



Revista do **CREF7**



Órgão de divulgação do CREF7 - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - ANO XIV - Nº 30 - junho/2015



SUCESSO TOTAL!



A Saúde como base na Educação Física: Uma nova perspectiva

Recorde, tivemos nessa edição mais de 1000 inscritos

**EU ME PREVINO
EU ME TESTO
EU BRINCO AS FESTAS JUNINAS**

#PARTIU TESTE

**USE SEMPRE CAMISINHA.
PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE
E FAÇA O TESTE DE HIV. É RÁPIDO,
GRATUITO, SEGURO E SIGILOSO.**



É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar.



**PREVINA-SE, FAÇA O
TESTE DO HIV/AIDS
E SIGA EM FRENTE**



Ministério da
Saúde



**EU ME PREVINO
EU ME TESTO
EU VIVO A VIDA**

#PARTIU TESTE

**USE SEMPRE CAMISINHA.
PROCURE UMA UNIDADE DE SAÚDE
E FAÇA O TESTE DE HIV. É RÁPIDO,
GRATUITO, SEGURO E SIGILOSO.**

É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar.



**PREVINA-SE, FAÇA O
TESTE DO HIV/AIDS
E SIGA EM FRENTE**



Ministério da
Saúde





Quando leio, nas redes sociais, algumas postagens e comentários com críticas diversas ao trabalho de fiscalização do CREF7/DF, fico sempre impressionada com o nível de desinformação de alguns sobre a luta que é fiscalizar diariamente o exercício profissional em Educação Física.

O CREF do Distrito Federal conta com 3 fiscais, que diariamente fazem visitas de rotina, pela manhã, à tarde e à noite, cobrindo as quase setecentas academias e locais como parques, clubes, onde a profissão é exercida em nossa região. São denúncias diárias sobre falsos pessoais nos parques públicos, nas PECs, em condomínios, em escolas desportivas etc. Naturalmente, há uma defasagem entre o universo de pessoas e empresas a serem fiscalizados e a quantidade de fiscais para este fim. Procuramos atender todas as demandas e temos incrementado o trabalho com o máximo de tecnologia: câmeras de filmagem, fotografias, GPS, etc. Mas, o mais triste, é sabermos que, quando um fiscal do CREF chega num estabelecimento, há colegas de profissão que encobrem estagiários no exercício ilegal da profissão, acobertam falsos profissionais e dão suporte a tudo que deveriam ajudar a combater!!!

Às vezes, chega a ser vergonhoso, ficarmos sabendo que colegas ajudaram a enganar a fiscalização do CREF, com pessoas correndo para o vestiário, outras se fingindo de alunos e se jogando na piscina para parecer que estão fazendo aula, e a última fingindo ser APOIO, quando a fiscalização do CREF chega.

Pergunta:

- 1) Quem está sendo enganado???
- 2) Como queremos respeito da sociedade??
- 3) Será que a valorização da nossa classe é realizada pelo conselho profissional??

Os Responsáveis Técnicos, que assumem a responsabilidade por tudo que é técnico e ético no estabelecimento, deveriam ser melhor informados e formados. Mas acabam sendo coniventes com tudo que está errado. Neste sentido, o CREF oferece anualmente um curso de capacitação para Responsabilidade Técnica, cuja próxima edição ocorrerá em julho próximo, visando conscientizar melhor os colegas que assumem tal função. São os esforços que o CREF faz para ajudar a melhorar a qualidade do profissional. E talvez seja isso que mais esteja faltando: CONSCIÊNCIA. Criticar por criticar é muito fácil. Ajudar a melhorar a imagem da profissão, com atitudes éticas, e investir na qualidade do próprio trabalho é bem mais complicado.

Mais fácil é colocar no CREF a culpa por tudo que há de errado na nossa área.

Mas, mesmo assim, o CREF7/DF continuará lutando por um mercado de trabalho mais digno, pelo respeito e valorização da nossa profissão. No entanto se lutarmos juntos seremos muito mais fortes e exterminaremos, melhor, dizimaremos esses aventureiros, blogueiros, práticos da nossa área de atuação. #juntossomosmaisfortes? #valorizaçãoprofissional? #cref7? #desistirjamais?

Cristina Queiroz Mazzini Calegari – Presidente do CREF7/DF

Expediente

PRESIDENTE

Cristina Queiroz Mazzini Calegari

VICE-PRESIDENTE

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

SECRETÁRIO

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

TESOUREIRO

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

Revista do CREF7

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

COMISSÃO EDITORIAL DO CREF7 CODI - COMISSÃO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO

Alex Charles Rocha
CREF 000013-G/DF - PRESIDENTE

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

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

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

Caros leitores!

Eu amo minha profissão. Essa foto ao lado é meu registro profissional.

#EuTenhoCREF #MostreSeuCREF

Tenho trabalhando há mais de duas décadas e não me canso. Sempre evoluindo e aprendendo.



Esse ano teremos as eleições no sistema CONFEF/CREF 'S. Então participe do seu direito de votar. Procure ver as chapas, os candidatos e as propostas. Você é Profissional de Educação Física. Trabalhe para sua classe.

A comissão Especial de Lutas Esportivas e Artes Marciais, CELDAM ira promover um **1º SEMINÁRIO DE LUTAS ESPORTIVAS E ARTES MARCIAIS DO DF E ENTORNO** com o tema:

"Estamos Juntos - CREF7 e o Mundo das Artes Marciais" Ainda terá o **1º Fórum permanente das Artes Marciais do DF e Entorno**. Acontecerá no mês do profissional de Educação física em setembro. Fique de Olho!

Alex Charles Rocha – CREF7 - G-00013/DF

An advertisement for Qualicorp. It features a central image of a man in a dark suit and tie, standing with his arms crossed. Surrounding him are several other professionals in various settings: a woman in a light blue shirt, a man in a white shirt and blue jeans, a man in a white hard hat and blue shirt, a woman in a grey suit, a man in a green medical uniform, a man in a blue shirt and jeans, a woman in a grey dress, and a woman in a white lab coat. Above each of these people is a thought bubble containing the Qualicorp logo. In the top right corner, there is a logo for CREF7 Distrito Federal, featuring a stylized figure in a red and white circle. At the bottom, there is a URL and the Qualicorp logo with the tagline 'soluções em saúde'.

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

Qualicorp
soluções em saúde

- 3 - Editorial e Expediente
- 4 - Palavra do editor
- 5 - Sumário
- 6 - CONCRE7
- 7 - CONCRE7
- 8 - Política
- 9 - Política
- 10 - Saúde
- 11 - Tendências
- 12 - Saúde
- 13 - Comissão de Ética
- 14 - CREF Acadêmico
- 15 - Profissional de Educação Física
- 18 - Galeria
- 19 - Galeria
- 20 - Fique de Olho
- 21 - Profissional de Educação Física -
- 22 - Profissional de Educação Física - Beach Tennis
- 24 - Benefícios



Pós-graduação

10%
de desconto

Fisiologia do Exercício,
Biomecânica e
Personal Training

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

LABORO
ENSINO DE EXCELÊNCIA

5º CONCRE7 2015

Nos dias 28 e 29 de maio ocorreu o 5º Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região (CRE7), no Auditório Central da Universidade Católica - Campus Taguatinga. O evento teve como proposta, apresentações e debates acerca da relevância do esporte no cenário mundial e, especialmente no Brasil, a ampliação das possibilidades de intervenção no mercado de trabalho nacional - seja no ambiente público ou privado.

