



Revista do **CREF7**



Órgão de divulgação do CREF7 - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - ANO XIII - Nº 28 - dezembro/2014



**O CREF7
deseja um
FELIZ NATAL
e BOAS FESTAS!**

CREF7 - Informar, fiscalizar e orientar o profissional de educação física!

Nós queremos ouvir você.





ANOS DE LUTA CONTRA A AIDS. #PARTIU TESTE

Para se prevenir contra o HIV, vírus da AIDS, use camisinha sempre.
Faça o teste de HIV em uma Unidade de Saúde do SUS, ele é rápido, gratuito, seguro e sigiloso. Se o exame der positivo, comece já o tratamento.
Assim, você e as pessoas com quem se relaciona ficam protegidas.

 /campanhaatitudedaids  @aidsMS



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



Ministério da
Saúde



Palavra da Presidente

Chegamos ao fim de 2014, com a gratificante sensação do dever cumprido.

Nosso trabalho na defesa do cidadão consumidor dos serviços prestados por profissionais e empresas que atuam na área de Educação Física vem sendo posto à prova e os resultados mostram que estamos no caminho certo.

Já no início do ano, o CREF do Distrito Federal foi processado por uma Associação de Academias com sede no Rio de Janeiro (Processo nº 0000042-78.2014.4.01.3400), que acusava de ilegal as Resoluções do CREF7 de números 069/2013, que dispõe sobre Fiscalização e 070/2013, que dispõe sobre a exigência de diferenciação para uniformes de estagiários e profissionais de Educação Física nos ambientes de trabalho.

No dia 1º de setembro de 2014 (Dia do Profissional de Educação Física), o Juiz da 22ª Vara Federal da Seção Judiciária do Distrito Federal, Dr. Francisco Neves Cunha, proferiu sentença na qual afirma que as Resoluções do CREF, apontadas como ilegais pelos autores da ação, defendem os Direitos do Consumidor e se alinham com a Política Nacional das Relações de Consumo - PNRC e demais normas que integram a tutela administrativa, cível e penal do consumidor, dando ganho de causa ao Conselho.

Do mesmo modo, nossa parceria com a Vigilância Sanitária, que tanto foi questionada, hoje dificulta a existência de estabelecimentos que antes ofereciam serviços em condições indignas para a saúde de usuários, especialmente nas localidades menos favorecidas do DF.

Nossa parceria com a Delegacia do Consumidor – DICON, que tem possibilitado a celeridade em atuar pessoas físicas e jurídicas que cometem crimes dos mais

variados tipos, que vão desde a apresentação de diplomas e documentos falsos para registro no CREF, até denúncias sobre venda ilegal de anabolizantes e outras também tem rendido bons frutos.

Tudo isto nos dá a certeza de que não há o que temer quando se trabalha com correção e ética.

O CREF não atua apenas como órgão disciplinador, mas esta é uma de suas atribuições e na busca de um trabalho de excelência, medidas rigorosas às vezes são necessárias.

Um dos pontos em que sempre houve abusos, desvios de função e exploração de mão de obra barata em nossa profissão, foi o de estágios de estudantes de Educação Física e neste aspecto, pretendemos moralizar ainda mais o setor no ano de 2015, mesmo com o enfrentamento de novas ações judiciais.

Mas, nem só de fiscalização vive um Conselho Profissional.

Em 2014, tivemos o orgulho de realizar mais um Congresso Científico do CREF7 - ConCREF7, já em sua 4ª Edição, contando com a tradicional parceria do Laboratório de Gestão do Esporte da UnB – GESPORTE-UnB, e a presença de renomados palestrantes nacionais e internacionais, dentre eles o Professor Doutor Sérgio Manoel, da Universidade do Porto, brindando os presentes com magnífica palestra sobre a profissão. No evento, a premiação em dinheiro de trabalhos científicos da comunidade de estudantes e profissionais do DF, mais uma vez ocorreu, como uma forma de estímulo à pesquisa em Educação Física na nossa região.

Duas edições do curso de Capacitação para Responsabilidade Técnica em Academias de Ginástica e Escolas Desportivas, realizadas em parceria com o Centro Universitário IESB; campanhas pela valorização do Profissional de Educação Física em Bus Doors espalhados em linhas de ônibus do DF; a presença de dois membros do CREF na Comissão de Educação Física, Desporto e Lazer do DF (CONEF-DF); a Festa da Educação Física em comemoração ao Dia do Profissional de Educação Física e outros tantos eventos sociais, são alguns dos exemplos de nossas realizações em 2014.

Tudo isto e mais um pouco está nesta edição da Revista do CREF7 que agora passamos às suas mãos.

Uma boa leitura e boas festas! Que venha 2015!

Cristina Queiroz Mazzini Calegario – Presidente do CREF7/DF

Expediente

PRESIDENTE

Cristina Queiroz Mazzini Calegario

VICE-PRESIDENTE

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

SECRETÁRIO

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

TESOUREIRO

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

Revista do CREF7

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

COMISSÃO EDITORIAL DO CREF7 CODI - COMISSÃO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO

Alex Charles Rocha
CREF 000013-G/DF - PRESIDENTE

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

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

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



Um Feliz Ano Novo!

Queria dar uma informações que fosse de positividade e bons fluídos para todos nesse momento. Um ciclo que se encerra e outro que se começa.

«No ano passado...

