



Revista do CREF7



Órgão de divulgação do CREF7 - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - ANO XIV - Nº 29 - março/2015



O CREF7 da PARABÉNS as mulheres do BRASIL!

A PARCERIA ENTRE O CREF7/DF E A BANCORBRÁS CONSÓRCIO OFERECE UMA DAS MELHORES TAXAS DO MERCADO E MUITAS VANTAGENS PARA VOCÊ.

Bancorbrás
Consórcio

Realize o sonho da casa própria e do seu automóvel.

- ✓ Simulador de carta de crédito
- ✓ Redução de 1% sobre a taxa de administração total
- ✓ Utilização de FGTS* para lance ou complemento de crédito de imóvel
- ✓ Oferta de lances presencial, pela internet (em ambiente restrito) ou URA (Unidade de Resposta Audível)
- ✓ Assembleias on-line
- ✓ Grupo com redutor de 30%
- ✓ Carta de crédito com valores de 25 a 750 mil reais
- ✓ Contemplação da carta de crédito por meio de sorteio, lance livre, lance fixo ou lance embutido
- ✓ Carta de crédito para compra, construção e/ou reforma de imóveis residenciais ou comerciais
- ✓ Aquisição de veículos novos e seminovos de todos os portes, em território nacional

*Utilização do FGTS de acordo com as regras do Conselho Curador da Caixa.



Ligue e saiba mais

Brasília
(61) 3223-6000

Belo Horizonte
(31) 4009-3400

Ribeirão Preto
(16) 3632-7272

João Pessoa
(83) 2108-3000

Porto Alegre
(51) 2108 0750

Goiania
(62) 4009-6000

Fortaleza
(85) 3433-2266

Rio de Janeiro
(21) 3263-6900

São Paulo
(11) 3371-6700

Outras localidades
0800 726 8484



Faça sua simulação aqui:
www.bancorbras.com.br/simulador





Nossa edição da Revista do CREF7 de março de 2015 traz em sua capa uma homenagem às mulheres atletas de nosso país, já que no dia 8 de março é celebrado o Dia Internacional da Mulher.

O CREF do Distrito Federal é o primeiro e único do Brasil a ter uma Presidência integralmente composta por mulheres: Cristina Calegari – Presidente; Nilza Martinovic – 1ª Vice-Presidente; e Sueli Rodrigues Paes – 2ª Vice-Presidente. Nossa gestão, portanto, tem um inegável toque feminino e isto nos torna o CREF onde as mulheres têm mais vez e voz do que em qualquer outro.

Sem abrimos mão do apoio e da força dos Conselheiros e colaboradores “rapazes”, que até aqui têm nos ajudado a fazer de nossa gestão um grande sucesso, com metas e objetivos sendo alcançados, nos orgulhamos enormemente de estarmos representando as mulheres Profissionais de Educação Física, trabalhando diuturnamente em prol de nossa Profissão e da saúde da população, à frente de nosso Conselho Profissional.

E neste mesmo sentido, nos orgulhamos de saber que a Secretária de Estado de Esportes do GDF agora é ocupada, desde janeiro de 2015, por uma célebre mulher de Brasília: estou falando da admirável Leila Barros, nossa campeã olímpica de voleibol, que, por sinal, nos brinda com uma entrevista exclusiva nesta edição, demonstrando que além de seu compromisso com o esporte, tem também comprometimento com a Educação Física de qualidade na oferta de atividades físicas aos nossos jovens.

Nesta Revista, temos também uma matéria de grande interesse para profissionais e empresários ligados ao setor de *fitness*, intitulada “ACADEMIAS DE GINÁSTICA - UM DIAGNÓSTICO DO SETOR”, produzida em parceria com a Diretoria de Vigilância Sanitária do DF e na qual um perfil do setor é traçado, com dados e informações bastante relevantes.

Galeria de fotos, matéria sobre basquetebol e tantos outros artigos de interesse da categoria compõem esta nossa edição, que traz ainda a chamada para o 5º ConCREF7, o Congresso Científico Internacional do CREF7/DF, sempre com palestrantes de alto gabarito do cenário nacional e mundial, além da premiação para os melhores trabalhos científicos inscritos no Congresso por Profissionais e Estudantes de Educação Física de nossa Região.

Desejando uma boa leitura e formulando congratulações especiais às mulheres Profissionais de Educação Física do DF, que, cada vez mais, ocupam espaços de gestão que sempre foram ocupados por homens, deixo a todos nosso fraternal abraço!

Cristina Queiroz Mazzini Calegari – Presidente do CREF7/DF

Expediente

PRESIDENTE

Cristina Queiroz Mazzini Calegari

VICE-PRESIDENTE

- 1• - Nilza Maria do Valle Pires Martinovic
- 2• - Sueli Rodrigues Paes

SECRETÁRIO

- 1• - Patrick Novaes Aguiar
- 2• - Alexandre Ferreira Baiense

TESOUREIRO

- 1• - Ricardo Camargo Cordeiro
- 2• - Kátia Maria Silveira e Silva

Revista do CREF7

SGAN 604, conjunto C,
Clube Vizinhança Norte
Brasília - DF - CEP 70840-040
Fone: (061) 332101417
3322-6351/3322-5260
e-mail: cref7@cref7.org.br
www.cref7.org.br

COMISSÃO EDITORIAL DO CREF7 CODI - COMISSÃO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO

Alex Charles Rocha
CREF 000013-G/DF - PRESIDENTE

Nicole Christine de Azevedo Silva
CREF 000859-G/DF - SECRETÁRIO

Marcello da Costa Guedes
CREF 000644-G/DF - Vogal

Fernando Antônio Pires Elias
CREF 000052-G/DF - Vogal

A importância da mulher no esporte

Meus amigos leitores! Essa edição vai ser dedicada às mulheres. A história das mulheres no universo cultural do esporte brasileiro é marcada por rupturas, persistências, transgressões, avanços e recuos. Desde meados do século XIX, elas se fazem presentes nas arenas esportivas como espectadoras e praticantes. No entanto, é a partir das primeiras décadas do século XX que essa participação se ampliou e consolidou.

