



# Revista do CREF7

Distrito Federal

Impresso  
Especial

9912189287/DR/BSB

CREF 7

...CORREIOS....



Órgão de divulgação do CREF7 - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - Ano XI - Nº 22 - setembro/2010



## de CREF7



Destaques Nesta Edição:

**VITÓRIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA: Artigo que prejudicava a profissão foi retirado do Projeto de Lei que altera a Lei Pelé.**

### Saudações, amigos e amigas, Profissionais de Educação Física!

No ano de 2011 o CREF7/DF completa dez anos de sua instalação na região do Distrito Federal.

A presente edição de nossa revista inicia as comemorações que se estenderão ao longo de todo o ano de 2011.

Eventos, solenidades, homenagens, brindes e premiações estão sendo planejados para que o aniversário de dez anos de vida de nosso Conselho Regional de Educação Física seja memorável para toda

angústia e de incerteza, parcerias consolidadas, incluindo entidades públicas, empresas do setor privado, autoridades políticas e principalmente muitos colegas de profissão.

Nesta edição temos uma matéria especificamente voltada para o tema, assinada por nosso diretor e advogado, profissional de educação física, Arlindo Pimentel.

Mas também, como de hábito, há matérias referentes a acontecimentos e ações relevantes para a Educação Física no Distrito Federal ocorridos recentemente, envolvendo a participação direta do CREF7/DF.

Nossos Conselheiros, nossas Comissões, nossa Assessoria Política, nossa Fiscalização e nossa Diretoria têm trabalhado com evoluções e aperfeiçoamentos perceptíveis.

Para se ter uma idéia, a Coluna da Fiscalização traz importantes informações sobre as duas viaturas adquiridas pelo CREF7/DF em 2009 e 2010, além de toda a rotina de trabalho da nova equipe de fiscais composta por Profissionais de Educação Física aprovados em concurso público.

E os avanços obtidos em nossa gestão não se encerram apenas na fiscalização. Nosso setor de atendimento também está remodelado com funcionárias igualmente contratadas por concurso público, devidamente treinadas

e uniformizadas, garantindo atendimento mais eficiente e à altura da dignidade do público, dos profissionais e dos empresários de nossa região.

Gostaria muito de destacar neste espaço algumas vitórias para a profissão de Educação Física em nível nacional, obtidas aqui no DF com participação direta e determinante do CREF7/DF, ambas encabeçadas por nosso Assessor Político, Prof. Lúcio Rogério sem o qual, as mesmas não teriam sido tão bem sucedidas.

Falo de nossa participação na Conferência Nacional do Esporte, realizada entre os dias 3 e 6 de junho, quando pudemos garantir o espaço de trabalho e o reconhecimento da imprescindibilidade do Profissional de Educação Física nos projetos e programas de governo, via Ministério dos Esportes, para os próximos dez anos no Brasil, visando Copa do Mundo de 2014 e Olimpíadas de 2016, quando alguns defendiam a figura do "Agente Social" fazendo as vezes de promotor de atividades físicas junto à população do país.

Outra importante participação do CREF7/DF, elogiada pelos demais CREFs do Brasil e pelo próprio CONFEF foi nossa luta contra a inclusão do artigo 90-E do texto da Lei Pelé, que visava legalizar a atuação profissional de atletas como "Monitores de Esporte". Nessa longa batalha, contamos com uma ajuda de peso que foi fundamental

para nossa vitória e pela qual seremos eternamente gratos: Estudantes de Educação Física se uniram ao CREF e participaram de nossa manifestação pública, caminhando do Estádio Mané Garrincha até o Congresso Nacional, empunhando faixas e bradando palavras de repúdio à aprovação do artigo 90-E e estiveram conosco, incansavelmente, em inúmeras sessões da Comissão de Constituição e Justiça do Senado Federal, demonstrando admirável participação política em defesa de nossa Profissão, pressionando os parlamentares, até que finalmente não houvesse como o artigo ser aprovado naquela Comissão.

Como testemunha ocular deste comovido momento em que nossa juventude estudantil se engajou ativamente, aliada ao seu futuro Conselho Profissional, numa luta política em defesa da Profissão, eu não poderia deixar de mencioná-lo.

No mais, desejo a todos uma boa leitura e que se juntem a nós na alegria de comemorar os dez anos de defesa de nossa profissão pelo Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal, sempre lutando pela valorização de cada um de nós.

Abraços e fiquem com Deus.

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

### José Ricardo Dias Gabriel



a categoria Profissional.

Há muito a ser lembrado: conquistas, lutas vencidas e por vencer, momentos de

03 Demonstrativo Financeiro

04 A Importância do CREF 7/DF no Panorama Político Nacional

07 A Fiscalização Aumentou?

08 2011: Dez Anos do Cref7

12 Kinesis: Uma Proposta Inovadora

13 Profissionais de Ouro

14 Atividade Física e Exercício Físico para Pessoas Vivendo com HIV e AIDS

15 Efeitos dos Exercícios Físicos na Hipertensão Arterial

16 Educação Física Escolar, muito mais que uma simples Transposição Didática, uma oportunidade de Formação Integral

17 Hopping

18 Aprendizagem do Karate - a Formação, o Aperfeiçoamento e o Conhecimento dos Métodos do Profissional.

19 CREF 7 e a Educação a Distância (EaD)

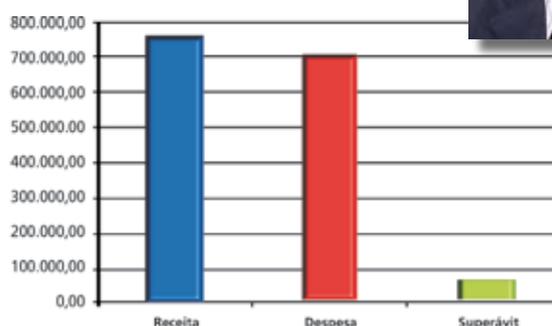
# Demonstrativo Financeiro

## CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO PRESTAÇÃO DE CONTAS DO ANO DE 2009

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



RECEITAS	
RECEITAS CORRENTES	760.237,25
RECEITAS DE CAPITAL	0,00
<b>TOTAL DAS RECEITAS</b>	<b>760.237,25</b>
DESPESAS	
DESPESAS COM PESSOAL/ENCARGOS	444.893,27
MATERIAL DE CONSUMO	42.016,63
DEMAIS DESPESAS/SERV.TERCEIROS	173.402,15
TRANSFERÊNCIAS CORRENTES	0,00
DESPESAS DE CAPITAL	45.605,08
<b>TOTAL DAS DESPESAS</b>	<b>705.917,13</b>
<b>SUPERÁVIT LÍQUIDO</b>	<b>54.320,12</b>



RECEITA OPERACIONAL EM 2009	760.237,25
DESPESA OPERACIONAL EM 2009	705.917,13
SUPERÁVIT ACUMULADO EM 2009	54.320,12

Reconhecemos a exatidão da presente Prestação de Contas, apresentando um superávit de R\$ 54.320,12 (cinquenta e quatro mil, trezentos e vinte reais e doze centavos) levantados de acordo com os documentos apresentados até a presente data.

Brasília - DF, 31 de dezembro de 2009

José Ricardo Carneiro Dias Gabeiel – Presidente CREF 000375-G/DF  
 Alexandre Fachetti Vaillant Moulin – Tesoureiro CREF 000008-G/DF  
 Rinaldo Saturnino Santana – Técnico em Contabilidade CRC/DF 13695

**Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região**  
**Transparência em nome da Ética e Dignidade**

## Curso de Treinadores de Futebol

Nesta era da comunicação humana na qual o avanço tecnológico tem nos afetado em praticamente todos os ramos da atividade humana são necessárias soluções no sentido da inclusão social e da educação continuada do maior número de pessoas participantes nesse contexto.

No ramo do esporte e especificamente no futebol, um dos principais problemas e desafios tem sido a regulamentação legal da profissão do hoje treinador de futebol, o que tem levado ao desemprego, ainda mais no Brasil, país em que o futebol é fenômeno cultural de alta expressão.

Pelo fato histórico desse profissional ser considerado o líder da equipe de futebol, técnico comandante de atletas e auxiliar, além da falta de profissionais de educação física para assumirem todos os postos de técnicos de futebol hoje no país, se assim fosse, tornou-se imprescindível para a solução do problema uma proposta de inclusão social mediante a realização de um curso não formal de educação continuada para estes profissionais, muitos deles vivendo à margem

da sociedade e sem o usufruto de seus benefícios.