Já repararam como é bom dizer "o ano passado"? É como quem já tivesse atravessado um rio, deixando tudo na outra margem...Tudo sim, tudo mesmo! Porque, embora nesse "tudo" se incluam algumas ilusões, a alma está leve, livre, numa extraordinária sensação de alívio, como só se poderiam sentir as almas desencarnadas. Mas no ano passado, como eu ia dizendo, ou mais precisamente, no último dia do ano passado deparei com um despacho da Associated Press em que, depois de anunciado como se comemoraria nos diversos países da Europa a chegada do Ano Novo, informava-se o seguinte, que bem merece um parágrafo à parte:

"Na Itália, quando soarem os sinos à meia-noite, todo mundo atirárá pelas janelas as panelas velhas e os vasos rachados".

Ótimo! O meu ímpeto, modesto mas sincero, foi atirar-me eu próprio pela janela, tendo apenas no bolso, à guisa de explicação para as autoridades, um recorte do referido despacho. Mas seria levar muito longe uma simples metáfora, aliás praticamente irrealizável, porque resido num andar térreo. E, por outro lado, metáforas a gente não faz para a Polícia, que só quer saber de coisas concretas. Metáforas são para aproveitar em versos...

Atirei-me, pois, metaforicamente, pela janela do tricentésimo-sexagésimo-quinto andar do ano passado. Morri? Não. Ressuscitei. Que isto da passagem de um ano para outro é um corriqueiro fenômeno de morte e ressurreição - morte do ano velho e sua ressurreição como ano novo, morte da nossa vida velha para uma vida nova.

Mario Quintana

Feliz momento! Viva as festas. Aprecie essa informação meu leitor.

Alex Charles Rocha – CREF7 - G-00013/DF



- 3 - Editorial e Expediente
- 4 - Palavra do editor
- 5 - Sumário
- 6 - Transparência
- 7 - Fiscalização
- 8 - Política
- 9 - Benefícios
- 10 - Eventos
- 11 - Avisos
- 12 - Saúde
- 13 - Atividade Física
- 14 - CREF Acadêmico
- 15 - Fiscalização
- 18 - Galeria
- 20 - Fique de Olho
- 21 - Gestação e Atividade Física - Artigo do profissional
- 22 - Educação Física

Promoção a Saúde com Educação Física



Mantenha-se dentro de seu peso.
Adote uma alimenta o equilibrada
(pouco sal, pouca gordura, pouco a ugar).
Fuja do cigarro.



CONSELHO REGIONAL DE EDUCA O FÍSICA DA 7  REGIÃO - DF

Tabela de Valores Anuidade 2015

I - PESSOA FÍSICA

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

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

Tabela de descontos para Profissionais

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

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

II - PESSOA JURÍDICA

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

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

Faixas de descontos:

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

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

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

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

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

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa I

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

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

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa II

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

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

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa III

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

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

Tabela de valores para Pessoa Jurídica Faixa IV

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

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

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

CONEF/DF

Criado no ano 2000, foi efetivamente ativado em 2012, pela Lei Nº 4.879 e iniciativa do Governo do Distrito Federal. O Conselho de Educação Física, Desporto e Lazer do Distrito Federal é um órgão colegiado vinculado à Secretaria de Estado de Esporte, e que possui competência consultiva para planejamento, normalização, fiscalização e coordenação da educação física, esporte e lazer no Distrito Federal.

É composto por onze membros: o Secretário de Estado de Esporte (presidente do CONEF/DF); um representante da Secretaria de Estado de Educação, vinculado à área de educação física e esporte; um representante da Secretaria de Estado da Criança; um representante da Secretaria de Estado de Planejamento e Orçamento; um representante de notório saber esportivo, indicado pelo Secretário de Estado de Esporte; um representante das Administrações Regionais, indicado pela Casa Civil da Governadoria do Distrito Federal; um representante de Federação Esportiva do Distrito Federal; um representante do segmento esportivo universitário; um representante dos atletas do Distrito Federal; um representante do esporte para pessoas com deficiência; e um representante do Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal.

Os Conselhos são instâncias de participação popular que possibilitam que a sociedade civil fiscalize, acompanhe e decida sobre a execução das políticas públicas e a atuação dos seus governantes. Na prática, é o exercício da democratização da gestão pública que permite a sociedade organizada intervir nas políticas públicas interagindo com o Estado para a definição das prioridades e elaboração do Plano de Ação do DF.

O CONEF/DF não pode ser confundido com o CREF7, pois o primeiro está voltado para a construção de Políticas Públicas da área de Educação Física, Desporto e Lazer e o segundo para as questões relacionadas ao exercício legal da profissão. A parceria comunidade e Secretaria de Esporte julgaram necessário que a categoria tivesse uma cadeira permanente como representante da sociedade civil.

Houve dia 3 de dezembro a recondução de dois membros do CREF7 para mais dois anos de muito trabalho. Cristina Queiroz Mazzini Calegaro e Alex Charles Rocha. Abaixo as fotos da posse:



As maiores conquistas ainda estão por vir!

Profissionais de Educação Física ajudando a construir uma sociedade melhor!

Além de praticar atividades físicas e esportivas, procure um Profissional de Educação Física!

Prof. Francisco Feltosa
Prof. Elizabeth Villani
Profissional de Educação Física de Tênis

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**




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



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

BRASAS
ENGLISH COURSE
É OUTRA HISTÓRIA.

FIEP 2015

30° Congresso Internacional de Educação Física



Cursos de aperfeiçoamento para profissionais e estudantes!

Apresentações de trabalhos científicos com publicação na revista FIEP Bulletin.

Participantes de todas as regiões do Brasil e dos países da América-latina.

Eventos paralelos com palestrantes de renome internacional.

