

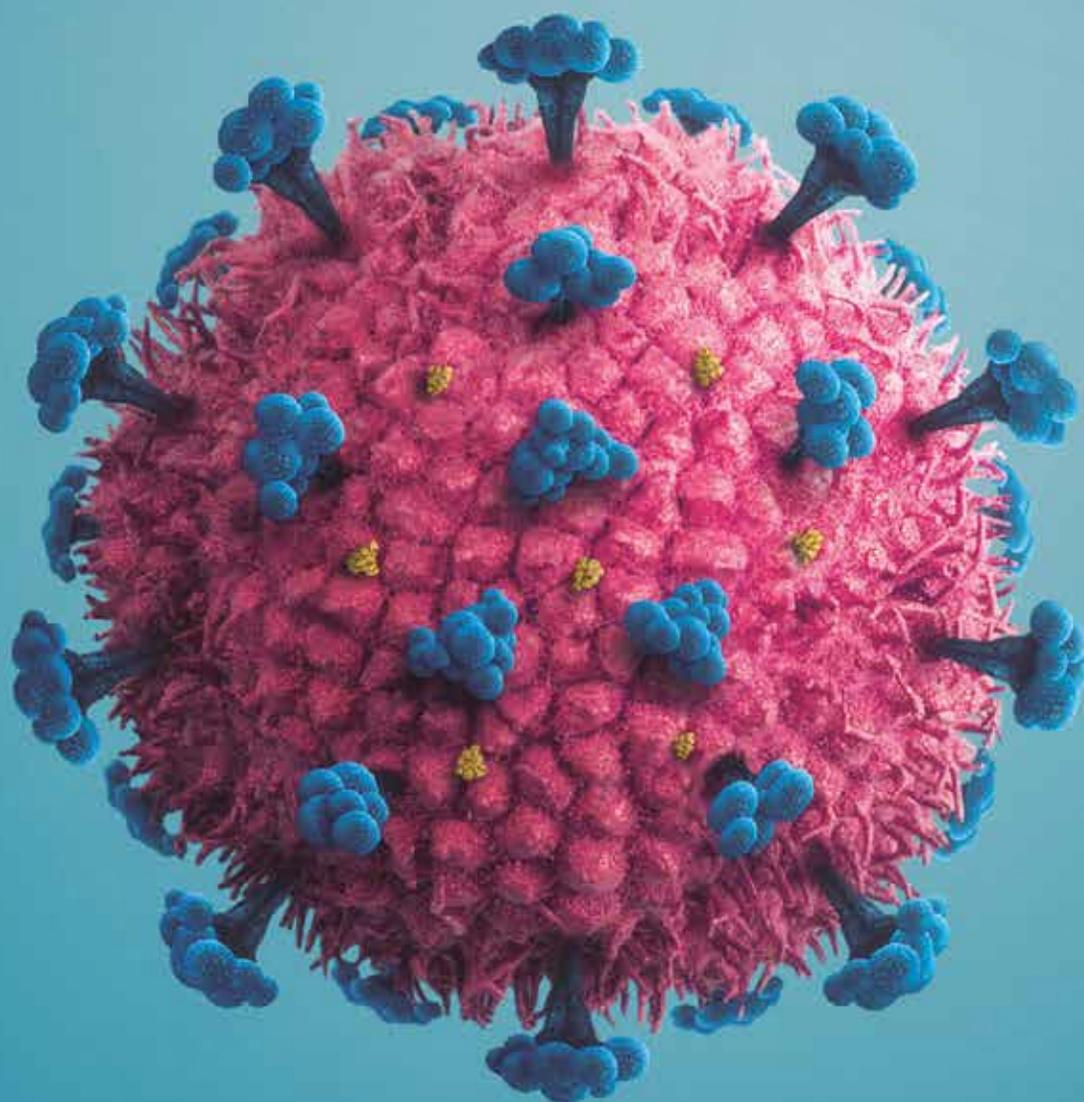
Órgão Oficial do CONFEEF

fevereiro/maio

Ano XVII | nº 74 | 2020

ISSN 2238-8656

# EDUCAÇÃO FÍSICA



**ATUAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA**  
Profissionais de Educação Física se reinventam para levar saúde e bem-estar à população em isolamento social

Mais de 74 mil profissionais se capacitam para atuar no combate ao novo coronavírus



# **OBRIGADO, PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**



A sua orientação,  
segura e  
qualificada, tem  
sido fundamental  
para a manutenção  
da saúde física e mental  
nesse momento tão difícil.

## PALAVRA DO **PRESIDENTE**



### **O CORONAVÍRUS, O ISOLAMENTO SOCIAL E A EDUCAÇÃO FÍSICA. OBRIGADO, PROFISSIONAL!**

Dentre as ações de combate à pandemia do coronavírus, a atividade física praticada de forma orientada, com regularidade, e de acordo com as condições individuais, concorre para elevar a resistência do organismo, além de reduzir os efeitos negativos do comportamento sedentário, do estresse e da ansiedade, os quais aumentam o risco de doenças psicossomáticas decorrentes do isolamento social.

Entretanto, para combater a COVID-19 e obedecer às orientações das autoridades sanitárias, os Profissionais de Educação Física, incluindo os que atuam de forma autônoma, fecharam as portas dos seus ambientes de trabalho e tiveram que cancelar suas atividades laborais, o que implica em impactos financeiros significativos para essa categoria de trabalhadores.

Apesar deste cenário, e cientes da necessidade da população brasileira se manter fisicamente ativa, os Profissionais de Educação Física, de forma alternativa, têm adaptado rotinas de exercícios e treinamentos, disponibilizando-as por meio de variados recursos tecnológicos, aos mais diferentes grupos sociais que, momentaneamente, se encontram recolhidos nas suas casas.

Com essas ações, os Profissionais de Educação Física, de forma ativa e com espírito público, se associam aos demais Profissionais da Saúde para enfrentar a COVID-19, fazendo bem o que sabem fazer, para todos, o tempo todo e de todas as formas.

Neste contexto, o Conselho Federal de Educação Física se solidariza com toda sociedade na busca de motivações e atitudes para o enfrentamento do isolamento social e manutenção da saúde, parabeniza os seus profissionais pelas atitudes assumidas e agradece a todas as pessoas que continuam realizando as suas rotinas de exercícios e de treinos em casa, com o apoio e a orientação desses profissionais.

Em breve, todos estaremos comemorando a vida e, de modo próprio, retomaremos a prática de exercícios e de atividades físicas, lado a lado com os Profissionais de Educação Física.