Alguns nomes do esporte brasileiro têm de ser gravados em nossa memória.

Maria Esther Bueno, Ana Moser, Virna, Hortência, Daiane dos Santos,

Maria Lenk entre outras, que se dedicaram e engrandeceram o esporte do país, merecem nosso reconhecimento.

Ressalta-se que há sem dúvida nenhuma, uma desigualdade entre homens e mulheres principalmente na questão de oportunidades e salários. O fator cultural é algo ao qual se tem que dar uma grande importância, pois é sem dúvida nenhuma, motivo muito significativo para essa desigualdade. A cultura é algo muito importante na vida das pessoas e no caso em estudo ela trás consigo uma bagagem muito forte, que classifica os gêneros e os qualifica para determinadas atividades, ou seja, determina as atividades e comportamentos que a mulher e o homem devem ter e também já possui o julgamento para aqueles que decidirem ir contra suas regras.

A mulher terá que lutar muito ainda para conquistar seu devido espaço na mídia e na sociedade. Ela terá que se desvincular dos modelos masculinos de dominação e buscar um apoio, uma nova visão da sociedade para com seus esforços e valores. Cada um de nós tem que ajudar esse cenário. Fazer com que o percentual nos esportes seja mais justo para ambos os gêneros. Que assim seja!



Alex Charles Rocha – CREF7 - G-00013/DF



- 3 - Editorial e Expediente
- 4 - Palavra do editor
- 5 - Sumário
- 6 - Transparência
- 7 - Fiscalização
- 8 - Política
- 9 - Benefícios
- 10 - Eventos
- 11 - Avisos
- 12 - Saúde
- 13 - Comissão de Ética
- 14 - CREF Acadêmico
- 15 - Fiscalização - Perfil das academias de ginástica do Distrito Federal.
- 18 - Galeria
- 20 - Fique de Olho
- 21 - Profissional de Educação Física



Tabela de Valores Anuidade 2015

I - PESSOA FÍSICA

O valor da anuidade do CREF7 para PESSOA FÍSICA no ano de 2015, será de R\$ 505,27 (quinhentos e cinco reais e vinte e sete centavos), conforme estabelecidos na Resolução CONFEF 272/2014, publicada no DOU de 12/09/2014, e Resolução CREF7 nº 075/2014, publicada no DOU de 06/10/2014.

§ 1º - Para os Profissionais registrados até o ano de 2014, serão concedidos descontos, de acordo com a data de pagamento, conforme tabela abaixo:

Tabela de descontos para Profissionais

Data	% Desconto	Valor
Até 31/01/2015	50%	252,63
Até 28/02/2015	30%	353,68
Até 31/03/2015	10%	454,74
Até 30/04/2015	Sem desconto	505,27
Após 30/04/2015	Multa 2% + 1% de mora ao mês	

A tabela acima aplica-se somente a pagamentos à vista, para parcelamento, os valores ficarão em: 2x R\$ 252,63 3x R\$ 168,42 e 4x R\$ 126,31.

II - PESSOA JURÍDICA

O valor da anuidade para PESSOA JURÍDICA de direito público ou privado, cuja finalidade básica seja prestação de serviço na área da atividade física, desportiva e/ou similar, em toda a região de abrangência do CREF7 para o ano de 2015, será de R\$ 1.248,70 (um mil, duzentos e quarenta e oito reais e setenta centavos), conforme estabelecidos na Resolução CONFEF 272/2014, publicada no DOU de 12/09/2014 e Resolução CREF7 nº 075/2014, publicada no DOU de 06/10/2014.

§ 1º - Para as empresas que apresentarem o seu quadro de Profissionais de Educação Física completo, o valor da anuidade para o exercício 2015 será calculado e devido por unidade, seja ela matriz, sucursal ou filial, em conformidade com as faixas abaixo descritas.

Faixas de descontos:

- a) Faixa I - Empresas que tenham até 3 Profissionais - valor da anuidade R\$ 499,48 (até 31/05/2015);
- b) Faixa II - Empresas que tenham de 4 a 10 Profissionais - valor da anuidade R\$ 749,22 (até 31/05/2015);
- c) Faixa III - Empresas que tenham de 11 a 20 Profissionais - valor da anuidade R\$ 998,96 (até 31/05/2015);
- d) Faixa IV - Empresas que tenham mais de 21 Profissionais - valor da anuidade R\$ 1.172,34 (até 31/05/2015).

§ 2º - As empresas que preencherem os requisitos abaixo discriminados terão direito a um desconto de 50% sobre o valor de anuidade da faixa em que se enquadre, **sendo obrigatório PROTOCOLAR REQUERIMENTO ATÉ 28/02/2015:**

- a) Não ter débitos pendentes;
- b) Não ter sido autuada por nenhum tipo de infração no exercício de 2014;
- c) Todos os Profissionais de Educação Física do quadro de Profissionais deverão estar com todas as anuidades quitadas integralmente.

§ 3º - Caso deferido o requerimento de bônus, o pagamento da anuidade deverá ser efetuado **À VISTA, até 15/04/2015**, sob pena de perda do direito ao desconto de que trata o parágrafo anterior.

§ 4º Empresas que não preencham os requisitos do § 2º deste artigo, ou que tenham perdido o prazo previsto no parágrafo acima, farão jus aos descontos previstos para a faixa em que se enquadre, de acordo com as tabelas abaixo:

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa I

Data	% Desconto	Valor
Até 31/01/2015	30%	349,63
Até 28/02/2015	20%	399,58
Até 31/03/2015	10%	449,53
Até 31/04/2015	Valor total da faixa I	499,48
Após 31/05/2015	Valor sem desconto por faixa	1.248,70

A tabela acima refere-se somente a pagamentos a vista, para parcelamentos realizados **ATÉ 31/05/2015** os valores ficarão em: 2x R\$ 249,74 3x R\$ 166,49 e 4x R\$ 124,87.