O ConCRE7 foi composto por uma etapa de palestras e uma científica, na qual abordaram as experiências de profissional altamente qualificado dentro do cenário esportivo brasileiro e internacional. Na etapa científica foram apresentadas comunicações orais e pôsteres resultantes de pesquisas sobre o tema proposto.

Além da espetacular abertura com ginástica acrobática e de uma apresentação de hip hop, a solenidade contou com a participação do presidente do CONFEF, Jorge Steinhilber, da presidente do CRE7, Cristina Calegaro, dentre outros nomes de relevância como Leila Barros, Secretária do Esporte e Lazer, e Paulo Henrique, do GESPORTE e idealizador do CONCRE7.

fotos de Fernando Elias



O professor da UniEuro Renato André e o professor de Raquete de São Paulo Sérgio Cardozo.



A professora Carmem Masson, presidente do CRE7 do Rio Grande do Sul ladeada por Marcelo Chio e Rogério Baroni da B&C Consultoria.



O deputado distrital Júlio César Ribeiro, a presidente do CRE7, Cristina Calegaro e o presidente do CONFEF, Jorge Steinhilber.



A profª. Doutoranda Inmaculada C. Álvares Gallardo da Universidade de Granada – Espanha, Marcelo Chio, da B&C Consultoria, o professor dr. José Alberto Cortez da USP/SP, Rogério Baroni da B&C Consultoria e a presidente do CRE7, Cristina Calegaro.

As palestras, mesas redondas e o fórum chamaram a atenção dos participantes, tanto por conta dos ministrantes, como seus conteúdos. Dessa forma, destacam-se:

“Exercício em pacientes com Fibromialgia”, com a Prof^a. Doutoranda Inmaculada C. Álvares Gallardo (Universidade de Granada – Espanha); Fórum de Educação Física Hospitalar e Ambulatorial (Relatos de Experiência), com a Dra. Jane Dullius G/DF (UNB), Prof. Dr. José Alberto Aguilar Cortez e o Dr. José Ulisses M. Calegaro;

Mesa Redonda: Atividade Física, Saúde e Reabilitação, com a Prof^a. Dra. Marisete Safons, Prof. M. Sc. Frederico Santana e Prof^a. M.Sc. Marcela Coelho Mihessen; “A saúde através da doença” – Prof^a Roberta Marques; “Educação Física Escolar na Perspectiva da Saúde” – Prof. Dr. Ricardo Catunda; “Aplicando periodização do treinamento de força na academia e trabalho personalizado”, Prof. PhD. Jonato Prestes; “O Movimento” – sua influência na qualidade de vida, promoção de saúde e performance – Prof. Marco Rodrigo Vieira e Silva; Fórum de treinamento Desportivo (Relatos de Experiências) com o Prof. Dr. Hildeamo Bonifácio Oliveira, Prof. Dr. Aparecido Pimentel e Prof. Dr. Ulisses De Araújo; “Novas perspectivas para o treinamento de musculação para atletas e populações especiais” – Prof. Dr. Vilmar Baldissera; “Treinamento Funcional – Quando, como e porquê” – Prof. Dr. William Alves Lima; –“O Exercício Físico sob a ótica da genética” – Prof. Dr. Jeaser Alves de Almeida; “Benefícios e Riscos da Atividade Física e Esporte” – Dr. Nabil Ghorayeb; Mesa Redonda Pinga Fogo, com perguntas e respostas, bem controversas, composta pelos profissionais: Dr. Nabil Ghorayeb, Prof. Dr. José Alberto Aguilar Cortez, Prof. Dr. Vilmar Baldissera, Prof^a Doutorado. Inmaculada C. Álvares Gallardo (Universidade de Granada –Espanha) e Prof. Dr. Yuri Bálsamo – Nutrição Desportiva.

O encerramento do 5º ConCREF foi realizado com a entrega de prêmios e com a satisfação dos organizadores de uma missão cumprida em ter 1101 alunos inscritos no Congresso Internacional do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região.



A presidente do CREF7, Cristina Calegaro e a professora Carmem Masson, presidente do CREF2 do Rio Grande do Sul.



A presidente do CREF7 Cristina Calegaro com a prof^a. Doutoranda Inmaculada C. Álvares Gallardo da Universidade de Granada – Espanha.



A presidente do CREF7, Cristina Calegaro, o professor dr. José Alberto Cortez da USP/SP e a Secretária do Esporte e Lazer, Leila Barros.



Apresentação de ginástica artística da Secretaria de Esportes do GDF

Dilma, sarada, pedala com supertreinador para manter a forma

*Edilberto Barros já treinou até atleta olímpico e é o responsável pelas pedaladas da presidente

*EDILBERTO DOS SANTOS BARROS CREF7-000873/G-DF

Publicado quarta, 03 de junho

Flagrada andando de bicicleta nos arredores do Palácio da Alvorada, em Brasília, a presidente Dilma Rousseff vem chamando a atenção da imprensa nos últimos dias pelos hábitos saudáveis que a fizeram perder 15kg desde o ano passado.

A perda de peso tem sido atribuída apenas à dieta prescrita pelo médico argentino Máximo Ravenna, criador do método que propõe a ingestão reduzida de calorias e oferece acompanhamento multidisciplinar.



Foto - Joel Rodrigues/ObritoNews/Fato Online
Dilma pedala com o instrutor Edilberto Barros no entorno do Alvorada

Um olhar mais atento na foto acima, no entanto, revela que Dilma Rousseff conta também com a consultoria de um técnico esportivo de dar injeção a qualquer atleta que sonha em competir nos Jogos Olímpicos Rio 2016.

Confundido com segurança palaciano nas fotos que ganharam as manchetes dos principais veículos de comunicação nos últimos dias, o professor de Educação Física Edilberto Santos Barros é muito discreto. Ele trabalha, de acordo com o seu currículo publicado na página da internet do CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), como “professor chefe do Setor de Preparação Física da Presidência da República desde 1990”.

Segundo fonte do Palácio do Planalto, ele é o responsável pela elaboração das planilhas de treinamento da presidente que incluem, além das pedaladas, caminhadas, musculação leve e alongamento. “A presidenta respeita muito o trabalho dele. Ele é muito experiente, e acho até que já treinou outros presidentes”, disse ao Fato Online.

