

Presidente — Jorge Steinhilber

1º Vice-Presidente — João Batista Andreotti Gomes Tojal

2º Vice-Presidente — Iguatemy Maria de Lucena Martins

1º Secretário — Almir Adolfo Gruhn

2º Secretário — Sebastião Gobbi

1º Tesoureiro — Sérgio Kudsi Sartori

2º Tesoureiro — Marcelo Ferreira Miranda

Conselheiros

Alexandre Janotta Drigo

Angelo Luis de Souza Vargas

Antônio Ricardo Catunda de Oliveira

Carlos Alberto Cimino

Carlos Alberto Camilo Nascimento

Eduardo Silveira Netto

Elisabete Laurindo de Souza

Emerson Silami Garcia (Licenciado)

Flávio Delmanto

Francisco José Gondim Pitanga

Luisa Parente Ribeiro R. de Carvalho (Licenciado)

Márcia Regina Aversani Lourenço

Marino Tessari

Nestor Soares Públcio

Rubens dos Santos Silva

Teófilo Jacir de Faria

Tharcísio Anchieta da Silva

Valéria Sales dos Santos e Silva

Wagner Domingos Fernandes Gomes

Walfrido José Amaral (Licenciado)

CONFEF

Av. República do Chile, 230 – 19º andar

CEP: 20031-170 - Rio de Janeiro – RJ

Tels.: (21) 22423670 / 2215-6100 / 3852-6355 / 3852-6803

comunicacao@confef.org.br

www.confef.org.br

Periodicidade: trimestral

Distribuição: gratuita

Os artigos assinados são de responsabilidade dos seus respectivos autores, não expressando necessariamente a opinião da revista e do CONFEF.

Todas as matérias dessa edição estão disponíveis para leitura no portal eletrônico do CONFEF.



Conselho Editorial

Antônio Ricardo Catunda de Oliveira

João Batista Andreotti Gomes Tojal

Laércio Elias Pereira

Lamartine Pereira DaCosta

Sérgio Kudsi Sartori

Vera Lúcia de Menezes Costa

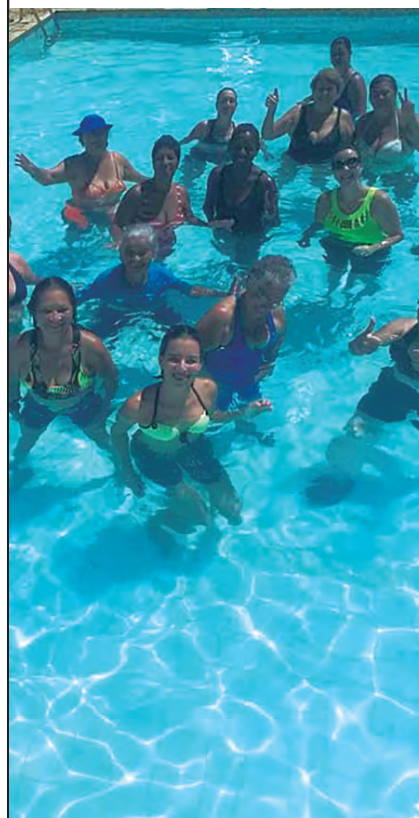
Jornalista responsável — Enila Bruno - DRT/RJ 35889