Assim, a ALIANÇA BRASIL ESPORTES e a AGAP/FAAP coordenam o I Curso de Formação de Treinadores de Futebol – 2010, já um sucesso, promovendo a educação continuada e a inclusão social. Os parceiros são o Cref-7 (DF), responsável pela legalização dos treinadores mediante a certificação provisionada, proporcionando o exercício legal da profissão e o fomento do emprego, e a FBF ocupada em fomentar o desenvolvimento pessoal e profissional de seus atletas filiados.



# A IMPORTÂNCIA DO CREF 7/DF NO PANORAMA POLITICO NACIONAL



## Apoio e mobilização local destacam a força do Profissional de Educação Física do Brasil

Como participante de todo o processo de regulamentação de nossa amada profissão e conhecedor de cada etapa nacional e no DF desse processo, e ainda como envolvido em todas as ações de crescimento do Sistema CONFEF/CREFs desde sua criação até os dias de hoje, posso destacar a importância do trabalho dos Conselheiros Regionais que militaram e militam no Conselho Regional da Capital de nosso país.

Cada Profissional que aceitou o convite e/ou se propôs encarar a função de Conselheiro Regional, desde a fundação da Seccional do CREF 6/DF até a atual gestão contribuiu significativamente para o crescimento não só do próprio CREF 7 e da evolução da região central do país, mas também para a consolidação em alicerces fortes e indestrutíveis do nosso Sistema Autárquico Federal. Assim, como profissional, primeiro agradeço a essas pessoas.

Das primeiras ações de visibilidade nacional do Sistema, como a transmissão em rede nacional de televisão da primeira Sessão Solene em favor do Dia do Profissional de Educação Física ou da primeira prisão por uso de Diploma de Educação Física Falso destacando o processo de fiscalização e a proteção a sociedade, passando pelos primeiros eventos nacionais públicos de valorização do setor das academias e/ou da Educação Física Escolar às últimas

e mais importantes decisões políticas na defesa da sociedade e da categoria no Congresso Nacional é possível destacar a relevante participação do CREF 7. Cabe aqui o agradecimento a entidade, que como Conselheiro Federal faço formalmente em nome do Sistema.

Outro bom exemplo é o trabalho nacional que realizamos desde o primeiro ano de regulamentação no setor de saúde, onde ocupei vagas relevantes de representação, no Fórum dos Conselhos Federais da Área de Saúde – FCFAS e no Ministério da Saúde, trabalho agora continuado com ainda mais competência pela dedicada Conselheira Regional do DF, a Profissional Cristina Calegari, colocando nossa Profissão no mais alto patamar de reconhecimento pelos gestores de saúde dentro do Ministério.

O CREF 7 / DF, seus Conselheiros e funcionários, e os seus três Presidentes até aqui: Eu mesmo; o Profissional Alexandre Fachetti e a atual gestão com aguerrido Presidente José Ricardo Carneiro Dias Gabriel, com erros e acertos construíram e disponibilizam hoje para a sociedade brasileira uma entidade de defesa do consumidor de exercícios físicos e esportivos que ao mesmo tempo valoriza a profissão e o setor, brigando em favor dos seus direitos além de primar pelo cumprimento de seus deveres.

Essa entidade forte e consolidada dá maior credibilidade quando o Sistema precisa de ações de convencimento ou de demonstração de força no Congresso Nacional, no Executivo e/ou no Legislativo Nacional além do competente trabalho institucional no legislativo do DF, e assim têm sido como posso destacar nos últimos fatos de influências nacionais que tiveram como arena principal a nossa amada capital.

Começo, como Assessor Parlamentar do Sistema CONFEF/CREFs, pelo sempre importante apoio que tenho quando na necessidade de convencimento aos parlamentares dos prejuízos à sociedade que equivocadas e retrógradas idéias de alguns poucos parlamentares ou do executivo são transformadas em Projetos de Lei, ou ainda quando equivocados entendimentos dos mesmos parlamentares ou do executivo querem impedir a aprovação de propostas que trazem avanços para a categoria e/ou para a sociedade, nesse campo dois exemplos:

1 – PL 5.186 de 2005, de autoria do Ministério do Esporte, que apresentou um Artigo propondo que todo atleta por três anos consecutivos ou cinco anos intercalados poderiam passar a dar aulas daquele esporte, o que mantido pelo relator na Câmara, passou a ser o Art. 90E.

Com meu trabalho diário e o apoio

e presença do CREF 7 nas datas de discussão dentro da Câmara dos Deputados, conseguimos segurar a aprovação do malfadado artigo até o final do ano de 2009 na virada para 2010, quando, com um apoio bem consolidado no Senado, com o convencimento dos resistentes na Câmara e com o convencimento do próprio Ministro dos Esportes que o Art. 90E era uma afronta a constituição e um erro que prejudicaria diretamente a população Brasileira, obtivemos a supressão do artigo, mas não foi tão simples assim.

Para chegar nessa conquista, o CREF 7 me ajudou a mobilizar a sociedade no DF, e foi exemplo de mobilização para o resto do país. Lideramos a organização das audiências públicas e o exemplo da participação popular foi repercutido em todo o país. No DF, Professores Universitários e Estudantes de Educação Física me receberam em reuniões nas suas Instituições de Ensino, quando construímos a marcha em defesa da Educação Física e con-

tra o Art. 90E do PLC 09 de 2010 (PL 5.186/05), que altera a Lei Pelé.

Nesse ponto, com a especial participação dos Conselheiros Regionais que são Professores na Universidade Católica de Brasília, em destaque a Nilzinha e o Waldir Assad, os alunos daquela instituição foram relevantes para o sucesso de nossa marcha e em seguida, nas manifestações dentro do senado da República com presença constante e compromissada, destaque igual deve ser dado aos Professores Renato e Hildeamo da Universidade Euro Americana, a todos mais agradecimentos.

A sensação que ficou pela participação dos aguerridos estudantes é a de que o FUTURO DE NOSSA PROFISSÃO TERÁ SÉRIOS E COMPROMETIDOS PROFISSIONAIS em nossa região PARA DAR CONTINUIDADE A NOSSA LUTA!

2 – PL 279 de 2007, já transformado em Lei Federal, que determina o teto dos valores de anuidades a serem pagas pelos Profissionais de Educação Física e Pessoas Jurídicas de nossa área de atuação. A missão principal neste projeto foi LIMITAR o teto para evitar que, pela democracia, grupos futuros que assumirem as gestões do Sistema cometam aumentos dos valores de forma abusiva. Essa defesa da categoria profissional sofreu ameaça, por parlamentares que, sem entender as motivações, queriam deixar livre para que o Sistema CONFED/CREFs cobrasse o valor que compreendessem necessário.

Apelei ao CREF 7 / DF que com a Liderança de nosso Presidente José Ricardo contactou os Presidentes de outros CREFs, os quais, por sua vez, procuraram os Deputados e Senadores de suas regiões facilitando meu trabalho no Congresso Nacional e nos levando a uma histórica vitória com a aprovação de Lei que institui e regula a cobrança de anuidades do sistema CONFED/CREFs.

Tanto na Câmara quanto no Senado, o CREF 7, seus Conselheiros e Funcionários, foram cruciais pelos vários contatos com os Parlamentares (de todas as ideologias) do Distrito Federal de cada comissão por onde tramitou o bendito PL.



Essa mesma força estamos imprimindo para aprovar Lei que corrija o erro da Lei de Diretrizes e Bases da Educação, o qual permite que nas séries iniciais, inclusive no jardim de Infância, o conteúdo de Educação Física seja tratado com descaso prejudicando os alunos e gerando um grande contingente de cidadãos com “analfabetismo motor”. Não existe Educação de Qualidade sem o Professor de Educação Física na Escola.

Outro setor que vem tendo nossa especial atenção é o de academias, grande gerador de qualidade de vida e saúde, mas que é super tachado em impostos. Dificultando inclusive a abertura de mais vagas de trabalho aos nossos profissionais.

Por último, mas não menos importante:



Caminhada no Eixo Monumental, rumo à Esplanada dos Ministérios



os direitos da população os defenderam.

A posição séria do DF favoreceu os trabalhos na Conferência Nacional de Esportes, mostrando que somos parceiros, podemos construir juntos com as pessoas que ocupam o poder, mas não nos permitiremos ser manipulados por quem quer que seja. Encontramos conforto e apoio na maior parte dos funcionários do Ministério dos Esportes que são sérios e comprometidos, que atuaram para mostrar que as posições equivocadas e isoladas do pequeno grupo de contrários não era a posição do Ministro nem do Ministério, nem tão pouco do Governo. Recebemos os pedidos de desculpas, repassamos aos alunos e profissionais presentes e encerramos o assunto.