*Jorge Steinhilber*  
CREF 000002-G/RJ

**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 Públio

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

**Tiragem:** online

**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.



www.confef.org.br

## 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



## 18

### ATUAÇÃO PROFISSIONAL em tempos de pandemia



8

**PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA** na Saúde está na CBO

10

**TEORIA E PRÁTICA** lado a lado

14

**ESCOLA INDÍGENA MOSTRA** diversidade nas aulas de Educação Física

22

**RESILIÊNCIA E** adaptação

24

**CREFs INTENSIFICAM** fiscalização nas redes sociais

27

**PROFISSIONAIS SE CAPACITAM PARA ATUAR NO COMBATE AO CORONAVÍRUS**

28

**ATIVIDADE FÍSICA PARA IMUNIDADE:** quanto mais melhor?

31

**ACADEMIAS PODEM SER INCLUÍDAS NO CNES**

32

**PROFESSORES CONTAM** com programa de atividade física em casa

34

**FIEP 2020: ESPECIALISTAS ENRIQUECEM** debate com eventos paralelos

36

**MOVIMENTO NA REDE**

---

ESPAÇO DO LEITOR .....	37
PANORAMAS .....	38
AGENDA .....	40

# RE: Relatos que inspiram



O ano de 2020 tem apresentado desafios em todos os setores da sociedade. Indivíduos dos mais variados segmentos, de diversos países, precisaram se readaptar para dar continuidade às suas atividades profissionais. Com os profissionais de Educação Física não foi diferente. E se a realidade do país se difere do exterior, dentro do Brasil as discrepâncias não ficam para trás. Há alunos com celular, mas sem computador, com computador, mas sem internet banda-larga, sem celular e sem computador. O que fazer?

Diante de tantas diferenças, nesta edição - que é especialmente voltada para a discussão do COVID-19 e seus impactos, apresentamos dois relatos de profissionais que se adaptaram e, dentro das suas limitações, continuaram promovendo suas atividades, de forma online, com qualidade e segurança.

## **SUPERANDO BARREIRAS FÍSICAS, PROFESSOR LEVA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR A ALUNOS DURANTE QUARENTENA**

Sem aulas presenciais e trancadas em casa, as crianças acumulam energia. Para ajudá-las a gastar de maneira saudável e educativa, a Educação Física ultrapassa os limites físicos e leva, à casa de cada aluno, criatividade e motivação. É o que acontece nas cidades de Tabapuã e Catanduva, ambas em São Paulo. Preocupado em dar continuidade a um projeto iniciado em sala de aula e interrompido pela pandemia, Fabrício Gregório [CREF 040747-G/SP] decidiu não dar folga para seus alunos, mesmo impedido de encontrá-los na escola.

Para mantê-los ativos, o professor passou a enviar vídeos, todos os dias, com diferentes tarefas, partes de um projeto que acontece anualmente e, em 2020, estava programado para agosto, nas escolas EMEI Cesira Baratella Toledo e EMEF Prof. Maria Ap. Colturato Fernandes. No total, ele leciona em 18 turmas, que somam 425 alunos, todos na faixa de cinco a onze anos. Por meio do Projeto Educacional de Desenvolvimento dos Eixos Social, Ambiental e Corporal na Infância (PEDESACI), Fabrício os estimula a produzir brinquedos de sucata. “Quando o isolamento social foi recomendado, achei que levar o projeto aos alunos por meio da internet seria uma forma de, além de trabalhar as capacidades físico-motoras e o resgate de brincadeiras populares, ajudá-los a passar o tempo de maneira saudável”.



E bastante tempo. Isto porque, o material produzido é utilizado para atividades posteriores. Como as raquetes que Fabrício fez de papelão em um dos vídeos. Os três modelos por ele apresentado sensibilizam o aluno para o material esportivo: a criança percebe se ele funciona, se não deu certo, se ficou mole demais, se precisa de mais suporte, etc – tornando esse aluno mais íntimo de atividades esportivas.

Além desse estímulo, a maior parte dos brinquedos/brincadeiras desenvolve habilidades físicas como coordenação, agilidade e equilíbrio, como explica o professor. Por último, mas não menos importante, a iniciativa mantém as crianças seguras, já que todo o material necessário é aquele que já está disponível em suas casas, dispensando a necessidade de se expor ao coronavírus. De casa mesmo eles acompanham o professor. “Os vídeos são postados diariamente no Instagram e Facebook, além de serem enviados em grupos de WhatsApp”.



*“Além dos meus alunos,  
os pais, familiares,  
professores e amigos,  
curtiram, visualizaram,  
comentaram,  
compartilharam,  
sugeriram ideias e,  
principalmente, aderiram”*

Por lá mesmo, Fabrício consegue medir a recepção dos alunos. “O retorno foi surpreendente. Inicialmente a proposta era postar atividades durante cinco dias, mas a participação foi tão grande que resolvi prorrogar por mais dois dias, depois por mais uma semana, e agora a intenção é continuar até o fim da quarentena”. Engana-se quem pensa que a atividade envolveu só as crianças. “Além dos meus alunos, os pais, familiares, professores e amigos, curtiram, visualizaram, comentaram, compartilharam, sugeriram ideias e, principalmente, aderiram”.

Alguns pais aderiram até mais que seus filhos. “As crianças maiores conseguem fazer grande parte dos brinquedos sozinhas, já as menores contam com a ajuda dos pais. Alguns relataram que estão se divertindo tanto quanto seus filhos, relembando as velhas brincadeiras”. Excelente oportunidade de deixar o celular de lado e aproveitar um tempo de qualidade em família.

Quem também têm a ajuda da família é o professor Fabrício. Alguns vídeos têm a participação especial da sua esposa, Manuela Gregório, que é pedagoga. Ela entra ajudando Fabrício a demonstrar para seus alunos algumas atividades, por exemplo, as em dupla. Os professores se viram como podem, tudo para garantir que as crianças não percam o gosto pela atividade física. Para produzir os vídeos, por exemplo, Fabrício, sem tripé, improvisa um apoio para o celular – ele não necessita de câmera profissional, de iluminação especial e nem de estúdio. Sua única necessidade é manter seus alunos ativos e levar a Educação Física para dentro do lar de cada um deles.



### **GRUPO ADAPTA AULAS DE JIU-JITSU E JUDÔ A DISTÂNCIA**

Com quase 15 anos de existência, um projeto que ensina judô e jiu-jitsu, em Minas Gerais, precisou se reinventar para dar continuidade às suas atividades durante o período de distanciamento social. Pode parecer estranho que duas modalidades que exigem contato físico possam se adaptar ao ensino a distância, mas as aulas no formato têm feito sucesso entre os alunos.

Como nem todos os praticantes possuem estrutura para as aulas em casa, os quimonos foram substituídos por roupas de ginástica e o tatame por colchões, tapetes e até almofadas. Os exercícios também foram adaptados. Ainda assim, Linus Pauling [CREF 025592-G/MG], um dos idealizadores do projeto, conta que a turma permanece firme nas aulas e fiel às mensalidades. “Os alunos estão sentindo que estão sendo acompanhados de verdade, com seriedade e comprometimento. A gente tenta, ao máximo, fazer com que eles se sintam numa aula presencial”, indica.