Redação — Juliana Reche

Projeto gráfico e editoração — Jorge Ney

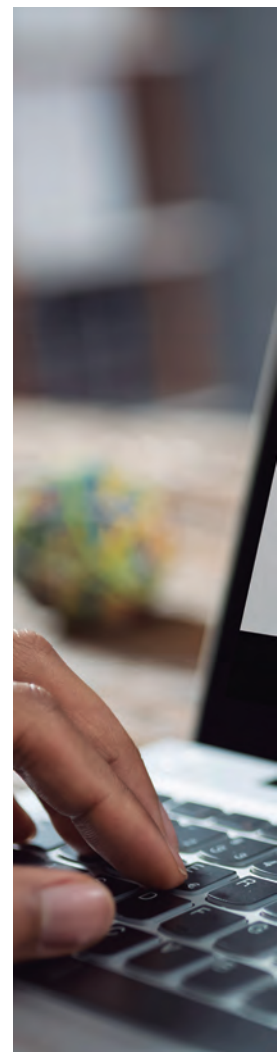
4

Relatos que inspiram



16

Dia do Profissional de Educação Física é celebrado com programação online





8

Hormônio liberado durante atividade física pode ter efeito contra Covid-19

10

CONFEF publica cartilha com orientações para retomada das atividades

12

Sob protocolos sanitários rígidos, MS realiza corrida de rua

14

Leis reconhecem a essencialidade do exercício físico

20

Resolução do CONFEF define atuação profissional em hospitais

24

Durante isolamento, CREFs concentram fiscalização na Internet

26

CONFEF disponibiliza obra sobre ADI 3428/2005

27

Exposição virtual homenageia profissionais de Educação Física

30

Agora é lei: Educação Física no Ensino Infantil apenas com orientação profissional

32

Obras publicadas por meio do Selo Literário do CREF4/SP são indicadas a programa da UFPI

34

Oliverbol: um esporte para todos

36

MOVIMENTO NA REDE

ESPAÇO DO LEITOR 37

PANORAMAS 38

AGENDA 40

RE: Relatos que inspiram



Durante longos meses, as atividades presenciais foram suspensas e tanto os praticantes quanto os profissionais de Educação Física precisaram se reinventar. Se por um lado foi preciso superar barreiras, por outro descobrimos novas formas de interagir e aproveitar o melhor da tecnologia. Aos poucos, estamos retornando, com muita cautela e atenção, mas cientes de que uma nova realidade nos espera – seja em sala de aula, em academias e até mesmo ao ar livre. Nesta edição, trazemos mais uma vez um relato de experiência de atividade desenvolvida a distância, além de um projeto que foi suspenso temporariamente devido à pandemia. Confira a seguir.

COM PROJETO DE ATIVIDADE FÍSICA A DISTÂNCIA, PROFESSORA MUDA HÁBITOS DE ALUNOS, PAIS E PROFESSORES

As aulas no Colégio Estadual Elvídio Costa, localizado em São Fidélis (RJ), foram suspensas no dia 13 de março como medida de contenção do novo coronavírus. Desde então, os alunos da professora Penha Pereira [CREF 012972-G/RJ] estão sedentários, inativos, ansiosos e deprimidos, certo? Errado. Para evitar esse cenário, a professora criou o Projeto Eldívio Fitness, inicialmente assistindo três turmas do Ensino Médio e, mais tarde, contemplando mais oito, do Fundamental.

No total, são 330 alunos que receberam – e continuam recebendo, enquanto durar o isolamento social – treinos, três vezes na semana, para serem executados em casa. O material é recebido via grupo de WhatsApp antecipadamente, para que os alunos possam tirar dúvidas sobre a execução dos movimentos. “Em seguida, evoluímos com os treinos funcionais adaptados para a faixa etária de cada turma. Além do WhatsApp, nossa interação acontece por meio da plataforma de videoconferência da SEEDUC”, explica Penha.

Como todo Profissional de Educação Física sabe que a saúde plena do organismo depende da interação de diversos hábitos saudáveis, Penha, como boa educadora, se preocupou em despertar, em seus alunos, outros cuidados com a saúde, além da prática de atividade física: “Lancei desafios como: aumentar a ingestão de água por dia e consumir refrigerantes só nos fins de semana, por exemplo”.

Testemunhando a mudança na vida das crianças, alguns pais não conseguiram ficar de fora. “Alguns alunos relatavam que não tinham diálogo com seus pais, que estes chegavam do trabalho e ficavam mexendo no celular sem dar atenção aos filhos. Sugeri aos alunos que os convidassem para participar dos treinos”. E funcionou. “Temos casos de pais que se queixavam da falta de tempo para a atividade física e passaram a se exercitar junto com seus filhos”, conta a professora.

Mas os pais dos alunos não foram os únicos a pegar carona no projeto rumo a uma vida mais saudável. Alguns professores também decidiram participar e acabaram ganhando um programa de exercícios específico para eles, por sugestão da própria direção e orientação pedagógica da escola. “A diretoria e a pedagogia abraçaram a ideia, dando todo o suporte necessário. Passei então a criar treinos de acordo com esse outro público e, assim, como faço com os alunos, enviá-los via WhatsApp”, conta a profissional Penha.