3 – CONFERÊNCIA NACIONAL DE ESPORTES – evento que em suas duas edições anteriores precisou de verdadeira batalha campal pela então minoria de Profissionais de Educação Física presente, contra ultrapassadas teses ideológicas e equivocadas voltadas a gerar emprego para trabalhadores “flexibilizando” a necessidade de formação superior para trabalhar com Educação Física, ou com uma das nossas vertentes de atuação, como por exemplo, o Esporte, o Lazer ou a Gestão Esportiva.

A posição ou tese acima, que sempre colocou em risco a população usuária dos serviços prestados pelo estado, especialmente nas regiões mais carentes do Brasil, onde para reduzir custos, essas equivocadas lideranças pretendiam contratar leigos para “ensinar exercícios” ou “conduzir a prática esportiva” o que por estes não é feito com competência justamente pela ausência de formação ideal, foi perdendo força na medida em que, os Profissionais e Estudantes de Educação Física foram sendo conscientizados da importância de sua participação.

Nessa terceira e última edição, os equivocados doutores do contra entraram mais uma vez em ação e, tentaram recolocar suas teses absurdas de flexibilização da profissão de Educação Física usando seus contatos partidários e vagas que ocupam dentro do Ministério dos Esportes, e ainda, tentando manipular as Conferências Estaduais e Municipais para aprovar as mesmas.

Cada CREF no Brasil inteiro e o CONFEF participaram de uma ação que uniu ainda mais nossa categoria e alertou para a armação que se configurava.

Mais uma vez o CREF 7 DF, seus Conselheiros e Funcionários se destacaram na Política Nacional, se colocando para auxiliar a Secretaria de Esportes do DF, não deixando que só um grupo tivesse voz e assento na Comissão Organizadora da Conferência do DF, e mesmo em minoria dentro da tal Comissão, os Conselheiros José Paulo, (Paulão), João Alves e Paulo Roberto, (Paulinho) lutaram bravamente e puderam negociar com firmeza para salvar um mínimo de participação democrática na combalida Conferência de Esportes do DF.

Foram, porém, os alunos das Universidades de Educação Física do DF, que capitaneados pelos Estudantes da Católica, viraram a mesa pela absurda condução do evento no DF, onde o descaso a nossa amada profissão levado a efeito por uma parte do grupo com influência política no Ministério dos Esportes, feriu de morte a democracia e instigou os estudantes a única saída plausível que foi interromper o que, infelizmente, se transformou a Conferência de Esportes do Distrito Federal. Os Conselheiros presentes, agradecidos pela galhardia dos estudantes, os apoiaram na denúncia feita ao Ministério dos Esportes, e nas manifestações públicas que marcaram a posição dos valentes e sérios futuros profissionais, que preocupados com

Mas a vitória por todo o nosso trabalho no DF e no Brasil, veio em forma de reconhecimento e citação da Profissão de Educação Física pelo Presidente da República, que além de assumir que eles (o Governo) erraram pela apresentação do Art. 90E na alteração da Lei Pelé, se desculpou e fez um apelo público aos Senadores e Deputados Federais para que esses suprimissem o citado artigo do projeto, declarando que ele é contra a existência de monitor de esporte sem a devida formação superior em Educação Física. E a consolidação da vitória, se deu pela própria participação de um grande número de Profissionais e Estudantes de Educação Física, validando a Conferência Nacional de Esportes.



LÚCIO ROGÉRIO  
CREF nº 000001-G/DF  
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

# A Fiscalização Aumentou?

No decorrer dos anos, a Fiscalização do CREF7 sofreu consideráveis alterações e adequações, com incremento da experiência e da qualificação dos agentes de fiscalização, adquirindo instrumentos de trabalho para atuar com mais eficácia e eficiência.

O aumento no quadro de agentes de fiscalização por meio de concurso público, a aquisição de dois veículos, o estreitamento de parcerias com a DECON, a Vigilância Sanitária, com Conselhos Profissionais da área de Saúde, entre outras.

Todos esses investimentos e aperfeiçoamentos, somados ao fato de que o CREF7 agora abrange apenas o Distrito Federal (não fiscalizando mais as cidades do entorno pertencentes a Goiás), importaram em maior agilidade nos procedimentos e talvez tenham trazido aos empresários de academias, escolas de esportes, unidades de ensino e todos aqueles que prestam serviço à comunidade por meio de atividade física, alguma estranheza por tamanha intensificação nas visitas dos fiscais aos estabelecimentos.

O número de fiscalizações no Distrito Federal nos primeiros seis meses do ano de 2010 quando comparado ao mesmo período de 2009, praticamente dobrou, conforme demonstra o gráfico abaixo:

Portanto, sentimos a necessidade

de demonstrar e prestar esclarecimentos com relação aos procedimentos que são adotados pelos agentes de fiscalização, desde o momento em que se deslocam do CREF7 para cumprir o roteiro diário. A rotina, basicamente, é a seguinte:

- Roteiro do dia estabelecido pela Chefia da Fiscalização, cobrindo determinada localidade, de acordo com a necessidade, a periodicidade ou a existência de denúncia para apuração;
- Obrigatoriedade dos agentes se identificarem na recepção;
- Em estabelecimentos novos, identificar a Pessoa Jurídica e orientar sobre a obrigatoriedade de registro no Conselho (Lei Federal nº 6839/80);
- Quando se tratar de empresa não obrigada a registro no CREF (na qual a atividade principal não é a prestação de serviços na área de atividades físicas e afins), a fiscalização identifica somente os profissionais de Educação Física que ali prestem serviços;
- Solicitar a permissão de entrada e se possível, a presença do Responsável Técnico para acompanhá-los;
- Identificar os profissionais (professores e personal trainers) e acadêmicos (estagiários) que estão atuando no estabelecimento;
- Solicitar aos profissionais a apresentação de sua Cédula de Identidade Profissional, que é o documento de habilitação para o exercício da profissão;

• Conferir se os Termos de Compromisso de Estágio estão dentro do prazo de



**Tereza Marques**  
3432-G/DF  
Fiscal do Cref 7

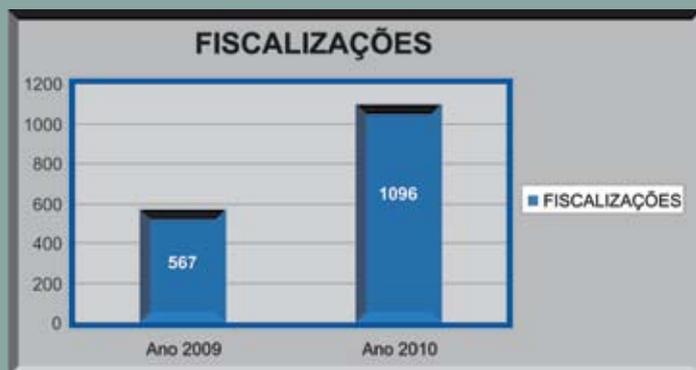
validade, tendo em vista que a Lei Federal 11.788/08 não permite o estágio no mesmo estabelecimento por mais de dois anos;

- Averiguar as condições do estabelecimento quanto ao maquinário, espelhos, banheiros, vestuário dos profissionais entre outros itens, conforme Resolução CONFEE nº 052/02;
- Informar sobre débito financeiro da Pessoa Jurídica e do Responsável Técnico, quando necessário;
- Conferir a validade do certificado (que deve ser renovado anualmente até 31 de março do ano subsequente) e se está em local visível ao público.

Os procedimentos adotados têm obtido resultados satisfatórios em apuração de denúncias, detecção de estágios irregulares, falsidades ideológicas, entre outras.

A equipe de agentes e a Comissão de Orientação e Fiscalização estão trabalhando para que Profissionais de Educação Física possam exercer a sua profissão com mais segurança e qualidade de serviço. Portanto, denunciem via telefone ou e-mail: [fiscalizacao@cref7.org.br](mailto:fiscalizacao@cref7.org.br). A denúncia nos garante fazer um trabalho mais eficaz para você profissional de Educação Física.

Certos de que o nosso Conselho Profissional está crescendo e aprimorando a qualidade de nossos serviços, encontramos-nos à disposição para sugestões por meio do e-mail [cref7@cref7.org.br](mailto:cref7@cref7.org.br).



# 2011

## Dez Anos do CREF7

Arlindo Pimentel  
CREF 1714-G/DF  
Diretor Executivo e  
Assessor Jurídico do  
CREF7/DF



“Caminhada em favor da Educação Física Escolar - 2006”

A Lei Federal nº 9.696 de 1º de setembro de 1998, que regulamentou a Profissão de Educação Física e criou os Conselhos Federal e Regionais de Educação Física (Sistema CONFEF/CREFs), foi promulgada como mais um instrumento de defesa do consumidor, com o objetivo principal de defender a sociedade brasileira de diversas indignidades e deformidades possíveis num mercado em que a saúde física e psíquica dos consumidores está diretamente em jogo.