Com a participação de alunos faixa-preta, os mestres definiram uma metodologia para manterem as aulas a distância. Inicialmente, os alunos recebiam um vídeo editado com a aula do dia, mas os professores perceberam que estava faltando interação. “Sentíamos falta de acompanhar o aluno, corrigir imediatamente, trocar informações. Além de poder corrigir os exercícios, que é a parte técnica, poderíamos contribuir também com a parte humana, conversando e escutando os alunos”, explica Linus Pauling. Na mesma semana, as aulas passaram a ser online utilizando um aplicativo de videoconferência.

Assim, semanalmente, os alunos participam das aulas online e, posteriormente, podem enviar dúvidas e compartilhar ideias através de um grupo via aplicativo de mensagem. Além disso, os professores também enviam material teórico sobre a história do jiu-jitsu, valores do esporte, regras, entre outros.



Antes da pandemia, as atividades eram realizadas presencialmente nas cidades de Juiz de Fora e Santana do Deserto. Na segunda, o projeto é oferecido gratuitamente através de uma parceria com a Prefeitura Municipal e a ONG Onda Solidária. A impossibilidade de encontros presenciais, no entanto, fez com que as aulas pudessem chegar ainda mais longe, atingindo alunos do Rio de Janeiro e até do exterior, por meio de um intercâmbio entre professores. No formato atual, o projeto atinge mais de 100 alunos, com faixa-etária entre 4 e 45 anos.

Linus conta que a iniciativa vem rompendo cada vez mais fronteiras e a metodologia tem sido compartilhada entre profissionais de várias regiões do país. Em um grupo virtual, com mais de 50 professores, eles têm trocado experiências para aperfeiçoar os projetos de cada equipe.

“Eu gosto sempre de reforçar que o que eu estou fazendo não é o ideal. A melhor forma de orientação é a presencial. Mas, para esse momento, essa foi a única forma que nós encontramos para dar continuidade às atividades”, afirma Linus Pauling.

Apesar disso, de acordo com o profissional, as aulas online têm contribuído para manter a equipe unida, além de ajudar os alunos a passarem pelo período de afastamento social da melhor maneira possível, com qualidade e segurança na prática das atividades.



---

**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](mailto:revistaef@confef.org.br) e teremos o maior prazer em compartilhá-lo.**

---

# Profissional de Educação Física na Saúde está na CBO

*INCLUSÃO DE CÓDIGO PERMANENTE NA CLASSIFICAÇÃO BRASILEIRA DE OCUPAÇÕES REPRESENTA A MAIS RECENTE E IMPORTANTE CONQUISTA PARA A CONSOLIDAÇÃO DA ATUAÇÃO PROFISSIONAL NA ÁREA DA SAÚDE*



No início do ano, os profissionais de Educação Física foram reconhecidos pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), sob o código permanente 2241-40, como “Profissional de Educação Física na saúde”. Elaborada pelo Ministério da Economia por solicitação do Ministério da Saúde, a descrição foi adicionada no sistema no mês de fevereiro. Ela faz com que a categoria passe a integrar, formalmente, as equipes interdisciplinares nos Programas de Atenção Básica do SUS, bem como possibilita a inclusão na Tabela de Prestação de Serviços do SUS, permitindo aos profissionais desenvolver suas atividades com a respectiva remuneração como as demais profissões da área da Saúde.

A descrição primária foi ampliada com a seguinte informação: “Estruturam e realizam ações de promoção da saúde mediante práticas corporais, atividades físicas e

de lazer na prevenção primária, secundária e terciária no SUS e no setor privado”. Nas características do trabalho também consta que o exercício das ocupações da família requer formação superior em Educação Física, com registro no CREF.

Junto ao novo termo, há outras sete classificações: avaliador físico, ludomotricista, preparador de atleta, preparador físico, técnico de desporto individual e coletivo (exceto futebol), Técnico de laboratório e fiscalização desportiva, treinador profissional de futebol.

Entre as competências descritas na letra G do Código 2241-40, estão: realizar ações de promoção da saúde mediante práticas corporais, atividades físicas e lazer, que englobam realizar atendimento individual; realizar atendimento em grupos; realizar consultas compartilhadas; participar de eventos, campanhas, ações e progra-

mas de educação em saúde; promover atividades de educação permanente; promover ações em práticas integrativas e complementares (pics); desenvolver ações de saúde nas escolas e centros culturais; promover atividades de lazer e recreação; realizar visitas domiciliares; trabalhar em rede de serviços; matricular equipes; desenvolver ações de atividade física e práticas corporais inclusivas na saúde; estruturar ações de atividade física e práticas corporais na prevenção primária, secundária e terciária no SUS; estruturar ações de atividade física e práticas.

Desde 1997, com a publicação da resolução 218 do Conselho Nacional de Saúde, a Educação Física já era reconhecida como integrante da área da Saúde.

**Os principais significados/benefícios do código permanente são:**

- Favorece a contratação de Profissionais de Educação Física no setor público e privado de Saúde
- Consolida o Profissional de Educação Física como integrante de equipe de Saúde
- Reforça a inserção do Profissional de Educação Física na Saúde
- Fortalece a participação do Profissional de Educação Física no SUS
- Define atividades de competência do Profissional de Educação Física no setor de Saúde
- Para mais informações sobre a CBO e o Código 2241-40, acesse [www.confef.com/426](http://www.confef.com/426).

**SOBRE A CBO**

A Classificação Brasileira de Ocupações (CBO) é um documento que retrata a realidade das profissões do mercado de trabalho brasileiro. Foi instituída com base legal na Portaria nº 397, de 10 de outubro de 2002. A CBO não tem poder de regulamentar profissões. Seus dados alimentam as bases estatísticas de trabalho e servem de subsídio para a formulação de políticas públicas de emprego. A atualização da CBO ocorre, em geral, anualmente e tem como foco revisões de descrições com incorporação de ocupações e famílias ocupacionais que englobem todos os setores da atividade econômica e segmentos do mercado de trabalho, e não somente canalizados para algum setor específico.

*“Nas características do trabalho também consta que o exercício das ocupações da família requer formação superior em Educação Física, com registro no Conselho Regional de Educação Física”*



# Teoria e prática lado a lado

*MARQUINHOS XAVIER E WILSON SABOIA, TREINADORES PROFISSIONAIS DE FUTSAL, COMPROVAM QUE A CARREIRA ACADÊMICA E O ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO PODEM CAMINHAR JUNTOS*



No mês de setembro, atletas de todos os continentes se reuniram na Lituânia para disputar a Copa do Mundo de Futsal. Porém, desde fevereiro, torneios classificatórios e eliminatórias foram suspensos ou cancelados em função da pandemia do novo coronavírus até, por fim, a própria competição ser adiada para 2021. Em meio aos ajustes da nova rotina, conversamos com os profissionais de Educação Física que estão à frente das equipes, masculina e feminina, que representariam o país na competição. Em entrevista à Revista Educação Física, Marquinhos Xavier [CREF 001717-G/SC] e Wilson Saboia [CREF 000157-G/CE] contam como conciliam a atuação no esporte com a carreira acadêmica.



