



Revista do CREF7



EXIJA UM PROFISSIONAL
REGISTRADO

Órgão de divulgação do CREF7 - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - ANO XIV - Nº 31 - setembro/2015

DIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

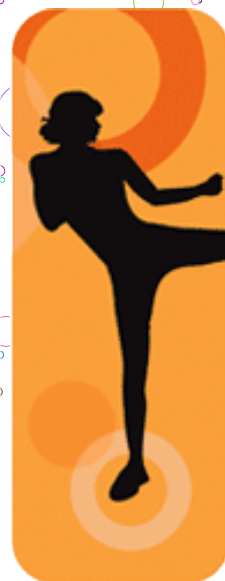
1º de Setembro



#juntossomosmaisfortes

#EuTenhoCREF

#MostreSeuCREF



18 de setembro - Eleições no CREF7 - 4 CHAPAS

1º de setembro. Dia do profissional que dedica a vida para tornar a sua mais saudável.

Um exercício físico bem orientado é a garantia de mais saúde,
força, agilidade e de um equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente.



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



Sistema CONFEF/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de
Educação Física

www.confef.org.br



O Conselho Regional de Educação Física é composto por 28 conselheiros sendo 20 efetivos e 8 suplentes, e de três em três anos troca-se metade através de eleições. No Cref-7/DF a gestão começa no dia primeiro de janeiro do ano subsequente a eleição e, na primeira reunião do colegiado será votada a diretoria que é composta por Presidente, 1ºvice-presidente, 2ºvice-presidente, tesoureiro, 2º tesoureiro, secretário e 2º secretário.

O conselho profissional é um órgão fiscalizador. Se o profissional for no conselho e pedir orientação trabalhista (entenda-se por qualquer questionamento sobre demissão, hora aula, auxílio alimentação, combustível, férias, etc), este deverá ser encaminhado para um sindicato pois essas questões são atribuições dessas instituições.

Temos 17 anos de profissão regulamentada e não estamos inventando a fiscalização!

É incrível continuarmos com o mesmo problema: estagiário dando aula sozinho!

E a desculpa também é quase sempre a mesma: fui ali lancar, passei mal, fui ao médico e assim vai.

Era e é uma maneira de burlar o atendimento adequado. Fizemos uma resolução sobre a diferenciação do professor e estagiário, diga-se de passagem a primeira do sistema. Hoje temos uma resolução no CONFEF e vários outros conselhos tomaram o mesmo caminho. Fomos corajosos e perspicazes!

A sociedade termina sendo enganada frequentemente, pois acha que está sendo atendida por um profissional de educação física.

Há várias manifestações questionando os objetivos das fiscalizações, como se atendessem propósitos escusos ou de ordem pessoal quando seu objetivo fundamental é a otimização do desempenho profissional de toda uma classe. Há cerca de 780 academias de atividade física no Distrito Federal. Se houver questionamento quanto às fiscalizações, sera louvável e desejado que demonstrem de maneira cabal, com provas apropriadas. Com intuito de deixar mais claro o trabalho realizado, as fiscalizações passaram a ser filmadas.

O CREF-7/DF está se tornando referência para outros conselhos regionais por sua pró-atividade e preocupação com os mecanismos de usurpação da nossa atividade laboral.

Portanto, para os que acreditam no trabalho que está sendo promovido, temos que aguentar a pressão, temos que continuar investindo na informação à sociedade.

Escolhemos um caminho difícil, mas gratificante.

Cristina Queiroz Mazzini Calegario – Presidente do CREF7/DF

Expediente

PRESIDENTE

Cristina Queiroz Mazzini Calegario

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

Caros leitores!

Olá parceiros de profissão, estudantes e simpatizantes da nossa área. Estamos chegando em um tempo importante que é a eleição em nosso sistema da Educação Física.

É uma hora de fortalecer a categoria dos profissionais de Educação Física. Pela primeira vez dos 17 anos do CREF7, teremos 4 chapas. Isso é muito bom.

O profissional de Educação Física poderá pelo meio de voto escolher seus representantes no conselho. Será no dia 18 de setembro.

Na hora de escolher sua chapa, analise suas propostas e projetos, conheça seus representantes. Antes de tudo procure ter informação sobre como trabalha um conselho.

Aonde poderemos evoluir para a categoria. Não acredite em tudo o que se fala as redes sociais. Nem tudo são informações verdadeiras que estão falando por lá. Tenha informação para saber como votar. Podemos ver as eleições em Brasília e no Brasil.

Vote bem!

Nesse mês do profissional de Educação Física em Parabenizo meus pares. Viva a vida e a atividade física orientada.



#EuTenhoCREF #MostreSeuCREF

Alex Charles Rocha
CREF7 - G-00013/DF



- 3 - Palavra da Presidente e Editorial e Expediente
- 4 - Palavra do editor
- 5 - Sumário
- 6 - Eventos
- 7 - Eventos
- 8 - Política
- 9 - Comissão de Ética
- 10 - Saúde
- 11 - Saúde
- 12 - Saúde
- 13 - Tendências
- 14 - CREF Acadêmico
- 15 - Profissional de Educação Física
- 17 - avisos
- 19 - Galeria
- 18 a 22 - Fique de Olho
- 23 - A Educação Física trabalha o equilíbrio emocional
- 24 a 29 - Benefícios



BCF 20 ANOS ENERGIZE SUA CARREIRA
BRASÍLIA CAPITAL FITNESS
1 A 4 DE OUTUBRO | CENTRO DE CONVENÇÕES PATROCINADORES:


AGUADAILHA

Athletic
PROFESSIONAL FITNESS




O prazer de viver bem!