A sugestão de estender a atividade aos professores não foi a única contribuição da direção e coordenação da escola. Penha conta que a equipe, de imediato, abraçou o projeto. “Não conseguiria alcançar tantos alunos de forma tão eficaz, sem o apoio da nossa diretora geral Sílvia Helena, nossa diretora adjunta Elaine Botelho e das pedagogas Cláudia Noêmia e Ana Lúcia”, reconhece, com gratidão.

As gestoras apoiaram o projeto porque confiaram em Penha, certas de seu potencial de influenciar positivamente a vida de cada aluno. E estavam certas. “Eles receberam muito bem o projeto. Empolgados, tiravam dúvidas diariamente comigo via WhatsApp. Na hora de nos reunirmos virtualmente, se mostravam entusiasmados, relatando suas experiências e, inclusive, pedindo novos desafios”, explica a professora, feliz por ter atingido seus objetivos.



“Alguns alunos relatavam que não tinham diálogo com seus pais, que estes chegavam do trabalho e ficavam mexendo no celular sem dar atenção aos filhos. Sugeri aos alunos que os convidassem para participar dos treinos”



ALUNOS APROVAM PROJETO

Como parte da avaliação da disciplina de Educação Física, a professora Penha solicitou aos alunos do Ensino Médio que entregassem uma redação relatando sua experiência com o projeto Eldívio Fitness. Confira alguns trechos dos depoimentos abaixo:



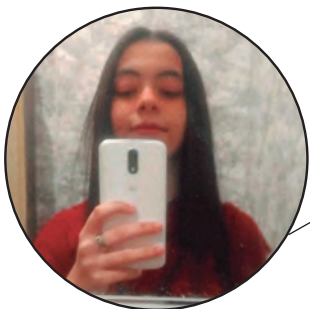
Aluna: Larissa Pereira Santos

Acho que nunca gostei tanto de praticar atividade física quanto agora. Com a pandemia, a minha rotina se resumiu a estudar para vestibulares específicos e ENEM o dia inteiro. Então, eu amo quando toca o alarme para o treino, porque é um momento em que eu me dedico ao lazer e deixo o computador e os livros um pouco de lado. Eu amei esse projeto, ele é simplesmente perfeito! Está me ajudando muito a lidar com a ansiedade e outros sentimentos provocados pelo isolamento social.



Aluna: Beatriz Gomes Freitas

Nunca fui tão próxima da minha família, e com toda certeza o projeto tem sido de fundamental importância neste período tão conturbado. Gostaria que ele continuasse, mesmo após a quarentena, porque também tem ajudado muitos alunos que antes do isolamento não se exercitavam regularmente e agora podem desfrutar dos benefícios e do prazer que uma atividade descontrainda e em família pode proporcionar.



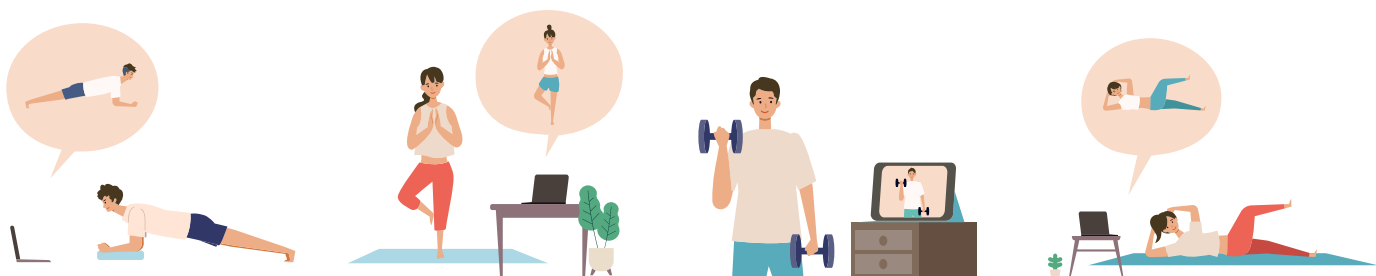
Aluna: Louyse Carvalho

No início da quarentena, em março, eu estava muito sedentária: basicamente comia e dormia. Quando o projeto começou, pensei que seria um modo de me sentir melhor, então comecei a praticar os exercícios. Fiz caminhadas com meus pais, o que também foi ótimo. E essa sempre foi a recomendação dos médicos para mim. Tenho um problema de saúde em que atividades físicas são essenciais. Ao chegar ao fim desse projeto, sinto diferenças gritantes no meu corpo e na minha mente. Me sinto mais disposta, revigorada e feliz.