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa II

Data	% Desconto	Valor
Até 31/01/2015	30%	524,45
Até 28/02/2015	20%	599,37
Até 31/03/2015	10%	674,29
Até 31/04/2015	Valor total da faixa II	749,22
Após 31/05/2015	Valor sem desconto por faixa	1.248,70

A tabela acima refere-se somente a pagamentos a vista, para parcelamentos realizados **ATÉ 31/05/2015** os valores ficarão em: 2x R\$ 374,61 3x R\$ 249,74 e 4x R\$ 187,30.

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa III

Data	% Desconto	Valor
Até 31/01/2015	30%	699,27
Até 28/02/2015	20%	799,16
Até 31/03/2015	10%	899,06
Até 31/04/2015	Valor total da faixa III	998,96
Após 31/05/2015	Valor sem desconto por faixa	1.248,70

A tabela acima refere-se somente a pagamentos a vista, para parcelamentos realizados **ATÉ 31/05/2015** os valores ficarão em: 2x R\$ 499,48 3x R\$ 332,98 e 4x R\$ 249,74.

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa IV

Data	% Desconto	Valor
Até 31/01/2015	30%	874,09
Até 28/02/2015	20%	998,96
Até 31/03/2015	10%	1.123,83
Até 31/04/2015	Valor total da faixa IV	1.248,70
Após 31/05/2015	Valor sem desconto por faixa	1.248,70

A tabela acima refere-se somente a pagamentos a vista, para parcelamentos realizados **ATÉ 31/05/2015** os valores ficarão em: 2x R\$ 624,35 3x R\$ 416,23 e 4x R\$ 312,17.

Publicada na seção 01 do D.O.U de 06/10/2014

ENTREVISTA COM A SECRETÁRIA DE ESTADO DO ESPORTE E LAZER LEILA BARROS

1- Como você vê a Secretaria do Esporte e Lazer.

A Secretaria do Esporte e Lazer entrou na minha vida por meio de um convite pessoal do Governador Rollemberg. Aceitei o desafio por querer ver o Esporte na minha cidade com outra cara. Todos sabemos das dificuldades pelas quais o Governo do Distrito Federal está passando, mas isto não impedirá que se realize o que estamos planejando. Um bom exemplo foi a Corrida de Reis. Não havia recursos para realizar o evento e fomos buscar na iniciativa privada. Fizemos uma Corrida bonita, com oito mil inscritos e quase o mesmo público na pipoca. Foi maravilhoso! E assim será nossa gestão. Vou dar o meu melhor, assim como tudo o que fiz em minha vida. Não cheguei aonde cheguei como atleta “dando jeitinho”. Tudo foi conquistado com muito esforço e determinação. Encaro estar à frente desta Pasta como o maior desafio da minha vida, muito maior do que ter jogado três Olimpíadas. É preciso organizar a casa. Vejo que o Esporte hoje tem diversas ilhas: a Secretaria, as Federações, os Atletas, os Clubes e o Terceiro Setor. E nesta situação ninguém se comunica, cada um está preocupado com sua própria questão e desta forma não se chegará a lugar nenhum, como não se chegou até agora. É fato que não tenho a pretensão de salvar o Esporte, mas quero deixar plantada uma sementinha, um legado.

2- Quais ações e objetivos que temos para as políticas públicas para o esporte e lazer do DF.

Temos menos de três meses de gestão e neste momento estamos organizando a casa. Na prática, estamos revendo as Portarias e Editais de todas as nossas ações, buscando deixá-los mais objetivos, transparentes e atendendo aos anseios da comunidade esportiva. Tanto que já realizamos uma Audiência Pública entre os dias 02 e 04 de março e tivemos a participação de mais de 140 instituições e 400 pessoas, além da presença e apoio do Governador do Distrito Federal e do Ministro do Esporte. Nessas discussões foram levantadas propostas que serão inseridas, na medida do possível e dentro da legalidade, na revisão destes dispositivos legais. Queremos uma gestão participativa. Estou aberta para ouvir todos os atores do Esporte e comunidade.

Posso adiantar que também buscamos parceria com a Universidade de Brasília e vamos desenvolver projetos na área do lazer que agora volta a fazer parte da Secretaria, inclusive em seu nome. Hoje somos Secretaria de Estado do Esporte e Lazer.

3- Fale sobre o CONEF-DF

Vejo o CONEF como um espaço para ouvir a comunidade esportiva por reunir representantes das Federações, dos Atletas, dentre outros e podermos estreitar nossa comunicação. Assim como, com os representantes do Governo. Sei que preciso estar próxima das Administrações Regionais e no Conselho também temos esta representação. Além destes, temos hoje na Vice Presidência a Conselheira Cristina Calegari, representante do CREF 7. Pessoalmente para mim não poderia ser melhor, pois jogamos juntas em nossa juventude. É como voltar no tempo, com outras responsabilidades e trabalhando em equipe.

Na minha gestão pretendo que este seja um Conselho atuante, pois sei o quanto os Conselheiros esperam por isto e indiretamente a repercussão que esta perspectiva terá em seus segmentos. Já disse em reunião que darei voz a todos eles, pois talvez eu melhor do que ninguém saiba da importância deste espaço, na condição de ex atleta, ex dirigente, ex comentarista.

4 - Mande uma mensagem para o profissional de Educação Física.

Como disse anteriormente, estamos organizando a casa e uma das ações será a de recompor o quadro de profissionais da Secretaria do Esporte e Lazer. Há mais de dez anos não se tem concurso público para a área de Educação Física e eu sei o quanto este profissional é fundamental para o sucesso do processo. Hoje, temos um corpo técnico muito reduzido e precisamos urgentemente ampliá-lo. Acredito que com mais profissionais poderemos buscar novas perspectivas de atuação e deixarmos o Esporte do Distrito Federal realmente com outra cara. Conto com todos vocês!



LEILA BARROS
SECRETÁRIA DE ESTADO DO ESPORTE E LAZER

Benefícios para o profissional de Educação Física

Os melhores **planos de saúde** para Profissionais de Educação Física pelo **menor preço**.