#BCF20ANOS


**V CONGRESSO
ABRAPESP**
24, 25 e 26 de setembro de 2015
UCB - ASA NORTE - BRASÍLIA - DF
www.congressoabrapesp.com.br


conaaf
Congresso Nacional de Atividades Físicas
1 A 7 DE SETEMBRO
100% ONLINE

INSCRIÇÃO GRATUITA
WWW.CONAAF.COM.BR
VAGAS LIMITADAS

27
SETEMBRO

5
KM

10
KM



CORRIDA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

HORÁRIO
8H

LOCAL DE LARGADA E CHEGADA
EIXÃO 102 SUL

PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 5 KM
PÚBLICO GERAL - 5 E 10 KM
CADEIRANTES - 10 KM

1º LOTE PROMOCIONAL
PÚBLICO GERAL - R\$ 65,00
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - R\$ 55,00
***VALORES DE 1º LOTE VÁLIDOS ATÉ O DIA 06/09**

INSCRIÇÕES:
CENTRALDACORRIDA.COM.BR
E LOJA PRO CORRIDA - TERRAÇO SHOPPING

ORGANIZAÇÃO:



APOIO:



Dia 18/09 das 9h às 18h acontecerá a eleição do CREF-7. O TRE disponibilizará 6 urnas eletrônicas na sede do Conselho que fica na 604 norte dentro do Clube de Vizinhança

CHAPAS REGISTRADAS NA ELEIÇÃO CREF7/DF 2015

CHAPA 01	
ATITUDE	
Membros Efetivos	Nº de Registro

Alexandre Ferreira Baiense	000406-G/DF
André Mariano dos Santos	000835-G/DF
Elaine Cristina S. dos Santos	000665-G/DF
Júlio Cesar Rocha	000699-G/DF
Luciana Maria Bim de Souza	000640-G/DF
Michel Eduardo da Silva	000143-G/DF
Nilza Maria do Valle Pires Martinovic	000003-G/DF
Renato André Sousa da Silva	001114-G/DF
Ricardo Mohn	000237-G/DF
Ricardo Vilela Morais	001035-G/DF

Membros Suplentes	Nº de Registro
Cláudio Rogério Soares Souza	003365-G/DF
Délcio Antonio Cesar da Luz	000024-G/DF
Franklin Delano Choairy de Abreu	001697-G/DF
Kwame de Mello	000384-G/DF

CHAPA 02	
PAIXÃO PELA PROFISSÃO	
Membros Efetivos	Nº de Registro

Alexandre José Nunes Basto	003660-G/DF
Anderson Roberto Lima Nolêto	003656-G/DF
Anderson Rodrigues de Miranda	003288-G/DF
Antônio Bastos Gonçalves Júnior	000392-G/DF
José Marcos dos Santos	000712-G/DF
Lázaro de Sousa Barrozo	004915-G/DF
Lidiane Gomes Tavares da Silva	003373-G/DF
Marcelo de Oliveira Teles	001701-G/DF
Mauro Francisco Mattos Marques	001219-G/DF
Raphael de Souza Cerqueira Dantas	004678-G/DF

Membros Suplentes	Nº de Registro
Doggi Pessoa Imbroisi	006358-G/DF
João Augusto Gonçalves Vieira	002047-G/DF
Rodrigo Oliveira Vitali	001250-G/DF
Zenildo Caetano da Silva	006051-G/DF

CHAPA 03	
DEMOCRACIA CREF7	
Membros Efetivos	Nº de Registro

Daniel Vasconcelos Veloso	004140-G/DF
Dayane Santos Silva	007176-G/DF
Eder Bezerra Faustino	004365-G/DF
Marcelo de Castro Marazi	001015-G/DF
Marcelo Machado Pinto	001517-G/DF
Márcio Gustavo Padilha da Costa	001197-G/DF
Roberto Nóbrega	002023-G/DF
Rolweberton Faúla de Assis	003692-G/DF
Sergio Avelino da Silva	003561-G/DF
Sergio Otávio Hayakawa Cunha	000844-G/DF

Membros Suplentes	Nº de Registro
Euler Mestrinho Ximenes	002999-G/DF
Luiz Humberto Barros Cocentino	004067-G/DF
Renato Dourado Lacerda	000728-G/DF
Sergio Fernando Nunes	004301-G/DF

CHAPA 04	
IGUALDADE, TRABALHO, MUDANÇA GERAL E RESPEITO PROFISSIONAL	
Membros Efetivos	Nº de Registro

Augusto Carlos Teixeira Franco Neto	000339-G/DF
Camila Santiago Vieira Amaral Almeida	003289-G/DF
Giovani Antonio Dias	002862-G/DF
Harriete de Carvalho Dantas de Lucena	000544-G/DF
Irene França Barbosa	003539-G/DF
João Alves do Nascimento Filho	001496-G/DF
José Paulo Santos	000047-G/DF
Lucineide Cristina de Sousa	005578-G/DF
Paulo Roberto da Silveira Lima	000019-G/DF
Roberto Peres Patu	006861-G/DF

Membros Suplentes	Nº de Registro
Valdirene Dias de Araújo	005804-G/DF
Cláudio Henrique Zafred	002869-G/DF
Aldamir Feitoza de Almeida Lemes	007567-G/DF
Lella Barreto Ornelas	004747-G/DF