Mestre e doutorando em Educação Física, Edilberto Barros possui formação nível 5 (nível máximo) para treinadores da Federação Internacional de Atletismo (IAAF, em inglês). Além dele, no Brasil, apenas o técnico Aduino Domingues, que treina Marílson Gomes dos Santos (bicampeão da Maratona de Nova York), possui a mesma credencial.

Com tamanha experiência, Barros foi convocado para treinar a seleção brasileira de atletismo em vários torneios internacionais e já treinou individualmente vários campeões nacionais. Entre eles, Diego Chaval (campeão brasileiro dos 800m), Bruno Goes (campeão brasileiro dos 100m e 200m), João Eufrazio dos Santos Neto (campeão brasileiro dos 4x400m e 400m com barreiras).

Para a sorte da presidente, apesar de ter treinado vários atletas masculinos, foi com duas mulheres que Edilberto se consagrou no mundo esportivo: Lucélia Peres, a última das cinco brasileiras a vencer a Corrida Internacional de São Silvestre (2006); e Mariana Ohata, que competiu nas Olimpíadas de Sidney (2000) e de Atenas (2004).

Lucélia também foi tricampeã da tradicional Volta da Pampulha e conquistou a medalha de bronze (10.000m) nos Jogos Panamericanos do Rio 2007. Em 2008, depois de alcançar o índice para participar da Olimpíada de Pequim, a atleta sofreu uma contusão que a tirou da competição.

Apesar da trajetória vitoriosa no esporte de alto rendimento, o educador físico ocupa uma função estratégica no Palácio do Planalto e, por isso, precisou se dedicar a outras especialidades. Afinal, mesmo com a pressão que os chefes de Estado precisam administrar, eles não são atletas de intensa performance.

Projeto social

O professor Edilberto Barros é natural do Maranhão e há anos desenvolve trabalhos voluntários em comunidades pobres, utilizando o atletismo como ferramenta de transformação social. Foi em um desses trabalhos que ele identificou o talento da então garotinha Lucélia Peres e investiu toda a sua dedicação para transformá-la em campeã.

Muitas vezes, segundo alguns colegas de profissão, o professor investiu mais do que seu tempo na preparação da atleta. Natural de Paracatu (MG), Lucélia é de família simples e morava no Paranoá, nos arredores de Brasília. Frequentemente não tinha dinheiro para chegar ao treino no Plano Piloto (distante cerca de 30 km), e Edilberto não hesitava em oferecer ajuda financeira para custear as passagens de ônibus.

Depois de concluir pós-graduação em fisiologia do exercício e treinamento esportivo pela Universidade Católica de Brasília, ele se especializou em qualidade de vida, exercício, envelhecimento e imunidade.

Presidente entra em forma

Tanta dedicação aos exercícios e a privação alimentar têm apresentado resultados positivos. A cada entrevista coletiva, a boa forma da presidente é elogiada pelos jornalistas e demais interlocutores. Nos últimos tempos, Dilma sempre ressalta a importância da prática esportiva e da alimentação saudável.

"Tem que fechar a boca e fazer uma ginasticazinha. Não tem regime fácil".

Dilma Rousseff, presidente da República

Após reunião no Comitê Organizador dos Jogos Rio 2016, em maio, a silhueta visivelmente mais magra inspirou o prefeito do Rio de Janeiro a chamá-la carinhosamente de "Dilminha olímpica".

Na ocasião, a presidente lembrou que tem 67 anos e contou que a fórmula é "manter uma alimentação saudável" e "fazer exercício físico". "Você tem de manter uma alimentação saudável e tem de fazer exercício físico. Você vai evitar uma doença de coração, melhorar sua qualidade de vida e vai gastar menos dinheiro com remédio. Tem que fechar a boca e fazer uma ginasticazinha. Não tem regime fácil."

Nesta sexta-feira (5), Dilma saiu para pedalar mais uma vez com o instrutor e com o segurança, por volta das 7h. Dessa vez, não se incomodou em se exibir para os fotógrafos e realçar sua forma atlética. Descontraída e sorridente, Dilma pedalou por cerca de 20 minutos fora do Palácio do Alvorada e nem percebeu uma enorme placa de um lava-jato que aparece no enquadramento da imagem, para alegria dos fotógrafos. Ela seguiu pela pista do Setor de Clubes Sul até a Concha Acústica, num percurso de três quilômetros, e retornou.

Acompanhe nossas redes sociais!

twitter.com/FatoOnline

facebook.com/FatoOnline

<http://www.fatoonline.com.br/conteudo/3565/dilma-sarada-pedala-com-super-treinador-para-manter-a-forma>

21
JUNHO

DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO À ASMA



Sintomas:

Tosse com ou sem produção de escarro (muco);
Repuxar a pele entre as costelas durante a respiração (retrações intercostais);
Deficiência respiratória que piora com exercício ou atividade.

A maioria das pessoas com asma fica longos períodos sem sintomas, intervalados com alguma crise quando expostos a algum agente. No entanto, algumas pessoas tem a deficiência respiratória quase crônica, com **alguns episódios mais graves em determinados períodos.**

Os ataques de asma podem durar minutos a dias e podem se tornar perigosos se o fluxo de ar estiver muito restrito.

Situações de Emergência

Lábios e rosto de cor azulada;
Nível diminuído de agilidade, como sonolência grave ou confusão, durante um ataque de asma;
Extrema dificuldade de respirar;
Pulsação rápida;
Ansiedade grave devido à deficiência respiratória
Sudorese.
Padrão de respiração anormal
Respiração para temporariamente
Dor no peito

Tratamento

Tratamento: Prevenção e controle são a chave para impedir que os ataques de asma comecem. As medicações de uso contínuo servem para minimizar a sensibilidade e a inflamação as quais os brônquios da pessoa asmática estão sujeitos, fazendo com que os pulmões reajam com menos intensidade aos agentes irritantes, como poeira e ácaros. Diferente dos broncodilatadores, que apenas revertem o quadro de contração do brônquio, os medicamentos contínuos funcionam para evitar que essas reações aconteçam.



ESCLARECIMENTOS SOBRE A MODALIDADE “ZUMBA FITNESS”

As aulas de Zumba Fitness são desenvolvidas por meio de movimentos corporais, ritmados com gêneros musicais, de forma contínua, utilizando os grandes músculos dos membros inferiores.

As características deste tipo de modalidade fazem parte das aulas que surgiram a partir da Ginástica Aeróbica que compõe a Ginástica de Academia, como por exemplo: Step Training; Jump Fit; Power Jump; Body Combat; Kangoo Jump.

