar a função cardíaca e vascular, e de reduzir os riscos de hospitalização e mortalidade decorrentes do agravamento das doenças cardiovasculares. Além disso, para indivíduos que tiveram um infarto ou fizeram cirurgia cardíaca, a prática de exercícios é um aspecto central do processo de reabilitação cardíaca destes indivíduos; e esta reabilitação é fundamental para a recuperação física e funcional do indivíduo, e para a redução do risco de novos eventos cardiovasculares.



Tiago Peçanha é pós-doutorando na Faculdade de Medicina da USP e coautor do estudo

“A atividade física terá uma importância fundamental na reabilitação de pacientes que se infectaram com a Covid-19, e é fundamental que gestores públicos e privados estejam preparados para lidar com esta nova demanda”

Revista Educação Física - Como os resultados do estudo podem auxiliar os gestores no desenvolvimento de políticas de saúde? O estudo tem esse objetivo?

Tiago Peçanha - A ideia do estudo foi levantar o problema da inatividade física dentro da pandemia da Covid-19. É importante que os gestores públicos estejam atentos a este problema e tragam alternativas seguras e responsáveis para a promoção da atividade física neste período e nos próximos anos. Na Europa, por exemplo, muito tem sido feito para estimular o transporte ativo por meio de bicicletas ou caminhada. Entende-se que estas formas de transporte sejam mais seguras do que a utilização do transporte público no contexto da pandemia, além de também serem mais saudáveis e ambientalmente corretas que o uso do carro. Alguns governos, como o britânico e o irlandês, lançaram informações e programas de atividade física por vídeo durante a pandemia. É interessante notar, no caso da Irlanda, que o nível de atividade física não caiu muito durante os dois *lockdowns*.

No Brasil, há alguns anos tivemos bons exemplos de políticas de estímulo à atividade física, como o programa Academia da Saúde, e também podemos citar a inclusão do Profissional de Educação Física nos Núcleos de Apoio à Saúde da Família. Mais recentemente, tivemos o lançamento do primeiro Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Saiba mais na página 8). É importante que estas políticas e ações sejam implementadas, aperfeiçoadas e que se alinhem às novas demandas impostas pela pandemia. A atividade física terá uma importância fundamental na reabilitação de pacientes que se infectaram com a Covid-19, e é fundamental que gestores públicos e privados estejam preparados para lidar com esta nova demanda.

“O que nós observamos foi que breves períodos de redução do nível de atividade física (isto é, entre cinco dias a duas semanas) já são suficientes para provocar uma série de malefícios para a saúde cardiovascular, incluindo aumento da pressão arterial e piora da sensibilidade à insulina e da função vascular”

Revista Educação Física - A inatividade física pode ser considerada um fator de risco para Covid-19?

Tiago Peçanha - Alguns estudos têm demonstrado uma associação inversa entre nível de atividade física e complicações da Covid-19. Ou seja, as pessoas que são fisicamente ativas parecem ter menos complicações quando infectadas pela Covid-19. No entanto, é importante notar que estes efeitos são modestos e que esses estudos têm algumas limitações, como número reduzido de voluntários, utilização de medidas subjetivas de atividade física, além de serem estudos observacionais. Então, o que é possível dizer no momento é que a atividade física parece conferir alguma proteção contra as complicações da Covid-19, e que, portanto, devemos fazer atividade física durante e depois da pandemia. Mas é fundamental que este tipo de orientação não sobreponha as orientações de distanciamento, uso de máscara, higiene das mãos e vacinação, visto que estas são as orientações mais eficazes para combater a transmissão da Covid-19. Precisamos buscar formas seguras e responsáveis de fazer atividade física neste período.

Revista Educação Física - Como o senhor e o grupo receberam a notícia do prêmio “2020 Impact Award”?

Tiago Peçanha - Com muita alegria. Este prêmio reflete o sucesso do artigo em termos de citações pelos pares, menções na mídia formal e redes sociais, e downloads, o que sugere que a mensagem passada no artigo gerou interesse na comunidade científica e na população em geral. Como cientistas, é importante que a nossa mensagem atinja a população e ficamos muito felizes em perceber que a mensagem da importância atividade física em tempos de pandemia gerou interesse em tantas pessoas e veículos de comunicação.

Revista Educação Física - O grupo está dando continuidade à pesquisa? Se sim, quais são os próximos passos/ etapas?

Tiago Peçanha - Logo depois desse artigo, nós realizamos alguns estudos para avaliar de maneira objetiva, com acelerômetros, o impacto da pandemia sobre o nível de atividade física em algumas populações que estudamos no nosso laboratório, como pacientes com artrite reumatoide e indivíduos submetidos à cirurgia bariátrica. Como esperado, verificamos que a pandemia reduziu a prática de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, e aumentou o tempo despendido na posição sentada ou deitada (atividades sedentárias). Agora estamos conduzindo estudos sobre a viabilidade e eficácia de programas remotos e domiciliares de exercício para estas e outras populações, como crianças com doenças reumáticas, pacientes com Lúpus ou mesmo indivíduos recuperados da Covid-19. Em breve, teremos os resultados destes estudos que servirão para orientar os profissionais que desejam trabalhar com estas modalidades de exercício.



Revista Educação Física - Gostaria de acrescentar algo mais?

Tiago Peçanha - Eu gostaria de trazer uma reflexão que eu retiro de um artigo recente do Colégio Americano de Medicina do Esporte, e que pode ser muito útil para os Profissionais de Educação Física que têm tido que se reinventar nesse período tão difícil que estamos passando: “A pandemia da Covid-19 deve ser vista como uma oportunidade para que possamos expandir a nossa forma de prescrever atividade física”. Eu acrescentaria ainda que estas novas formas devem sempre estar alinhadas com as melhores práticas de saúde pública e com o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física.

O Grupo de Pesquisa em Fisiologia Aplicada e Nutrição é vinculado à Escola de Educação Física e Esporte e à Faculdade de Medicina, ambas da USP, e é coordenado pelos profissionais de Educação Física e pesquisadores Hamilton Roschel [CREF 004835-G/SP], Guilherme Artioli e Bruno Gualano. O grupo conta com mais de 60 pesquisadores e alunos de pós-graduação e a maioria deles é Profissional de Educação Física, embora também haja Nutricionistas, Fisioterapeutas, Médicos e Psicólogos.



Confira o estudo completo aqui:
www.confef.com/466

Leis reconhecem essencialidade da Atividade Física

ENTENDA IMPORTÂNCIA DA CONQUISTA LEGAL, QUE VAI MUITO ALÉM DA REABERTURA DE ESTABELECIMENTOS



Ao longo de 2020 e 2021 foram aprovados Projetos de Lei e um decreto que classificaram a atividade física como atividade essencial, em diversas partes do país e nos níveis municipal, estadual e federal. Desta forma, foi possível reabrir estabelecimentos do setor (com muitos cuidados e seguindo protocolos de segurança), e permitir que Profissionais de Educação Física cumprissem sua missão de seguir levando saúde, principalmente, neste momento crítico.

Mas não apenas para a reabertura das academias a legislação é importante. De acordo com o Conselheiro Federal Jorge Steinhilber [CREF 000002-G/RJ], a conquista fortalece a Profissão, mas vale um lembrete: “A maioria das Leis sancionadas refere-se à essencialidade da atividade física e não do Profissional de Educação Física. Entendo que as atividades físicas são importantes, porém quando há serviço envolvido, ou seja, quando a atividade física é orientada deve ser por Profissional de Educação Física para garantia da integridade do praticante”.

Para ele, todas as leis sancionadas são importantes, mas o trabalho deve ir além disso. “A importância para a profissão haverá quando a sociedade estiver mais consciente sobre a adoção de uma vida ativa. A abertura de estabelecimentos para prática é importante, mas atinge

uma pequeníssima parcela da sociedade. A essencialidade da atividade física terá impacto positivo na vida da sociedade quando as escolas oferecerem Educação Física de qualidade, ministrada por Profissionais de Educação Física desde a educação infantil, e as Políticas Públicas contemplarem a essencialidade dos Profissionais de Educação Física”.