Assim, logo após sua criação, o CONFEF passou a estimular a mobilização de profissionais das mais diversas regiões do Brasil, a fim de sensibilizarem a categoria e o empresariado sobre a necessidade do registro no Sistema CONFEF/CREFs, visando se organizarem regionalmente para instalar cada um dos Conselhos Regionais de Educação Física.

No Distrito Federal, a campanha de mobilização se iniciou em junho de 1999, encabeçada pelo Profissional Lúcio Rogério Gomes dos Santos, com o qual assumiram oficialmente o papel

de mobilizadores os seguintes Profissionais:

- Alexander Martinovic;
- Alexandre Ferreira Baiense;
- Alexandre Fachetti Vaillant Moulin;
- Alfim Nunes
- Cristina Queiroz Mazzini Calegario;
- Eduardo Almeida Nunes;
- José Paulo Santos;
- José Ricardo Carneiro Dias. Gabriel;
- Marcelo Boarato Meneguim;
- Márcia Ferreira Cardoso Carneiro;
- Márcio Gomes de Oliveira;
- Nilza Maria do Valle Pires Martinovic;
- Paulo Roberto da Silveira Lima;
- Virgínia Sara Saad.

Graças ao trabalho voluntário destes importantes representantes da Educação Física do Distrito Federal, já no final de 1999, nossa região contava com cerca de 400 profissionais inscritos, elevando-se à condição de Seccional-DF do CREF6, com abrangência nos estados de Minas Gerais, Goiás,

Tocantins, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Paraná e Distrito Federal.

A ação de nossos mobilizadores prosseguiu e, apenas um ano depois, no final de 2000, o Distrito Federal já contava com aproximadamente 1.800 registros profissionais, alcançando autonomia administrativa e financeira suficientes para aspirar sua emancipação como CREF independente, deixando de ser uma mera Seccional do CREF6.

Foi assim que, no dia 02 de janeiro de 2001, entrou em vigor a Resolução CONFEF nº 034/2001, instalando no Sistema CONFEF/CREFs o Conselho Regional de Educação Física da Sétima Região, com abrangência no Distrito Federal e nos estados de Goiás e Tocantins. Nascia o CREF7/DF-GO-TO.

Portanto, no dia 02 de janeiro de 2011, o CREF7 completa oficialmente sua primeira década de vida, com muitas estórias para contar sobre uma trajetória diária e ininterrupta em defesa da sociedade e da valorização profissional.

São dez anos de uma existência

rica em participação política, proativa e constante. E se erros foram cometidos, se críticas podem ser feitas, uma coisa é certa: Ninguém jamais poderá acusar o CREF7 de ter pecado pela omissão.

O CREF7 sempre ousou inovar, romper paradigmas, ser pioneiro e destemido. Por isso mesmo, não poucas vezes foi alvo de ataques por parte de algumas pessoas e entidades que, equivocadamente, apostaram que a sociedade ficaria contra os CREFs.

Entretanto, a História provou que hoje, a figura do Profissional de Educação Física devidamente registrado no CREF respectivo é um ganho social inquestionável e um direito de consumidor consolidado, além de ser um diferencial entre o verdadeiro Profissional e os antigos e ultrapassados "altruístas", "dilettantes", "amigos do esporte", "amigos da escola", dentre outras figuras que não têm condições de garantir qualquer qualidade técnica e ética a crianças, jovens e idosos que buscam nas atividades físicas e desportivas um meio de promoção da saúde.

Nosso arrojo e nossa convicção de que estávamos no caminho certo nos fizeram enfrentar ferrenhos opositores, alguns com objetivo declarado de acabar com a existência do CREF7.

Mas, jamais esmorecemos. Jamais recuamos. Muito pelo contrário, registramos na História das profissões do Brasil que a primeira vez que uma pessoa foi presa pelo exercício ilegal da Profissão de Educação Física em nosso país, foi numa academia da cidade satélite do Gama, no Distrito Federal, em 28 de julho de 2004, por uso de diploma falso para obtenção de registro no CREF7 como graduado em Educação

Física. Tal prisão foi realizada pelos fiscais do CREF7 com o auxílio da Polícia Civil.

Nossas lutas também se deram no campo político e social: O CREF7 deflagrou inúmeras campanhas em favor da sociedade



Mobilização no Estado de Tocantins - 2007

e da própria Educação Física. Campanhas contra o uso de anabolizantes, pela doação de sangue, pela lei do Simples para as academias e até mesmo contra o texto inicial do "Ato Médico", quando o então Presidente do CREF7, Lúcio Rogério, foi eleito pelos demais presidentes de Conselhos Profissionais da Área de Saúde para atuar como Presidente do Fórum dos Conselhos Federais da Área de Saúde – FCFAS, dada a relevância de nossa participação.

Mais recentemente, para citar apenas dois exemplos atuais, o CREF7 vem lutando pela valorização da Educação Física Escolar, com resultados em nível nacional, além de ter combatido (até derrotar), em pleno Congresso Nacional, a aprovação do artigo "90-E" no texto da Lei Pelé, que criaria a figura do ex-atleta "monitor de esporte" para fins de atuação profissional, que afrontaria diretamente nossa profissão.

Contudo, nenhuma dessas campanhas, nenhuma dessas vitórias, conquistadas ou que estão por vir, teriam



sido ou serão possíveis sem o apoio e participação de importantes colaboradores, dentre cidadãos, empresários, profissionais e estudantes de Educação Física do Distrito Federal, que entenderam e percebem a importância da existência de um Conselho Profissional e até mesmo de sua função de fiscalizar.

Naturalmente, a lista de pessoas que gostaríamos de agradecer e que faz parte da história de construção do CREF7/DF ao longo destes dez anos é muito extensa. Graças a Deus, colecionamos mais amigos do que opositores e mais colaboradores do que críticos. Seria, portanto, uma grande injustiça mencionarmos alguns nomes e esquecermos de outros. Preferimos agradecer a todos, inclusive àqueles que fazendo oposição ao nosso trabalho, nos deram estímulo para lutarmos com ainda mais firmeza.

Pessoalmente, enquanto profissional de Educação Física registrado no CREF7/DF sob o número 1714-G/DF, e tendo sido honrado com a incumbência de redigir a presente matéria sobre os dez anos de existência do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região, só posso dizer que tenho muito orgulho de ter participado ativamente dos momentos mais marcantes de sua história. E sei que, assim como eu, todos os que fizeram e fazem o CREF7 têm muito mais lembranças boas do que ruins. E são muitas.

Três eleições para Conselheiros (2004, 2006 e 2008), com voto direto da categoria e supervisão do Tribunal Regional Eleitoral, sempre com lisura e andamento impecáveis.

A transição dos tempos em que a fiscalização era feita de modo empírico e "intuitivo", aos moldes profissionais atuais, com fiscais concursados, duas viaturas com a logomarca do Conselho, informatização de toda a ação e apoio direto da Vigilância Sanitária, da Polícia Civil e do próprio Governo do Distrito Federal.

Nossa luta contra uma infeliz Ação Civil Pública movida pelo Ministério Público contra o CREF7/DF nos idos de 2001 e que hoje parece pequena diante do bom conceito que temos perante a sociedade e o empresariado, sem mencionar a parceria e o apoio do Ministério dos Esportes, do Ministério da Saúde, das diversas Secretarias de Governo do Distrito Federal, de Deputados, de Senadores e até mesmo da Presidência da República.

As homenagens que pudemos prestar aos baluartes da Educação Física no Distrito Federal. Os eventos que realizamos e participamos nos Parques, nos Shopping Centers, no Congresso Nacional, na Rodoviária... sempre levando às pessoas a divulgação da importância da atividade física orientada por um Profissional de Educação Física.

Com certeza, em 2011 temos muito a relembrar, a comemorar e a agradecer. E assim será!

Que venham muitas décadas! Que venham muitas lutas!

E que, sempre empunhando a bandeira da Educação Física, muitos outros se juntem a nós, dando continuidade à construção desta história. E que, tanto quanto eu, possam se emocionar ao escrever sobre ela.



Curso de Socorros  
de Urgência -  
Ceilândia - 2006



Campanha de doação de sangue (foto enviada pelo CREF2/RS)



Entrega de Medalhas de honra ao mérito e posse solene (2009)



Posse Solene dos Conselheiros do CREF 7



Evento do TST- Tribunal Superior do Trabalho

# Kinesis: uma proposta inovadora

O Kinesis é um equipamento produzido pela empresa Tecnogym composto por quadro estações de exercícios. Eles permitem na sua execução aliar equilíbrio, flexibilidade e fortalecimento, além de oferecer aos praticantes a oportunidade de trabalhar tanto para perda de peso, como para ganho de massa muscular ou ainda programa de treinamento físico específica para atletas.