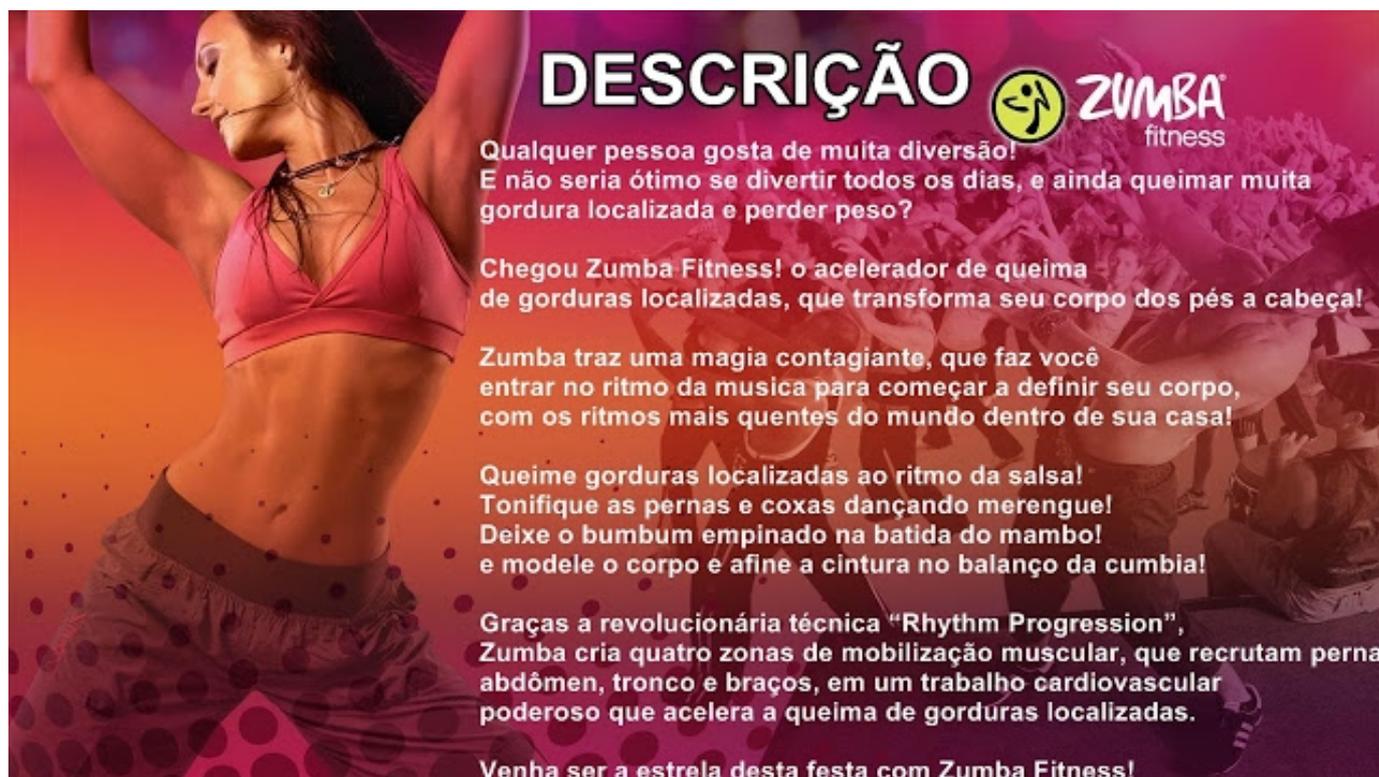
O objetivo principal destes tipos de aulas é proporcionar o aumento da capacidade cardiorrespiratória, como um dos componentes da aptidão física relacionados à saúde dos praticantes.

Portanto, apesar de proporcionar a sensação de se estar dançando, estas aulas não são identificadas como um tipo de dança. Elas são atividades rítmicas que pertencem a Ginástica de Academia.

Os estilos de dança tradicionais têm como objetivo principal o aprendizado da técnica de cada estilo. Existe um grau de complexidade que divide cada etapa em níveis ou graduações de acordo com cada metodologia de ensino da dança.

Para que a Zumba Fitness seja desenvolvida com qualidade necessita-se de cuidados, acompanhamento, recomendações e orientações aos praticantes por profissionais em Educação Física devidamente habilitados, como nos demais tipos de exercício físico. O professor tem que utilizar uma metodologia própria para este tipo de aula, fazer uso de processo pedagógico nas seqüências dos movimentos, se preocupar com a intensidade em cada fase da aula, saber das limitações e condições físicas de cada aluno. Acreditamos que, desta forma, terá um trabalho com eficiência e segurança visando à saúde e a permanência dos alunos nesta modalidade.

Nilza Maria do Valle Pires Martinovic
CREF 000003-G/DF



DESCRIÇÃO  ZUMBA[®]
fitness

Qualquer pessoa gosta de muita diversão!
E não seria ótimo se divertir todos os dias, e ainda queimar muita gordura localizada e perder peso?

Chegou Zumba Fitness! o acelerador de queima de gorduras localizadas, que transforma seu corpo dos pés a cabeça!

Zumba traz uma magia contagiante, que faz você entrar no ritmo da musica para começar a definir seu corpo, com os ritmos mais quentes do mundo dentro de sua casa!

Queime gorduras localizadas ao ritmo da salsa!
Tonifique as pernas e coxas dançando merengue!
Deixe o bumbum empinado na batida do mambo!
e modele o corpo e afine a cintura no balanço da cumbia!

Graças a revolucionária técnica “Rhythm Progression”, Zumba cria quatro zonas de mobilização muscular, que recrutam pernas, abdômen, tronco e braços, em um trabalho cardiovascular poderoso que acelera a queima de gorduras localizadas.

Venha ser a estrela desta festa com Zumba Fitness!

https://www.zumba.com/pt-BR/training/2015-06-20_B1_Curitiba_BR_Leda_Zardo

A ZUMBA FITNESS É UM PROGRAMA DE FITNESS E PELA LEI FEDERAL 9696 NO BRASIL O PROFISSIONAL QUE PRETENDE MINISTRAR AULAS DESTA MODALIDADE DEVE TER SEU REGISTRO PROFISSIONAL NO SISTEMA CONFEF / CREFS, BEM COMO ESTAR ADIMPLENTE COM A ANUIDADE.

PARA VOCÊ ATENDER AO TREINO, NÃO EXISTE EXIGÊNCIA MAS TEMOS A OBRIGAÇÃO DE INFORMÁ-LOS QUE É NECESSÁRIO TER A CÉDULA DE IDENTIDADE PROFISSIONAL DOS CREF PARA PODER MINISTRAR AS AULAS.

ESSA É A ÚNICA MANEIRA DE VOCÊ ESTAR HABILITADO A TRABALHAR COMO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO BRASIL.

Educação Física e Gerontologia

A um velho (prefiro velho a idoso, porque no velho vejo, apesar de tudo, ainda o rasto sapiencial de uma vida que valeu a pena ser vivida) nem sempre é fácil seduzi-lo para a prática expressa de exercícios físicos: nesta minha idade, isso já pouco ou nada vai adiantar – ouve-se com freqüência.

A uma tal atitude subjaz, desde logo, o ocidental critério axiológico de utilidade – e quem, por limite de idade, sai fora da cadeia oficial de produção acolhe, por conta de tal preconceito, uma insidiosa sugestão de que passa a ser um elemento socialmente descatável, excedentário. E quem como inútil se autopercepção a si mesmo se condena a um rápido desaparecimento – para não incomodar!