Na prática, essa conquista já vem de muito tempo. Steinhilber conta que a sanção de tantas leis neste sentido já era esperada. “Não foi surpresa, pois a mídia e o poder público já há algum tempo têm se manifestado a respeito dos problemas causados pela inatividade física. Portanto, quando os CREFs se empenharam junto ao legislativo para aprovar a essencialidade da atividade física, o terreno estava fértil”. E completa: “De toda forma, foi um trabalho hercúleo por parte de todos. Precisamos acoplar a essencialidade da atividade física à essencialidade dos serviços prestados em atividades físicas e esportivas serem prestados por Profissionais de Educação Física”. Confira, na página seguinte, levantamento das leis estaduais que foram sancionadas, reconhecendo a essencialidade da profissão.

Caso conheça alguma Lei não citada, encaminhe para comunicacao@confef.org.br



REGIÃO	NÚMERO	TEXTO
GOVERNO FEDERAL	DECRETO 10282/20	São serviços públicos e atividades essenciais aquelas indispensáveis ao atendimento das necessidades inadiáveis da comunidade... tais como: LVII academias de esporte de todas as modalidades, obedecidas as determinações do Ministério da Saúde (incluído pelo Decreto 10.344/2020) = Regulamento Lei 13.979/20
RS	15.603/21	Fica reconhecida a prática de atividade física e do exercício físico, ministrados por PEFs, como essenciais para a população
RJ	8929/20	As práticas da atividade física e do exercício físico ao ar livre ficam reconhecidas como essenciais para a população, podendo ser realizados em espaços públicos
SC	17941/20	Fica reconhecida a prática de atividade física e do exercício físico como essenciais para a população
AM	5372/21	Fica reconhecida como essencial a prática de atividades e exercícios físicos em estabelecimentos prestadores de serviços destinados a essa finalidade
RN	10875/21	Considera a prática de atividade esportiva em academias de todas as modalidades essencial à saúde
SE	8752/20	Reconhecida como essenciais a prática de atividade física e do exercício físico, ministrados por Profissionais de Educação Física
MS	5653/21.	Reconhecida a prática da atividade física e do exercício físico como essenciais para população
DF	40824/20	Fica considerada como essencial a atividade exercida pelo PEF na área da saúde

**O LEVANTAMENTO COMPLETO DE LEIS ESTÁ DISPONÍVEL EM:
WWW.CONFEF.COM/472**

Retomada das atividades exige atenção

PROFISSIONAIS E ESTABELECIMENTOS DEVEM ESTAR ATENTOS À SEGURANÇA DOS BENEFICIÁRIOS E DOS PRESTADORES DE SERVIÇOS



A orientação *online* já era uma realidade na vida do Profissional João Verneque [CREF 028216-G/RJ] antes mesmo da pandemia. Mas durante o período de distanciamento social o seu atendimento remoto expandiu, seja pelos alunos presenciais que optaram pelo formato ou pelos novos que surgiram no caminho. Muitos se adaptaram e alguns até viram vantagem no formato, como economia de tempo e de gastos com deslocamento.

Um grupo, no entanto, sentia dificuldades em se adaptar à tecnologia: os idosos. Como o Profissional atua com reabilitação e melhora da coordenação motora e fortalecimento muscular, esse grupo é prioritário no seu atendimento. “Por mais didático que seja o ensino remoto, pontuando e demonstrando o exercício, com o passar dos anos a parte cognitiva tende a diminuir sua capacidade, atrapalhando a desenvolver da mais simples até a mais complexa atividade proposta”, explica João Verneque.

Se fazia necessário, desta forma, se adaptar mais uma vez. João foi atrás então de mais informações sobre o vírus quando as informações ainda eram escassas. A capacitação para o atendimento seguro e autoproteção dos profissionais de saúde, oferecido pelo Ministério da Saúde, foi uma das oportunidades que o Profissional aproveitou. O passo seguinte foi a aquisição de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).

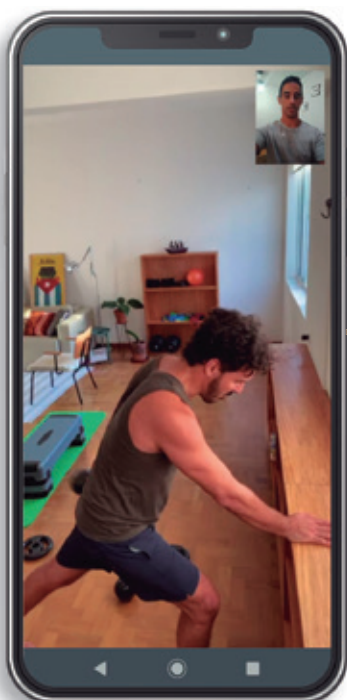
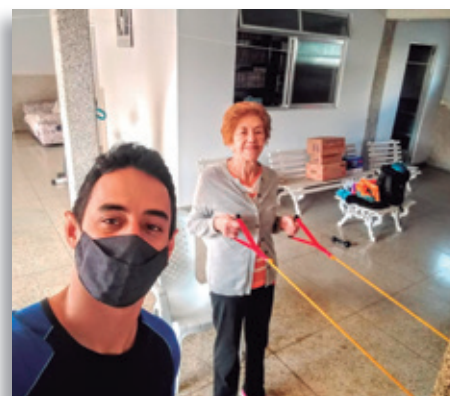
“Alguns alunos/clientes idosos necessitaram da atividade presencial e logo comuniquei à família sobre essa possibilidade e todos concordaram. Como iria atender o público idoso, planejei de que forma faria isto com segurança. Adquiri avental, luva e sapatilhas descartáveis e protetor de rosto (*face shield*)”, explica.

Tudo isto para dar mais segurança e credibilidade ao serviço prestado. “E foi uma das melhores sacadas que tive para continuar a desenvolver minhas atividades profissionais. O uso do EPIs é de extrema importância e ne-

cessário principalmente neste período de pandemia. Além de trazer mais segurança ao aluno e gerar uma maior credibilidade do meu trabalho, a proteção permite realizar minha atividade profissional com tranquilidade”.

Atualmente, João – que já foi imunizado contra a Covid-19 - desenvolve atividades personalizadas de forma autônoma, ou seja, precisa estar bem e saudável para dar continuidade às atividades. E é essa dica que ele dá aos profissionais: “É preciso se atentar ao uso correto e contínuo de EPIS, e evitar locais de grandes aglomerações. Somente desta forma as pessoas irão se sentir mais seguras e tranquilas em adquirir nossos serviços”, orienta.

Todo o material utilizado pelo Profissional é descartado ao término de cada atendimento.



ESTABELECEMENTOS REABREM SOB PROTOCOLOS RÍGIDOS

Apesar de todo um protocolo de segurança pré-estabelecido, nem todos conseguiram se manter distantes do sedentarismo. Quem explica esta realidade é o Conselheiro Federal Eduardo Netto [CREF 002025-G/RJ], que também é mestre em Motricidade Humana e Sócio-Diretor da Bodytech. Para ele, o aumento do sedentarismo tem motivo.

“O que acredito que ocorreu é que aqueles que já praticavam atividade física regularmente conseguiram se manter assim. No entanto, uma grande parte da nossa população não obteve o mesmo êxito. Além disso, a pandemia nos impôs o isolamento, fator que acredito também ter contribuído muito para o aumento do sedentarismo”.

E o Brasil foi um dos países que mais sofreu com a inatividade física. “A pesquisa *Diet & Health Under Covid-19*, realizada com respondentes de 30 nações em todo o mundo, coloca o Brasil em quarto lugar no ranking dos países que mais diminuíram a quantidade de exercícios”. Para ele, o indicador tem motivo: “Acredito que pelo isolamento e fechamento das academias”.