**Marquinhos Xavier: Mestrando em Ciência do Movimento Humano UFRGS, Marquinhos foi Indicado ao Prêmio de Melhor Técnico de Futsal do Mundo (Futsal Planet) em quatro ocasiões. O profissional, que coleciona títulos, está à frente da seleção masculina de futsal desde 2017.**

**Revista Educação Física** - Pode falar um pouco sobre a sua trajetória na profissão? Como se deu a escolha do curso de Educação Física?

**Marquinhos Xavier** - Eu tive experiência como atleta, mas como fui submetido a uma cirurgia e deveria ficar de 6 a 7 meses parado, resolvi fazer o curso porque era um sonho que eu sempre tive. Eu faria em qualquer momento, mas percebi que aquela era uma oportunidade importante. Em 1996 eu comecei a minha vida acadêmica e depois que entrei não quis mais sair. Eu entendi que a minha vocação era nessa área. Foi um encontro muito importante naquela época porque eu sempre vivi do esporte, mas não tinha a dimensão do que isso se tornaria no futuro.

**Revista Educação Física** – Para além da graduação, quais as motivações para permanecer em busca de novos conhecimentos?

**Marquinhos Xavier** - Dou muito valor a parte teórica e a experiência que a gente tem em conhecer a fundo a nossa profissão. As duas coisas sempre estiveram juntas na minha vida. Claro que a vida esportiva é difícil porque você tem muitas viagens, muitos compromissos e aí você acaba não tendo a oportunidade de cursar uma graduação contínua, que seria o mais indicado, mas em algum momento você é obrigado a encostar num boxe e rever essas questões. Eu estou sempre buscando

mais conhecimento. Eu fiz especialização assim que me formei e atualmente eu sou mestrando em Ciência do Movimento Humano. Vou defender a minha dissertação em dezembro, e está sendo uma experiência muito bacana. Quem sabe eu dou sequência ao processo de doutoramento, que está muito próximo. Tenho vontade de seguir nessa carreira aliada à minha prática profissional de treinador.

**Revista Educação Física** – Os conhecimentos acadêmicos impactam na sua atuação como técnico?

**Marquinhos Xavier** - Muito. Talvez 70% do trabalho seja transferir aquilo que a gente lê, aprende, ouve, o que as pessoas experimentam, para uma didática de aplicação prática. Acho que essa é a nossa tarefa enquanto Profissional de Educação Física. O livro conta a experiência de uma pessoa, as vivências que ela teve, como ela aplicou no seu ambiente, mas o desafiador da profissão é você saber ler e interpretar aquilo. Essa relação da teoria, dos estudos e da capacitação é bacana por isso. Ela dá a oportunidade de você adaptar à sua realidade, ao teu ambiente, e trazer aquilo que você adquiriu ao longo do caminho, podendo desenvolver um método.

---

*"Dou muito valor a parte teórica e a experiência que a gente tem em conhecer a fundo a nossa profissão. As duas coisas sempre estiveram juntas na minha vida"*

---

**Revista Educação Física** - Qual a importância do incentivo aos atletas darem continuidade aos estudos?

**Marquinhos Xavier** – Eu incentivo muito os meus atletas e companheiros de comissão técnica. Eu quero que as pessoas entendam que para você chegar num nível profissional, não é por sorte, não é ganhando jogos. Algumas pessoas questionam 'para que eu vou fazer uma graduação, para que estudar, se eu tenho a parte prática?' As pessoas têm essa ideia, mas é extremamente errônea e eu quero realmente "levantar o sarrafo" porque eu acho que essa é a única forma de se conseguir sucesso na profissão

**Revista Educação Física** - Como está o seu trabalho em meio à pandemia da COVID-19?

**Marquinhos Xavier** - Eu tenho hoje seis cursos voltados ao futsal, com quase mil alunos, em plataformas online. Eu administro essa empresa e, hoje, tenho trabalhado mais do que antes da pandemia. A princípio, esse era um projeto secundário, mas passou a ser a primeira opção, já que a gente não tem a oportunidade de encontrar os atletas. Hoje a minha função é muito mais voltada para capacitar treinadores, para melhorar suas práticas, do que propriamente os atletas. Eu gosto muito do que faço, mas num futuro próximo, a minha área de atuação será na formação de treinadores. Estou aproveitando esse tempo para organizar os projetos e também estou lançando o meu terceiro livro.

---

*"Eu não só acho importante como entendo que seja fundamental o técnico de qualquer modalidade esportiva ser formado em Educação Física. Primeiro porque existem várias ciências que nós temos que estudar para desenvolver não só o atleta, mas o indivíduo de forma geral" (Wilson Saboia)*

---

**Revista Educação Física** - Que conselho daria aos profissionais que desejam atuar no esporte de alto rendimento?

**Marquinhos Xavier** - Que busquem um curso de capacitação e encarem o curso de capacitação como uma forma de vida, porque ela é continuada. Eu, por exemplo, me formei em 1999. Imagina se eu fosse depender dos conceitos que eu tinha nessa época? As coisas mudam, se transformam. Hoje para você ser um profissional de altíssimo rendimento, você precisa disso. A dica é a mais antiga de todas: formação, que é a única coisa que ninguém tira da gente. O conhecimento é nosso e pode nos conduzir para onde quisermos.

Eu tenho muito orgulho de ser professor. As pessoas pedem a minha apresentação e eu sempre digo que eu não sou treinador de futsal, eu estou treinador de futsal. Eu sou professor de Educação Física e falo isso com muito orgulho.



**Wilson Saboia: Doutorando em Educação, Mestre em Educação e Especialista em Educação Física Escolar. Saboia comanda o Futsal Feminino da Unifor desde 2005 e a Seleção Brasileira principal desde 2015 (Campeão Mundial em 2015), foi indicado como melhor técnico do Mundo pela Futsal Planet em 3 ocasiões. Juntamente com Marcio Coelho, desenhou e aperfeiçoou o modelo de jogo proposto para a Seleção Brasileira de Futsal. Atualmente é Conselheiro e Presidente da Comissão de Esportes do CREF5/CE.**

**Revista Educação Física** - Fale um pouco sobre a sua trajetória na profissão. Como se deu a escolha do curso de Educação Física?

**Wilson Saboia** - Eu fui atleta de futsal, nível mediano. Terminei o 3º ano do ensino médio jogando bastante, tanto em escola quanto em clube, mas percebi, nesse período, que as minhas qualidades como atleta não eram dignas de alto rendimento. Então eu percebi que precisava me motivar a entender como ensinar aquele esporte. Eu observava muito as falas dos professores, os treinamentos, que metodologia eles utilizavam. Foi o que me motivou a entrar no curso de Educação Física. Logo comecei a trabalhar em várias escolas, públicas e privadas, com Educação Física escolar e com o ensino do desporto de rendimento dentro do contexto da escola.