Daqui a percepção negativa da velhice que predomina, sobretudo no Ocidente: porque em vez de a idade ser socialmente valorizada, como na Abkhásia, como índice de ser, de uma vida rica em experiência, é vista como estado de inatividade, como um fardo para quem tem que trabalhar para ganhar a vida, esquecendo que a vida não é para ser ganhada, mas para ser vivida!

Mas subjaz a tal percepção um outro pressuposto que, sendo do âmbito psicossociológico, é também do âmbito epistemológico: a crença absoluta na irreconvertibilidade biológica da degradação física e mental – o pressuposto da prevalência do desígnio entrópico sobre o da ação regenerativa da consciência.

Só que está emergindo um novo paradigma, o da ciência consciente (Willis Harman), que inverte os termos desta catastrófica proposição: a consciência, enquanto criadora da nossa própria realidade (Wheeler), ela pode suste e até reverter o processo de envelhecimento (Chopra, 1993). Ou seja, não é apenas a função (o exercício) que faz o órgão, mas, antes, um exercício realmente intencional, um exercício que veicule consciência, pois é esta que mantém e (re)genera a estrutura.

Ora, este paradigma do primado da consciência garante ainda que os clássicos polos do binômio educativo passam a ser vistos como fazendo parte da mesma consciência, ambos se alimentando da mesma fonte. Não mais a tradicional assimetria de um professor que molda um aluno, hirto na sua pura passividade. Não: um aprende enquanto ensina e outro ensina enquanto aprende.

Digamo-lo assim: o Professor de Educação Física (que se for só física já educação não é) ele é, mais que tudo, um cúmplice, um facilitador de reencontro e de descoberta de sentido. E, na sua relação educativa com o segmento mais idoso da nossa sociedade a quem pretenda aplicar programas de reeducação cinética, deve certamente evitar assumir uma abordagem minimalista, isto é, meramente paliativa nessa sua intervenção – apenas como meio expeditivo para adiar ou mitigar a tragédia degradacionista de um fim lastimável.

Em vez disso, o técnico, que o deve ser em dar sentido ao movimento que assim transcende o seu mero teor biomecânico, empenha-se em promover uma verdadeira Ludoterapia, isto é, que através do jogo (jogos de conotação ergonômica, que evoquem as memórias recreativas da infância, jogos que impliquem reconquista de entusiasmo vital), que pelo jogo, dizia, cada um possa recuperar o prazer de estar vivo, e, mais decisivo, um verdadeiro propósito para uma vida a viver em cheio enquanto vida houver para viver. Com Viktor Frankl (1946), que uma ludoterapia possa converter-se em verdadeira Logoterapia.

Como tudo isto na prática? A vossa competência, a que eu não tenho mas que sei ser muita em cada um de vós, ditará o programa situado e adequado a cada microcosmo.

O máximo que me permito é deixar aqui umas vagas sugestões – que o conceito creio ter ficado bem assente.

Desde logo, a sugestão óbvia: a de que participar na vida da casa, como lavar a louça, ajudar a aspirar o pó, o prazer da jardinagem, levar a passear o cão, são, entre outras, meios que cumprem na perfeição um duplo desígnio: ginastificar músculos/articulações e afagar a alma.

Concomitantemente com exercícios de teor ergonômico, promover, por exemplo, exercícios respiratórios do tipo abdominal (respiração mais profunda e mais ampla indutora de uma renovada consciência corporal).

Exercícios de correção postural, acompanhados de um diálogo gentil, amoroso, um diálogo com o próprio corpo, uma vez que, sendo este um «campo de consciência», as células respondem e reagem a todo o pensamento e a toda e qualquer emoção.

Porque convocar alguém que passou uma vida distraído e inadvertido para a atenção ao mais íntimo de si é mágico e demiúrgico. Trata-se de um imprevisto reencontro e sobretudo de uma pacificante reconciliação com o próprio corpo: que só através da consciência do corpo se logra mais vida, o outro nome da consciência.

José Antunes de Sousa

Curso de Educação Física Militar, pois é Oficial Superior das Forças Armadas e também com licenciatura, mestrado e doutoramento (doutorado) em Filosofia pela Universidade Católica Portuguesa;

É Presidente da Sociedade Portuguesa de Motricidade Humana;

É Professor Visitante na UnB.



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

INFRAÇÃO DE PESSOA JURÍDICA

- infração de natureza **GRAVÍSSIMA** - “Permitir leigo atuando como **Profissional**” conforme Leis Federais 9.696/98, 6.437/77, Resolução CONFEF nº 254/13, prevista na Tabela de Infrações e Penalidades da Resolução CREF7 073/2014

- infração de natureza **GRAVÍSSIMA** - “**PJ em funcionamento sem Responsável Técnico**”, prevista na Lei Distrital nº 2.185/98, Decreto Distrital nº 32.568/10 Art. 97 e 98, Resolução CONFEF 134/07 e prevista na tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/201.

- infração de natureza **GRAVÍSSIMA** - “**Profissional no exercício de sua Responsabilidade Técnica, tenha agido com imperícia, imprudência ou negligência, gerando risco à saúde e comprometimento a proteção, a promoção, a preservação ou a recuperação da saúde individual ou coletiva da população**”, prevista na Lei Distrital 8.078/90, Art. 4º inciso 2º e prevista na tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/2014.

Crefinho



MUSCULAÇÃO:

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO ADEQUADO

PAULO ROBERTO VIANA GENTIL - CREF7-001399-G/DF

Tornou-se indiscutível que a prática de atividades físicas é importante para manutenção da saúde. Nesse contexto, a musculação vem ganhando um espaço crescente, por proporcionar resultados estéticos, melhorar o desempenho desportivo e ajudar na prevenção, recuperação e reabilitação das mais diversas condições patológicas.

Cientes desses benefícios, muitas pessoas procuram locais especializados para prática de musculação. No momento de escolher onde treinar, diversos fatores são levados em consideração, como a proximidade de casa/trabalho, estrutura física, preço, tipo de público que a frequenta... No entanto, o fator principal muitas vezes é negligenciado: a qualidade do acompanhamento profissional.

No Brasil, é obrigatório que as academias tenham um professor de Educação Física, devidamente registrado no CREF (Conselho Regional de Educação Física) para supervisionar os seus alunos. Essa prática não é novidade na área da saúde. Para exercer suas profissões, médicos, enfermeiros, nutricionistas e fisioterapeutas, por exemplo, devem possuir formação na área específica e registro no conselho respectivo. No caso da Educação física, isso é uma forma de proteger o praticante, garantindo a sua segurança e os seus resultados. No entanto, uma tendência de mercado vem preocupando os profissionais mais atentos e comprometidos: a criação de academias na qual a supervisão é negligenciada. Como a folha de pagamento é uma das principais fontes de despesa das academias, muitas empresas estão abrindo mão de bons profissionais para atender seus alunos, ou até mesmo abrindo mão de ter um profissional em sala, com objetivo de reduzir custos. Essas academias normalmente possuem poucos profissionais em sala, os quais servem mais para dar satisfações legais do que propriamente para atender os praticantes.