Conforme esses estabelecimentos foram reabrindo, de acordo com as inúmeras leis sancionadas reconhecendo a essencialidade da atividade física, muitos praticantes puderam retornar ao antigo hábito saudável. Para Eduar-

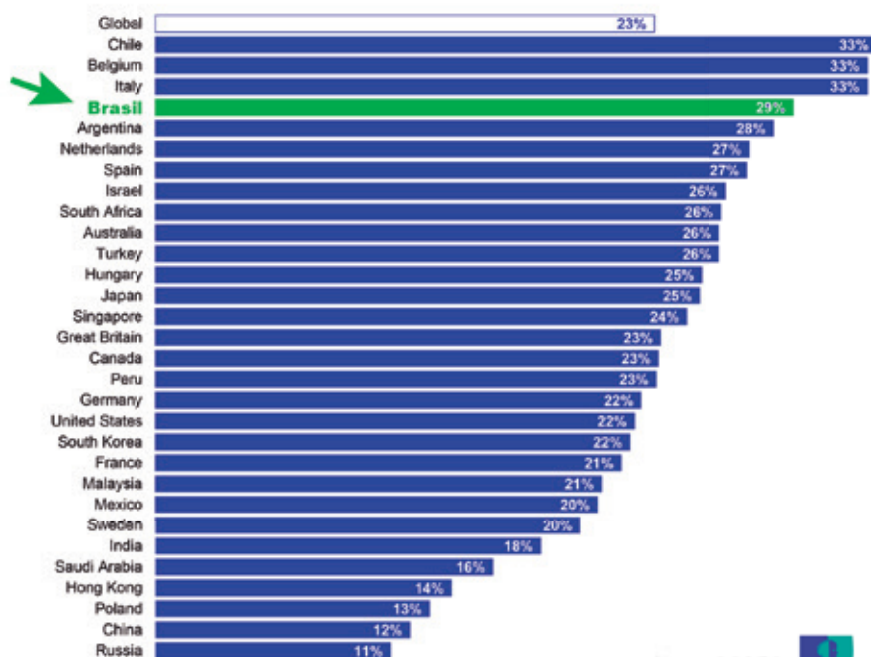


do Netto, essa foi uma conquista importante: “Sem dúvida alguma, esses estabelecimentos se firmaram como centros promotores de saúde, essenciais na prevenção e reabilitação de inúmeras doenças”.

De acordo com ele, a promoção da saúde se torna ainda mais necessária em um momento pandêmico. “Sem falar no fato de que essas morbidades possuem um papel muito relevante no agravamento do quadro clínico da Covid-19. Mais do que nunca é o momento de termos estratégias e políticas públicas de combate ao sedentarismo”.

Redução do exercício físico

Participantes no Chile, Bélgica e Itália estão mais propensos a dizer que praticaram menos exercício físico desde o começo da pandemia.



Base: 22,008 online adults aged 16-74 across 30 countries, October 23rd- November 6th 2020

Ipsos MORI Ipsos

Para funcionarem sem colocar em risco a saúde dos praticantes, os estabelecimentos promotores de saúde devem seguir alguns protocolos de segurança. “O primeiro ponto a ser observado é se a academia está cumprindo as regras impostas pelos governos e prefeituras. Dessa forma, temos a garantia da legalidade no funcionamento da academia”.

Netto explica que a segurança do ambiente das academias é garantido por três importantes pilares: Uso de máscaras, distanciamento social e higienização dos ambientes e equipamentos. “Na minha opinião, são esses pontos os mais relevantes e que devem ser exigidos por todos os clientes”.

“Mais do que nunca é o momento de termos estratégias e políticas públicas de combate ao sedentarismo”

Para os profissionais dos estabelecimentos, Eduardo Netto tem uma orientação extra: “Existem detalhes operacionais que, mesmo que não sejam legalmente exigidos, podem e devem ser implementados. Dentre eles, vale destacar: Planejamento de horários para atendimento dos clientes (ideal um sistema de agendamento); Controle rígido do fluxo de clientes; Eliminação de

filas e aglomerações; Aferição de temperatura na entrada; E oferecimento de insumos para higienização”.

Para quem pretende se matricular em uma academia, o Conselheiro lembra que a Covid-19 não é a única preocupação: “É muito importante a garantia de atendimento e orientação por Profissionais de Educação Física devidamente registrados no CREF”, finaliza.

MEDIDAS DE SEGURANÇA QUE PROFISSIONAIS E ESTABELECIMENTOS DEVEM EXIGIR

- **Determinar o uso de máscara de proteção, cobrindo a boca e o nariz**
- **Exigir que sejam comunicados sinais de alerta para Covid-19 dos beneficiários/usuários e familiares**
- **Orientar sobre a lavagem das mãos no início e ao final da atividade, ao término de exercícios no solo, ou uso de equipamentos**
- **Orientar sobre o uso de garrafa individual para hidratação**
- **Orientar sobre a distância entre os beneficiários/usuários, conforme definido pelas normas sanitárias**
- **Orientar sobre a higiene de equipamentos e acessórios pessoais antes, durante e após a atividade.**


Fonte: Covid-19 Recomendações para os Profissionais de Educação Física na retomada dos Serviços em Atividades Físicas, Esporte e Educação Física Escolar



“É muito importante a garantia de atendimento e orientação por Profissionais de Educação Física devidamente registrados no CREF”

Em 2020, o CONFEF publicou uma cartilha com orientações para os profissionais e seus beneficiários. O documento “Covid-19 Recomendações para os Profissionais de Educação Física na retomada dos Serviços em Atividades Físicas, Esporte e Educação Física Escolar” lista uma série de medidas protetivas que o atual momento impõe a todos os brasileiros, em especial aos profissionais da área da saúde. O material completo está disponível em:

www.confef.com/431.



Exercício físico aumenta eficácia de vacinas contra Covid-19, indica estudo

PESQUISADOR DOUTOR EM ATIVIDADE FÍSICA E IMUNIDADE COMENTA RESULTADOS DA PESQUISA

Que a prática de exercício físico regular é fundamental para uma saúde integral, ninguém duvida. Mas, recentemente, um estudo publicado na Revista *Sports Medicine*, descobriu o que muitos não esperavam: o exercício físico influencia diretamente a eficácia da vacina contra Covid-19 e a contagem de anticorpos nos vacinados. Para o Prof. Dr. Thiago Guimarães [CREF 018202-G/RJ], no entanto, esse resultado não foi uma surpresa. Ele dedica sua vida a pesquisar a relação entre atividade física e imunidade. É fundador do Grupo de Pesquisa sobre Excesso de Exercícios (GPEEx) e levou o primeiro lugar no 31º Congresso da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), em 2019.

No ano passado, Thiago contribuiu com a Revista Educação Física, explicando como a atividade física influencia o sistema imunológico dos não vacinados, na matéria "Atividade física para imunidade: quanto mais melhor?". Já no caso daqueles que receberam as doses anti-Covid-19, o estudo que reuniu pesquisadores de universidades inglesas, escocesas, belgas e espanholas indica que as vacinas parecem mais eficazes em indivíduos que praticam atividade física regularmente. Uma pessoa que é ativa fisicamente tem 50% mais chance de ter uma contagem de anticorpos mais alta após a vacina. Convidamos Thiago Guimarães para comentar o estudo, na entrevista a seguir.

"Uma pessoa que é ativa fisicamente tem 50% mais chance de ter uma contagem de anticorpos mais alta após a vacina"

REVISTA EDUCAÇÃO FÍSICA - Já falamos sobre a importância da atividade física bem orientada para o fortalecimento do sistema imunológico dos ainda não vacinados. Agora, um estudo descobriu que o exercício físico pode contribuir até mesmo com a eficácia das vacinas. Essa foi uma surpresa, ou a conclusão já era esperada?

THIAGO GUIMARÃES - De certa forma, a conclusão já era esperada. Em 2019, pesquisadores australianos e suíços publicaram uma revisão¹, onde citaram 43 diferentes fatores que influenciam a resposta imune à vacinação. Esses fatores foram reunidos em oito grandes grupos de acordo com suas características: intrínsecas (idade, sexo, características genéticas, por ex.); perinatais (duração da gestação, histórico de infecções e anticorpos da mãe, por ex.); extrínsecas (imunidade e exposições pregressas, por ex.); comportamentais (sono, tabagismo, alcoolismo, estresse agudo e crônico, exercício físico); nutricionais (micro e macronutrientes, por ex.); ambientais (meio rural ou urbano, estação do ano, por ex.); da própria vacina (tipo, dose, insumos, por ex.); e administração da vacina (período do dia, coadministração com outras vacinas ou fármacos/drogas, por ex.).

Na prática, essas inúmeras variáveis ajudam a explicar as diferenças percentuais quanto à eficácia entre vacinas existentes e pessoas, além de reforçar a necessidade de preocupação com o estilo de vida. Não basta aplicar a vacina e acreditar que estará cem por cento protegido.

¹Zimmermann et al. Factors That Influence the Immune Response to Vaccination. Clin Microbiol Rev. 2019;32(2).