Alpha, Beta, Gama e Delta esse são os nomes que cada estação recebe, elas são compostas por um conjunto de cabos posicionados de forma diferente em cada estação, através dos quais podem ser reproduzidos movimentos da musculação, gestos motores de alguns esportes ou até movimentos simples do dia a dia. A grande vantagem é que os exercícios executados nos aparelhos oferecem resistência em praticamente todos os ângulos, favo-

recendo com isso a execução e a criação de movimentos naturais. Assim o aluno pode realizar exercícios com distintos níveis de dificuldade, trabalhando os músculos externos geradores de força e os músculos internos ou estabilizadores, ou seja, ocorrendo toda uma reprogramação das cadeias musculares em prol de um corpo com formas musculares mais harmônicas e uma postura perfeita.

Devido a todas essas variáveis os equipamentos permite realizar programas de treinamento físico funcional ou treinamento tradicional para gestantes, idosos, obesos, criança, pessoas com dificuldades motoras, atletas e no tratamento de lesões músculo-articulares. E para atender melhor e direcionar os alunos de acordo com as necessidades e objetivos foi desenvolvido na Academia Unique "O Programa Unique de treinamento funcio-



Wesley Paixão  
Personal trainer  
CREF 1698 G/DF

nal kinesis" que são dívidas em Treinos Metabólicos (redução de peso), Treino Tensional (ganho de massa muscular e força) e Treino desportivo (voltados a diversas modalidades esportivas). E o kinesis que chegou apenas como equipamento se transformou numa ótima ferramenta para o que professor tenha mais liberdade para desenvolver métodos de treinamento, se embasando sempre nos diversos estudos que atestam os benefício dos treinos funcionais e tradicionais.



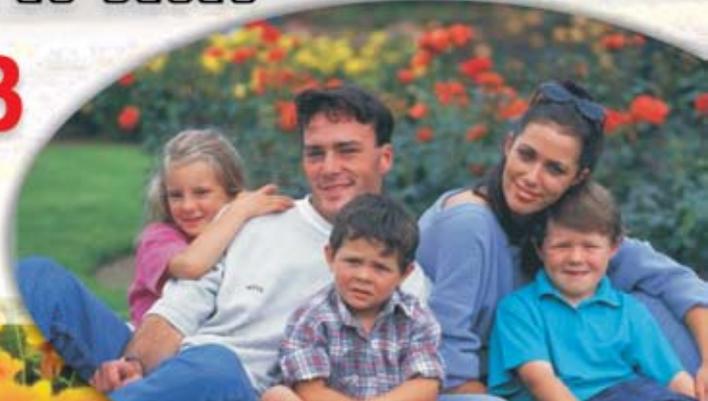
*"Você que cuida da saúde de tanta gente,  
não pode descuidar da sua".*

*Faça um Plano de Saúde*

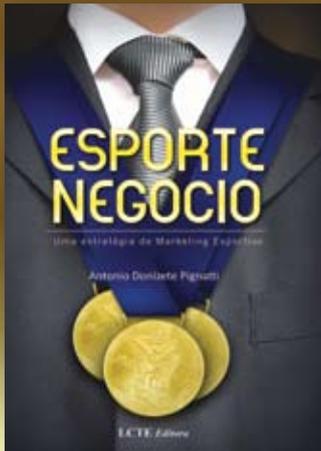
**(61) 3226-0323**

**Segurata**  
atendimento@segurata.com.br  
www.segurata.com.br

**Abnara**  
Corretora de Seguros



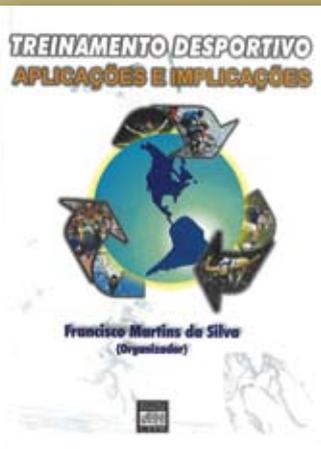
# Profissionais de Ouro



**Antonio Donizete Pignatti**

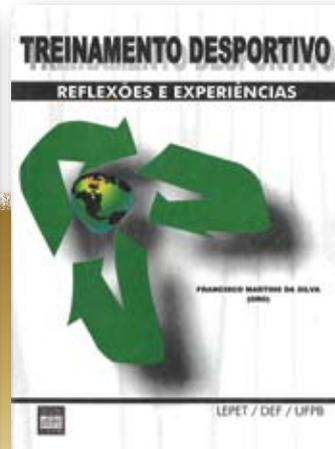
**Paulo Gentil - CREF: 1399 G/DF**

- Doutor em Ciências da Saúde (UnB)
- Mestre em Educação Física (UCB)
- Pós Graduado em Fisiologia do Exercício (UVA)
- Pós Graduado em Musculação e Treinamento de Força (UGF), Graduado em
- Educação Física (UnB).



**Francisco Martins Silva**

- Diretor e professor do Curso de Educação Física da Universidade Católica de Brasília (desde 2007).
- Professor do Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília (desde 2004).
- Doutorado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto – Portugal (1996).
- Mestrado em Educação Física pela Universidade Federal da Paraíba (1987).



# ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS VIVENDO COM HIV E AIDS

Realizou-se em 16 a 19 de junho de 2010 em Brasília o VIII Congresso Brasileiro de Prevenção das DST e AIDS e I Congresso Brasileiro de Prevenção das Hepatites Virais, onde se discutiu de forma prioritária a importância da atividade física e exercício físico para PVHA (Pessoas Vivendo com HIV e AIDS).

Com a evolução da terapia antirretroviral combinada (TARV), principalmente após 1996, os estudos sobre atividades físicas para PVHA começaram a se preocupar também com questões relacionadas às alterações metabólicas e morfológicas decorrentes da infecção pelo HIV e ou da medicação antirretroviral, salientando-se dentre elas, a lipodistrofia.

Atualmente, considera-se que os principais benefícios do exercício físico para PVHA consistem em diminuir as alterações na composição corporal, os problemas metabólicos, a baixa aptidão física e, conseqüentemente, o risco cardiovascular.

Todas estas questões foram minuciosamente elucidadas no VIII Congresso de Prevenção física: Alexandre Ramos Lazzarotto (Porto Alegre), Cristiane de Lima Eidam (Florianópolis), Cristina Calegari (Brasília) e Giovanni Nardin (Porto Alegre). Além destes profissionais a equipe contou com um nutricionista: Nacle Nabak (Campinas) e um infectologista: Heverton Zambrini (São Paulo).

Outros temas relacionados foram debatidos nos workshops, tais como:



implantação de academias em

Franklin Delano Choairy de Abreu, Tasso Jorge Jungmann Jannuzzi, Cristiano Nunes dos Santos e Renato Carvalho da Costa, os quais em diversas áreas do Congresso, conduziam os participantes em sessões de alongamentos, de danças recreativas ou de ginásticas, sempre com muito humor e irreverência, mas com muita competência, o que fazia a cada momento que todos parassem seus afazeres e ingressassem no acompanhamento dos exercícios. Concomitantemente a essas sessões eram passadas as informações da importância do exercício físico conduzido por profissional devidamente habilitado.

Na avaliação final do Congresso, a organização elogiou o trabalho realizado, e a próxima etapa é publicar as recomendações de atividade física para PVHA.

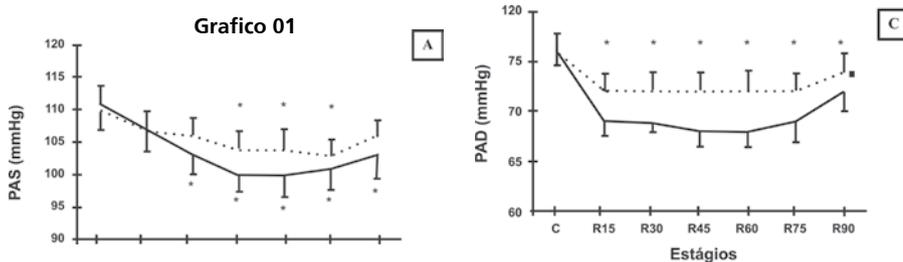
serviços de saúde e ONGs e nutrição e exercício físico na lipodistrofia.