10 a 14 de janeiro de 2015
Foz do Iguaçu - PR - Brasil

Informações dos cursos e inscrições, no site

www.congressofiep.com



Eventos Paralelos

- VII Fórum de Educação Física Escolar
- VII Fórum de Coordenadores de Cursos de Educação Física
- VII Seminário de Boas Práticas
- II Seminário de Atividade Física na Idade 60+
- VII Fórum de Educação Física do Mercosul
- II Seminário sobre Valores do Esporte e da Olimpíada

Programação completa e detalhes sobre o evento de www.congressofiep.com/programa

Apresentações de Trabalhos Científicos

- XI Congresso Científico Latino-Americano da FIEP
- XI Congresso Brasileiro Científico da FIEP
- Prof. Dr. Manoel José Gomes Hubner

Artigos Completos, Pôsteres e Temas Livres Gerais.
Envie até o dia 1º de novembro de 2014
www.congressofiep.com/cientificos

Informações e inscrições

Localização: Casa de Educação Física - FIEP
Rua Selma Maria de Almeida nº 1000
Bairro São Carlos - Curitiba - Paraná

Contato: Casa Física, 417 - CEP 81217-100
Foz do Iguaçu - Brasil

Telefone: Telefone: 41 3310-0004
Celular: 41 9970-0008

Internet: E-mail: iep@brasilfiep.com.br
Site: www.congressofiep.com
Twitter: [@congressofiep](https://twitter.com/congressofiep)
Facebook: www.facebook.com/brasilfiep

- Mais de 40.000 participantes desde 1985
- Desde o 1º Congresso, mais de 50 mil trabalhos
- Cursos de Atualização e Aperfeiçoamento
- Participantes de 20 países
- Eventos Paralelos Internacionais
- Compromisso de Unas na Foz do Iguaçu
- Evento Oficial da Educação Física

Divulgador local



Eu vivo o Congresso FIEP!

AVISO TELEFONES NOVOS

Informamos que nossos telefones mudaram,
nossos novos telefones são:

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

A boa orientação faz a diferença !

Promoção a Saúde com Educação Física

Faça exercícios físicos regularmente.

Evite os hábitos nocivos, como o abuso de álcool, o fumo, as drogas, a comida errada e o uso inadequado de calmantes e tranquilizantes.



CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - DF

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE

57,4 milhões de brasileiros têm pelo menos uma doença crônica

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

Cerca de 40% da população adulta brasileira, o equivalente a 57,4 milhões de pessoas, possui pelo menos uma doença crônica não transmissível (DCNT), segundo dados inéditos da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS). O levantamento, realizado pelo Ministério da Saúde em parceria com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), revela que essas enfermidades atingem principalmente o sexo feminino (44,5%) – são 34,4 milhões de mulheres e 23 milhões de homens (33,4%) portadores de enfermidades crônicas.

As doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis por mais de 72% das causas de mortes no Brasil. A hipertensão arterial, o diabetes, a doença crônica de coluna, o colesterol (principal fator de risco para as cardiovasculares) e a depressão são as que apresentam maior prevalência no país. A existência dessas doenças está associada a fatores de risco como tabagismo, consumo abusivo de álcool, excesso de peso, níveis elevados de colesterol, baixo consumo de frutas e verduras e sedentarismo.

“Esta pesquisa traz o retrato atual da saúde da população. Temos de trabalhar de forma intersetorial para reverter esse quadro, incentivando a prática de exercícios físicos e outras medidas voltadas a um estilo de vida mais saudável. As equipes de Saúde da Família têm tido uma atuação importante nessa área, com a realização de grupos de caminhada e de dança, e muitas cidades tem valorizado as ciclovias, por exemplo. Temos de romper esse hábito de sentar na frente da televisão e chamar a atenção da população sobre o sedentarismo. O Ministério da Saúde, agora, tem um desafio ainda maior com o Mais Especialidades, direcionando o nosso olhar aos dados da PNS”, destacou o ministro da Saúde, Arthur Chioro.

Ministério da Saúde atua na prevenção e no combate de doenças crônicas

As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) se caracterizam como um grande problema de saúde dos brasileiros, conforme comprova a PNS. São importante causa de mortalidade no país, além causarem outras enfermidades que afetam a capacidade e a qualidade de vida da população adulta.

Por isso, o Ministério da Saúde (MS) lançou, em 2011, o Plano de Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil, com metas e ações previstas até 2022. Nesse contexto estão previstas a redução da mortalidade por DCNT em 25%, do consumo de sal em 30%, do tabaco em 30%, do álcool abusivo em 10%, da inatividade física em 10%, além do aumento da ingestão de frutas, legumes e verduras em 10% - com a expectativa de reduzir a hipertensão em 25% e frear o crescimento do diabetes e da obesidade.

Ainda com enfoque na prevenção e combate das doenças crônicas, o Ministério da Saúde tem investido no atendimento oferecido pela Atenção Básica, por meio da Estratégia Saúde da Família (ESF). O monitoramento realizado pelo Ministério permitiu concluir que quanto maior a cobertura da (ESF) menor é a proporção de internações por condições sensíveis à atenção básica, como diabetes e hipertensão. A cobertura da estratégia, que era de 49,2% em 2008, subiu para 55,3% em 2012. Já o número de internações por condições sensíveis à atenção básica, que era de 35,8% em 2008, caiu para 33,2% em 2012.

Nesse sentido, o Programa Mais Médicos levou mais de 14 mil profissionais para cerca de 3,7 mil municípios, beneficiando mais de 50 milhões de brasileiros em todo o país. Somente com esses médicos, o número geral de consultas realizadas em Unidades de Básicas de Saúde (UBS) cresceu quase 35% entre janeiro de 2013 e janeiro de 2014. Entre esses atendimentos, tiveram destaque os de pessoas com diabetes, que aumentaram cerca de 45%, e os de pacientes com hipertensão arterial, que aumentaram 5%. O encaminhamento a hospitais diminuiu em 20%, o que mostra um maior grau de resolubilidade da Atenção Básica.