Ligue 0800 777 4004 ou **SIMULE AGORA**



CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA
Estagiários e Aprendizes
<http://www.ciee.org.br/portal/index.asp>

<https://www.qualicorp.com.br/qualicorp/>



UK SPORTS
A loja dos campeões

Aos Profissionais de Educação Física registrados no CREF7 será oferecida uma redução de 10% na compra de qualquer artigo esportivo.

Locais de compras com desconto:

Loja UK Sports – 512 Sul Bl. A Loja 49

E-mail: contato@uksports.com.br Televendas: (61) 3245-7572

* Na compra pela loja virtual, no campo observação da compra informar o número do CREF para o ganho dos descontos.



GET IN SHAPE

DESCONTOS ESPECIAIS

PARA PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM REGISTRO NO CREF. **INFORME-SE.**

ÁGUAS CLARAS 3567-1626
Av. das Araucárias
Águas Claras Shopping, sls. 333 e 334



BRASAS
ENGLISH COURSE
É OUTRA HISTÓRIA.



5º congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física

Local: Auditório Central
da Universidade Católica
Campus Taguatinga - Brasília - DF.

28 e 29 de Maio

Realização:





AVISO TELEFONES NOVOS

Informamos que nossos telefones mudaram,
nossos novos telefones são:

(61) 3426-5400 / 8424-0245 / 9228-6120

A boa orientação faz a diferença !

Exercitar-se na meia-idade pode preservar o cérebro na velhice

Uma nova pesquisa revelou que pessoas que não se exercitam na meia-idade têm um volume cerebral menor ao chegar aos 60 anos do que aquelas que praticam atividade física. O tamanho do cérebro é um indicador do envelhecimento.

Hipertensão, problemas na coluna e colesterol alto estão entre as prevalências no país, segundo pesquisa inédita realizada pelo Ministério da Saúde e IBGE

Uma nova pesquisa revelou que pessoas que não se exercitam na meia-idade têm um volume cerebral menor ao chegar aos 60 anos do que aquelas que praticam atividade física. O tamanho do cérebro é um indicador do envelhecimento.

Pesquisadores avaliaram dados de mais de 1 200 pessoas que fizeram um teste ergométrico em média aos 41 anos. O teste ergométrico é realizado na esteira e serve para avaliar a saúde cardiovascular do indivíduo. Nenhum dos participantes tinha doenças cardíacas ou problemas cognitivos no início do levantamento. Quando esses voluntários começaram a chegar aos 60 anos, foram submetidos a exames de ressonância magnética do cérebro, assim como a testes cognitivos.

O estudo descobriu que as pessoas que se saíram pior nos testes ergométricos tinham menor volume cerebral na velhice do que aqueles que tiveram resultados melhores. Além disso, o desempenho desses voluntários nos testes cognitivos foi mais fraco. A pesquisa foi apresentada em um encontro da Associação Americana do Coração na quarta-feira.

“Muitas pessoas só começam a se preocupar com a saúde mental na velhice, mas o estudo oferece mais uma evidência de que certos comportamentos e fatores de risco na meia-idade podem ter consequências no envelhecimento do cérebro”, afirma a líder do estudo, Nicole Spartano, pesquisadora da Escola de Medicina da Universidade de Boston, nos Estados Unidos.

Avalie o seu físico

Passar por uma avaliação de flexibilidade, fôlego, força muscular e composição corporal é importante para medir o progresso que virá com a prática de exercícios. Esse teste pode ser feito por um profissional de educação física. Já pessoas sedentárias com mais de 40 anos ou que tenham algum fator de risco, como sobrepeso e hipertensão, devem agendar uma consulta com um médico antes de iniciar uma atividade física. “Há recursos que traçam o perfil do indivíduo e permitem dizer se ele pode fazer exercícios mais intensos ou se deve optar pelos moderados”, diz o fisiologista Turíbio Leite de Barros. Trata-se de testes como o cardiopulmonar, que mede a aptidão cardiorrespiratória, e o ergométrico, que avalia o coração em situação de stress, geralmente com o paciente se movimentando em uma esteira ou bicicleta estacionária.

Estabeleça metas realistas

Ter objetivos ao iniciar uma atividade física é motivador – desde que eles sejam realistas. “Uma pessoa que decidir perder 10 quilos em dois meses dificilmente vai conseguir alcançar a meta e, de certo, vai desistir do compromisso”, diz Renato Dutra. O ideal, segundo o educador físico, é estabelecer objetivos de curto (um a três meses), médio (quatro a seis meses) e longo prazo (um a dois anos). “Metas possíveis para um sedentário são, por exemplo, emagrecer 1 quilo em dois meses ou, em um mês, correr 10 minutos ou subir um lance de escada sem se sentir tão cansado.” Um dos melhores estímulos é enxergar os resultados.

Escolha um exercício prazeroso

É comum que corrida e musculação, pela difusão e pela praticidade, sejam as primeiras opções na hora de escolher um exercício. Mas isso não quer dizer que elas sejam prazerosas para todo mundo. A regra é experimentar diferentes modalidades até encontrar a mais agradável. “Para sair do sedentarismo, a pessoa deverá buscar um exercício com o qual se identifique”, diz Renato Dutra. “Só assim ela descobrirá que, em vez de musculação, prefere pilates, ou que se sai melhor na dança do que na corrida.”

Comece devagar

Pessoas que não estão acostumadas a se exercitar devem começar uma atividade física aos poucos, com uma intensidade leve e respeitando os limites do corpo. Isso vai ajudar a evitar lesões e diminuirá as chances de o indivíduo se sentir desestimulado com o exercício. Variar as modalidades também é uma medida que ajuda a espantar o desânimo. “Faça, por exemplo, musculação em um dia, um exercício aeróbico no outro e uma aula de alongamento no dia seguinte”, diz o educador físico Renato Dutra.

Persista nos novos hábitos

É normal que uma pessoa decida se exercitar duas vezes por semana, mas, logo no início, um imprevisto a impeça de cumprir esse objetivo. “Ela não pode desanimar por causa disso. Se não deu, deve tentar de novo na outra semana. Para criar um hábito, é preciso investir nele, reforçando determinados comportamentos. Uma pessoa que sempre foi sedentária não pode ser tão exigente consigo mesma”, afirma Dutra.