Pessoa FÍSICA

- **“Estagiário atuando em área diferente do curso que está realizando**, infração prevista nas Leis 11.788/08, 9.696/98 e Decreto-Lei 3.688/41, Art. 47, Resolução CNE/CP 01/02, 02/02, CNE/CES 07/04, 04/09, conforme Tabela de Infrações e Penalidades contidas na Resolução CREF7 nº 073/14
- **“Leigo atuando como profissional habilitado”**, infração prevista nas Leis 11.788/08, 9.696/98 e Decreto-Lei 3.688/41, Art. 47, conforme Tabela de Infrações e Penalidades contidas na Resolução CREF7 nº 073/14
- **infração disciplinar LEVE - “Atuação sem o porte da identidade profissional”** - prevista na Lei 6.206/75; Resolução CONFEF nº 233/12 e 254/13; e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar LEVE - “Atuação com cédula profissional fora de validade”** - prevista na Lei 6.206/75; Resolução CONFEF nº 233/12 e 254/13; e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar LEVE - “Manter os dados pessoais desatualizados no CREF7: endereço, telefone, email, alteração de nome”** - prevista no Estatuto CREF7, Art. 21, V; e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar MÉDIA - “Profissional atuando com registro em baixa”**, prevista na Lei 9.696/98 e Decreto-Lei 3.688/41, Art. 47 e 2.848/40 Art. 205 e Resolução CONFEF 218/11 e 254/13, e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar MÉDIA - “Profissional atuando com registro de outra jurisdição acima do prazo permitido”** - prevista na Resolução CONFEF nº 076/04 e 254/13; e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar MÉDIA - “Responsável Técnico ausente do estabelecimento no horário estipulado no quadro afixado em local visível”**, prevista na Resolução CONFEF 052/02 e 134/07, e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar MÉDIA - “Profissional em inadimplência com suas obrigações pecuniárias”**, prevista na Lei 9.696/98, 12.197/10 Resolução CONFEF 254/13 Art. 9º, XI e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar MÉDIA - “Reincidência de infração de natureza leve”**, prevista na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar GRAVE - “Profissional graduado ou provisionado atuando fora da sua área de atuação”**, prevista na Lei 9.696/98, Dec. Lei 3.688/41 Art. 47, Resolução CONFEF 045/02 e 254/13, Resolução CNE/CP 01/02 e 02/02, CES 07/04 e 04/09, e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar GRAVE - “Profissional atuando com seus direitos suspensos”** prevista na Lei 9.696/98, Dec. Lei 3.688/41 Art. 47 e 2.848/40 Art. 205 e Resolução CONFEF 218/11 e 254/13, e na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014.
- **infração disciplinar GRAVE - “Desrespeito com palavras, ou por qualquer outro meio, ao agente de fiscalização ou qualquer representante do CREF7, no exercício de suas funções, ou em razão destas, bem como resistir, embaraçar ou furtar-se à fiscalização”**, infração prevista na Lei Federal 2.848/40 Art. 329, 330, 331; Resolução CONFEF 254/13, conforme Tabela de Infrações e Penalidades contidas na Resolução CREF7 nº 073/14
- **infração disciplinar GRAVE - “Transgressão a preceitos do Código de Ética, especialmente aos artigos 6º ao 9º”** prevista na Res. CONFEF 254/13, conforme Tabela de Infrações e Penalidades contidas na Resolução CREF7 nº 073/14
- **infração disciplinar GRAVE - “Profissional responsável por supervisão de estagiário, ausente durante a atividade de estágio”**, infração prevista na Lei 11.788/08, Resolução CONFEF 254/2013, Art. 6º e 7º, conforme Tabela de Infrações e Penalidades contidas na Resolução CREF7 nº 073/14
- **infração disciplinar GRAVE - Reincidência de infração de natureza média”**, prevista na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014
- **infração disciplinar GRAVÍSSIMA - “Responsável Técnico infringindo as normas”** prevista na Resolução CONFEF 134/07 e 254/13; conforme a tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/14.
- **infração disciplinar GRAVÍSSIMA - Reincidência de infração de natureza grave”**, prevista na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014

Professor Fernando Elias (CREF7 Nº 000052-G/DF)

Presidente da Comissão de Ética Profissional

QUAIS PROFISSIONAIS DE SAÚDE TRABALHAM NO CONSULTÓRIO NA RUA?

Os Consultórios na Rua são formados por equipes multiprofissionais. Compostas conforme a modalidade pelos seguintes profissionais: enfermeiro, psicólogo, assistente social e terapeuta ocupacional, agente social, técnico ou auxiliar de enfermagem, técnico em saúde bucal, cirurgião dentista, profissional/professor de educação física e profissional com formação em arte e educação.



**A boa orientação
faz a diferença**

Água: a primeira necessidade

A baixa umidade do Planalto Central reforça a importância de se repor líquidos, mas esse deve ser um cuidado constante ao longo da vida.

Por Gláucia Chaves

Fonte: <http://www.correiobraziliense.com.br> - Revista do correio

Boca rachada, olhos ressecados e dificuldade para respirar. Quem é de Brasília, ou está por aqui há mais tempo, não precisa de meteorologistas para saber que a seca se aproxima. Nesse período, a recomendação dos médicos e especialistas é uma só: beber água sempre que possível. Pessoas com o (ótimo) hábito de praticar exercícios, contudo, devem levar esse conselho ainda mais à sério. A baixa umidade do ar pode ter consequências mais sérias — e desagradáveis — que os desconfortos descritos.