"Na prática, essas inúmeras variáveis ajudam a explicar as diferenças percentuais quanto à eficácia entre vacinas existentes e pessoas, além de reforçar a necessidade de preocupação com o estilo de vida. Não basta aplicar a vacina e acreditar que estará cem por cento protegido"

REVISTA EDUCAÇÃO FÍSICA - O estudo descobriu que uma pessoa que é ativa fisicamente tem 50% mais chance de ter uma contagem de anticorpos mais alta após a vacina. Como deve ser esse programa de atividade física e qual a importância da orientação profissional?

THIAGO GUIMARÃES - As principais recomendações internacionais quanto à prática regular de atividades físicas preconizam o acúmulo de 150 a 300 minutos semanais sob intensidade moderada ou 75 minutos semanais de atividades vigorosas. Além das atividades de predominância cardiorrespiratória, há também a necessidade de se estimular outros componentes da aptidão física, como a resistência muscular e força, por pelo menos duas a três vezes por semana. Para que isso ocorra, os principais grupamentos musculares dos membros superiores e inferiores devem ser trabalhados de forma isolada.

Quando o programa de atividades físicas é integrado ou multicomponente, também são priorizadas destrezas como o equilíbrio, flexibilidade, consciência corporal, potência e coordenação motora, por exemplo.

No entanto, por se tratar de recomendações genéricas, é fundamental que haja adaptações individuais, levando-se em consideração o nível prévio de condicionamento físico, possíveis restrições e objetivos/expectativas compatíveis com as realidades. Prescrever exercícios físicos é uma das principais atribuições do Profissional de Educação Física. Para que isso ocorra de maneira eficiente, ele deverá avaliar, planejar, intervir, monitorar e se atualizar frequentemente. Sem os ajustes necessários à adesão aos exercícios físicos é impossível experimentar tantos benefícios relacionados à imunidade. O bom Profissional irá prever barreiras, elaborar planos exequíveis, enfatizar aspectos agradáveis e integrar a rotina com outros tratamentos e áreas da saúde, facilitando o desenvolvimento do hábito saudável e estilo de vida positivo.

REVISTA EDUCAÇÃO FÍSICA - Para obter esses benefícios, é preciso já estar praticando a atividade física há determinado tempo antes da aplicação da dose, certo? Podemos precisar uma margem de tempo razoável para iniciar os treinos, antes da vacinação?

THIAGO GUIMARÃES - Referências tradicionais sugerem que o aperfeiçoamento da aptidão física ocorre a partir de seis a oito semanas de treinamento, porém, o aprimoramento de variáveis metabólicas e da capacidade de endurance já foi observado com seis sessões de exercícios realizados em duas semanas de treinamento².

As adaptações fisiológicas podem ser mais ou menos evidentes dependendo do nível prévio de condicionamento físico, idade, tipo de treinamento, frequência, dieta, sono e estresse acumulado, por exemplo.

É importante ressaltar que os benefícios das atividades físicas são reversíveis. A interrupção ou redução drástica nas sessões de exercício leva a uma perda significativa dos ganhos adquiridos previamente. Não basta começar a se exercitar duas, três, seis semanas antes da vacinação e interromper a programação por ocasião da vacinação. Além disso, o exercício físico por si só não faz milagres e há pelo menos outros 42 fatores associados com a otimização da imunização.

²Burgomaster KA, Hughes SC, Heigenhauser GJ, Bradwell SN, Gibala MJ. Six sessions of sprint interval training increases muscle oxidative potential and cycle endurance capacity in humans. *J Appl Physiol.* 2005;98(6):1985-90.



REVISTA EDUCAÇÃO FÍSICA - Caso essa atividade física seja realizada de maneira inapropriada, ou demasiada, sabemos que pode ter efeito reverso para a imunidade dos não vacinados. O mesmo pode acontecer com a eficácia da vacina?

THIAGO GUIMARÃES - Se partirmos da premissa de que o exercício físico representa um importante estímulo estressor, perturbador da homeostase, e dependendo da dose pode ser benéfico (eustresse) ou prejudicial (distress), essa hipótese talvez seja compatível em relação à eficácia da vacina.

Há um consenso na literatura sobre o acúmulo do estresse, seja de origem metabólica e/ou mental, como gatilho para a janela aberta de oportunidade, condição de desequilíbrio entre as respostas imunes celulares e humorais que facilitam a infecção por vírus, por exemplo. Essa discussão é muito interessante e é provável que nos próximos anos a imunologia do exercício enquanto ciência ajude a elucidar.

"É importante ressaltar que os benefícios das atividades físicas são reversíveis. A interrupção ou redução drástica nas sessões de exercício leva a uma perda significativa dos ganhos adquiridos previamente. Não basta começar a se exercitar duas, três, seis semanas antes da vacinação e interromper a programação por ocasião da vacinação. Além disso, o exercício físico por si só não faz milagres e há pelo menos outros 42 fatores associados com a otimização da imunização"

REVISTA EDUCAÇÃO FÍSICA - Na sua opinião, perceberemos uma maior adesão da população à atividade física regular, no cenário pós-pandemia, uma vez que seus benefícios têm estado, cada vez mais, em evidência?

THIAGO GUIMARÃES - Infelizmente, a realidade não é essa. Há evidências que apontam justamente o aumento do sedentarismo, inatividade física e comportamento sedentário, em crianças, adultos e idosos. Barreiras relacionadas à infraestrutura, preconceitos e desconhecimentos parecem prevalecer, por incrível que pareça. Por esse motivo, profissionais da área da saúde, seus respectivos conselhos regulatórios, universidades, fundações de amparo à pesquisa, mídia e autoridades políticas não devem poupar esforços para conscientizar sobre imunidade e saúde no controle em médio a longo prazo da atual pandemia. O pano de fundo para a maioria das enfermidades agudas, como a Covid-19, são as doenças crônicas, desenvolvidas por inatividade física, alimentação irregular, estresse mental crônico, sono ruim, consumo de drogas (tabaco, medicamentos, álcool) e poluição, por exemplo. A vacina é extremamente importante, mas acreditar que encontramos a solução definitiva é ilusão.

Acesse o estudo:



O estudo pode ser acessado, na íntegra, em confef.com/470

Atividade física para imunidade: quanto mais melhor?



A entrevista com o Prof. Dr. Thiago Guimarães, na edição nº 74, está disponível em confef.com/471

Exercícios físicos na gestação: Profissional faz sucesso em mais de 20 países

“NA GESTAÇÃO, É DE EXTREMA IMPORTÂNCIA QUE A MULHER TENHA UMA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO SEGURO E ASSERTIVO, QUE RESPEITE AS ADAPTAÇÕES A CADA TRIMESTRE”

Grávida deve ficar em repouso e evitar esforço físico, certo? Errado! Quem comprova que esse pensamento já está ultrapassado é a Profissional de Educação Física Bia Faé [CREF 002182-G/ES]. Desde 2004, Bia dedica seu conhecimento em Educação Física preparando mulheres para um momento tão importante em suas vidas: a hora do parto. “Para iniciar ou continuar os exercícios físicos na gestação, é importante uma autorização médica. Para as que forem autorizadas a praticar, é de extrema importância que a mulher tenha uma prescrição de exercício físico seguro e assertivo, que respeite as adaptações a cada trimestre. Além de controlar o ganho de peso e diminuir as chances de patologias, a gestante que se exercita também tem menos dores e mais chances de ter parto vaginal”, inclusive, sem anestesia – como foi o caso de algumas de suas clientes.



Os benefícios ficam nítidos no momento de dar à luz. “Tenho visto diversos aspectos positivos no momento do parto, como a disposição e mobilidade. A mulher que se exercita tem mais facilidade para movimentar-se, tem mais disposição para as horas que antecedem esse momento especial e também para o período expulso. Já na fase do pós-parto, a prescrição do treino precisa ser gradativa e específica, respeitando o retorno do corpo, a amamentação e principalmente a musculatura abdomino-pélvica”.

Mas com a chegada da pandemia, as gestantes, que são grupo de risco para Covid-19, ficaram impossibilitadas de ir à academia. O isolamento e mesmo o medo de passar a gestação sedentária, como explica Bia, também podem contribuir para diminuir a imunidade, aumentar

a ansiedade e comprometer a saúde. Por isso, a Profissional não poderia deixar suas gestantes desamparadas, sem os inúmeros benefícios que o exercício físico proporciona.