Matéria publicada pelo site Veja

Comissão de Ética Profissional

À Comissão de Ética Profissional compete especificamente:

I – zelar pela observância dos princípios do Código de Ética do Profissional de Educação Física;

II – propor ao Plenário do CREF7/DF mudanças no Código de Ética do Profissional de Educação Física, para que este leve a proposta ao CONFEF;

III – funcionar como Conselho de Ética Profissional;

IV – autuar, instruir e julgar, em primeira instância, os casos de denúncia de Profissionais ou de Pessoas Jurídicas que tenham ferido o Código de Ética do Profissional de Educação Física, levando as suas deliberações para conhecimento do Plenário do CREF7/DF;

V – examinar e apreciar, em primeira instância, os recursos interpostos por seus registrados, inclusive, determinando diligências necessárias à sua instrução, levando à seguir, a homologação do Plenário do CREF7/DF.



COMISSÃO DE ÉTICA PROFISSIONAL		
Presidente da CEP Conselheiro Fernando Elias - CREF7 00052 G/DF		
2013		
Protocolos analisados	Audiências de conciliação	Indicações de abertura de PED Processo Ético Disciplinar
272	2	4
2014		
Protocolos analisados	Audiências de conciliação	Indicações de abertura de PED Processo Ético Disciplinar
188	0	5
2015 - Janeiro e Fevereiro		
Protocolos analisados	Audiências de conciliação	Indicações de abertura de PED Processo Ético Disciplinar
40	0	3

LICENCIATURA atua em Escolas



BACHAREL atua em Academias clubes, Times esportivos e etc



Licenciatura e/ou Bacharelado

Licenciatura e bacharelado em Educação Física são diferenciados pelas áreas de atuação. O **licenciado** poderá atuar somente como professor no ensino fundamental e médio ou realizar pesquisas na área científica. Para isso o aluno da licenciatura deve se situar durante a graduação como funcionam as práticas escolares. Com duração de 3 anos e a carga horária de 2.800 horas de acordo com a Resolução CNE/CP nº 1/2002.

(Atuação em Escolas)

O **bacharel** tem um campo de atuação muito mais extenso: ginástica, natação, musculação, hidroginástica, personal training, técnico em esportes, etc. O bacharel tem de ter conhecimentos para treinar vários ou poucos atletas, em treinamentos físicos ou práticas esportivas. A duração é de 4 anos com uma carga horária de 3.200 horas autorizado pela Resolução CNE/CES 7/2004. **(Atuação em academias, clubes, times esportivos e etc)**

Perfil das academias de ginástica do Distrito Federal.

Conhece-te a ti mesmo, é uma das máximas escritas no Templo de Apolo em Delfos (Grécia) que tem mais de 2400 anos. Tal expressão pode se aplicar a pessoas, grupos, empresas, instituições, pois somente de posse deste conhecimento é possível determinar nossos pontos fortes, fracos, nossas vantagens e fragilidades, e assim trilhar o caminho da evolução e do sucesso. Caso contrário, ficamos presos na lógica da tentativa e erro, onde a evolução e o desenvolvimento se dá por espasmo e de maneira não linear.

O Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região em parceria com a Vigilância Sanitária do Distrito Federal, foi buscar o conhecimento de como uma atividade econômica que atende 12% da população do Distrito Federal, que movimentava cerca de R\$524 milhões de reais por ano, que emprega cerca de 20% dos profissionais registrados no Conselho, ainda não se vê e não é visto como uma atividade de saúde, apesar da legislação federal reconhecer as academias de ginástica como atividade de saúde desde 1977 e o profissional de educação física ser considerado legalmente como um profissional de saúde. Pois somente a partir do conhecimento do setor é factível o estabelecimento de estratégias de valorização e de regulação do mesmo, assim como os atores envolvidos.

Para isso foi estabelecido um Programa específico, que por meio de uma fiscalização conjunta (CREF7 e VISA) percorreu as academias de ginástica instaladas no território do Distrito Federal, com o objetivo primário de conhecer o setor e promover a construção de uma regulação que permite o desenvolvimento da atividade, ao mesmo tempo em que se mantém o vigor da atividade econômica, e garante a sociedade a oferta de um serviço de qualidade, que promova a manutenção da saúde de seus clientes e usuários.

Esta ação denominada institucionalmente como *“Programa de Academia e Atividades Afins”* percorreu entre os meses de julho de 2013 a outubro de 2014, 51% das academias com registro no CREF7, o que permitiu com uma segurança estatística, identificar alguns paradigmas com relação à atividade econômica.

O maior problema identificado neste trabalho foi com relação à atuação de estagiários nas academias. Uma das idiosincrasias presentes no setor, o profissional de educação física formado não se incomoda com a presença de estudantes (estagiários) em seu local de trabalho atuando de igual para igual - vestindo o mesmo uniforme e conduzindo aulas e treinos. Tal procedimento apesar “de aceito” pelos profissionais de educação física afrontam as normas que regem a alçada de competência de um estagiário e principalmente as normas de saúde – pois coloca nas mãos de um leigo a saúde e a vida de um cliente/usuário sem competência profissional para tanto; e infringe as normas do código de defesa do consumidor, - pois fraudam o serviço oferecido ao tempo que coloca um leigo (estudante) para realizar um serviço exclusivo de profissional bacharel habilitado. *Quantas pessoas permitiriam um estudante de medicina promover uma cirurgia em si? Quantas pessoas de livre espontânea vontade procurariam um praticante para cuidar de algum problema odontológico?* Isto posto a primeira grande ação junto as academias de ginástica foi a imposição de identificação dos estagiários, distinguindo-os de forma efetiva dos professores – 58,4% das academias não distinguem o profissional habilitado do estagiário. A decisão de ser atendido por um estagiário passa a ser do cliente e não mais da academia. No extremo foi identificado que 5% das academias fiscalizadas não possuíam no momento da inspeção, profissional bacharel em educação física, deixando nas mãos a gestão dos alunos apenas a cargo de estagiários, o que obrigou a sua interdição por parte da Vigilância Sanitária. Outra fonte de confusão com relação a estagiários é que a legislação somente permite a atuação em academias de estudantes de bacharelado, os de licenciatura estão impedidos de atuar em academia, e o número que identificamos nesta situação foi significativo.