Denise Ramos, nutricionista esportiva, frisa que a água tem um papel muito mais abrangente no funcionamento do corpo que meramente matar a sede. Além de estar ligada à dissolução das substâncias ingeridas ou produzidas pelo organismo, como toxinas, o líquido é responsável pelo transporte de substâncias orgânicas — em especial, o oxigênio. A água também lubrifica as articulações e aumenta a saciedade precoce, reduzindo o apetite. Em resumo: é um elemento essencial não só para os praticantes regulares de atividade física.

Fatores como boca seca, mal-estar, respiração vigorosa e diminuição da produção de saliva, segundo a especialista, são os sinais do corpo de que deve ser feita a reposição imediata de água. Mas isso não quer dizer que a pessoa deva esperar chegar a esse ponto. “Pequenas perdas de líquido não repostas podem prejudicar o desempenho, diminuindo a capacidade de trabalho, aumentando a temperatura corpórea e os batimentos cardíacos”, alerta Denise. Se o organismo fica muito tempo desidratado, o indivíduo chega rapidamente à exaustão, pode ter câibras musculares, alucinações e, em casos extremos, vir à óbito.

A estudante Camila Cantarino Mesquita, 21 anos, aprendeu a lição a duras penas. Ela conta que, na época em que participava de competições de ciclismo, era tão focada em conquistar uma boa posição que esquecia de se hidratar. O tiro acabava saindo pela culatra: sem água, seu rendimento caía, e ela não era capaz de dar tudo de si. “Eu sentia muito os indícios da seca. O olho começa a pedir colírio, a boca seca... Ficava muito mais cansada”, descreve. O desgaste era tamanho que, certa vez, ela chegou a desmaiar durante uma prova. “Não consegui completar os 40 quilômetros.” Hoje, Camila é adepta do futsal e pedala de forma amadora — sempre com uma garrafinha d’água a tiracolo.

Por todos esses motivos, a hidratação para quem pratica exercícios físicos no duro período da seca deve ser cuidadosa e constante: antes, durante e após a atividade, seja ela qual for. “De acordo com estudos científicos, a quantidade mínima para mulheres é de 2,5 litros de água e, para homens, 3,4 litros”, ensina a nutricionista esportiva Denise Ramos. Aline Queiroz Souza, também nutricionista, completa ainda dizendo que a quantidade de líquido necessária também vai depender do tipo de movimentação que está sendo feita. “Quanto mais água eliminada do corpo, mais o indivíduo terá que repor”, compara. Portanto, exercícios em que a perda de suor é mais intensa, como caminhada, bicicleta ou demais atividades aeróbias, exigem mais reposição que exercícios anaeróbios, como a musculação.

Aline diz que o cálculo preciso da quantidade de água durante a seca vem de uma matemática individual, feita por um nutricionista esportivo. “Sempre que alguém faz exercícios, no fim, está mais leve do que quando começou”, detalha. “Isso não significa que ela já perdeu peso, mas que ela perdeu líquido. Basicamente, então, calculamos o que ela perdeu para saber quanto deve tomar de água.” A quantidade de líquido eliminada de outras maneiras — como na urina, nas fezes, na saliva e na respiração — também é computada para se chegar ao resultado final.

Quem prefere se exercitar no conforto da academia também está sujeito a sofrer com a desidratação. O que acontece é que, dentro dos limites físicos das academias, o indivíduo corre o risco de se iludir: o ar condicionado ou o ventilador podem enganar a mente, disfarçando a sensação de sede. “A orientação é, sempre que passar por perto do bebedor, aproveitar para dar uns goles”, comenta Vinícius Lacerda, nutricionista da rede de academias A! Bodytech.

É bom notar que mesmo sob a sombra, a umidade relativa do ar continua a mesma. “Se a pessoa quiser praticar exercícios físicos de maneira segura nessa época, pode beber de duas a seis vezes mais água do a necessidade normal, que é de 2 litros”, calcula o nutricionista. Independente do ambiente, para exercícios de até 50 minutos de duração, o corpo tem necessidade de repor água. Atividades mais extensas, entretanto, exigem que o indivíduo tome cuidado para que sais minerais, como o sódio, não sejam eliminados em excesso. “Para essas pessoas, é interessante consumir bebidas que repõem os eletrólitos, como as isotônicas”, complementa.

Lacerda explica que esse tipo de bebida se faz necessária porque fornece mais energia e melhora a absorção de água do corpo. O problema é que elas têm carboidratos na composição, o que as transforma em vilãs quando consumidas em excesso. “A concentração máxima deve ser de 8% de carboidrato”, alerta. A vantagem é que esses produtos também contam com uma boa proporção de sódio e potássio, segundo o especialista. “Isso ajuda na manutenção da atividade física e evita efeitos colaterais.”

Três perguntas para Lara Garcia, nutricionista esportiva do Centro de Endocrinologia e Cardiologia

Por que manter o corpo hidratado durante os exercícios físicos é tão importante?

Durante a atividade física ocorre perda hídrica pela sudorese (suor), podendo levar o organismo à desidratação. Muito da água perdida vem do sangue, levando a uma diminuição do fluxo sanguíneo, o que pode prejudicar a função cardiovascular. O corpo humano não possui reservas de água e, por isso, ela deve ser reposta para manter a saúde e as funções básicas do organismo. Quanto maior a desidratação, menor será a performance do indivíduo no exercício.