Além disso o grupo convidou mais quatro profissionais de educação física:

# EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NA HIPERTENSÃO ARTERIAL

De acordo com o Ministério da Saúde a proporção de brasileiros diagnosticados com hipertensão arterial cresceu de 21,5%, em 2006, para 24,4%, em 2009. Esses dados fazem parte de levantamento anual do Ministério da Saúde. A pressão arterial (PA) pode ser controlada essencialmente por dois mecanismos: regulação neural, que é feita primariamente pelo sistema nervoso autônomo (associado aos barorreceptores e quimiorreceptores) e a regulação humoral, que é feita por uma variedade de substâncias liberadas por diferentes tipos celulares, como as células endoteliais e as células justaglomerulares. Pesquisas revelam que indivíduos não sedentários, que praticam atividade física regularmente, têm risco 35% menor de desenvolver HA do que os indivíduos sedentários. O tratamento da hipertensão arterial consiste em dois métodos. O primeiro método é o medicamentoso e o segundo método é o não-medicamentoso, que consiste basicamente em mudanças comportamentais tais como: manter o peso adequado, reduzir o consumo de sal, moderar o de álcool, controlar o de gorduras e incluir alimentos ricos em potássio na alimentação diária.

Segundo NEGRÃO, 1998 na prescrição do exercício físico deve ser intensidade leve a moderada sendo 40% a 50% CVM (contração voluntária máxima) para exercícios contra a resistência (musculação) e 60% a 80% FcMáx num teste de esforço ou 50% a 70% do consumo de oxigênio pico (ergoespirométrico), para exercício (aeróbico). Certificando que o exercício nessa intensidade contribui na diminuição da pressão arterial, conhecido como hipotensão pós – exercício, essa queda pressórica acontece em repouso perdurando até 90 minutos (Gráfico 1), e de 30 minutos também (Gráfico 2). Poderá ocorrer de duas maneiras, aguda ou crônica. É importante ressaltar que a duração e a intensidade do exercício físico contribuem de forma significativa a hipotensão pós – exercício.



A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que indivíduos hipertensos iniciem programas de exercício físico regular desde que submetidos à avaliação clínica prévia. Deve-se prescrever o exercício, lembrando também do princípio de individualidade de cada pessoa, recomendações e cuidados importantes caso o paciente tenha algum diagnóstico positivo de caso clínico além de HA. Certificando que o hipertenso não deve fazer exercícios intensos e isométricos como musculação com carga muito elevada.

**Gráfico 2.**

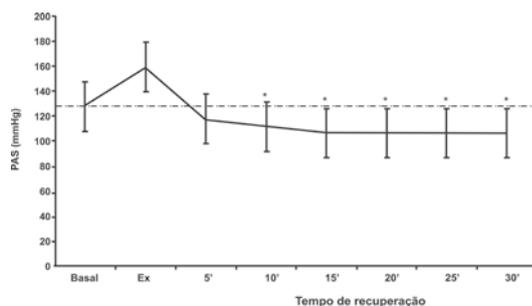


Figura 1. Comportamento da PAS em repouso (Basal), durante o exercício e pós-exercício (recuperação), nos minutos 5, 10, 15, 20, 25 e 30, em idosos hipertensos. \* p < 0,05 comparado ao instante Basal.



**Professora: Fabiana Cristina Gonçalves Martins Goulart.**

- Graduada em Educação Física pelo Centro Universitário de Anápolis (UNIEVANGÉLICA) 2005.
- Pós Graduação em Fisiologia do Exercício pela Universidade Gama Filho (UGF) 2007.
- CREF 7 001764-G/DF.



**Professor: Walbron Arlan Freire de Sousa.**

- Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário de Vila Velha – ES (UVV) 2008.
- Especialista em Bases Fisiológicas do Exercício Físico pela Universidade Federal do Espírito Santo - ES (UFES) 2008.
- Pós Graduando pela CEAFI – GO ( Integração PUC) 2010.
- CREF 7: 006571 – G/DF.

O importante é lembrar que temos em nossas mãos grande campo de trabalho relacionado à Saúde e Exercício físico. Depende de nós mesmos, profissionais da área, buscar mais conhecimento sobre este e outros casos de saúde. Isso nos capacita a fazer um trabalho de confiança que leve o paciente a uma melhora na saúde onde os quadros serão melhorados e amenizados com os efeitos do exercício no paciente, ressaltando assim mais ainda a importância de ter uma vida com prática regular de exercício físico.

# EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, MUITO MAIS QUE UMA SIMPLES TRANSPOSIÇÃO DIDÁTICA, UMA OPORTUNIDADE DE FORMAÇÃO INTEGRAL

**N**a medida em que a sociedade vive uma crise de valores, a escola encontra-se com a árdua tarefa de contestar uma situação caótica, trabalhando valores e atitudes, por vezes, na contramão da realidade social.

Se a escola, como instrumento de desenvolvimento do ser humano, não se manifestar de forma contrária a determinados valores que são passados aos nossos alunos e ficar submetida às normas mercadológicas e a outros interesses que não tenham cunhos educativos, se desviará da sua função primordial de formar o cidadão íntegro, ético, consciente de suas ações e sujeito da sua história. Partindo do pressuposto de que a Educação Física é um componente curricular obrigatório na educação básica, ela pode e deve colaborar na formação dos educandos frente aos contravalores inseridos no contexto social.

Uma forma eficiente e que possibilite excelentes resultados, não apenas no campo da formação de valores saudáveis, mas também no campo da formação de hábitos e atitudes relacionados a todas as possibilidades que a Educação Física Escolar propõe, é a interação entre as aulas de Educação Física planejadas e aplicadas de forma que o aluno vivencie a maior quantidade de movimentos possíveis e a existência da ação esportiva na escola.

Como educadores físicos, devemos estar atentos para a formação de uma atitude crítica por parte dos alunos visando à reflexão em relação aos valores que nos são oferecidos ou impostos. Devemos ser agentes dessa função no sentido de não reproduzirmos um sistema que aliena e aniquila o indivíduo, sob a égide da competitividade e do individualismo.

Assim, nos deparamos com alguns desafios que devem ser vencidos e a Educação Física escolar é o meio que mais oportuniza a ação desafiadora em que nos encontramos. Vou citar aqui quatro desafios, no entanto muitos outros são

vivenciados por professores de educação física em suas escolas.

O primeiro desafio a ser destacado é a pressão da indústria do corpo-objeto, da cultura e do lazer: valores estéticos como padrões de beleza e dietas alimentares desassistidas, uso de anabolizantes, próteses de silicone; a sexualidade (erotização precoce), músicas pouco educativas, e danças com requintes de sensualidade para todas as idades.

O segundo desafio a ser refletido é a relação do esporte na escola x esporte da escola: a vivência esportiva no ambiente escolar deve valorizar o lúdico e o prazer. Jamais priorizar valores esportivos embutidos no alto rendimento. Não é papel da escola formar atletas, talvez sim descobri-los e apontar caminhos, mas há o limite de ação que compete à escola. Cabe defender as escolinhas de iniciação esportiva no ambiente escolar com atividades em turnos contrários aos das aulas regulares oportunizando o reconhecimento do esporte educacional.

Terceiro desafio, o destaque à falta de limites (família, sociedade,...) x limites organizacionais (normas, autoridade, hierarquia, disciplina): todo sistema organizado deve permitir que aqueles que ali se relacionam compreendam as diferenças de postura necessárias à organização. Na escola não é diferente, nossos jovens chegam com atitudes negativas algumas vezes apoiadas por pais que não compreendem a posição do educador, e assim atuam na contramão da formação ideal. Cabe à escola atuar em parceria com a família dando aos estudantes condições suficientes de perceberem a diferença entre o certo e o errado, entre o que produz o acerto e o que leva ao erro.

O quarto desafio a ser refletido aqui, se relaciona aos valores e expressões corporais pré-concebidos x novas vivências (espontaneidade, criatividade, tolerância, diversidade, diferenças): deparamo-nos com um cenário muito diversificado no que tange a estrutura da escola. É nítida a



**Eduardo da Silva Sena – CREF 001234 G-DF**

- Professor de Educação Física
- Especialista em Administração e Marketing Esportivo
- Especialista em Gestão Escolar
- Conselheiro do CREF 7

diferença física e estrutural entre escolas particulares e públicas que passam por um momento difícil em que os investimentos necessários às melhorias dos espaços esportivos não são aplicados. Em ambas, a posição do educador faz diferença quando permite reinventar-se diariamente criando novas estratégias que fazem com que seus alunos estejam se movimentando e compreendendo a possibilidade de vivenciar a educação física sem esquecer o todo do processo educativo. Não há dúvidas de que existem outras questões a serem refletidas e, desta forma, devemos reiterar o valor do profissional de Educação Física Escolar na construção de um conhecimento que viabilize informações e valores positivos para a formação dos estudantes. O educador físico não pode ingenuamente acreditar que a escola por si só solucionará as questões refletidas neste texto, uma vez que a violência, os preconceitos, as desigualdades, discriminações e, enfim, os “contravalores” estão presentes no cotidiano. Cabe a Educação Física Escolar a função precípua de resistir e mostrar os valores positivos que devem ser introjetados aos alunos na construção de cidadãos críticos e participativos.