Apesar desses locais normalmente não serem procurados por pessoas com problemas de saúde (pois elas normalmente têm consciência dos riscos de um acompanhamento inadequado), muitas pessoas com objetivos estéticos e pensando em pagar mensalidades mais baixas as têm procurado. Mas será que a falta de acompanhamento não prejudicaria os resultados?

O primeiro estudo sobre o tema foi publicado por Mazzetti et al. (2000). Os autores compararam as mudanças na força máxima e na potência muscular após 12 semanas de musculação em homens moderadamente treinados, os quais realizavam os treinos sob supervisão individual ou sem supervisão direta. Os participantes tinham entre 1 e 2 anos de experiência em musculação, mas nunca haviam treinado sob supervisão direta. Os dois grupos realizaram treinamentos idênticos, com as mesmas margens de repetições, séries, exercícios, etc. A diferença foi que o grupo supervisionado treinou com o acompanhamento direto de um especialista em todas as sessões, enquanto o grupo não-supervisionado teve acompanhamento apenas em uma sessão de familiarização, na qual o treino foi demonstrado e explicado, em seguida os treinos ocorreram sem supervisão, havendo apenas auxílio de um colega de treino nos exercícios como supino e agachamento, por questões de segurança. Ao final do estudo, os ganhos de força e potência muscular, bem como os ganhos de massa magra e a perda de gordura foram maiores para o grupo supervisionado.

Posteriormente, Coutts et al. (2004) examinaram o efeito da supervisão durante 12 semanas de musculação nos resultados obtidos por jovens jogadores de rúgbi. Novamente, os grupos realizaram exatamente o mesmo treino, com diferença apenas na supervisão. No treino não supervisionado, havia profissionais na sala para dar informações, quando solicitados, mas o acompanhamento direto dos 21 atletas foi realizado por um gerente da equipe, sem formação na área, cujo papel era apenas controlar a frequência e outros aspectos administrativos. O outro grupo treinou sob supervisão direta de especialistas, com a relação de 1 professor para cada 7 alunos. De acordo com os resultados, os ganhos de força foram maiores para o grupo que treinou sob supervisão.

Com esses dados, fica claro que, mesmo em pessoas treinadas, a supervisão tem um papel essencial nos resultados. Aqui deve-se lembrar que a simples vivência em uma atividade não transforma uma pessoa em um especialista. É interessante ver alguns praticantes de musculação acreditarem que são auto-suficientes devido à prática e que não precisam de orientação profissional em seus treinos, quando mesmo atletas profissionais, com vasta experiência em suas atividades, recorrem ao acompanhamento de um treinador formado. Vamos pensar bem, se o acompanhamento não fizesse diferença, será que os atletas olímpicos, ou equipes profissionais de futebol, basquete, vôlei, etc. gastariam dinheiro contratando técnicos e preparadores físicos?

O professor de Educação Física passa anos estudando as diversas ciências envolvidas na prática de atividades físicas, como fisiologia, bioquímica, biomecânica, cinesiologia, anatomia, sem esquecer de outras não menos importantes como as relacionadas à aprendizagem motora, psicologia, etc. E esse conhecimento acadêmico é essencial para se tirar o máximo de proveito de um treino. Por exemplo, um bom profissional saberá controlar a velocidade, intervalos, aproveitar melhor os ângulos de movimento, ajustar cargas, etc. variáveis pouco compreendidas e muito importantes para os resultados (Gentil, 2011). Nos estudos anteriores, por exemplo, os participantes tinham vários meses, ou até anos, de experiência na prática de musculação, e os resultados só vieram com um acompanhamento adequado, mesmo que os treinos fossem exatamente os mesmos para os grupos que treinaram com e sem supervisão.

Nesse ponto, muita gente pode levantar a hipótese de que a supervisão seja mais importante para atletas e pessoas treinadas, pois eles precisariam de estímulos mais eficientes para se adaptarem, em comparação com um aluno comum de academia. A resposta a isso vem de um estudo conduzido pelo nosso grupo, no qual foram comparados os efeitos da supervisão nos ganhos de força de 124 homens jovens, não-treinados, após 11 semanas de musculação (Gentil & Bottaro, 2010). Os participantes foram divididos em turmas de 20 a 25 alunos, metade com supervisão alta e metade com supervisão baixa. Nas turmas com supervisão alta, havia 4 a 6 professores por turma, o que mantinha uma supervisão média de 5 alunos por professor, já nas turmas com supervisão baixa, apenas um professor cuidava dos 20 a 25 alunos. Os grupos realizaram exatamente os mesmos treinos, com os mesmos exercícios, mesmas margens de repetições e mesmos intervalos entre as séries. Os professores não tinham conhecimento do objetivo do estudo, e sua instrução, independente de estar com supervisão alta ou baixa, foi para manter os alunos motivados e orientá-los com relação à execução correta e ajuste de intensidade. Ao final do estudo, o grupo que treinou sob supervisão alta obteve um aumento de 15,9% na força do supino, o que foi maior que os 10,22% obtidos pelo grupo que treinou sob supervisão baixa. As maiores diferenças, entretanto, ocorreram para o torque dos membros inferiores, no qual o grupo sob supervisão alta ganhou 11,8%, enquanto o aumento de 1,4% do grupo que treinou sob supervisão baixa não foi significativo.

**A boa orientação
faz a diferença**

PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A explicação dos resultados encontrados dos estudos anteriores está na maior aderência ao treino, maior progressão da carga e utilização de intensidades mais adequadas. No entanto, é importante notar que nesses estudos os treinos foram os mesmos para os dois grupos, algo que não será verdade para uma pessoa treinando sem supervisão. Sem supervisão, o praticante monta o próprio treino ou o copia de uma outra pessoa, o que aumentará ainda mais os riscos à saúde e diminuirá a possibilidade de se obter bons resultados. Imagine quão diferentes seriam os resultados se fossem comparados treinos elaborados por profissionais de Educação Física e treinos montados por pessoas não formadas?

Desse modo, fica claro que, independente do nível de treinamento, a supervisão por um profissional especializado, bem como uma relação adequada professor:aluno são essenciais para garantir a segurança e os resultados. Na hora de escolher uma academia, não basta observar se ela está na moda, é barata ou bonita. Lembre-se que uma academia é movida essencialmente pela qualidade dos profissionais que nela trabalham. O acompanhamento adequado pode representar a diferença entre ter ou não ter resultados. Portanto, quando for procurar um local para treinar, mais do que qualquer outra coisa, observe principalmente se você terá acompanhamento direto de bons profissionais.

Referências bibliográficas

Coutts AJ, Murphy AJ & Dascombe BJ. (2004). Effect of direct supervision of a strength coach on measures of muscular strength and power in young rugby league players. *J Strength Cond Res* 18, 316-323.