As gestantes que já conheciam o trabalho da Bia não quiseram ficar sem esses benefícios. Por isso, ela, que já atendia remotamente um caso ou outro, abriu a mente para essa nova realidade. O que nem ela esperava era que o obstáculo do isolamento se tornaria uma grande oportunidade: “Se por um lado a pandemia nos isolou, por outro, a tecnologia nos aproximou. Desde o início do isolamento social atendi *online* e de forma totalmente individualizada mães de 20 países diferentes, provando que é possível treinar sim na gestação e de forma segura”.



“Percebo que, nesse momento, a sociedade passou a olhar para o Profissional de Educação Física como vetor principal para aquisição da saúde. Mais do que nunca o Profissional precisa entender seu papel neste momento”



Mas isso não significa que transformar obstáculo em oportunidade foi fácil. Pelo contrário, exigiu de Bia muito preparo e dedicação. “Ao meu ver, o maior desafio da atuação remota é ensinar o exercício de forma didática, mantendo sempre a segurança. Nessas horas, reforço a importância da vivência prática. Cada aluno tem suas dores, desafios e limitações. Para conquistar confiança, é necessário lidar com maestria com tudo isso”.

O processo também ajuda a lidar com o turbilhão de emoções e sentimentos que marcam o processo gestacional, sobretudo no período em que vivemos. “As gestantes em tempos de Covid-19 estão passando pela gestação com preocupações extra”. Por isso, não tem como fugir: a parte afetiva acaba fazendo parte do trabalho. “Tento manter ao máximo uma relação de cuidado e proximidade, para oferecer ainda mais segurança, emanando positividade o tempo todo”.



O momento de crise coletiva exigiu de Bia adaptar seu trabalho, mas não só isso. “Foi crucial para uma autorreflexão sobre minha identidade profissional: qual o meu papel como profissional da saúde e como eu posso oferecer um serviço de qualidade e de excelência, mesmo que a distância?! Nesse contexto, idealizei o meu método e alavaquei projetos, como a abertura da minha empresa”.

Se as conquistas são muitas, ainda mais numerosos são os desafios e oportunidades. “Percebo que, nesse momento, a sociedade passou a olhar para o Profissional de Educação Física como vetor principal para aquisição da saúde. Mais do que nunca o Profissional precisa entender seu papel neste momento”.



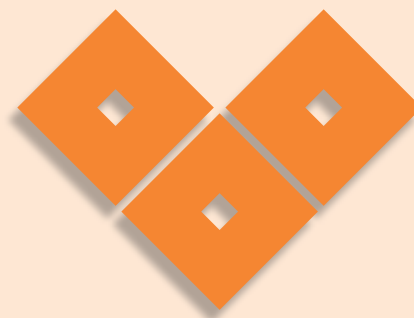
danihcourtinho Todo meu amor pelo trabalho que realizamos juntas e os excelentes resultados, que fizeram toda diferença para a chegada do meu príncipe José Pedro. Parabéns pela profissional que é, o amor com que trabalha. Obrigada tbm por tudo isso. 🧡



“Foi crucial para uma autorreflexão sobre minha identidade profissional: qual o meu papel como profissional da saúde e como eu posso oferecer um serviço de qualidade e de excelência, mesmo que a distância?! Nesse contexto, idealizei o meu método e alavaquei projetos, como a abertura da minha empresa”

Para entender seu papel neste momento, Bia vem se especializando há bastante tempo. “Costumo dizer que respiro saúde feminina há 17 anos. Acumulei diversas certificações nacionais e internacionais, pois entendi que era primordial aprofundar o conhecimento, à medida que a sociedade e a ciência se atualizam”. Para quem se interessar pelo tema, vale a pena seguir Bia no Instagram. Em seu perfil, ela compartilha um pouco de seu conhecimento e experiências no tema: **@biafae**.

Centro Esportivo Virtual comemora 25 anos



CONHEÇA HISTÓRIA DO CEV E FAÇA PARTE DA COMUNIDADE

O Centro Esportivo Virtual comemora 25 anos de existência neste ano. O CEV foi produto de uma tese de doutoramento - a primeira da Unicamp transmitida pela Internet. O portal contribui com programas e políticas nas áreas de Educação Física, esportes e lazer, difundindo informação e conhecimento, e promovendo eventos acadêmicos, científicos e culturais.

O CEV reúne mais de 78 mil obras cadastradas, 36,2 mil artigos e periódicos, 11,9 mil teses e 16 mil trabalhos de congressos, entre outros documentos nacionais e estrangeiros. Além do vasto número de materiais disponíveis no Centro, para o fundador, Laércio Elias Pereira [CREF 000874-G/AL], o que importa são as pessoas que, por sinal, somam 40 mil congregados mundo afora. Assim o CEV está organizado sob a forma de comunidade virtual em rede.

"A base do CEV são as pessoas, vetores de tecnologia, como se diz em Ciências da Informação. Fazemos a ligação das páginas pessoais - "quem é quem" - com as publicações da biblioteca, as notas de participação nas comunidades e com outros autores que tenham partici-

pado na autoria de livros, artigos e bancas de mestrado e doutorado".

Nesse percurso de 25 anos o CEV teve sede em várias universidades: Unicamp, Escola Superior de Educação Física de Muzambinho, Universidade Católica de Brasília, Universidade do Estado de Santa Catarina e FMU, além de contar em sua criação com a parceria do Ministro Extraordinário do Esporte, por algum tempo o SESC-SP e sempre a parceria com o Conselho Federal de Educação Física.

Fazem parte do percurso histórico de atuação do Centro Esportivo Virtual muitos estudantes e professores que, em diferentes contextos e realidades, experimentaram e experimentam os diversos recursos de informação oferecidos no *site* da organização, como as discussões nas comunidades, acesso a documentos na biblioteca, participação de eventos, e outros, que são referências em diversas áreas de atuação da Educação Física, contribuindo, dessa maneira, para o desenvolvimento da Profissão. Sendo você um deles ou não, vale a pena fazer parte da comunidade. Para conhecer o Centro Esportivo Virtual, acesse: cev.org.br.



eMuseu do Esporte lança livro sobre história de Maria Lenk

A PUBLICAÇÃO, EM FORMATO DE EBOOK, ESTÁ DISPONÍVEL PARA DOWNLOAD GRATUITO NO SITE DO eMUSEU

Em Julho, o eMuseu do Esporte lançou, em parceria com o CONFEF, a obra "Maria Lenk: Atleta, Educadora e Cientista - A Primeira Heroína Olímpica do Brasil". A nadadora foi a primeira sul-americana a participar de uma olimpíada e tornou-se, na opinião pública, mulher símbolo dos valores do esporte e da Profissão de Educação Física.

Partindo destas constatações foi produzido um livro coletivo, internacional, eletrônico e bilíngue (português-inglês), com relatos biográficos e técnicos sobre a trajetória da notável atleta da natação, duas vezes recordista mundial. A obra conta com a organização de Ana Miragaya [CREF 002065-G/RJ], e participação de nove pesquisadores nacionais e uma pesquisadora norte-americana, que levantaram a vida e a obra profissional e atlética da biografada.

Além de se notabilizar como atleta, Maria Lenk foi professora pioneira diplomada em Educação Física nos anos de 1930, primeira cientista e pesquisadora na Ciência do Esporte na década de 1940, autora de cinco livros, bem como fundadora e primeira diretora da Faculdade de Educação Física e Esportes da Universidade Federal do Rio de Janeiro (1968-1972). Foi também primeira mulher dirigente do Conselho Nacional de Desportos, do Comitê Olímpico do Comitê Olímpico do Brasil (COB), da Federação Internacional de Natação, da Confederação Brasileira de Natação e cofundadora da Associação Brasileira de Masters da Natação, tendo afinal seu nome gravado no *International Swimming Hall of Fame* na Flórida, EE. UU.

Como inovadora no âmbito esportivo, Maria Lenk deu início a pesquisas em biomecânica em 1942, tendo recriado o estilo borboleta na natação, inventado a hidroginástica e reinventado o nado sincronizado. Seu pioneirismo incluiu o uso de tecnologia, em 1968, na prática de exercícios físicos com novos equipamentos.