Durante a seca, é preciso ingerir mais água durante os exercícios que em dias comuns?

A baixa umidade do ar agride as mucosas que revestem as fossas nasais e o trato respiratório como um todo, tornando mais propensas crises de asma, de bronquite, e infecções virais e bacterianas. Apesar de transpirarmos, a água que sai do nosso corpo é absorvida pelo ambiente, o que deixa, por exemplo, a pele ressecada. Nosso organismo depende da evaporação da água por meio da pele para esfriar. Quanto mais baixa a umidade relativa, mais fácil para a água evaporar através de nossa epiderme. Para evitar a desidratação, é aconselhável consumir bastante líquido e evitar a realização de exercícios físicos ao ar livre entre 10h e 16h, horário em que o ar está mais seco e poluído.

A água pode ser substituída por bebidas isotônicas?

As bebidas isotônicas são usadas para repor a água e sais minerais perdidos pela transpiração e outras formas de excreção. É interessante o uso de isotônicos em casos de atividades físicas intensas superiores a duas horas de duração, mas não devem jamais substituir a água. A água é o melhor nutriente para repor líquidos para o corpo. Não tem comparação com nenhuma outra bebida.



**EXIJA UM PROFISSIONAL
REGISTRADO**



Camila abusava da resistência, mas aprendeu: água até para uma pedalada leve

Efeitos do exercício físico intermitente de alta intensidade (HIIT) em variáveis relacionadas à Síndrome Metabólica

Por Marcos Almeida

Fonte: <http://fmanha.com.br> - Blog

Este artigo diz respeito a correlação do exercício físico intermitente de alta intensidade (HIIT) relacionado a resultados positivos aplicados na Síndrome Metabólica (SM), que é conceituada como uma associação de diversos fatores de riscos metabólicos, como diabetes mellitus tipo 2 (DM2), hipertensão arterial sistêmica (HAS), obesidade abdominal e dislipidemias (níveis elevados de triglicérides (TG) e baixos níveis de HDL – colesterol), além da presença de resistência à insulina (RI).

Abaixo, breve fichamento. Para os que querem se aprofundar, artigo na íntegra aqui!

-Apesar de existirem dados consistentes sobre os efeitos decorrentes do treinamento de alta intensidade, informações sobre respostas agudas são relativamente limitadas, assim como parece que não existem artigos especificamente voltados à classificação e conceituação do que é o HIIT;

-Alguns trabalhos destacam que HIIT pode ser definido como exercícios de curta a moderada duração (10 s a 5 min) realizados em intensidades superiores ao limiar anaeróbio, fase estável do lactato e seguidos de pausas passivas ou ativas;

-A associação de estímulos anaeróbios e aeróbios parece promover melhor controle metabólico que as atividades aeróbias isoladas;

-Em conclusão, a partir deste estudo, observa-se que o HIIT pode ser relevante para a prevenção e tratamento da Síndrome Metabólica.



© Reprodução, Revista Men's Health

INFRAÇÃO DE PESSOA JURÍDICA

- infração de natureza **GRAVE** - **TRANSGRESSÃO A PRECEITOS DO CÓDIGO DE ÉTICA, NO QUE COUBER A PJ OU CONVÊNCIA COM TRANSGRESSÃO PRATICADA POR PROFISSIONAL EM SUAS DEPENDÊNCIAS.** CONFORME RESOLUÇÃO CONFEF **254/13**, COM PROCEDIMENTO DE NOTIFICAÇÃO COM PRAZO DE 10 ÚTEIS PARA APRESENTAR DEFESA PRÉVIA, POR ESCRITO, AO CREF7. Prevista na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014

- infração de natureza **GRAVE** - **NÃO DISTINGUIR POR MEIO DE UNIFORME: PERSONAL, PROFESSOR E ESTAGIÁRIO.** CONFORME LEI 8.098, 8.137, ART. 7º, VII, 11.788/08, RES. CREF7 070/13, Com procedimento de notificação com prazo de 10 dias úteis para apresentar defesa prévia, por escrito, e comprovar a regularização. Prevista na tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/2014.

EU AMO EDUCAÇÃO FÍSICA



Crefinho



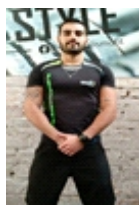
O USO DE ANABOLIZANTES NAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Há alguns anos, em especial na década de 80, surge um novo conceito de beleza, esse padrão esta atribuído ao invólucro corporal. Sendo assim homens e mulheres investem cada vez mais tempo e recursos financeiros no culto ao corpo. Esse conceito se desenvolve em grande parte pela exploração da cultura em massa. Porém esse culto à perfeição do invólucro corporal, tem se intensificado de forma muito perigosa com o uso dos esteroides anabólicos androgênicos ou simplesmente anabolizantes.