1 - Lei 6.437 de 20 de agosto de 1977.

2 - Lei 11.788/2008

Sabemos que o “uso” de estagiários em substituição ao profissional bacharel habilitado é para a academia uma redução efetiva de custo, pois reduz o valor da remuneração por hora/aula, além de não possuir encargos trabalhistas e a sua dispensa é fácil. Situação esta que casada com a conivência dos profissionais formados, acaba promovendo a redução de seu valor no mercado pois cria uma concorrência desleal com os futuros profissionais.

Verificou-se também que a atividade é movida pela contratação do serviço por impulso, pois 55% das academias de ginástica não possuem controle dos atestados médicos dos alunos, que é pré-requisito para a sua matrícula e atividade na academia.

Identificamos ainda:

- Que 69,3% das academias de ginástica não possuem procedimento de limpeza e conservação para o ambiente e para os equipamentos, utilizando inclusive produtos que não são recomendados pelos fabricantes para limpeza de seus aparelhos;
- Que 17% das academias fazem a limpeza do pano de chão em pia dos banheiros e vestiários das academias, ampliando o risco de contaminação;
- Que 53,7% das academias não publicizam a escala de trabalho de seus professores e estagiários, dificultando a identificação do profissional pelo cliente;
- Que 23% das academias tem em seu estabelecimento estruturas ou matérias não condizentes com a atividade, como restos de material de construção, aparelhos desativados, e chegando ao cúmulo de acharmos um galinheiro numa academia no Gama;
- Que 7% das academias ofereciam aparelhos e equipamentos de ginástica sem condições de uso para os seus clientes – rasgados, enferrujados, consertados por meio de gambiarras;
- Que 20% das academias possuem problemas com o sistema de combate a incêndio – ou simplesmente não possuía, ou os extintores estavam vencidos ou ainda que os extintores ou mangueiras estivessem em locais inacessíveis.
- Que 15% das academias possuem problemas com suas instalações elétricas, sendo que a maioria dos casos é em função de existência de gambiarras para ampliação da rede interna de energia;
- Que 15% das academias tinham problemas com seu sistema de condicionamento de ar, seja por falta de limpeza nos filtros do ar condicionado, seja por mau dimensionamento, ou ainda por falta de laudo de qualidade do ar fornecido.

O setor é dominado pelas mulheres (57% dos profissionais), mas tem uma característica de valorização do profissional recém formado (cultura do corpo?) em detrimento da experiência, pois conforme avança a idade do profissional menor a sua participação percentual no setor – as mulheres com até 30 anos representam 49% das mulheres empregadas, enquanto as maiores de 46 anos representam apenas 3,20%. No caso dos homens a experiência é um pouco mais valorizada, pois homens com até 30 anos representam 38,80% enquanto que os maiores de 46 anos representam 7,30% dos homens empregados. Outra característica identificada no setor, é que mesmo a legislação que é destinada a proteger os empregadores de possíveis demandas trabalhistas, na área de saúde e segurança, não é efetivada, como a existência do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA no estabelecimento – 76% das empresas não o possuem.

Concluímos após a realização deste levantamento que as academias de ginástica merecem uma atenção da vigilância sanitária, mantendo os seus devidos parâmetros o mesmo aplicado aos hospitais e clínicas. Pois uma atividade que tem como responsável técnico um profissional de saúde, onde estes estabelecimentos que recebem mais de 12% da população do Distrito Federal devem ter um acompanhamento de perto dos órgãos de regulação e controle em especial a Vigilância Sanitária e o CREF7.

Isto posto, estabeleceu-se um canal de comunicação com o sindicado patronal de academias de ginástica e com o próprio CREF7, para construir um conjunto de regramento para o funcionamento da atividade, em que se configurou na Instrução Normativa nº 002/2014 da Vigilância Sanitária (http://www.buriti.df.gov.br/ftp/diariooficial/2015/03_Mar%C3%A7o/DODF%20N%C2%BA%2056%20de%2020-03-2015/Se%C3%A7%C3%A3o01-%20056.pdf) páginas 14 a 17, em que a grande mudança é a exigência de Licenciamento Sanitário para o funcionamento destes estabelecimentos.

O programa de academia serviu para **conhecer o setor** e propor regramento que visa à adequação do mesmo para oferecer um serviço de qualidade a população do Distrito Federal, criando um patamar mínimo de eficiência. A empresa que possui o licenciamento sanitário indica para a sociedade, que aquele estabelecimento está de acordo com as normas do Conselho Regional de Educação Física, assim como os parâmetros estabelecidos na instrução normativa para uma atividade segura e salubre para seus clientes e funcionários.

Eng. Luiz Roberto Pires Domingues Junior



<http://www.cref7.org.br/destaques/1931/>

**A boa orientação
faz a diferença**

#EuTenhoCREF



DIGA NÃO

AO EXERCÍCIO ILEGAL DA PROFISSÃO

DENUNCIE

LEIGO ATUANDO COMO PROFISSIONAL HABILITADO.

PROFISSIONAL RESPONSÁVEL POR SUPERVISÃO DE ESTAGIÁRIO, AUSENTE DURANTE A ATIVIDADE DE ESTÁGIO.

PROFISSIONAL GRADUADO OU PROVISIONADO ATUANDO FORA DA SUA ÁREA DE ATUAÇÃO.

#EuTenhoCref

Diga não ao exercício irregular da profissão.
#MostreSeuCref

Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF

#EuTenhoCREF

AUDIÊNCIA PÚBLICA

A OBRIGATORIEDADE DO
PROFISSIONAL DE

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**

NO SISTEMA PÚBLICO
DE ENSINO

27 de março (sexta-feira), às 14 horas
Plenário da CLDF



PROFESSOR
ISRAEL



www.profisrael.com.br

Câmara Legislativa do Distrito Federal - CLDF
Praça Municipal - Quadra 2, 4º andar, gabinete 23
Fone: (61) 3348-8230 Fax: (61) 3348-8233



Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF



Ele não funciona sozinho!