Os conteúdos atitudinais, que correspondem ao saber ser, devem ser mais valorizados no contexto escolar que ainda prioriza os conteúdos conceituais (o saber) e os procedimentais (o saber fazer), garantindo a formação integral dos estudantes.

A contínua reflexão a cerca da importância de valores positivos na Educação Física Escolar contribuímos para que o êxito no processo educativo seja alcançado.



# Hopping

**A** aula de Hopping faz uso de um calçado especial denominado KANGOO JUMPS de origem suíça que são usados para várias finalidades. Os KANGOO JUMPS são seguros, fáceis de utilizar, adaptáveis para todas as idades e proporcionam os mais variados benefícios para saúde e bem estar de seus usuários, por terem como fator básico à utilização do conceito REBOUND TRAINING.

## REBOUND TRAINING

Estímulo de treinamento aeróbio funcional baseado na absorção do impacto seguido de impulso (REBOTE), e que transforma a ação da Força da Gravidade em efeitos positivos para o organismo, gerando benefícios de ordem física, sensorial, fisiológica e emocional.

Estamos diariamente submetidos a ação de 3 forças: A: Aceleração, D: Desaceleração e G: Gravidade. Para compensarmos os efeitos negativos, principalmente da Força da Gravidade no nosso organismo, precisamos trabalhar constantemente nosso corpo através dos exercícios.

A aula de Hopping é uma modalidade exclusiva da Academia Companhia Athletica. Idealizada pela professora Carol Macário – Unidade de São

Paulo. A professora Luciana Bim é uma das ministrantes dessa modalidade na Unidade de Brasília- “Quando vi essa aula no Programa da Ana Maria Braga, me apaixonei! Vi o quando nossos alunos iriam se divertir e principalmente treinar sem se lesionar. Dito e Feito, os alunos são assíduos e motivados”.

Esta é uma aula de 45 minutos, com efeito aeróbio extremamente eficiente, indicada para alunos iniciantes, iniciados e avançados, que reúne a combinação de música, movimentos simples, atléticos e o uso do KANGOO JUMPS, calçado especial de origem suíça que proporcionam redução de impacto em 80%, segurança articular e muita diversão.

Trabalho aeróbio intervalado:

Esse formato permite maior segurança (recuperação de substratos energéticos/mecanismos estabilizadores/minimização da fadiga) e maior resposta da eficiência muscular e cardiovascular durante toda a aula.

Habilidades que mais favorecem a adaptação ao equipamento:

MARCHA e CORRIDA.

Esse equipamento também é utilizado pela Unidade de Brasília para participar das corridas out door – Sempre acompanhado pela Professora Carla Lancini – uma das professoras responsáveis e apaixonada pela aula



**Professora Luciana Bim – CREF – 000640 G/D.F.**

• Formada em Educação Física pela U.C.B

• Especialista em Ginástica de Academia pela U.C.G.

• Professora de Ginástica, Alongamento e Dança da Academia Companhia Athletica – Brasília desde 2001

• Personal Trainer desde 1997

• Proprietária do Luciana Bim Estúdio Corporal – Personal Trainer e Alongamento Postural.

de Hopping. “ Os alunos dizem sentir uma sensação de leveza, devido ao amortecimento do impacto. Chegam ao final da corrida com o sentimento de superação, de missão cumprida, e principalmente com um sorriso estampado no rosto querendo saber qdo será a próxima.” Comenta a professora.

Estudos biomecânicos demonstram que a força acumulada durante uma maratona equivale a mais de 6 mil toneladas para um homem de 70kg. A principal consequência, comprovada através de estudos científicos aponta que entre 27% a 70% dos corredores e joggers sofrem lesões durante o primeiro ano de exercício, e a maioria dessas lesões estão relacionadas ao impacto. O sistema de amortecimento do Kangoo Jumps possui período de intervalo entre uma passada e outra que protege o pratican-

te contra o impacto. Estudos científicos desenvolvidos por três universidades (University of Nevada, Australian University, University of British Columbia – Canada) demonstram que a redução de impacto pode ser de até 80% devido ao sistema patenteado de proteção de impacto (IPS – Impact Protection System). Um outro estudo da Swiss University comprovou uma perda de energia, ou calorías, aproximadamente 20% superior ao utilizar o Kangoo Jumps comparativamente a um tênis convencional.

Gasto calórico (em média): 600 a 800 calorías, podendo variar para mais ou menos.

## Indicação:

- Melhoria da coordenação motora,
- Equilíbrio dinâmico,
- Organização e controle corporal,
- Fortalecimento da musculatura de membros inferiores,
- Proteção articular,
- Perda de peso, favorecendo o ganho de condicionamento físico geral.

## Contra-indicações:

- Labirintite não tratada ou não medicada
- Vertigens ou perda de equilíbrio de qualquer natureza
- Gestantes em qualquer fase da gestação
- Obesidade (acima de 120kg)
- Idosos com comprometimento motor
- Portadores de lesões articulares instáveis não liberados pelo médico e/ou fisioterapeuta.



# Aprendizagem do Karate - a Formação, o Aperfeiçoamento e o Conhecimento dos Métodos do Profissional.

As artes marciais sempre foram de grande interesse das comunidades do Distrito Federal, onde foi diagnosticado que os jovens apresentam traços de forte agressividade, e pouco controle da família. Um programa de karate deve visar à promoção e a integração da criança e do adolescente através da atividade desportiva, atuando para formação do caráter e da convivência social do cidadão do futuro, onde esta arte marcial deverá ser usada como instrumento do desenvolvimento psicomotor da criança. E ainda fundamentar a consideração ao próximo, cortesia e disciplina, bem como respeito às autoridades e aos superiores hierárquicos, desenvolvendo o caráter de formação crítico-social transformador, e ainda detectar, iniciar e desenvolver talentos exponenciais com vistas à futura especialização técnica nas pré-seleções e representações da sua cidade. O esporte oportuniza o acesso à cultura corporal desportiva, além da eficiência técnica, uma postura comportamental nobre, onde primam o respeito, a sinceridade, a persistência e o autocontrole, todos os valores éticos e educativos, como meio de educação consciente, construtiva, socializadora, permanente e transformadora ou seja, contribuindo para o desenvolvimento integral do indivíduo.

A conhecida palavra Karate significa “mão vazia” e Do

“via” ou “caminho”. O nome Karate-do representa uma arte milenar que não é simplesmente uma arte de luta sem armas mas, como todas as artes e as disciplinas Zen, é um caminho de autoconhecimento, aperfeiçoamento e crescimento. Para os praticantes de Karate-do, é fundamental conhecer a história desta arte: sua origem e evolução, os principais mestres, estilos e características.



**Prof. Esp. João Alves do Nascimento Filho – CREF 001496-G/DF**

- Faixa-Preta 5º Dan CBK e 7º Dan WKA - Presidente da Comissão de Ética Profissional
- Presidente da Comissão Especial de Lutas Desportivas e Artes Marciais do CREF-7
- Professor de Educação Física Escolar da Secretaria de Estado de Educação do D.F.
- Conselheiro e Secretário da Diretoria do CREF-7

O treinamento de Karate é sistematizado e dividido em três componentes: 1- Kihon que é a prática de técnicas fundamentais: bases, defesas, socos, chutes. 2- Kata que são exercícios formais, executados de maneira encadeada e pré-determinada, representativos de

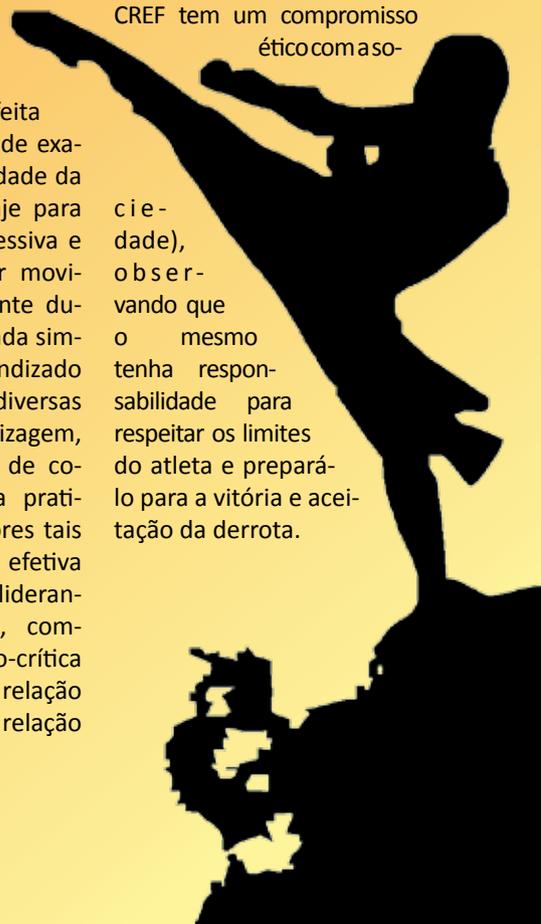
um estilo; 3- Kumite que é o combate propriamente dito. No kumite pode-se aplicar, com a ajuda de um colega, as técnicas praticadas anteriormente com o treino de kihon e kata. O kumite pode ser praticado em vários níveis de dificuldade. São eles: Gohon kumite (ataques e defesas combinados leve em cinco passos), Sanbon kumite (ataques e defesas combinados moderado em tres passos), Ippon kumite(ataque e defesa combinado forte em um passo), Jyu ippon (um ataque real com bloqueio e contra-ataque), Jyu Sambon kumite (três ataques reais, com defesa e contra-ataque após o último golpe do oponente), Shiai kumite (luta competitiva) e Jyu Kumite (Combate real).