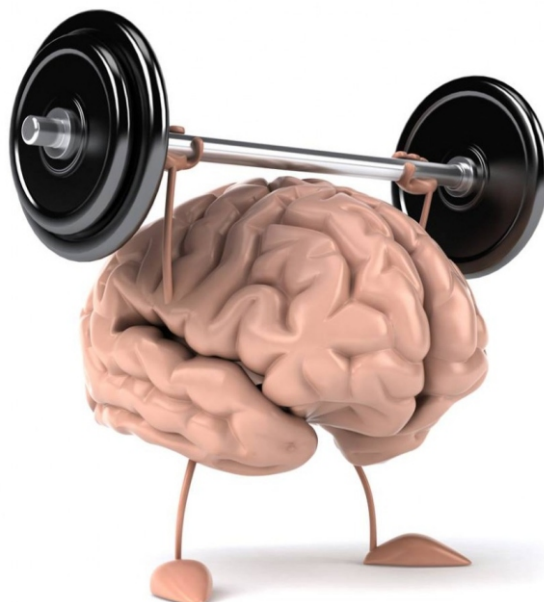
Esse consumo não terapêutico tem se difundido principalmente entre os jovens da faixa etária de 18 a 34 anos, visando obter com maior rapidez o aumento de sua massa muscular esquelética, a fim de atingir os padrões de beleza estéticos impostos cada vez mais pelas mídias. Contudo, jovens e adolescentes que se enveredam por esses caminhos não estão orientados adequadamente sobre os efeitos colaterais dessas substâncias em seu organismo e ocasionando assim um crescente problema de saúde pública. Atualmente no Brasil estudos qualitativos relatam o grande consumo dessas substâncias, incluindo o uso de produtos veterinários entre praticantes de musculação. O uso de anabolizantes esta associado a vários efeitos colaterais prejudiciais a saúde como desequilíbrio hormonal, podendo ocasionar infertilidade, risco cardiovascular como hipertensão, arritmia, trombose, infarto no miocárdio e morte súbita.

Na sociedade contemporânea, marcada por valores como o consumismo e o individualismo, o corpo tornou-se objeto de desejo. As questões psicológicas desses conceitos levam ao consumo desenfreado sem qualquer tipo de orientação médica dessas substâncias destruidoras do organismo. Infelizmente não estamos tratando a atividade física cultuada por Sócrates ou Einstein que busca manter a harmonia da vida mantendo o equilíbrio da saúde do corpo e mente, ao contrário o uso dos anabolizantes destrói o corpo e causa o desequilíbrio emocional.

Uma questão também a ser refletida, é, em decorrência do próprio preparador físico, fazer o uso indevido desses produtos. com a intenção de se promover, ou seja, ter um invólucro corporal perfeito induzido seus alunos a buscarem também essa perfeição, visando aumentar seus lucros, Importante ficarmos sempre atentos e em especial nesse momento em que se aproximam as Olimpíadas em nosso País, pois existe a tendência momentânea de uma corrida as academias por jovens que nunca praticaram atividade física e desejam se tornarem atletas em poucos dias e utilizam essas substâncias para atingirem de forma ilusória seus objetivos.



PROF FELIPE PERRETO
CREF -106289- G/SP



PESQUISA

Um total de 159 idosas sedentárias e obesas (IMC = 29–35 kg/m²) foram submetidas a 3 sessões semanais de exercício aeróbio contínuo (caminhada outdoor) durante 16 semanas. Foram analisados a composição corporal (bioimpedância), aptidão física e lipidograma. A ingestão alimentar foi controlada durante o estudo, sem dieta restritiva.

Os resultados demonstraram benefícios do programa de treinamento sobre a aptidão física, gordura corporal e lipidograma com 78 minutos caminhada/semana (menor aderência < 71%). Interessantemente, benefícios adicionais foram observados com o aumento da aderência (de 71% a 87% e > 87%), maior redução da gordura corporal, circunferência da cintura, IMC, massa corporal e aumento de VO₂max. No entanto, nenhum efeito adicional de intensidade foi observado para os grupos que treinaram leve < 56% da frequência cardíaca de reserva (FCR), moderado 56–63% FCR ou intenso > 63% FCR.

Sendo assim, a escolha da intensidade no início de um programa de exercícios de caminhada deverá respeitar o grau de aptidão física inicial do cliente e possíveis limitações físicas, sendo a aderência o fator mais importante neste período. Obviamente, à medida que o cliente aumentar a sua aptidão física, o princípio da sobrecarga progressiva deverá ser aplicado, incluindo treinos intervalados e/ou corridas mais intensas. Na prática, iniciar por programas de treinamento de intensidade leve/moderada auxilia na aderência dos praticantes e pode ajudar nas adaptações fisiológicas para futuros treinos de maior intensidade. Procure um professor de Educação Física habilitado para orientá-lo com relação ao seu programa de exercícios.

Garnier S, et al. Is practice rate rather than exercise intensity more important in health benefits of moderately obese postmenopausal women? Ann Phys Rehabil Med (2015), in press.

--

PhD. Jonato Prestes

Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Física e Saúde

Universidade Católica de Brasília, Brasília, Brasil.

Q.S. 07, Lote 01 – Bloco G. CEP: 71966-700 – Águas Claras Taguatinga – DF, Brasil, Tel: 0021-55-61 - 3356-9000



ELEIÇÃO 2015

Resolução CREF7 nº 078/2015

Dispõe sobre o Regimento Eleitoral a ser utilizado pelo Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF7/DF na eleição de 2015

A PRESIDENTE DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO – CREF7/DF, no uso de suas atribuições estatutárias, conforme dispõe o art. 40, inciso IX, do Estatuto do CREF7/DF e:

CONSIDERANDO o disposto no artigo 31, inciso XII do Estatuto do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF7/DF;

CONSIDERANDO a deliberação do Plenário do CREF7/DF, em sua reunião ordinária, de 25 de abril de 2015;

RESOLVE:

Art. 1º – Aprovar o Regimento Eleitoral, que passa a fazer parte integrante desta Resolução, a ser utilizado, como norma do procedimento eleitoral, pelo Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF7/DF na eleição que realizar-se-á no dia **18 de setembro de 2015**.