O equilíbrio entre corpo e mente é um dos benefícios promovidos pela prática de exercícios físicos. A orientação do Profissional de Educação Física durante a prática é a garantia do sucesso.

Sistema CONFEF/CREFs - Conselhos Federal e Regionais de Educação Física

Pós-graduação

Fisiologia do Exercício,
Biomecânica e
Personal Training

10%
de desconto



Matricule-se já! (61) 3442 6700
www.faculdadelaboro.com.br

LABORO
ENSINO DE EXCELÊNCIA

O ERRO NÚMERO #1 das pessoas que começam um programa de exercícios físicos (senão das academias e estúdios de ginástica)

Fabrício Carlo Garcia*

Continuamente as pessoas idealizam novos projetos. Se empolgam com eles, estão determinadas a realizá-los, iniciam muitas vezes com motivação e... não conseguem terminá-los. Por que isso acontece? A palavra-chave é **má gestão**. E **gerir** nada mais é que **administrar**: *planejar, executar e controlar* os processos. Numa má gestão de processos, a falha mais comum está no *planejar* ou no *controlar*, o que afeta direta e fatalmente o *executar*. E as consequências disso podem ser desastrosas, senão catastróficas.

Para exemplificar, imagine você uma empresa projetar mal a construção de um navio cruzador ou de um avião de passageiros, sendo essa, presumidamente, a sua expertise. Qual seria o provável resultado? Afundamento do navio, queda do avião e perda de vidas humanas. Alguma dúvida sobre isso? Portanto, a tolerância ao erro deve ser ZERO. Na área de Saúde, especificamente da Educação Física, não pode ser diferente.

É notório que cada dia mais pessoas buscam as academias de ginástica a fim de iniciar um programa de exercícios físicos, e em contrapartida mais academias e estúdios vêm sendo abertos a fim de oferecer esse serviço. A pergunta é: estão as academias e estúdios de ginástica preparados para oferecer um serviço de qualidade e com alto nível de segurança à população? As pessoas que pretendem iniciar um programa de exercícios nesses espaços são instruídas sobre a importância da

avaliação física para *planejar, executar e controlar* seus treinamentos de forma a obter resultados efetivos?

Não nos enganemos: em relação ao exercício físico – se é que pode ser chamado assim sem um *diagnóstico* adequado, a saber, por meio da **avaliação física** –, se não é sabido o ponto de partida, não é possível saber onde se quer chegar, e mais grave ainda: não se sabe nem em que estado de saúde a pessoa inicia seu “programa de exercícios”.

Nesse sentido, diagnosticar e quantificar o grau de aptidão física do cliente é condição *sine qua non* para oferecer-lhe um serviço de qualidade, seja dentro das academias e estúdios ou até mesmo fora deles, englobando, assim, o trabalho dos profissionais de Educação Física autônomos, de maneira especial os *personal trainers*.

Medir, testar e avaliar para uma adequada periodização de treinamento é o que deve ser feito pelas academias e estúdios de ginástica – e *personal trainers* autônomos. Acrescentando: jamais uma pessoa deve iniciar um programa de exercícios físicos sem se preocupar ou exigir uma **avaliação física** que possa verificar seu estado de saúde antes de começar. Fora disso, o resto é puro chute; tentativa e erro, quando não mero aluguel de equipamentos e espaço para treinar.

Então que tipo de avaliação física mínima deve ser realizada para um programa de exercícios? Começamos falando do famoso e clássico atestado médico.

Em geral, as academias e estúdios têm solicitado do cliente o atestado médico, que teoricamente tem validade de dois a quatro meses. Mas qual é o tempo real de validade do atestado de saúde expedido pelo médico? UM DIA apenas! O atestado médico não pode garantir as mesmas condições de saúde de uma pessoa para treino por mais de UM DIA, ou ainda mais restritivo, o MOMENTO DA CONSULTA com o médico. Então por que algumas academias e estúdios ainda o exigem?

Por que as pessoas continuam buscando as consultas médicas para serem “liberadas” para o treinamento, supostamente de dois a quatro meses, o que então exigiria um retorno ao médico para atestar novamente? Aqui estão as respostas, e elas não são agradáveis nem animadoras: INCOMPETÊNCIA TÉCNICA e/ou NEGLIGÊNCIA dos profissionais de Educação Física aliadas a uma BANALIZAÇÃO da **avaliação física**, desmerecendo-a como se fosse um elemento opcional, e não primordial à montagem de um programa de exercícios. Ademais, o valor apresentado ao cliente e cobrado por uma **avaliação física** em algumas academias e estúdios beira o ridículo – isso se o que é feito é realmente avaliação física.

Dando sequência ao exposto, a **avaliação física mínima** deve conter:

- a) uma boa *anamnese*, ou seja, uma entrevista a partir de um questionário estruturado para levantar o histórico pessoal de hábitos de saúde, lesões pregressas do indivíduo e identificação de doenças crônico-degenerativas com implicação hereditária familiar;
- b) *mensuração do IMC* (índice de massa corporal) aliado à *RCQ* (relação cintura-quadril) para identificação de estado de saúde em relação à massa corporal e possível risco de doenças cardiovasculares e síndrome metabólica;
- c) *mensuração da PA em repouso* (pressão arterial), que por sinal, deve ser medida **antes de toda e qualquer sessão de treino**. Esse é o verdadeiro “atestado” diário para treinamento;
- d) *análise postural e testes neuromotores de força, resistência e flexibilidade* para periodização do treinamento anaeróbio;
- e) *estimativa do $VO_{2máx}$ por cálculo ou sua mensuração indireta* para periodização do treinamento aeróbio.

Importante se faz dizer que a avaliação física implica em **reavaliações periódicas** para verificar objetivos atingidos e reorientação a novos objetivos no treinamento proposto.