Fonte: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/15974-57-4-milhoes-de-brasileiros-tem-pelo-menos-uma-doenca-cronica>

Por Flávia Oliveira, da Agência Saúde
Atendimento à imprensa
(61) 3315-3580/3315-2271

Brasileiro troca futebol por musculação

Pesquisa inédita do Ministério da Saúde mostra que a prática de exercício em academias foi a que mais cresceu no país, inclusive entre os homens, deixando para trás a paixão nacional

O brasileiro tem se exercitado mais. Pesquisa do Ministério da Saúde aponta que hoje 33,8% da população pratica atividade física regularmente, um crescimento de 12,6% nos últimos cinco anos. Os dados inéditos, do estudo Vigitel 2013, indicam uma mudança no comportamento da população adulta, que está mais atenta às mensagens de promoção à saúde e preocupada em adotar estilo de vida mais saudável.

Na busca por atividades físicas, a musculação tem ganhado cada vez mais adeptos no Brasil, enquanto o futebol reduz a participação na rotina da população. O percentual de entrevistados que disseram praticar musculação cresceu 50% entre 2006 e 2013, enquanto o índice dos que jogam bola caiu 28% no período. Segundo a pesquisa, 18,97% dos adultos hoje optam pelas academias, contra 14,87% que dizem praticar futebol.

Entre os homens, o futebol continua sendo o esporte preferido. Na hora de se exercitar, 26,75% da população masculina recorre à paixão nacional. Mas, mesmo nesse grupo, o índice caiu: oito anos atrás, mais de 35% diziam jogar bola regularmente. Em segundo lugar, esse público realiza mais caminhadas, seguido da musculação.

Apesar das mudanças no perfil da atividade física da população, com a crescente participação da musculação, a pesquisa mostrou que a caminhada permanece como o exercício mais frequente entre os brasileiros. Do total de entrevistados que pratica alguma atividade física, 33,79% disseram fazer caminhadas. Em 2006, o índice era 10% maior. O público feminino é o mais fiel nesse exercício, com 43,98% de adeptas, seguida pela musculação e pela ginástica.

Para a diretora de Vigilância e Promoção da Saúde do Ministério da Saúde, Deborah Malta, o crescimento da prática da musculação demonstra maior interesse da população brasileira em ter melhor qualidade de vida e mais saúde. “A caminhada, geralmente, é muito popular junto ao público feminino, e a primeira atividade física que a população escolhe para começar a se exercitar. Já o futebol é preferido pelos homens, mais jovens, e está muito arraigado na cultura do país. Não raro, amigos se encontram para jogar uma partida de futebol no fim de semana. Já a musculação, é uma atividade contratual, em que é necessário se matricular, buscar um estabelecimento e passa a ser um compromisso agendado na semana”, frisou.

O estudo Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), realizado em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS/USP), ouviu 53 mil pessoas nas 26 capitais e no Distrito Federal.

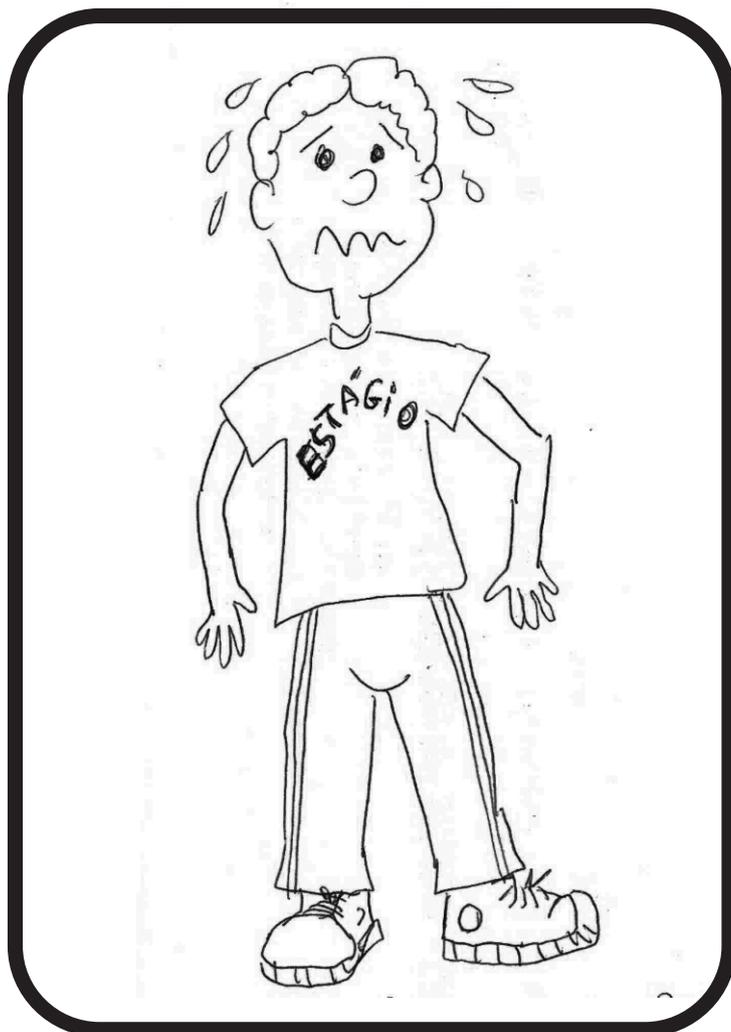
IMPACTO NA SAÚDE – Deborah ressalta que para sair da estatística de sedentarismo não precisa praticar esporte com intensidade vigorosa, basta reservar um tempo e movimentar o corpo. Pequenas atitudes podem fazer a diferença no cotidiano, como estacionar o carro um pouco distante do local a que se destina e finalizar o trajeto a pé, caminhar a pé até ao trabalho, subir pequenos lances de escada ao invés de utilizar o elevador, brincar com os filhos, dançar, andar de bicicleta, passear com o cachorro e outras atividades que possam dar alegria e prazer. “Muitos problemas de saúde dos brasileiros poderiam ser prevenidos com ações simples, como uma caminhada de 30 minutos”, destaca.