Gentil P. (2011). *Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia*. Editora Sprint, Rio de Janeiro.

Gentil P & Bottaro M. (2010). Influence of supervision ratio on muscle adaptations to resistance training in nontrained subjects. *J Strength Cond Res* 24, 639-643.

Mazzetti SA, Kraemer WJ, Volek JS, Duncan ND, Ratamess NA, Gomez AL, Newton RU, Hakkinen K & Fleck SJ. (2000). The influence of direct supervision of resistance training on strength performance. *Med Sci Sports Exerc* 32, 1175-1184.



PAULO ROBERTO VIANA GENTIL - CREF7-001399-G/DF

#EuTenhoCREF

Apresentação de ginástica artística da Secretaria de Esportes do GDF



Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF

fotos de Fernando Elias

profª. Doutoranda Inmaculada C. Álvares Gallardo da Universidade de Granada – Espanha.



José Antônio Soares e o conselheiro do CREF7 Alexandre Baiense.



A presidente do CREF7, Cristina Calegari ladeada pelos conselheiros do CREF7 Alexandre Baiense e Sueli Paes.



A Secretária do Esporte e Lazer, Leila Barros, o conselheiro do CREF7 Ricardo Cordeiro, o presidente do CONFEEF, Jorge Steinhilber, a presidente do CREF7, Cristina Calegari e Paulo Henrique, do GESPORTE e idealizador do CONCREP.



A assessora Karem Vilarins, a presidente do CREF7, Cristina Calegari e Secretária do Esporte e Lazer, Leila Barros

O fisiologista do exercício Guilherme Pontes, o deputado distrital Júlio César Ribeiro e a professora e organizadora Elaine dos Santos.



RAQUETINHAS

As raquetinhas consistem em um jogo de raquetes e bolas leves, adaptado a crianças e idosos, podendo ser praticado em ambientes internos ou externos, exigindo somente uma área de 1,5 m². Interessa rebater a bola o maior número possível de vezes, sem que toque no piso. Não há disputa de pontos e o importante será o cooperativismo entre os participantes.

Já com a devida patente junto ao INPI, a meta atual é a fabricação a um preço adequado para as camadas de menor renda e ser praticada com a devida autorização dos médicos, sempre com a orientação e acompanhamento do Profissional de Educação Física. As raquetinhas atendem, dentre outros, aos seguintes objetivos:

- evitar o sedentarismo em todas as faixas etárias, principalmente em crianças e idosos, através de uma atividade lúdica.

- fortalecer os membros inferiores, evitando quedas, melhorando reflexos, coordenação motora e flexibilidade.

- integrar a família, em torno de uma atividade física participativa, criando laços, além dos afetivos e sanguíneos.

- incorporar na atividade física aqueles inativos, seja por obesidade, timidez ou desinteresse em esportes tradicionais (olímpicos).

- fidelizar a população ao Profissional de Educação Física, através de um monitoramento de longo prazo na evolução dos marcadores.



Sergio Cativo, 67 anos

Professor de Educação Física CREF - 031296P/SP

Economista e Mestre em Administração -PUC-RJ 1972

Quanto vale um Professor de Educação Física?

Igual a qualquer profissional, alguns valem muito, alguns médio, alguns não valem nada. Falando um pouco, mas só um pouco dos que não valem nada, isto parece sempre estar relacionado à falta de ética, caráter, retidão, compromisso, iniciativa, pró-atividade. A falta destas características é imperdoável em qualquer profissão e isso se aplica também à Educação Física. Especialistas chegam a atribuir um peso de 85% do sucesso profissional, aos detentores destes atributos. Os outros 15% parecem estar relacionados ao domínio de conhecimento, específico de sua área de atuação. Mas, esta conta não bate. Conheço profissionais que reúnem estas características e não têm sucesso profissional. O que falta a eles? Gestão! palavrinha mágica, muito em moda no Brasil! E gestão é administração. O profissional que não administra os processos envolvidos em sua atividade, tem reduzida suas possibilidades de sucesso. Isto é especialmente verdadeiro para o professor de Educação Física que, preocupado em sua formação técnica, se esquece de outras questões, relevantes para o sucesso de sua carreira. Administrar é planejar, executar e controlar os processos. Administrar é lidar com números. É atribuir valor aos eventos. É conhecer bem o seu cliente. Na Educação Física, uma ferramenta importantíssima para ajudar o bom profissional a gerir sua carreira é a avaliação física, que diagnostica e quantifica o grau de aptidão física de seus alunos (clientes), condição necessária para desenvolver um bom trabalho. O resto é chute. Tentativa e erro. O professor de Educação Física lida com pessoas, com a saúde das pessoas. E com saúde não se brinca, a tolerância para o erro é zero. Conhecimento técnico é um pré-requisito para o exercício de uma profissão. Hoje, isto não é mais vantagem competitiva. Isto é condição de sobrevivência. Se você não tiver, está fora do mercado. O professor de Educação Física de sucesso utiliza o que ele tem à sua disposição para se diferenciar no mercado de trabalho. Uma boa avaliação física pode fazer isto por ele.

Guilherme Pontes
CREF 899-G/DF



A BOA ORIENTAÇÃO faz A DIFERENÇA

Exija Profissional de Educação Física
O único habilitado a promover valores com ética e segurança.

Sistema CONFEP/CREFs
Conselhos Federal e Regionais de EDUCAÇÃO FÍSICA

BEACH TENNIS

O beach tennis ou Tennis de Praia, é um esporte que está em fase de expansão internacional, é uma mistura de tênis e vôlei que vem dominando as praias do mundo todo.

Ele tem suas origens por volta dos anos 70 nas praias da Costa Italiana, no início com raquetes de madeira e sem rede. Depois com a influência do volleyball adicionaram a rede, mas esta ficou muito alta e resolveram baixar. Mas foi por volta dos anos 80, que ele começou a se popularizar, mais precisamente na província de Ravena. Em 1996 é que ele ganhou o formato que até hoje utilizamos.

Um esporte espetacular e divertido, fácil de aprender e muito dinâmico, que ultrapassou os preconceitos de apenas uma atividade para o fim de semana, ou apenas nas férias de verão, torando-se muito mais do que um simples divertimento.

O esporte também é considerado familiar, pois jogam juntos pais e filhos, marido e mulher, irmãos, namorados, em total confraternização.

Mas também pelo fato de ser tão rico em conteúdo técnico, pode ser praticado em nível mais avançado, para competição.

O jogo é disputado em uma quadra de areia, podendo ser disputado em duplas (com área de 16x8m) ou simples (com área de 16x5m), a altura da rede é de 1,70 m de altura. O objetivo de cada jogador é devolver a bola recebida, sem tocar no chão em apenas um toque, para a quadra adversário. O jogo segue a mesma contagem do tênis convencional, mas com alguns diferenciais como o “no-add” (sem vantagem). No decorrer do jogo, cada jogador saca um game inteiro. Outra diferença do tênis de quadra é que o saque pode ser executado de qualquer lugar da quadra e, se raspar na fita e passar para o lado adversário (net), continua-se o ponto.