Art. 2º – O texto integral do Regimento Eleitoral de que trata esta Resolução pode ser acessado no endereço eletrônico do CREF7/DF na internet: www.cref7.org.br.

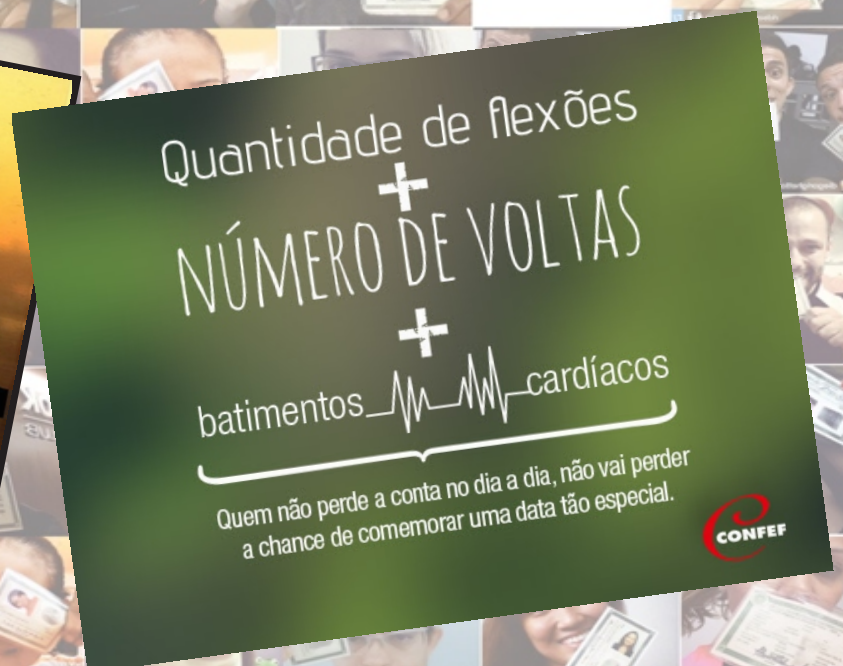
Art. 3º – Esta Resolução entra em vigor nesta data, revogando-se as disposições em contrário.

Cristina Queiroz Mazzini Calegari
Presidente
CREF7/DF



The advertisement features a central image of a man in a dark suit and tie, standing with his arms crossed. Behind him, several other professionals are shown in various settings: a woman in a light blue shirt, a man in a white shirt and blue pants, a man in a white lab coat, a man in a green lab coat, a woman in a grey dress, a man in a blue shirt, a woman in a grey dress, and a woman in a white lab coat. Each of these individuals has a thought bubble above their head, containing a stylized 'Q' logo. In the top right corner, there is a logo for CREF7 Distrito Federal, featuring a stylized figure of a person in motion. At the bottom left, the URL <https://www.qualicorp.com.br/qualicorp/> is displayed. At the bottom right, the Qualicorp logo is shown, with the text 'Qualicorp soluções em saúde'.

#EuTenhoCREF



Diga não ao exercício ilegal da profissão.

#MostreSeuCREF



Conselheira Marcia Cardoso esteve presente no VI Fórum Nacional de Ginástica Laboral da ABGL, cada vez mais avançamos na defesa da importância da ginástica laboral e do Profissional de Educação na equipes de Saúde no ambiente corporativo.

Segue foto dos componentes da mesa de abertura, da esquerda para direita: Prof. Lauro Ubirajara Barboza de Aguiar (CREF2/RS), Profª Valquíria de Lima (ABGL), Prof. André Nessi (Delegado Regional da FIEP-SP), Profª Márcia Cardoso (CREF7/DF), Prof. Rony Tschoeke (CREF9/PR), Profª Fabiana Figueiredo (CREF3/SC) e Prof. Mario Charro (CREF4/SP).



A presidente, Cristina Calegaro participou da apresentação do Regulamento Geral da Copa Brasília de Futsal, o SESC/DF em parceria com a TV Globo inseriu no regulamento que para ser técnico no campeonato tem que mostrar a cédula de identidade profissional. Mais uma vitória para a classe!!!



PORQUE QUALQUER CRIANÇA DE 10 ANOS LHE DIRÁ

**QUE NADA DE BOM
ACONTECE SE VOCÊ
FICAR PARADO**

**DESENHADO PARA
O MOVIMENTO**
DESIGNED TO MOVE

designedtomove.org

O MUNDO PAROU DE MOVIMENTAR-SE

HÁ APENAS ALGUMAS GERAÇÕES, A ATIVIDADE FÍSICA ERA PARTE INTEGRANTE DA VIDA DIÁRIA. ATUALMENTE, NÓS A ELIMINAMOS DE FORMA TÃO PROFUNDA QUE A INATIVIDADE FÍSICA PARECE SER NORMAL. OS CUSTOS E AS CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS E ECONÔMICAS SÃO INSUSTENTÁVEIS.

PARA GARANTIR NOSSA QUALIDADE DE VIDA, O FUTURO DE NOSSAS CRIANÇAS E NOSSO POTENCIAL HUMANO, PRECISAMOS AGIR IMEDIATAMENTE.