A Organização Mundial de Saúde estima que pessoas sedentárias têm entre 20% e 30% de aumento do risco de mortalidade, em especial por doenças crônicas. A Atividade física regular reduz o risco de doença cardiovasculares, como hipertensão, diabetes, câncer de mama e de cólon, além de depressão.

Pelas considerações da OMS, entende-se atividade física suficiente no tempo livre a prática de, pelo menos, 150 minutos semanais de atividade física de intensidade leve ou moderada ou de, pelo menos, 75 minutos semanais de atividade física de intensidade vigorosa.

Fonte: <http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/15208-brasileiro-troca-futebol-por-musculacao>

**Por Fabiane Schmidt, da Agência Saúde
Atendimento à imprensa
(61) 3315-3580 / 3315-3533**



Estagiário
não é professor!

Crefinho



Tabelas de infrações e penalidades de Pessoa Física

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

LEI 11.788/08, RES. CONFEF 254/13, ART. 6º E 7º

GRAVE

Imediata suspensão das atividades; notificação com prazo de 10 dias úteis para apresentar defesa prévia, por escrito, e comprovar a regularização ao CREF7.

FISCALIZAÇÕES E DADOS ESTATÍSTICOS - CREF7

De: Setor de Fiscalização

Para: Presidente do Conselho Regional de Educação Física – CREF7 e Presidente da Comissão de Fiscalização

Assunto: Relatório comparativo de fiscalizações e processos de 2013 x 2014

Data: 10/11/2014

O relatório que será apresentado refere-se em termos quantitativos e qualitativos de inspeções rotineiras, denúncias e eventos realizados por agentes de fiscalização deste Conselho Regional de Educação Física- CREF7 em todo setor (Pessoa Jurídica e Física) que engloba o exercício profissional de Educação Física.

Ressalta-se que os comparativos das fiscalizações foram feitos no período de 02 de janeiro de 2013 a 30 de dezembro de 2013, e 02 de janeiro de 2014 a 30 de **setembro** de 2014, em horários de funcionamento dos estabelecimentos, 6h30 às 22h, de segunda a sexta, e conforme necessário aos finais de semana. Os estabelecimentos referidos são:

1. **Pessoa Jurídica registrada (Academias, Estúdios, Escolas desportivas etc);**
2. **Pessoa Jurídica sem registro (em descumprimento a Lei 6.839/80);**
3. **Clubes;**
4. **Condomínios Residenciais;**
5. **Escolas Particulares;**
6. **Autônomos;**
7. **Eventos (Jogos) e**
8. **Espaços Públicos (Parques).**

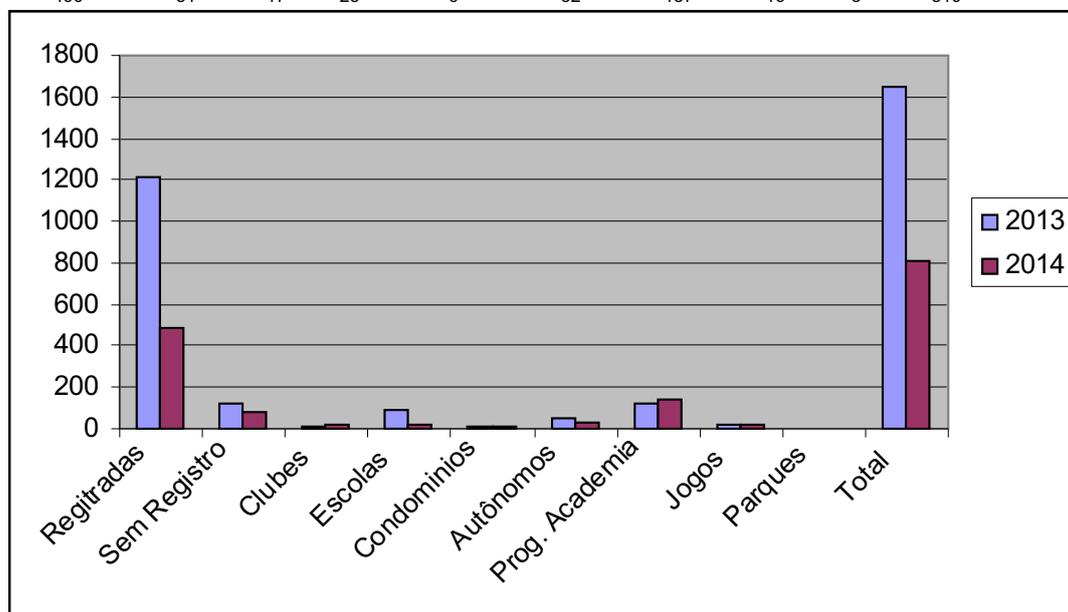
O principal objetivo do setor de fiscalização é a eficiência/qualidade de cada inspeção realizada no estabelecimento, seja por apuração de denúncia, identificação do local, ação conjunta com outros órgãos (VISA e DICON) ou até mesmo interdição, quando necessário.