**Revista Educação Física** - Por que o senhor foi além da graduação, tendo feito mestrado e agora doutorado?

**Wilson Saboia** - A minha graduação, na época, era muito tecnicista. Foi bom porque eu tinha interesse em ser técnico de uma modalidade esportiva. No entanto, eu sabia que só a graduação não me faria um profis-

sional completo. Então busquei outras formas de agregar conhecimento. Fiz o curso de especialização em Educação Física escolar e fui chamado para ser professor da disciplina de futsal na Universidade de Fortaleza - Unifor. No ensino superior, veio a percepção de que eu teria que acumular muito mais conhecimentos e tive a motivação para o meu primeiro mestrado, em Educação e Gestão Esportiva, no Paraguai, e, posteriormente, em Educação, na Universidade do Ceará - UFC. Pleiteei doutorado também na UFC, onde estou atualmente. Essas especializações me fizeram um técnico muito mais abrangente em termo de conteúdo, entendendo todos os aspectos que o ser humano/atleta vivencia dentro e fora de quadra.

**Revista Educação Física – Acha importante que os técnicos sejam formados em Educação Física?**

**Wilson Saboia** - Eu não só acho importante como entendo que seja fundamental o técnico de qualquer modalidade esportiva ser formado em Educação Física. Primeiro porque existem várias ciências que nós temos que estudar para desenvolver não só o atleta, mas o indivíduo de forma geral. Ser técnico não é só pegar uma bola, formar duas equipes, escolher um time titular e um time reserva. Gestão de pessoas, metodologia de treinamento e didática para passar o conteúdo proposto são alguns dos conhecimentos necessários. Para tudo isso, acredito que só o Profissional de Educação Física, aquele que tem entendimento efetivo sobre as várias ciências, pode fazer um trabalho excelente. Então, para ser técnico, ser Profissional de Educação Física é o pressuposto número um.

**Revista Educação Física - Qual a importância do incentivo aos atletas darem continuidade aos estudos?**

**Wilson Saboia** - Na escola, periodicamente, eu pergunto aos responsáveis como estão os atletas nos estudos. Eu não posso desvincular o atleta do aluno. Os dois têm que caminhar juntos para que possam crescer da mesma forma. Na universidade, contamos com um programa de atleta universitário com vários pressupostos, direitos e deveres. Um deles é não perder disciplina. O aluno só tem condição de ter bolsa de 100% ou descontos se for excelente. E eu não abro mão disso, não tem negociação. Vejo isso como ponto crucial e motivacional para que o atleta possa seguir tanto a carreira profissional como, caso não tenha competência para o alto rendimento, possa seguir em outra profissão.

**Revista Educação Física - Como está o seu trabalho no momento? As atletas estão treinando?**

**Wilson Saboia** - Temos feito reuniões semanais com as atletas por meio virtual. Toda a nossa equipe está trabalhando de forma individualizada, todos em suas casas. Estão sendo realizadas atividades de força, fle-

xibilidade, agilidade, destreza, atividades mais voltadas para o cardiorrespiratório, força de membros inferiores, superiores, focando nos posicionamentos. Acredito que, infelizmente, iremos perder muito, principalmente na questão técnica e tática. Posteriormente, possivelmente no mês de julho, a gente deva trabalhar teoricamente com algumas ações táticas, do modelo de jogo que a gente acredita que seja interessante. Por enquanto, a gente está direcionando nosso trabalho para a questão física, para quando as atletas retornarem desse isolamento, a gente tenha perdido pouco do planejamento que a gente fez no início do ano. Nós estamos trabalhando e se Deus quiser vamos retornar o mais rápido possível.

**Revista Educação Física - Que conselho daria aos profissionais que desejam atuar no esporte de alto rendimento?**

**Wilson Saboia** - Primeiramente estudar muito, ler muito, entender o ser humano de forma íntegra, saber qual o público irá assistir, que vai estar à frente naquele momento. Seja em um clube ou seleção, é fundamental saber planejar tudo aquilo que você quer desenvolver no seu atleta. Logicamente, temos que ter uma boa didática, uma metodologia eficientíssima para aproximar o conteúdo da aprendizagem. Não adianta eu saber só para mim, eu tenho que compreender e fazer com que os atletas compreendam aquilo que eu quero. Eu entendo também que o técnico de altíssimo rendimento tem que desenvolver conceitos teóricos e práticos do jogo e conceitos e de atitude do ser humano. Ele tem que fazer com que o atleta seja um excelente ser humano também no aspecto de respeitar as regras, o professor e o adversário. Então são vários pressupostos para esse profissional atuar no esporte de alto rendimento com qualidade.

**Revista Educação Física – Gostaria de acrescentar algo mais?**

**Wilson Saboia** - Eu desejo que o Profissional de Educação Física tenha qualidade na sua ação docente, que ele tenha respeito pelo aluno, pelo atleta, que seja ético, tenha compromisso com a profissão, seja eficiente didaticamente para passar o conteúdo de forma clara, que desenvolva o processo de aprendizagem de forma interessante para aquele aluno que está absorvendo o conteúdo, que respeite os princípios pedagógicos de evolução da criança, do adolescente, do adulto. E que ele ame a profissão, tenha amor pelo esporte que está atuando naquele momento. Para que os profissionais de Educação Física possam desenvolver aspectos didáticos, metodológicos, de forma bem ampla, trabalhando em prol da sociedade de uma forma mais interessante. Esse é o recado que eu quero deixar.

# Escola indígena mostra diversidade nas aulas de Educação Física

*MAIS QUE VESTIR A CAMISA, PARA ATUAR NUMA ESCOLA INDÍGENA, É PRECISO SE ADAPTAR À CULTURA E EMERGIR NA TRADIÇÃO*



Enquanto nas escolas de regiões urbanas a principal missão de um professor de Educação Física é formar um adulto ativo, saudável e feliz com o próprio corpo, em escolas indígenas, o desafio é outro. “Nosso maior objetivo é formar cidadãos conscientes e críticos, que possam quebrar os tabus que permeiam a imagem indígena”, explica Railson Queiroz [CREF 004427-G/AM]. O professor atua, desde janeiro de 2020, na escola municipal Puranga Pisasú, localizada na comunidade Nova Esperança, Rio Negro, zona ribeirinha de Manaus (AM).

Os alunos indígenas, como explica o professor, já são ativos por natureza. “A vida deles é em movimento. Então, combater o sedentarismo não é nossa maior preocupação”. Sua maior preocupação, na verdade, é preparar esses

alunos para a vida. Não apenas para o mercado de trabalho formal, mas para também para a vida deles, com todo respeito à cultura e à tradição. “Aplicamos atividades estratégicas para desenvolver nos alunos a coordenação motora grossa e fina, a flexibilidade, o equilíbrio, a força e a resistência. Habilidades que serão importantes na vida adulta para que eles pesquem, cultivem alimentos,

desbravem e desempenhem todas as suas atividades sociais e profissionais, sejam elas nas aldeias, ou em consultórios, fóruns, salas de aula, como médicos, advogados, professores, ou o que mais eles quiserem”.