A avaliação durante o processo de ensino deverá ser feita através de: 1- Testes de exames de faixa (A finalidade da faixa é segurar o traje para evitar uma folga excessiva e permitir uma melhor movimentação do praticante durante os treinos. E ainda simboliza o ciclo do aprendizado de uma pessoa nas diversas etapas de sua aprendizagem, identificando o grau de conhecimento de cada praticante). 2- outros fatores tais como: participação efetiva nas aulas, iniciativa, liderança, responsabilidade, compreensão histórico-crítica da cultura corporal, relação cognitivo-motora e relação afetivo-social.

O Profissional que ensina Karate deverá estabelecer em sua relação pedagógica um planejamento tendo o aluno como sujeito de sua aprendizagem e o professor o mediador entre o conteúdo, o método e os modelos a serem aprendidos pelos alunos, respeitando a individualidade biológica, e motivando a aprendizagem de forma lúdica, estimulando o interesse geral pelo aprendizado.

É um esporte muito competitivo. E o praticante que quer competir deve desenvolver seu potencial físico, técnico e psicológico de forma especial para chegar ao podium. Porém um fator decisivo é a escolha de um bom treinador para ser seu técnico (os profissionais registrados no CREF tem um compromisso ético com a so-

ciência), observando que o mesmo tenha responsabilidade para respeitar os limites do atleta e prepará-lo para a vitória e aceitação da derrota.





**Ricardo Cordeiro**  
Profissional de Ed. Física  
CREF 000455-G/DF

# CREF 7 E A EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA (EaD)

Educação a distância é a modalidade de ensino que permite que o aprendiz não esteja fisicamente presente em um ambiente formal de ensino-aprendizagem, assim como, permite também que faça seu auto estudo em tempo distinto. Diz respeito também à separação temporal ou espacial entre o professor e o aprendiz.

A interligação (conexão) entre professor e aluno se dá por meio de tecnologias, principalmente as telemáticas, como a Internet, em especial as hipermídias, mas também podem ser utilizados o correio, o rádio, a televisão, o vídeo, o CD-ROM, o telefone, o fax, o celular, o iPod, o notebook, entre outras tecnologias semelhantes.

O processo de educação a distância não é exatamente novo. Ainda na Grécia Antiga e no Império Romano existiam redes de comunicação que permitiam a troca de correspondência entre mestre e alunos. Em 20 de março de

1728, o professor de caligrafia Cauleb Phillips publicou o seguinte anúncio na Gazeta de Boston: “Toda pessoa da região, desejosa de aprender esta arte, pode receber em sua casa várias lições semanalmente e ser perfeitamente instruída, como as pessoas que vivem em Boston”. O desenvolvimento de uma ação institucionalizada de educação a distância teve início a partir da metade do século XIX. Em 1856, em Berlim, Charles Toussaint e Gustav Langenscheidt fundaram a primeira escola por correspondência destinada ao ensino de línguas. Em 1891, a administração da Universidade de Wisconsin aceitou a proposta de seus professores para organizar cursos por correspondência nos serviços de extensão universitária.

O desenvolvimento da EaD pode ser descrito basicamente em três gerações, conforme os avanços e recursos tecnológicos e de comunicação de cada época. Primeira geração: Ensino por correspondência, caracterizada pelo material

impresso iniciado no século XIX. Nesta modalidade, por exemplo, o pioneiro no Brasil é o Instituto Monitor, que, em 1939, ofereceu o primeiro curso por correspondência, de Radiotécnico. Segunda geração: Teleducação/Telecurso, com o recurso aos programas radiofônicos e televisivos, aulas expositivas, fitas de vídeo e material impresso. A comunicação síncrona predominou neste período. Nesta fase, por exemplo, destacaram-se a Telescola, em Portugal, e o Projeto Minerva, no Brasil. Terceira geração: Ambientes interativos, com a eliminação do tempo fixo para o acesso à educação, a comunicação é assíncrona e as informações são armazenadas e acessadas em tempos diferentes sem perder a interatividade. As inovações da World Wide Web possibilitaram avanços na educação a distância nesta geração do século XXI. Hoje os meios disponíveis são: teleconferência, chat, fóruns de discussão, correio eletrônico, blogues, espaços wiki, plataformas de ambientes virtuais que possi-

bilitam interação multidirecional entre alunos e tutores.

O CREF 7 já possuía uma modalidade de educação a distância no Programa de Instrução ao Provisionado em Educação Física (PIPEF), onde o Provisionado podia retirar o material didático na forma de um CD-ROM na sede do CREF 7, ou baixá-lo pela nossa página na internet. Agora o CREF 7 dá um novo passo lançando sua plataforma de ensino a distância no formato MOODLE (Modular Object Oriented Distance Learning), que é um sistema para gerenciamento de cursos destinado a auxiliar educadores na implantação de disciplinas em ambiente virtual. O primeiro curso foi exatamente para a capacitação de professores na utilização desta ferramenta. Nosso próximo desafio é transportar o PIPEF para este formato, que acreditamos ser mais dinâmico e eficiente.

Essa é mais uma ação do nosso Conselho em busca da excelência no atendimento ao profissional e à sociedade. (Fonte: Wikipédia)

## Expediente

### **PRESIDENTE**

**José Ricardo Carneiro Dias Gabriel**

### **VICE-PRESIDENTE**

**1º - Paulo Roberto da Silveira Lima**

**2º - José Paulo Santos**

### **SECRETÁRIO**

**1º - Marcelo Boarato Meneguim**

**2º - João Alves do Nascimento Filho**

### **TESOUREIRO**

**1º - Alexandre Fachetti Vaillant**

**Moulin**

**2º - Alexander Martinovic**

### **COMISSÃO EDITORIAL DO CREF 7**

#### **CODI - COMISSÃO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO**

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

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

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

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

**Sueli Rodrigues Paes**  
CREF 000380-G/DF (Vogal)

### **Diagramação/Impressão:**

*Elite Gráfica e Editora*

### **Tiragem:**

*8.000 exemplares*

## **REVISTA DO CREF7**

SGAN 604, conjunto C, Clube de Vizinhança Norte  
Brasília-DF - Cep 70840-040  
Fones: (61) 332101417  
3322-6351 / 3322-5260  
e-mail: cref7@cref7.org.br  
www.cref7.org.br

Pós-Graduação Lato Sensu

# Educação Física



2º Semestre  
**2010**

**Brasília**

## Presencial

- ➔ *Administração e Marketing Esportivo*
- ➔ *Bases Nutricionais da Atividade Física (Nutrição Esportiva)*
- ➔ *Dança e Consciência Corporal*
- ➔ *Educação Física Escolar*
- ➔ *Exercício Físico Aplicado à Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais*
- ➔ *Fisiologia e Cinesiologia da Atividade Física e Saúde*
- ➔ *Método Pilates - Prescrição do Exercício Físico e Saúde*
- ➔ *Musculação e Condicionamento Físico*
- ➔ *Pedagogia do Esporte e Treinamento dos Jogos Desportivos e Coletivos*
- ➔ *Personal Training: Metodologia da Preparação Física Personalizada (curso a distância)*
- ➔ *Psicomotricidade*
- ➔ *Treinamento Funcional*

## A Distância

- ➔ *Personal Training: Metodologia da Preparação Física Personalizada (curso a distância)*

## Informações

.Todas as Localidades 4062-0642 (Ligação Local )

.Todos os Estados 0300 10 10 10 1

.São Paulo (11) 2714-5656 / (11) 2714-5690

**[www.posugf.com.br](http://www.posugf.com.br)**