Quanto à metodologia trata-se de avaliação comparativa e qualitativa no período de 2013 e 2014 (setembro), por meio de inspeções diretas nas Pessoas Jurídicas e Físicas do Distrito Federal.

DADOS E RESULTADOS DE FISCALIZAÇÕES – 2013 X 2014 (Setembro)

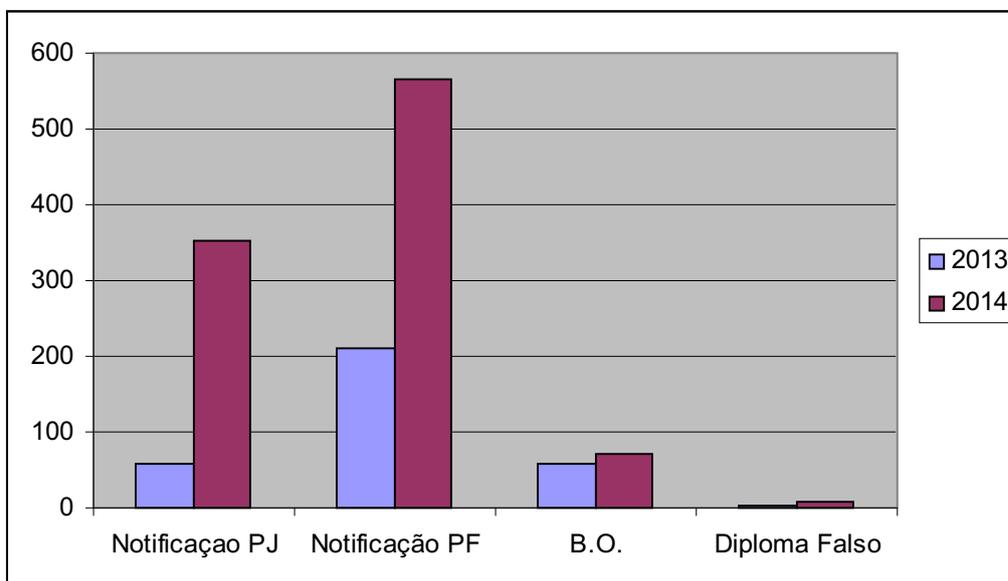
1º GRÁFICO: Quantidade de Fiscalizações

PJ registradas	Sem Registro	Clubes	Escolas	Condomínios	Autônomos	Prog. Academia	Jogos	Parques	Total
1216	123	10	94	9	50	123	21	2	1648
490	81	17	25	9	32	137	16	3	810



2º GRÁFICO: Quantidade de processos gerados e ações conjuntas.

	Notificação PJ	Notificação PF	B.O.	Diploma Falso
2013	59	211	57	2
2014	352	565	72	9



O primeiro gráfico indica quantidade de Pessoas Jurídicas e Autônomas fiscalizados, mediante roteiros previamente agendados e de caráter de urgência por meio de ordem de serviço. Considerando a coleta de dados apresentado até o mês de setembro do ano de 2014, pode-se relatar que houve cumprimento de 49,15% de inspeções em relação ao total no ano de 2013.

No segundo gráfico há de destacar o crescimento em todos os dados apresentados. Foram identificados 59,66% a mais de Notificações de Pessoas Jurídicas, bem como, Notificações de Pessoas Físicas (Profissionais e Leigos), em 26,77%, sendo que 1,28% dos estabelecimentos irregulares foram interditados por agentes do CREF7 e 13,15% das notificações de Pessoas Físicas encaminhadas para delegacia de Polícia Civil (DICON) para registro de Boletim de Ocorrência por Exercício Ilegal de Profissão.

Outro ponto considerável a ser relatado é a parceria efetiva com a Vigilância Sanitária com o referido Programa de Academia, que acontece há um ano e meio que há caráter de orientação e disciplinar (intimações, interdições, multas etc). Em função deste programa ocorreu no ano vigente um curso de Suplementos Alimentares organizado pela Vigilância Sanitária e CREF7, mas com parceria do Conselho de Nutricionistas e Delegacia do Consumidor, o que acarretou no fortalecimento e aproximação entre os órgãos responsáveis pelo setor.

CONCLUSÃO:

Em termos conclusivos, ainda há 03 meses (outubro, novembro e dezembro de 2014) para coleta de dados e uma análise mais aprofundada e significativa dos trabalhos realizados no ano vigente.



A boa orientação faz a diferença



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

Sistema CONFEE/GREFs
Conselhos Federal e Regionais de **EDUCAÇÃO FÍSICA**





INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 02, que fala sobre ACADEMIAS DE GINÁSTICA E SIMILARES**SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE
DIRETORIA DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA**

INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 02, DE 27 DE NOVEMBRO DE 2014. O DIRETOR DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA DA SUBSECRETARIA DE VIGILÂNCIA À SAÚDE, DA SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL, atendendo ao contido na Portaria SES/DF nº 210, de 16 de outubro de 2014, art. 1º inciso XLV e:

Considerando a Lei Federal nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, que dispõe sobre o dever do Estado de garantir a saúde consistindo na formulação e execução de políticas públicas que visem ações capazes de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde e de intervir nos problemas sanitários decorrentes do meio ambiente, da produção e circulação de bens e das prestações de serviços de interesse da saúde, e dá outras providências; Considerando o disposto no artigo 148 da Lei nº 5.321, de 6 de março de 2014, que trata da necessidade de regulamentação das condições de funcionamento de estabelecimentos com atividades de esporte ou físicas no âmbito do Distrito Federal; Considerando o disposto nos artigos 233 a 244 da Lei nº 5.321, de 06 de março de 2014, que versa sobre as infrações sanitárias e penalidades aplicáveis no âmbito do Distrito Federal; e Considerando o disposto na Lei Federal nº 6.437, de 20 de agosto de 1977, que configura as infrações à legislação sanitária e estabelece as sanções respectivas, RESOLVE: Art. 1º Aprovar a Norma Regulamentadora das ações de Vigilância Sanitária em academias de ginástica e similares, na forma do Anexo a esta Instrução Normativa, com a finalidade de definir procedimentos básicos para o desenvolvimento das ações correspondentes. Art. 2º O descumprimento desta Norma Regulamentadora constitui infração sanitária sujeita às penalidades previstas na Lei distrital nº 5.321, de 06 de março de 2014 e na Lei federal nº 6.437, de 20 de agosto de 1977 e demais disposições aplicáveis. Art. 3º Esta Instrução Normativa entra em vigor na data de sua publicação. MANOEL SILVANETO.

A N E X O**NORMA REGULAMENTADORA Nº 002/2014 – DIVISA/SVSACADEMIAS DE GINÁSTICA E SIMILARES DO OBJETO**

Art. 1. Esta Norma Regulamentadora - NR estabelece as condições necessárias para funcionamento de estabelecimentos com atividades de esporte, diversão e lazer e os destinados a atividades físicas, culturais, recreativas e similares, individuais ou coletivas, temporárias ou permanentes, com ou sem parque aquático, nos termos do artigo 148 da Lei nº 5.321, de 6 de março de 2014.

VEJAMAIS :

Páginas 24 a 27 do Diário Oficial do Distrito Federal nº 262 de 16 de dezembro de 2014.



TUDO QUE VOCÊ DEVE SABER PARA INICIAR ATIVIDADE FÍSICA NA GESTAÇÃO

1. As atividades físicas são importantes durante a gravidez? Quais são os benefícios para as mães e bebês?

Os benefícios da prática de exercícios durante a gravidez são inúmeros: Diminuição das complicações obstétricas, maior controle do ganho de peso da mãe, manutenção da condição física, atuação no estado psicológico e social: diminuição da depressão e do estresse e melhora da auto-estima, além de tudo isso atua na prevenção de doenças graves como diabetes gestacional e pressão alta, visando o bem estar e melhora da qualidade de vida da grávida. Mães saudáveis, conseqüentemente bebês saudáveis, prevenção de doenças que possam atingir também o bebê, algumas pesquisas relatam uma menor probabilidade de obesidade no futuro desta criança, pois ele está ativo também na barriga da mãe.

2. Quais atividades devem ser evitadas?

Ela deve evitar atividades intensas, que aumentem muito a frequência cardíaca, de alto impacto, que ofereçam risco de queda. Corridas, spinning, jump, lutas, ciclismo, atividades coletivas: vôlei, basquete... A gestante não deve ficar muito ofegante, ruborizada e suar excessivamente.

3. Quais são os sintomas que as gestantes devem atentar quando estão praticando exercícios que podem prejudicar a saúde?

Dor no abdômen, cólicas, sinal de sangramento, contração uterina, dor de cabeça, desmaio, tonturas...

4. Quais doenças podem ser evitadas com a prática regular de exercícios?

Diabetes gestacional, Pré Eclampsia, depressão gestacional, hemorróidas, trombose.

5. Quem pratica atividade física pode ter mais facilidade na hora do parto?

Não existe nenhuma pesquisa comprovando uma maior facilidade nas gestantes praticantes de atividade física, mas quem está ativa tem

maior resistência para um parto com uma duração maior e a musculatura está mais preparada para o trabalho de parto. Com certeza na recuperação do parto esta mulher se sentirá melhor.

6. Quem pratica atividade física precisa alterar a alimentação?

Sim, existe um gasto energético durante a atividade física e a gestação altera o metabolismo da mulher, aumentando. Por isso, a gestante deve se alimentar e se hidratar muito bem, antes da prática de exercícios para não ter a hipoglicemia (queda da glicose) e não passar mal. O ideal é procurar uma orientação de um nutricionista.

7. Qual especialista a grávida deve procurar ao decidir praticar uma atividade física?

Educadores físicos que tenha uma especialização nesta área, público de grupos especiais: gestante.

8. Com que frequência e intensidade os exercícios são recomendados?

O recomendado pelo Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia, para gestantes que eram sedentárias anteriormente 3x por semana e as gestantes que já praticavam 5x por semana. A intensidade deve ser de leve a moderada, até a grávida ficar ofegante ou no aspecto geral ir no máximo até 140 bpm.

9. Os exercícios podem ajudar a mulher a voltar à forma mais rapidamente?

Sim, durante a gravidez é realizada uma manutenção da forma física da gestante, com isso o corpo não perde e tem memória no momento de retorno após o parto, facilitando esta recuperação. E a grávida que pratica atividade física ganha menos peso, assim recupera o peso mais fácil e mantém o tônus muscular e mantém a resistência muscular, ajudando nas tarefas diárias com o bebê após o nascimento.