Desenvolver neles essas habilidades não é tarefa difícil. “No geral, eles são muito comportados e quietos. E, ao mesmo tempo, participativos”. Railson atribui esse comportamento dos alunos à forte presença de hierarquia nos grupos indígenas. “Em casa, eles são educados para respeitar os mais velhos e estão acostumados com a figura de líderes, como o Pajé e o Cacique. Na escola, eles têm o professor como exemplo, alguém que sabe mais”.

Um sonho para qualquer professor. Mas para atuar numa escola indígena ribeirinha, também é preciso abrir mão de algumas comodidades. Voltar para casa ao fim do expediente é um deles. “Por conta do difícil acesso à área indígena, nós praticamente nos mudamos temporariamente para a região”. Railson explica que para chegar até a aldeia onde está localizada a escola, não é tão simples. “Precisamos considerar as fases do Rio Cuieiras, afluente do Rio Negro, que irriga a região. Na época da cheia, conseguimos chegar de barco. Não apenas os professores, mas também a merenda escolar, enviada pela prefeitura”.



***“Eu jamais imponho a eles uma nova realidade, mas utilizo a realidade deles por natureza. Unindo o útil ao agradável, é possível facilitar o processo de aprendizagem deles. Eu amo ensinar, amo estar em sala de aula - ou debaixo da árvore, dentro do rio”***

Por conta do acesso restrito, o ano letivo indígena tem calendário particular. “No início de janeiro, quando todos estão de férias, nós já estamos tendo aulas”. Mas só de algumas disciplinas, como configura o sistema itinerante. “No primeiro semestre, é oferecida metade das matérias. Depois, trocamos os postos com outros professores, e os alunos recebem as disciplinas faltantes. Quando acaba o período na escola Puranga Pisasú, eu sou enviado para outra escola, também ribeirinha – mas não indígena. Além disso, as séries próximas são unidas para receberem a mesma aula, por conta da quantidade reduzida de alunos”. Nada disso interfere na carga horária a que eles têm direito por lei, todas as 90 horas anuais obrigatórias de Educação Física, por exemplo, são cumpridas.

A carga horária de cada disciplina respeita o que determina a Base Nacional Comum Curricular (BNCC). No entanto, para atender a todos os modelos

escolares, a própria Secretaria Municipal de Educação (Semed) de Manaus se encarrega de elaborar sua Proposta Pedagógica Curricular de forma regionalizada, contemplando todas as especificidades de cada escola.

Quem explica melhor a elaboração da proposta é a chefe de todas as escolas rurais da região, professora Edilene Pinheiro. Ela elucida que a Educação Indígena conta com setor específico dentro da Semed. “A Gerência de Educação Indígena trata de todo arcabouço teórico, metodológico e pedagógico, que articula com a Divisão Distrital da Zona Rural todas as particularidades próprias da Educação para este grupo social”.

E não são apenas os alunos indígenas que recebem atenção especial da Secretaria, mas os professores da mesma etnia também têm seu espaço garantido na educação manauara. “Realizamos Processo Seletivo Simplificado específico para professores indígenas, atendendo a todas as orientações emanadas do MEC”. Os professores, de origem indígena ou não, têm a liberdade e o papel de adequar suas aulas ao ensino da cultura e das tradições indígenas, mesmo com essas particularidades já consideradas pela Secretaria.

É exatamente o que faz o professor Railson. Seguindo as orientações da Semed, desenvolve suas aulas de acordo com a estrutura disponível – e com a indisponível. Como a ausência de quadra poliesportiva, no caso da Puranga Pisasú. “As aulas são, ora dentro de sala de aula, ou ao ar livre”. É ao ar livre que os alunos aprendem a jogar vôlei e handebol (esportes novos para eles, com os quais mantiveram alguma resistência no início), além do próprio futebol (que, para eles era um esporte apenas masculino, costume repensado e desconstruído nas aulas de Educação Física).



Os alunos também praticam escalada em açazeiro, palmeira alta, lisa e sem galhos. “Quando vejo, eles já chegaram lá em cima, com uma naturalidade incrível”. Treinam ainda ginástica artística e hidrogenástica, na maior piscina que a escola poderia oferecer: as águas do Rio Amazonas. Além da iniciação esportiva, os alunos têm atividades de lazer com brincadeiras culturais – como a Boca de Forno, que você pode conhecer melhor na caixa ao lado (abaixo/acima).

O simples hábito de voltar para casa ao fim do expediente e a necessidade de se adaptar às peculiaridades da região, já que é preciso passar uma temporada lá, são algumas comodidades que Railson parece não se incomodar em renunciar. “Abrir mão de algum conforto é necessário. Alguém tem que fazer isso, ou essas crianças não teriam as aulas. Eu acredito que essa entrega seja necessária para que eles cresçam, como eu tive a oportunidade de crescer no meu período escolar”, reconhece, ciente de seu desafio como professor.

## OS BARÉS E A COMUNIDADE NOVA ESPERANÇA

A Comunidade Nova Esperança localiza-se no Rio Cuieiras, dentro do território do município de Manaus (AM), na Reserva de Desenvolvimento Sustentável Puranga Conquista. A região é habitada por índios Barés, conhecido como “o povo do rio”, o que dispensa explicação. Eles migraram para a região, em grande parte, em razão do contato com os não-índios, cuja história foi marcada pela violência e a exploração do trabalho extrativista. Oriundos da família linguística Aruak, hoje falam uma língua franca, o Nheengatu, difundida pelas carmelitas no período colonial. Integram a área cultural conhecida como Noroeste Amazônico.

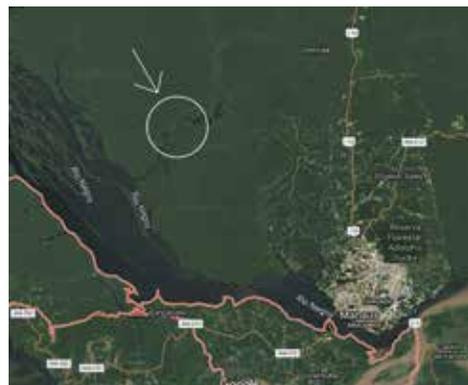
## BOCA DE FORNO

O professor anuncia um elemento existente no ambiente indígena e os alunos correm em busca dele. Vence quem trazer em primeiro lugar o objeto solicitado. Railson pede determinada espécie de flor azul específica da região, por exemplo. Eles desbravam a floresta em busca da planta e a entregam ao professor. Brincadeira que jamais poderia ser realizada, pelo menos desta forma, na zona urbana.