Concluindo, o primeiro e crasso erro que se pode cometer ao iniciar um programa de exercícios é não realizar uma avaliação física prévia para estabelecer objetivos concretos, e mais, poder realmente aderir ao treinamento de forma planejada, com segurança de execução e controle. Parabéns a todos os profissionais de Educação Física, academias e estúdios de ginástica que são comprometidos com a saúde de seus clientes e realizam a avaliação física como elemento essencial à prática do exercício físico. Saúde e qualidade de vida para todos!



* Professor de Educação Física (CREF7 N° 003912-G/DF)

* Sócio-proprietário da Fit30min Personal Studio

* Doutorando em Ciências da Educação pela Universidad Nacional de Rosario (Argentina)

BASQUETEBOL

O Basquetebol é uma modalidade esportiva complexa que requer muito do profissional que a instrui, uma compreensão de todos os aspectos físicos, emocionais, habilidades e capacidades motoras de seus adeptos, desde sua iniciação até o estágio avançado.

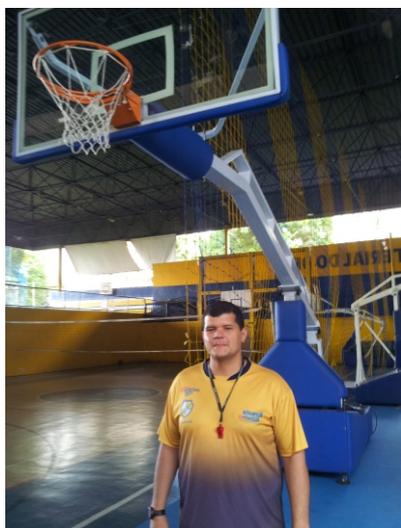
Na infância a modalidade auxilia na adaptação, coordenação e entendimento do esporte, fase esta que como profissionais da educação física temos a missão de despertar nos alunos o gosto perene pelo basquetebol e pela pratica desportiva.

O educador deve ser capaz de trabalhar a inclusão e ter uma visão dos valores e comportamentos dos alunos, as crianças que possuem dificuldades ou que sofram algum tipo de discriminação pelo grupo, deverão ter uma atenção especial, pois várias conseqüências poderão ser geradas com isso, dentre elas a criança poderá desenvolver um trauma psicológico com relação à modalidade ou as praticas desportivas. Com muita paciência e dedicação o profissional tem o dever de educar, disciplinar e orientar pedagogicamente seus alunos a fim de desenvolver a modalidade, mas acima de tudo despertar em seus alunos o respeito, a cooperação e a interatividade entre seus atletas.

Durante os exercícios a criança pode ser motivada com diversos elogios e incentivos no decorrer das atividades, a valorização e, acima de tudo, o respeito em sua capacidade motora propícia a auto motivação e o prazer em realizar determinada atividade relacionada ao esporte.

Para tanto é necessário que a criança tenha uma boa alimentação, bom condicionamento físico, estar hidratada e previamente aquecida evitando assim lesões que podem ocorrer na pratica esportiva. Fato estes podemos destacar a importância de se ter também um dialogo ativo com os pais com objetivo de enriquecer a qualidade de informações para a melhora do trabalho.

O trabalho desenvolvido em quadra consiste desde a socialização até a prática da modalidade, em participações em festivais, torneios campeonatos, viagens e clínicas de aperfeiçoamento, meios estes que propiciam inteirações com diferentes grupos voltados a pratica do basquetebol.



Guilherme Augusto Travassos
Professor de Educação Física (CREF7 N° 010528-G/DF)

OS 10 MANDAMENTOS DO CORAÇÃO SAUDÁVEL



EVITE FUMAR

DIGA NÃO Á OBESIDADE



FAÇA EXERCÍCIOS REGULARMENTE

CUIDE DA PRESSÃO ARTERIAL



ESCOLHA BEM OS ALIMENTOS

CONTROLE SEU COLESTEROL



REDUZA O ESTRESSE DO DIA A DIA

SAIBA SE É DIABÉTICO



NÃO DESCUIDE DO LAZER

CONSULTE SEU MÉDICO PERIODICAMENTE



#saúde
nasredes

blog.saude.gov.br

SUS

Ministério da
Saúde



PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

CREF7
Distrito Federal

O MELHOR PLANO DE SAÚDE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Linha Blue Plus A PARTIR DE: R\$ 158 ,16* BLUE PLUS 300 QC - 0 A 18 ANOS	Linha Medial A PARTIR DE: R\$ 134 ,44* MEDIAL 300 QC - 0 A 18 ANOS COM COPARTICIPAÇÃO	Linha Dental R\$ 24 ,95* DENTAL 200 - POR CONTRATO
---	---	--

PREÇOS VÁLIDOS ATÉ NOVEMBRO DE 2014.

REDE CREDENCIADA COM OS MELORES HOSPITAIS DE BRASÍLIA

- ✓ HOSPITAL ALVORADA TAGUATINGA
- ✓ HOSPITAL ALVORADA BRASÍLIA
- ✓ HOSPITAL SANTA HELENA
- ✓ HOSPITAL SANTA LÚCIA
- ✓ HOSPITAL SANTA MARTA
- ✓ HOSPITAL SANTA LUZIA
- ✓ LABORATÓRIO PASTEUR
- ✓ HOSPITAL ANCHIETA
- ✓ HOSPITAL BRASÍLIA
- ✓ DIGIMED

REDE CREDENCIADA PODE VARIAR DE ACORDO COM O PLANO ESCOLHIDO

ANS - n° 326305

ANS - n° 41728-0



Amil
Adesão

Ligue para:
(61) 3047.8903

UNIFOCUS
BENEFÍCIOS



SEGUNDA-FEIRA,
O DIA
INTERNACIONAL
DE COMEÇAR
A PRATICAR
ATIVIDADE
FÍSICA

Ministério do
Esporte



~~Educador Físico~~

PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

Os melhores planos de saúde para
Profissionais de Educação Física
pelo menor preço.

Amil
LinhaBlue

Amil
LinhaMedial

Lincx

Ligue 0800 777 4004 ou **SIMULE AGORA**



<https://www.qualicorp.com.br/qualicorp/>



Qualicorp
soluções em saúde