Para divulgar o lançamento da obra, o eMuseu do Esporte promoveu uma live com autores e convidados



ligados à natação olímpica e Master. O evento foi realizado na mesma data da abertura dos Jogos Olímpicos de Tóquio e contou com a participação do Presidente do CONFEF, Claudio Boschi, e direção de Bianca Gama Pena [CREF 15080-G/RJ], CEO do eMuseu do Esporte.

O eMuseu do Esporte - Com o apoio de colecionadores, o eMuseu do Esporte já conta com nove galerias virtuais permanentes em uma plataforma 3D: Enel; Confederação Brasileira de Basketball (CBB); Confederação Brasileira de Canoagem (CBCa); Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM); Comitê Brasileiro do Esporte Master (CBEM); Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB); Museu Galeria Olímpica, Desporto Militar e Comitê Olímpico do Brasil. Esses espaços contam com tour virtual com exposição de acervos digitais inéditos, possibilitando experiências imersivas aos participantes.

Faça o download gratuito do livro em:
www.emuseudoesporte.com.br

CREFs elegem membros

ATÉ OUTUBRO, SERÃO DEFINIDOS OS CONSELHEIROS REGIONAIS DE CADA CREF

No segundo semestre do ano, os Profissionais de Educação Física de todo o país têm um compromisso com a profissão. Entre os dias 27 de Setembro e 1º de Outubro, serão realizadas as eleições para definir os membros dos CREFs de cada região.

As chapas são compostas por dez membros efetivos e quatro suplentes, com exceção do CREF21/MA, que elegerá 28 membros Conselheiros, sendo 20 efetivos e oito suplentes. Os Conselheiros serão eleitos para o mandato até 31 de Dezembro de 2024.

Como as eleições nos Conselhos Regionais acontecem a cada três anos, metade do quadro é renovada a cada pleito. Na primeira reunião após a eleição, os Conselheiros eleitos, junto aos Conselheiros remanescentes (que ainda têm três anos de mandato a cumprir), elegerão, entre si, a diretoria do CREF, composta por Presidente, dois Vice-Presidentes, dois Tesoureiros e dois Secretários.

O voto é direto, facultativo, pessoal e secreto para todos os profissionais registrados, em dia com as suas obrigações estatutárias, e que possuam mais de um ano ininterrupto de efetivo registro. Por isso, é muito importante manter os dados cadastrais atualizados.

O Regimento Eleitoral está disponível para consulta nos portais eletrônicos dos respectivos CREFs, assim como as chapas registradas e a relação dos profissionais aptos a votar.

A eleição pode ser efetuada por correspondência ou por comparecimento pessoal, ficando a critério do Profissional a escolha. Caso opte pela remessa postal, é de inteira responsabilidade do profissional atentar-se ao prazo de envio do material de votação a fim de que chegue a tempo de ser consignado pela Comissão Eleitoral. As cédulas eleitorais serão enviadas, no prazo regimental, aos Profissionais de Educação Física aptos ao voto.

Optando pelo voto presencial, o votante deverá comparecer ao local indicado pelo CREF, no dia e horário marcados. Para mais informações, entre em contato ou acesse o *site* do CREF de sua região. O voto é um ato de consciência profissional.



DATA DA ELEIÇÃO	CREFS
27 de Setembro de 2021	CREF1/RJ-ES e CREF18/PA-AP
28 de Setembro de 2021	CREF11/MS e CREF20/SE
29 de Setembro de 2021	CREF5/CE, CREF6/MG, CREF16/RN, CREF17/MT e CREF19/AL
30 de Setembro de 2021	—
01 de Outubro de 2021	CREF2/RS, CREF3/SC, CREF4/SP, CREF7/DF, CREF8/AM-AC-RO-RR, CREF9/PR, CREF10/PB, CREF12/PE, CREF13/BA, CREF14/GO-TO, CREF15/PI e CREF21/MA



MOVIMENTO NA REDE

A coluna, assinada pelo Doutor em Educação Física pela Unicamp e criador do Centro Esportivo Virtual (CEV), Laércio Elias Pereira, tem como objetivo apresentar os principais portais de conteúdo para o Profissional de Educação Física. Tudo que há de mais atualizado na área você encontra aqui.

SOU DO ESPORTE

SOUDOESPORTE.ORG

A Sou do Esporte se apresenta como “a única organização social esportiva do Brasil que atua nos três pilares: Meio Ambiente, Social e Governança”. Assume como missão transformar o Brasil em uma “nação esportiva”, atuando como rede de relacionamento entre atletas, entidades esportivas, poder público e setor privado, com o objetivo de massificar o esporte de desenvolvimento e estimular as boas práticas e a governança no esporte brasileiro.



PLANO DE MOBILIDADE URBANA E AS BICICLETAS

BICICLETANOSPLANOS.ORG/FACA-SUA-CIDADE/BIBLIOTECA/PUBLICACOES-TECNICAS

O Plano de Mobilidade Urbana (PlanMob ou também PMU) é o instrumento de planejamento e gestão da mobilidade de um município. Ele trata de pensar, desenvolver e propor como se darão os deslocamentos de pessoas e bens em uma cidade, integrado a planos de outras políticas temáticas e que têm relação com a mobilidade urbana, como o uso do solo, moradia, mudanças climáticas, energia, etc.

APRENDENDO CIÊNCIA COM GAMES

EIC.IFSC.USP.BR/CATEGORY/JOGOS/

O Espaço Interativo de Ciências (EIC), ligado ao Instituto de Física de São Carlos da USP, é o responsável pelo desenvolvimento de jogos voltados a crianças e adolescentes. O EIC tem um Clube de Ciências, Cursos e Oficinas, Material Educacional, Jardim Medicinal, Mídias e Jogos.

MULHERES À CESTA

MULHERESACESTA.COM.BR

Mulheres à Cesta é um projeto digital com o objetivo de disponibilizar, de modo *online*, ferramentas para a contínua construção da história do basquetebol feminino no Brasil e se apresenta como um veículo catalisador de informações para auxiliar a pesquisa e difundir o basquetebol feminino no Brasil e no mundo.




BRINCAR, ATIVIDADE FÍSICA, ESPORTE E JOGOS

CPAPI.ORG.BR

O Centro Brasileiro de Pesquisa Aplicada à Primeira Infância (CPAPI) é um centro de pesquisa vinculado à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), com o objetivo de proporcionar equidade de oportunidades a crianças de 0 a 6 anos de idade por meio da geração de evidências científicas para embasar a formulação de políticas públicas e promover o desenvolvimento sadio e pleno na primeira infância no país.

QUE CONTEÚDOS VOCÊ QUER VER NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA REVISTA?

 dr_alan_moraes

Atuação do profissional de educação física na área da saúde/doença

Responder >

 marchioli

A aplicação do treinamento pós operatório do câncer de mama!!! Foi meu TCC da Pós

Responder >

 apecic10

Atualização/Ideias de como trabalhar a tecnologia ao nosso serviço nesse período de Pandemia

Responder >

 gustavogueds11


O Profissional de Educação Física no contexto hospitalar

Responder >

 madsonmarcondes

Volta as aulas na escola em meio a pandemia.

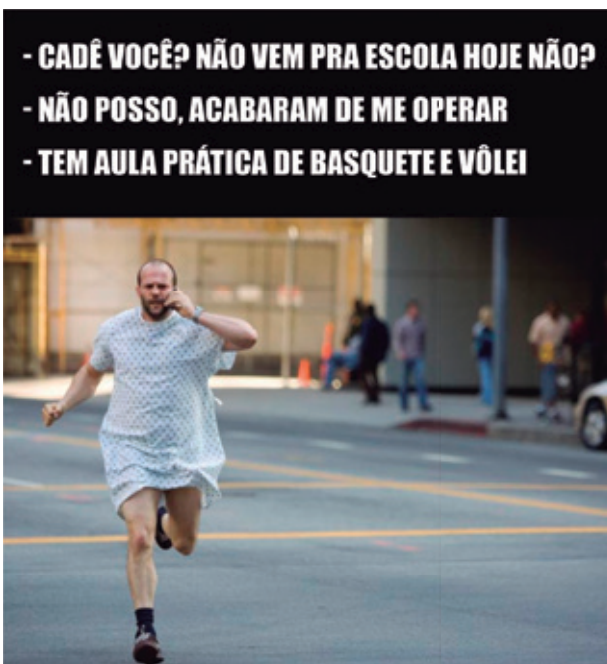
Responder >

 edipo.educacao.fisica

Uma matéria na academia da saúde

Responder >

HUMOR



Além dos objetivos pedagógicos e estratégicos para a formação de alunos e cidadãos, a Educação Física Escolar tem um papel mais do que relevante: construir o hábito da atividade física. Para que isso aconteça de maneira definitiva e duradoura, a criança e adolescente precisa encontrar prazer na prática, o que aumentará as chances de que ele se torne um adulto ativo. Por isso, as aulas práticas de Educação Física Escolar são tão desejadas. Se isso acontece com você, professor, continue. Você está no caminho certo!