ESTE DOCUMENTO SE DESTINA AOS “TRANSFORMADORES” – PESSOAS, EMPRESAS, INSTITUIÇÕES E GOVERNOS QUE DISPÕEM DE RECURSOS PARA REVERTER ESSA SITUAÇÃO. DESTINA-SE A NAÇÕES QUE DESEJAM INVESTIR NO POTENCIAL HUMANO DE SEUS CIDADÃOS.

OS IMPACTOS DO QUE SE TORNOU UMA EPIDEMIA GENERALIZADA DE INATIVIDADE FÍSICA AFETAM A TODOS. SE VOCÊ TEM UM CORPO, VOCÊ TEM A SOLUÇÃO. NO ENTANTO, PARA COLOCAR ESSA SOLUÇÃO EM PRÁTICA NA PROPORÇÃO NECESSÁRIA, OS TRANSFORMADORES DEVEM SE POSICIONAR SOBRE O QUE PRECISA SER FEITO E COMO. ESTE É O OBJETIVO DESTES DOCUMENTOS.

É HORA DE AGIR

MUNIDOS COM O ENTENDIMENTO DOS CUSTOS E CONSEQUÊNCIAS DA INATIVIDADE FÍSICA, ESTÁ CLARO QUE A HORA DE AGIR É AGORA. UM FUTURO PRÓSPERO E SAUDÁVEL DEPENDE LITERALMENTE DE NOSSA CAPACIDADE DE INTERROMPER OU EVITAR CICLOS DE INATIVIDADE E CRIAR UMA NOVA REALIDADE GLOBAL. ESTA ESTRUTURA PARA AÇÃO CONVOCA UM COMPROMETIMENTO DRAMÁTICO E URGENTE PARA AUMENTAR OS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA. ÊNFASE ESPECIAL DEVE SER DADA AOS JOVENS, ESPECIALMENTE CRIANÇAS COM MENOS DE 10 ANOS. É UMA PODEROSA LINHA DE AÇÃO PREVENTIVA PROPÍCIA PARA INOVAÇÃO, INVESTIMENTO E IMPACTO FAVORÁVEL SOBRE O DESENVOLVIMENTO HUMANO POSITIVO.



A EDUCAÇÃO FÍSICA

TRABALHA o equilíbrio emocional

1 REVELA O DESAFIO VERDADEIRO

Dentre todas as práticas corporais, as esportivas são as de maior destaque. Explique a seu filho que o verdadeiro desafio não é superar o colega, mas a si mesmo.

2 PREPARA PARA A VITÓRIA E PARA A DERROTA

Toda prática esportiva tem altos e baixos. Não estimule seu filho a se sentir imbatível, tampouco perdedor. Comemore cada vitória de seu filho. E, no caso de derrota, esteja ao lado dele.

3 ESTIMULA A AUTONOMIA

Mostre a seu filho que fazer uma escolha é importante, mesmo nos momentos de tensão. Quando seu filho decide passar a bola e não lançá-la à cesta, por exemplo, está exercitando sua independência e amadurecimento.

4 MOSTRA QUE NADA É GARANTIDO

Cada jogada tem um fim imprevisível. Ao conviver com isso, seu filho crescerá e se fortalecerá. Estimule-o a superar os riscos desde cedo, para que se torne capaz de dominar a frustração.

5 REFORÇA A AUTOESTIMA

Do ponto de vista físico, as atividades esportivas liberam hormônios que favorecem o bem-estar. Do psicológico, diminui a timidez, o que é ótimo para fazer seu filho ter confiança e gostar de si mesmo.

6 VALORIZA A CRIATIVIDADE

Quando seu filho encontrar uma solução diferente para um problema, elogie-o. A criança ou o jovem que elabora diferentes formas de fazer uma tarefa terá vivência maior para enfrentar situações adversas no futuro.

BENEFÍCIOS

Benefícios para o profissional de Educação Física

Pós-graduação

**Fisiologia do Exercício,
Biomecânica e
Personal Training**

10%
de desconto





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


LABORO
ENSINO DE EXCELÊNCIA

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

Ligue 0800 777 4004 ou **SIMULE AGORA**



 Qualicorp


CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA
Estagiários e Aprendizes

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

<http://www.ciee.org.br/portal/index.asp>

BENEFÍCIOS

Benefícios para o profissional de Educação Física

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

SEU CORPO E SEU INGLÊS EM DIA!

CREF7
CREF7

BRASAS
ENGLISH COURSE
É OUTRA HISTÓRIA.



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.



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



CREF7



**COMISSÃO ESPECIAL DE LUTAS DESPORTIVAS
E ARTES MARCIAIS – CELDAM**

Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – DF

1º SEMINÁRIO DE LUTAS ESPORTIVAS E ARTES MARCIAIS DO DF E ENTORNO

1ª Fórum permanente das Artes Marciais do DF e Entorno



PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA



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**

A PARTIR DE:

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.º 326305

ANS - n.º 41728-9



Amil
Adesão

Ligue para:
(61) 3047.8903

UNIFOCUS
BENEFÍCIOS

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



PROFISSIONAL DO ANO

CATEGORIAS

Atividades Aquáticas
Aulas Coletivas
Bike
Dança
Escolar
Lutas
Personal training
Musculação

INSCRIÇÃO

20.07 A 23.08

VOTAÇÃO

01.09 A 30.09

PREMIAÇÃO:

TROFEU, CERTIFICADO E KITS
(Suplementos, roupas fitness e muito mais)

REALIZAÇÃO



brasilcapitalfitness.com.br



BCF
BRASILIA CAPITAL FITNESS