Daniela Rico Torres de Matos
CREF 000603-G/DF

DESENHANDO PARA O MOVIMENTO (DESIGNED TO MOVE)

Uma agenda de ação para atividade física - designedtomove.org - 2012,2013 by Nike

DECLARAÇÃO DE POSICIONAMENTO

Declaração do Posicionamento do Conselho Internacional de Ciências do Esporte e Educação Física

A importância da educação física

A educação física desenvolve a competência física, permitindo que todas as crianças possam se movimentar eficientemente, efetivamente e segura-mente, e compreender o que estão fazendo. O resultado, a alfabetização física, é a base essencial de seu pleno desenvolvimento e de suas conquistas. A educação física nas escolas é o meio mais eficiente e inclusivo de proporcionar a todas as crianças – independente de sua capacidade ou deficiência, sexo, idade, cultura, raça/etnia, religião ou classe social – as habilidades, atitudes, valores, o conhecimento e entendimento das habilidades, atitudes e valores para participação em atividades físicas e esportivas ao longo da vida. É a única disciplina escolar cujo foco principal é o corpo, a atividade física, o desenvolvimento físico e a saúde; e ajuda as crianças a desenvolverem interesse e padrões de atividade física, o que é essencial para seu desenvolvimento saudável e forma a base de um estilo de vida adulto saudável. Contribui para a confiança e a autoestima das crianças e melhora seu desenvolvimento social ao prepará-las para lidar com a competição, a vitória e a derrota; e a cooperação e colaboração. Vem sendo usada cada vez mais como uma ferramenta de desenvolvimento, inclusive na recuperação de traumas e conflitos, aumentando o nível de presença e permanência infantil nas escolas.

O ICSSPE reafirma a Carta Internacional da UNESCO para a Educação Física e o Esporte de 1978, bem como a Agenda de Berlim para os Governos, firmada na primeira Cúpula Mundial sobre Educação Física, em 1999, na capital alemã, e endossada pela Declaração de Punta del Este na MINEPS III, no mesmo ano, que conclama o compromisso governamental para: Implementar políticas de educação física como um direito humano de todas as crianças; Reconhecer que uma educação física de boa qualidade depende de educadores bem qualificados e de um cronograma previsto nos currículos, o que é possível de oferecer mesmo em caso de escassez de recursos, como equipamentos; Investir em treinamento e desenvolvimento profissional para educadores; Apoiar pesquisas que melhorem a eficiência e a qualidade da educação física; Trabalhar com instituições financeiras internacionais para garantir que a educação física seja incluída em seus programas em educação; Reconhecer o importante papel da educação física na saúde, no desenvolvimento geral e nas comunidades.

A declaração de posicionamento acima foi elaborada em novembro de 2010 pela ICSSPE. Desde então, tem sido endossada por diversos órgãos internacionais, como a UNESCO, o Comitê Olímpico Internacional, o Comitê Paralímpico Internacional e o Gabinete do Desporto das Nações Unidas para o Desenvolvimento e a Paz.

Sua reprodução neste documento foi aprovada. www.icsspe.org

As maiores conquistas ainda estão por vir!

Profissionais de Educação Física ajudando a construir uma sociedade melhor!

At praticar atividades físicas e esportivas, procure um Profissional de Educação Física!

Prof. Cesar Varela Prof. João Alves Prof. Vanderlei Pedrosa

Profissionais de Educação Física do Nordeste

CREF7



CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA

Estagiários e Aprendizes

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

Cédula de Identidade Profissional



RENOVE SUA CÉDULA

**Compareça à sede do CREF7/DF
para renovação da sua nova (CIP)
Cédula de Identidade Profissional**



ESTERÓIDES



O uso indiscriminado de esteróides anabolizantes pode causar lesões irreversíveis ou levar à morte.
Não se deixe enganar. Valorize sua vida.

VOCÊ SABE AS CONSEQUÊNCIAS?

**O USO DE ANABOLIZANTES CAUSA IMPOTÊNCIA SEXUAL.
DIGA NÃO AOS ESTERÓIDES ANABOLIZANTES**



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

www.confef.org.br

PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA



O MELHOR PLANO DE SAÚDE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Linha Blue Plus
A PARTIR DE:
R\$ **158**,16*
BLUE PLUS 300 QC - 0 A 18 ANOS

Linha Medial
A PARTIR DE:
R\$ **134**,44*
MEDIAL 300 QC - 0 A 18 ANOS
COM COPARTICIPAÇÃO

Linha Dental
A PARTIR DE:
R\$ **24**,95*
DENTAL 200 - POR CONTRATO

PREÇOS VÁLIDOS ATÉ NOVEMBRO DE 2014.

REDE CREDENCIADA COM OS MELORES HOSPITAIS DE BRASÍLIA

- ✓ HOSPITAL ALVORADA TAGUATINGA
- ✓ HOSPITAL ALVORADA BRASÍLIA
- ✓ HOSPITAL SANTA HELENA
- ✓ HOSPITAL SANTA LÚCIA
- ✓ HOSPITAL SANTA MARTA

- ✓ HOSPITAL SANTA LUZIA
- ✓ LABORATÓRIO PASTEUR
- ✓ HOSPITAL ANCHIETA
- ✓ HOSPITAL BRASÍLIA
- ✓ DIGIMED

REDE CREDENCIADA PODE VARIAR DE ACORDO COM O PLANO ESCOLHIDO

ANS - n° 326303

ANS - n° 41728-9



Amil
Adesão

Ligue para:
(61) 3047.8903

UNIFOCUS
BENEFÍCIOS

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

Bancorbrás
Consórcio

Realize o sonho da casa própria e do seu automóvel.

- ✓ Simulador de carta de crédito
- ✓ Redução de 1% sobre a taxa de administração total
- ✓ Utilização de FGTS* para lance ou complemento de crédito de imóvel
- ✓ Oferta de lances presencial, pela internet (em ambiente restrito) ou URA (Unidade de Resposta 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

Goânia
(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



Acesse