COMISSÃO DO ESPORTE DEFENDE ATIVIDADE FÍSICA COMO ESSENCIAL NA PANDEMIA

A Comissão do Esporte da Câmara dos Deputados (CESPO) realizou, no mês de Abril, uma audiência pública para debater a importância do Profissional de Educação Física para a saúde preventiva e sua essencialidade.

Mediado pelo deputado Felipe Carreras, Presidente da CESPO, o debate contou com a participação do presidente do CONFEF, Claudio Boschi, do Ministro da Cidadania, João Roma, da Diretora do Departamento de Promoção da Saúde do Ministério da Saúde, Juliana Rezende, do presidente da Associação Brasileira de Academias (ACAD), Ailton Mendes, além do membro da Câmara Técnica de Medicina do Esporte do Conselho Federal de Medicina (CFM), Dr. Hesojoy Gley Pereira.

Os participantes fortaleceram o entendimento de que a Educação Física é essencial para a promoção e manutenção da saúde e defenderam a necessidade dos Profissionais de Educação Física continuarem exercendo as atividades durante a pandemia, seguindo os protocolos de prevenção contra a Covid-19.

O presidente do CONFEF, Claudio Boschi [CREF 000003-G/MG], apresentou um panorama da atividade física e do desporto nacional, ressaltando a importância da orientação profissional. "A prática de atividade física por si só não basta. Ela precisa ser orientada por um Profissional habilitado, com formação acadêmica e profissional para tal", defendeu.

O Ministro da Cidadania, João Roma, afirmou que a atividade física é parte crucial da saúde e do desenvolvimento do sistema imunológico. A Secretaria Especial do Esporte é ligada ao ministério. Respondendo a uma pergunta da deputada Flávia Morais sobre a situação das academias de ginástica, que vêm fechando as portas por não conseguirem se manter no cenário de pandemia, João Roma afirmou que há algumas perspectivas.

"Nós temos expectativa de um pacote do Ministério da Economia, assim como no ano passado ocorreu, para dar um certo alívio econômico, tanto na questão da flexibilização do emprego quanto em novos financiamentos, linhas de crédito para algumas atividades específicas."

Após todos os debates, a Comissão do Esporte encaminhou um ofício para todos os Governadores e Prefeitos de capitais do Brasil solicitando a reabertura das academias e espaços que promovem exercícios físicos.



CREF14/GO-TO VISITA ESTAÇÃO CIDADANIA-ESPORTE EM APARECIDA DE GOIÂNIA (GO)

O Presidente do CREF14/GO-TO, Marcelo de Castro Spada Ribeiro [CREF 001934-G/GO] e o Conselheiro Federal, Marcos Lopes [CREF 000698-G/GO], visitaram, em Junho, a Estação Cidadania-Esporte, complexo esportivo localizado no Parque Trindade, em Aparecida de Goiânia (GO).

Com área total de 12 mil metros quadrados, a Estação Cidadania-Esporte possui capacidade para atender mais de 3 mil pessoas, entre atletas profissionais e amadores de diversas modalidades.

No local, os representantes do CREF14/GO-TO e do CONFEF foram recepcionados pelo secretário de Esportes, Lazer e Juventude de Aparecida de Goiânia (GO), Gerfeson Aragão, pelo diretor da Estação Cidadania-Esporte, Anderson Rodrigues e pelo coordenador, Léo Paulista.

Na ocasião, foram apresentadas as estruturas físicas do complexo esportivo para atletas de alto-rendimento no município de Aparecida de Goiânia (GO) - parte das ações do Prefeito Gustavo Mendanha para fomentar as mais variadas modalidades esportivas.

"Incorporar o esporte e a atividade física no programa de desenvolvimento do município é ter visão estratégica para construir um futuro melhor. Os benefícios do esporte como ferramenta de transformação social e acesso à cidadania, bem como de promoção à saúde e qualidade de vida são quase incalculáveis. Parabéns ao Prefeito Gustavo Mendanha pela iniciativa", afirmou o Presidente do CREF14/GO-TO.



CREF15/PI SUSPENDE REGISTRO DE CINCO PROFISSIONAIS

O CREF15/PI suspendeu o registro profissional de cinco pessoas que tiveram seus diplomas de graduação invalidados pelo Ministério da Educação (MEC). Após terem seus diplomas da Universidade Estadual de Alagoas (UNEAL) cancelados, os formandos tiveram os registros do CREF suspensos automaticamente. O aviso da penalidade foi publicado no Diário Oficial da União.

JUSTIÇA DETERMINA MODIFICAÇÃO EM EDITAIS NO RN

Em Abril, o CREF16/RN conseguiu na Justiça a modificação de dois editais para contratação de Professor de Educação Física sem a exigência do registro profissional. No Município de Brejinho, por determinação judicial, o texto do edital deve acrescentar a exigência de registro no CREF16/RN, como consta na Lei número 9.696 de 1998.

Em Mossoró, o CREF entrou com um mandado de segurança na Justiça pedindo que fosse alterado o Edital nº 001 de 2021, da Prefeitura, para o cargo de Profissional de Educação Física, que trazia, erroneamente, a obrigatoriedade de formação em Serviço Social e registro no CRESS, ao invés de formação em Bacharelado em Educação Física e registro no CREF16/RN. O pedido do CREF foi deferido.



FISCALIZAÇÃO

CREF12/PE VAI À POLÍCIA FEDERAL CONTRA DIPLOMAS FALSOS

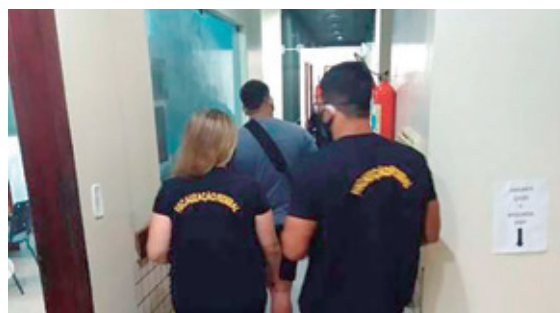
O presidente do CREF12/PE, Lúcio Beltrão [CREF 003574-G/PE], o 1º secretário Felipe Lira [CREF 004445-G/PE] e a advogada Dra. Uila Daiane se reuniram, na Superintendência Regional da Polícia Federal em Pernambuco, em março, com a Delegada da Polícia Federal Dra. Mariana Cavalcanti de Sousa. O encontro teve como objetivo combater os diplomas falsos na Educação Física, garantir a qualidade da educação superior no país e proteger os interesses da sociedade, impedindo que ingressem no mercado de trabalho profissionais irregulares e sem a formação exigida para o exercício da profissão.

Para Lúcio Beltrão, a parceria entre a Polícia Federal e o Conselho será de grande importância. "A cooperação entre o CREF12/PE e a Polícia Federal é importante para combater crimes, agilizar a identificação de irregularidades, bem como punir infratores e moralizar o Ensino Superior no Brasil," ressaltou.

CREF18/PA-AP FLAGRA EXERCÍCIO ILEGAL DA PROFISSÃO EM MACAPÁ

Em Maio, a equipe de Orientação e Fiscalização do CREF18/PA-AP, com apoio da Ronda Ostensiva Municipal (ROMU), fez a detenção de um suposto profissional, que portava cédula de identidade profissional falsa e atuava como personal trainer em uma academia no bairro Buritizal, na cidade de Macapá (AP).

A detenção ocorreu após denúncia via sistema do CREF e apuração dos relatos, que comprovaram o exercício ilegal da Profissão.



HOMEM FALSIFICA REGISTRO PROFISSIONAL E CREF11/MS FAZ BOLETIM DE OCORRÊNCIA

Durante fiscalização de rotina em uma escola de Campo Grande, capital do estado, os fiscais do CREF11/MS identificaram uma declaração falsa de registro de Profissional de Educação Física.