Aluno: Gabriel Tavares Pandino

No começo da quarentena fiquei meio preocupado por não poder praticar os esportes que eu gosto, como o futebol, o vôlei e a corrida. Nem conseguiria praticar alguma atividade física dentro de casa por não saber como. Com esse projeto, não só evitei o sedentarismo, mas também aprendi exercícios novos. Agradeço à professora pela iniciativa do projeto que me ajudou muito no começo dessa quarentena, pude amenizar a ansiedade que vem afetando não só a minha vida, mas também a de vários alunos.



HIDRONASF: PROJETO PROMOVE SAÚDE FÍSICA E MENTAL A IDOSOS

Desde 2019, o projeto Hidronasf leva atividade física orientada a usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) de Chiador, em Minas Gerais. O projeto multidisciplinar está inserido no Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), com o objetivo de amenizar o comportamento sedentário, além de melhorar a qualidade de vida, a autoestima e a socialização dos participantes por meio das aulas de hidroginástica, que são realizadas no Clube Santa Cruz, em Chiador (MG), duas vezes por semana. Participam das atividades, em média 40 alunos, entre adultos e idosos, que contam ainda com transporte gratuito para o percurso entre seu bairro e o clube.

De acordo com o responsável pelo projeto, Gustavo Guedes [CREF 016553-G/RJ], os alunos amam as atividades e ficam ansiosos para chegar o dia da aula. As atividades, no entanto, promovem mais que diversão aos participantes. "Há vários exemplos legais, mas um que eu posso citar é o de uma aluna de Rochedo de Minas, que tem uma deficiência física e obteve uma melhora muito grande na saúde, aumentou o tônus muscular, melhorou a mobilidade e, agora, consegue fazer algumas atividades que antes não conseguia sozinha. Ou seja, melhorou muito a sua qualidade de vida, o médico a elogiou e ela ficou muito feliz", lembra Gustavo.

Além das aulas de hidroginástica, os beneficiários participam de aulas de circuito funcional, ginástica localizada, yoga e caminhada. Mas, de acordo com o profissional, a hidroginástica é a atividade favorita da maioria. "Os alunos adoram a hidro, pois conseguem fazer movimentos que na terra não conseguem", justifica.

Além do Profissional de Educação Física, em Chiador, a equipe do NASF é composta por psicólogo, nutricionista e assistente social. Juntos, eles realizam avaliações trimestrais, eventos e palestras com temas ligados à saúde para os grupos atendidos.

Grupo tem dia de lazer

Em outubro de 2019, o profissional promoveu um passeio com a turma para Simão Pereira, também em Minas Gerais. Ao todo, 90 pessoas, entre alunos e equipe multidisciplinar, se dividiram em dois ônibus com destino a um hotel fazenda. No local, foram promovidas atividades de lazer, danças, bingo, passeio a cavalo, esportes, entre outras.

"O intuito em realizar este passeio foi proporcionar um dia de lazer para os usuários do SUS, pois acredito que a alegria também promove a saúde e previne doenças", explicou o profissional.

As aulas presenciais estão suspensas desde março devido à pandemia e, por enquanto, não há previsão para retorno.

Sobre o NASF - Os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) foram criados pelo Ministério da Saúde em 2008 com o objetivo de apoiar a consolidação da Atenção Básica no Brasil, ampliando as ofertas de saúde na rede de serviços, assim como a resolutividade, a abrangência e o alvo das ações.

ENVIE A SUA EXPERIÊNCIA

Nós queremos conhecer a sua experiência, seja ela na escola, academia, hospital, clube ou qualquer outro segmento. Envie o seu relato para o e-mail revistaef@confef.org.br e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.



"Há vários exemplos legais, mas um que eu posso citar é o de uma aluna de Rochedo de Minas, que tem uma deficiência física e obteve uma melhora muito grande na saúde, aumentou o tônus muscular, melhorou a mobilidade e, agora, consegue fazer algumas atividades que antes não conseguia sozinha. Ou seja, melhorou muito a sua qualidade de vida, o médico a elogiou e ela ficou muito feliz"