O beach tennis é jogado com raquete e bola padronizadas. As raquetes não possuem corda e são feitas de materiais como fibra de vidro, kevlar, grafite e carbono, além de terem medidas de no máximo trinta centímetros de largura e cinquenta e cinco centímetros de comprimento. Já a bola parece com a de tênis, porém é despressurizada (bola soft) que contém 50% da pressão existente na bola de tênis convencional. Atualmente são utilizadas as bolas "Stage 2" (estágio 2) de coloração alaranjada. O material pode ser encontrado em algumas lojas de esporte e também pela internet.

Hoje já existem mais de um milhão de praticantes espalhados pelo mundo, e está crescendo a cada dia. O órgão internacional que é responsável pela modalidade é a ITF –International Tennis Federation (a mesma que é responsável pelo Tênis convencional) que realiza diversos campeonatos pelo mundo todo e divulga periodicamente o ranking dos atletas.

Além da ITF existe outra federação que também realiza torneios, a IFBT - International Federation of Beach Tennis.

Hoje o Beach Tennis já é praticado em diversos países, Itália, Brasil, Chile, Venezuela, Argentina, França, Espanha, Rússia, Estados Unidos, Japão, Portugal, República Tcheca, Emirados Árabes, Bermudas, Países Baixos, Aruba, Austrália e Curaçao são apenas alguns dos exemplos.

O beach tennis chegou ao Brasil em 2008 através de uma iniciativa de Leopoldo Correa e Adão Chagas. Uma das pioneiras da modalidade no Brasil foi a tenista Marcela Evangelista. O Italiano Gian Luca Padovan montou a primeira rede no Brasil dizendo que o esporte era a cara do Rio de Janeiro.

Diversas cidades brasileiras já se tornaram referência na prática do Beach Tennis como Rio de Janeiro, Santos, Fortaleza, Vitória, Vila Velha, Balneário Camboriú, Florianópolis, Porto Alegre, Mogi das Cruzes, Guarujá, João Pessoa, Novo Hamburgo (RS), Natal (RN), Cachoeiro de Itapemirim, (ES), Marataizes (ES), Porto Seguro, Goiânia, Campinas e Araraquara, e muitas outras que estão conquistando seu lugar no esporte como por exemplo Belo Horizonte, Goiânia e outras.

BEACH TENNIS

Em Brasília, o Esporte chegou em 2010 através do Comandante Lino, que conheceu o esporte em 2009 no Posto 4 de Copacabana, e logo requisitou a presença de professores de Educação Física do Rio de Janeiro para dar os primeiros ensinamentos aos Brasilienses. Desde então o esporte não para de crescer, praticado em clubes já está chegando aos parques públicos. Muitas casas do Lago sul estão reativando as quadras de areia, antes usada para o vôlei.

Brasília tem uma sintonia muito grande com os esportes de praia. Temos aqui desde campeonato de surf, wakeboard, futevôlei, frescobol, canoagem, e agora também o Beach Tennis, esportes de praia invadindo a Capital Federal.

Aqui estão alguns dos muitos benefícios do Beach Tennis:

Atividade intensa na areia que demanda alto gasto energético, favorecendo a perda de peso e melhora o tônus muscular. Além do contato gostoso com a natureza, os pés descalços na areia dão uma sensação maior de liberdade.

Ganho de condicionamento físico, como resultado de estímulos variados e do trabalho simultâneo de membros inferiores e superiores além do desenvolvimento físico e motor.

Aumenta a agilidade por conta da grande movimentação em quadra, cheia de explosão nas arrancadas e mudança de direção.

Trocas de bola rápidas e a curtas distâncias melhoram o tempo de reação e estimulam a tomada de decisões rápidas (essencial para o jogo de duplas no tênis).

O Beach Tennis é praticado em um ambiente descontraído e amigável que favorece a socialização não somente com parceiros, mas também com os adversários.

Muitos torneios são realizados em praias conhecidas por sua beleza, (como as de Aruba, torneio mais famoso), proporcionando aos participantes a oportunidade de fazer viagens a lugares maravilhosos.

A “família de Beach Tenistas” cresce a cada dia, assim como a amizade entre os praticantes. Ambiente gostoso e descontraído. Esse é sem dúvida um dos maiores benefícios do esporte.

Hoje o Brasil já é a segunda potência no esporte ficando atrás apenas da Itália.

No Ranking Mundial (ITF) as líderes do ranking feminino são as Brasileiras Joana Cortez e Samantha Barijan. No masculino os italianos ainda detem as primeiras posições mas o Brasil surge logo em 3º com Vinícius Font, em 8º com Marcus Ferreira e Thales Santos e fechando o Top 10. (fonte: ITF - Beach Tennis Rankings)

As categorias e o número de games jogados variam dependendo da organização do torneio. As principais categorias são: simples feminina, simples masculina, dupla feminina, dupla masculina e dupla mista. No Brasil, os torneios geralmente incluem as categorias: Profissional, A, B, Master +45, iniciante e infantil.

Agora que você já conhece um pouquinho desse esporte prazeroso que vem se tornando uma febre em todo o mundo, venha experimentar!

Onde aprender:

Academia de Beach Tennis: Tennis23- Lago Sul. Aulas de Beach Tennis e Locação de quadra.

Clubes onde são praticados: ASBAC, NAVAL, EXÉRCITO, AABB, IATE CLUBE, COTA MIL, AERONÁUTICA,

Delano Choairy Professor de Educação Física

CREF7 N°1697-G/DF

Especialista em Recreação e Lazer, Certificado em Beach Tennis pela CBTennis. Árbitro de Beach Tennis



BENEFÍCIOS

Benefícios para o profissional de Educação Física

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

Ligue 0800 777 4004 ou [SIMULE AGORA](#)





CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA
Estagiários e Aprendizes

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

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



UK SPORTS

A loja dos campeões

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

Locais de compras com desconto:

Loja UK Sports – 512 Sul Bl. A Loja 49

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

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

**GET IN
SHAPE**

**SEU CORPO
E SEU INGLÊS
EM DIA!**

**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

 
É OUTRA HISTÓRIA.

PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA

CREF7
Distrito Federal

O MELHOR PLANO DE SAÚDE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Linha Blue Plus A PARTIR DE: R\$ 158 ,16* BLUE PLUS 300 QC - 0 A 18 ANOS	Linha Medial A PARTIR DE: R\$ 134 ,44* MEDIAL 300 QC - 0 A 18 ANOS COM COPARTICIPAÇÃO	Linha Dental 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 326303

ANS - n.º 41728-0



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 Auditável)
- ✓ 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

Golânia
(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





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

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

Amil
LinhaBlue

Amil
LinhaMedial

Lincx

Ligue **0800 777 4004** ou **SIMULE AGORA**



 **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