Diante do caso, o CREF11/MS registrou um Boletim de Ocorrência pelo crime de "Falsificação de Documento Público". A polícia agora investiga o caso.

É dever e também direito de toda a sociedade participar da fiscalização, denunciando práticas ilícitas a fim de que o Conselho também possa cumprir seu papel.

A população pode fazer denúncias de irregularidades, consultar se o Profissional é habilitado ou se a academia é regular pelo site: www.cref11.org.br

XXII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e

IX Congresso Internacional de Ciências do Esporte

Datas: 12 de Setembro a 17 de Dezembro

Local: *online*

Informações: www.conbrace.org.br

44º Simpósio Internacional de Ciências do Esporte

Datas: 7 a 9 de Outubro

Local: *online*

Informações: simposiocelafiscs.org.br

68º ENAF Poços de Caldas

Datas: 15 a 17 de Outubro

Local: Poços de Caldas (MG)

Informações: portalnaf.com.br

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano e 1º Internacional

Datas: 18 de Outubro a 4 de Dezembro

Local: *online*

Informações: congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar

XIII Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde (CBAFS)

Datas: 16 a 19 de Novembro

Local: *online*

Informações: www.cbafs.com.br

XXI Congresso Brasileiro de Ergonomia

Datas: 23 a 26 de Novembro

Local: *Online*

Inscrições: www.abergo.org.br/congresso

CONSELHOS REGIONAIS - CREFs

CREF1/RJ-ES – Estados do Rio de Janeiro e Espírito Santo

Rua Adolfo Mota, 104 – Tijuca – Rio de Janeiro – RJ
CEP 20540-100 – Tel.: (21) 2569-6629 / 2569-7375 / 2569-7611
Telefax: (21) 2569-2398 cref1@cref1.org.br – www.cref1.org.br

CREF2/RS – Estado do Rio Grande do Sul

Rua Coronel Genuíno, 421, conj. 401 – Centro – Porto Alegre – RS
CEP 90010-350 – Tel.: (51) 3288-0200 – Telefax: (51) 3288-0222
crefrs@crefrs.org.br – www.crefrs.org.br

CREF3/SC – Estado de Santa Catarina

Rua Afonso Pena, 625 – Estreito – Florianópolis – SC
CEP 88070-650 – Telefax.: (48) 3348-7007
crefsc@crefsc.org.br – www.crefsc.org.br

CREF4/SP – Estado de São Paulo

Rua Líbero Badaró, 377 – 3º andar – Centro – São Paulo – SP
CEP 01009-000 – Telefax: (11) 3292-1700
crefsp@crefsp.gov.br – www.crefsp.gov.br

CREF5/CE – Estado do Ceará

Rua Tibúrcio Frota, 1363 - São João do Tauape - Fortaleza - CE
60130-301 Tels: (85) 3262-2945 / (85) 3231-6793
Telefax: (85) 3262-2945 – cref5@cref5.org.br – www.cref5.org.br

CREF6/MG – Estado de Minas Gerais

Rua Bernardo Guimarães, 2766 – Santo Agostinho – Belo Horizonte – MG – CEP 30140-085 – Telefax: (31) 3291-9912
cref6@cref6.org.br – www.cref6.org.br

CREF7/DF – Distrito Federal

QS 01, Rua 210, Lotes 19, 21 e 23, Edifício Connect Towers, salas 730 a 738, Pistão Sul, Taguatinga - Brasília - DF - CEP 71950-550 - Tel: (61) 3771-4061
cref7@cref7.org.br – www.cref7.org.br

CREF8/AM-AC-RO-RR – Estados do Amazonas, Acre, Rondônia e Roraima

Av. Maués, 1023 – Cachoerinha – Manaus – AM
CEP 69065-070 – Tels: (92) 3234-8234 / 3234-8324 / 0800-280-8234
cref8@cref8.org.br – www.cref8.org.br

CREF9/PR – Estado do Paraná

Rua Dr. Faivre, 880, Centro – Curitiba – PR
CEP 80060-140 – Tels.: 0800 643 2667 / (41) 3363-8388
crefpr@crefpr.org.br – www.crefpr.org.br

CREF10/PB – Estado da Paraíba

Rua Arquiteto Hermenegildo Di Lascio, 36
Tambauzinho - João Pessoa - PB - CEP 58042-140
cref10@cref10.org.br – www.cref10.org.br

CREF11/MS – Estado de Mato Grosso do Sul

Rua Joaquim Murtinho, 158 – Centro
Campo Grande – MS – CEP 79002-100 – Telefax: (67) 3321-1221
cref11@cref11.org.br – www.cref11.org.br

CREF12/PE – Estado de Pernambuco

Rua Carlos de Oliveira Filho, 135 – Prado – Recife – PE
CEP 50720-230 – Tel.: (81) 3226-0996 Telefax: (81) 3226-2088
cref12@cref12.org.br – www.cref12.org.br

CREF13/BA – Estado da Bahia

Rua Arthur de Azevedo Machado, 289, Ed. Marlim Azul, Térreo – Costa Azul – Salvador – BA
CEP 41760-000 - Tels.: (71) 3351-7120 / 3351-8769
cref13@cref13.org.br - www.cref13.org.br

CREF14/GO-TO – Estados de Goiás e Tocantins

Av. T-3, 1855 - Clube Oásis – Setor Bueno – Goiânia – GO
CEP 74215-110 – Tel.: (62) 3229-2202 Telefax: (62) 3609-2201
cref14@cref14.org.br - www.cref14.org.br

CREF15/PI – Estados do Piauí

Rua 1º de Maio, 2024 - Marquês - PI
CEP 64002-510 – Tel.: (86) 3085-2182
cref15@cref15.org.br – www.cref15.org.br

CREF16/RN – Estado do Rio Grande do Norte

Rua Desembargador Antônio Soares, 1274 - Tirol - Natal - RN
CEP 59022-170 – Tel.: (84) 3201-2254
atendimento@cref16.org.br – www.cref16.org.br

CREF17/MT – Estado do Mato Grosso

Rua das Mangueiras, 253, Jardim Shangri-lá - Cuiabá - MT CEP 78070-140 – Tels: (65) 40011452 / 99900-1634 / 99928-8952
cref17@cref17.org.br – www.cref17.org.br

CREF18/PA-AP – Estados do Pará e Amapá

Av. Generalíssimo Deodoro, 877 – Galeria João & Maria – Sala 11 e 12
Nazaré – Belém – PA – CEP 66040-140 – Tel.: (91) 3212-6405
cref18@cref18.org.br – www.cref18.org.br

CREF19/AL – Estado de Alagoas

Rua Dr. José Castro Azevedo, 370 – Pitanguinha – Maceió – AL
CEP 57052-240 – Telefax: (82) 3025-5944 / 3025-4739
cref19.org.br/site

CREF20/SE – Estado de Sergipe

Rua Dom José Thomaz, 708 – Lojas 2 e 3 - Edifício Galeria – São José Aracaju - SE - CEP 49015-090 – Telefax: (79) 3214-6184
www.cref20.org.br

CREF21/MA – Estado do Maranhão

Ed. São Luis Multiempresarial - Avenida Colares Moreira, salas 1008 e 1009, Lote 10, Quadra 23, Jardim Renascença II, São Luís – MA,
CEP 65075-441 – Tel.: (98) 3227-8271
E-mail: cref21@cref21.org.br

**INDICADO EM
CASOS DE
TRISTEZA OU
FELICIDADE
EXTREMA, FALTA
OU EXCESSO
DE DISPOSIÇÃO.**



O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA SEMPRE DEVERÁ SER CONSULTADO

UNIDOS EM UM SÓ DESAFIO: A SAÚDE DE TODOS.



1º de Setembro. Dia do Profissional de Educação Física.

Estamos cada vez mais unidos e confiantes na busca pela saúde da população. Juntos, contribuimos para uma sociedade mais ativa e consciente sobre a importância de cultivar uma vida mais saudável. Somos mais de 500 mil profissionais em todo o Brasil trabalhando para garantir à sociedade a orientação adequada e os serviços qualificados. Estamos unidos em um só desafio: a saúde de todos.



Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de
Educação Física