## MISSÃO DE PROFESSOR

“Sou extremamente apaixonado pela Educação. Cresci, do primeiro ao nono ano, nas escolas públicas de Manaus, o que me deu uma referência de Educação muito boa. Meus professores de Educação Física foram essenciais na minha formação como cidadão e como aluno atleta. Aprendi muito cedo a capoeira, handebol e sempre pratiquei atividade física. Por isso, me identifiquei com a Educação atrelada à saúde, ao bem-estar e à atividade física. Foi o que eu escolhi como trabalho, como projeto de vida. Ser professor é um sonho que estou realizando.

Quando cheguei lá, me deparei com crianças que não tinham noção da atividade física como parte da sua formação. Elas não faziam ideia de que podiam associar a atividade física com sua participação na sociedade. Ter que adaptar minhas aulas à estrutura de que disponho dentro de um ambiente indígena não é problema, é solução. Solução que os valoriza, porque eu jamais imponho a eles uma nova realidade, mas utilizo a realidade deles por natureza. Unindo o útil ao agradável, é possível facilitar o processo de aprendizagem deles. Eu amo ensinar, amo estar em sala de aula - ou debaixo da árvore, dentro do rio”.

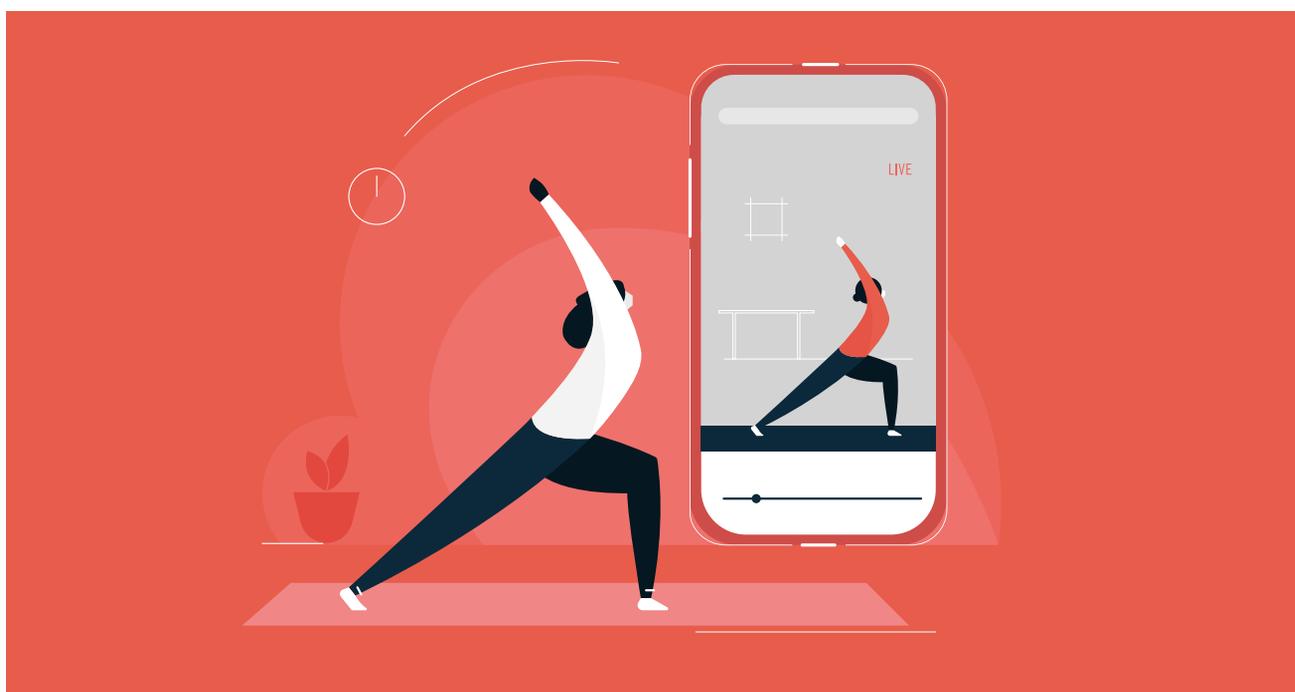


**Professor  
Railson Queiroz**



# Atuação profissional em tempos de pandemia

*PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA SE REINVENTAM PARA LEVAR SAÚDE E BEM-ESTAR À POPULAÇÃO EM ISOLAMENTO SOCIAL*



De uma hora para a outra tudo mudou. A forma como as pessoas interagem, se locomoviam, trabalhavam, se divertiam. Tudo precisou mudar com a descoberta do novo coronavírus e a necessidade do isolamento social como forma de prevenção de contágio.

Com academias, clubes, parques e estúdios fechados, a população precisou recorrer a outros meios para manter a saúde – física e mental - em dia. Isso porque a prática de atividades físicas contribui para a melhora do sistema imunológico e para o combate às doenças crônicas, que podem agravar as consequências do coronavírus. A prática também tem servido para atenuar a ansiedade e tornar o isolamento menos difícil.

E para atender a essa nova realidade, os profissionais de Educação Física também precisaram se readaptar. Para isso, ferramentas, plataformas e métodos de divulgação foram descobertos e colocados em prática pela categoria.

Para Claudio Peixoto [CREF 000225-G/RJ], que trabalha ajudando profissionais na área da saúde a alavancarem o seu negócio, além de uma alternativa, a rede digital veio para aumentar o ganho em escala. Por meio do atendimento remoto, o profissional tem a oportunidade de sair do seu universo local, passando a ter abrangência nacional e até internacional. Mas, de acordo com ele, essa é uma realidade ainda a ser atingida.

“Ainda há no mercado uma resistência muito grande ao profissional de Educação Física atuando via rede digital. Eu entendo que essa resistência, de maneira curta, vai deixar de existir. As pessoas estão enxergando como um grande problema, mas eu enxergo como uma grande possibilidade de ganho de mercado”, explica. Leia mais sobre o tema na página 22.

Para entender melhor como se deu essa adaptação, conversamos com alguns profissionais que apostaram nas plataformas digitais para dar continuidade aos seus trabalhos.

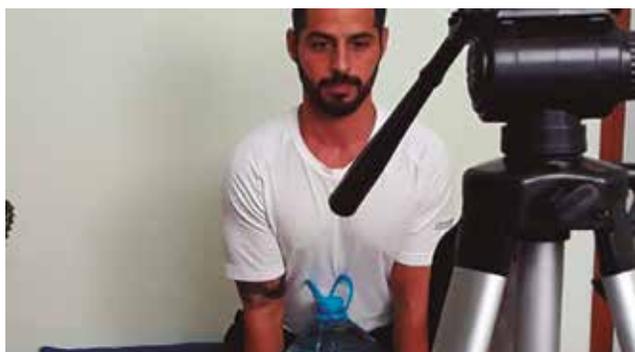
**LEONARDO MARCHIOLI [CREF 108787-G/SP]**



Apesar da perda de quatro de seus alunos logo no início do isolamento social, Leonardo Marchioli não só recuperou o prejuízo como conquistou nove alunos novos após os 20 primeiros dias de quarentena, resultando num aumento de 30% nos seus rendimentos mensais. “Algo que eu jamais esperaria”. Para os beneficiários antigos, a transição para o virtual foi rápida. Leonardo conta que, por se tratar de uma medida emergencial por um período, procurou não incentivar muito a aprendizagem de novas habilidades, mas o resultado do treino a distância foi tão positivo que teve que dar o braço a torcer. “Um dos meus alunos evoluiu tão bem, que consegui introduzir movimentos novos em seu treino, com total segurança, já que vínhamos fortalecendo sua estrutura para isso”.

O trabalho na internet não é novidade para Leonardo. Ele explora o potencial desse novo ambiente desde 2018. “Eu desenvolvo um programa de treinamento online, tenho em torno de 60 alunos virtuais que participam de Corridas de Obstáculos ou Trail Run”. E aproveitou o isolamento para gerar conteúdo: “Utilizei o tempo para aperfeiçoar esse programa e gravar mais de 150 exercícios, explicando a realização correta de cada um deles”.

**VITOR NAIME [CREF 036161-G/RJ]**



Victor Naime também decidiu usar as redes sociais a seu favor e, com isso, tem recebido novos alunos. “Acredito que esse seja um modelo que possa atender quem tem dificuldades de estar em academias. Pensando nisso, tenho apostado em novos projetos, buscando parceria com outros profissionais para desenvolver um produto

que supra essa demanda”. Além da orientação em tempo real que Vitor oferece aos seus alunos, ele não aceita a desculpa de não estar online para não praticar o treino. “Passei a produzir vídeos para dar suporte aos que não podem estar presentes nos dias e horários dessas aulas”.

Para ele, esse modelo de trabalho veio para ficar. “A internet acaba nos forçando a modificar o formato da nossa prestação e divulgação de serviço, como acontece em outros setores. “Não podemos ficar parados no tempo”, defende, sugerindo: “Mergulhem de cabeça nos estudos de marketing digital e empreendedorismo. Rumo ao mundo novo!”

**ANGELA ORTIZ CREF [026301-G/RJ]**



Alguns profissionais já desenvolviam o trabalho remoto antes do isolamento social, mas para outros essa é uma novidade. É o caso de Angela Ortiz. Ela admite que no início não foi fácil. “Tive dúvidas, mas vi a necessidade de me reinventar, não somente para manutenção financeira, mas também para não perder todo o trabalho e resultados já obtidos pelos meus alunos, além de promover os benefícios, físico e mental, que o exercício proporciona nesse momento difícil de abstinência social”.

Marinheira de primeira viagem na internet, Angela admite que teve muita preocupação em como manteria a segurança dos alunos durante o treino. “Priorizei a orientação verbal, demonstrando só o necessário, para que minha atenção ficasse totalmente focada na execução correta dos movimentos. Com sessões individuais, procuro usar movimentos que os alunos já conhecem, buscando uma aula que atinja seus objetivos de forma descontraída, dinâmica e segura”.

**ROSANE COIMBRA [CREF 003928-G/RJ]**



Rosane Coimbra atua em Educação Física há 28 anos e também precisou se reinventar. Além de personal trainer, Rosane orienta aulas coletivas, como ginástica localizada, alongamento, spinning e jump, e sabe muito bem do que cada aluna (seu público é majoritariamente feminino) precisa. “A maioria delas está comigo há muito tempo”. Não só com ela, mas umas com as outras. “Esse relacionamento torna a aula um momento de descontração para todas. Cria-se uma energia positiva”.

Energia que faz tanta falta quanto os exercícios. Para suprir essa necessidade, Rosane passou a transmitir aulas ao vivo no Instagram e criou um clube de assinantes. “Muitas alunas, antes resistentes às redes sociais, tiveram que se superar e aprender a utilizá-las para acompanhar minhas aulas. Os relatos de realização delas são gratificantes. Isso faz parte do trabalho, do movimento”. Rosane faz questão de abrir sempre um espaço para interação, após cada aula: “Elas me dão retorno de cada atividade executada com sucesso, de cada dúvida sobre um movimento. Peço para que me enviem vídeos dos

treinos realizados em casa para que eu analise. Já começo a aula corrigindo os erros identificados.

**Unidos, somos mais fortes** - Para contribuir e suavizar os impactos das mudanças causadas pela pandemia, o Sistema CONFEF/CREFs adotou todas as medidas que estavam ao seu alcance, em benefício de seus profissionais. As anuidades, por exemplo, tiveram seus vencimentos prorrogados, inclusive para pagamento com desconto. Alguns CREFs ainda articularam com entidades públicas a redução de impostos para Pessoa Jurídica. Também foram promovidas lives e capacitações online, para que seus registrados saiam ainda mais preparados desta crise. Não deixe de verificar as medidas adotadas pelo CREF da sua região.

Muitas campanhas de conscientização, reforçando a necessidade da orientação profissional, foram e permanecem sendo promovidas pelos CREFs e CONFEF. Da mesma forma, as fiscalizações online foram intensificadas nesse período. Leia mais sobre o tema na página 24.

## **ACADEMIAS REABREM EM SANTA CATARINA E ATIVIDADE É RECONHECIDA COMO ESSENCIAL**



Em Santa Catarina, a reabertura das academias, fechadas desde o final de março, foi consequência de uma série de ações conjuntas entre o CREF3/SC, profissionais e empresas do setor. Inicialmente, o CREF produziu uma nota técnica com recomendações a serem seguidas para o retorno de todas as atividades e encaminhou ao governo estadual. O primeiro resultado foi a autorização, seguindo uma série de medidas sanitárias, para a realização de atendimento em domicílio, e em estabelecimentos como salas de ginástica, studios e box, excetuando-se ainda as academias.

Após a primeira conquista e acompanhando os dados estatísticos da evolução do coronavírus, o CREF

continuou as tratativas com o governo para a reabertura das academias. “Primeiramente nossa solicitação era de que pudesse ser utilizada 50% da capacidade do estabelecimento e acabamos limitando o número de usuários em 30% da capacidade. Outras medidas também foram discutidas, sempre partindo da premissa que o mais importante é oferecer serviços com a maior segurança possível, preservando a saúde dos profissionais e da sociedade, possibilitando a sustentabilidade dos estabelecimentos/academias que, em nosso Estado, são em sua grande maioria pequenos e médios negócios”, explica Irineu Furtado [CREF 003767-G/SC], presidente do CREF3/SC.

Conforme as academias e os profissionais demonstraram responsabilidade com o cumprimento das normas estabelecidas pelas autoridades sanitárias, que o profissionalismo, a competência técnica e o compromisso ético, foram preservados, a flexibilização para a realização das atividades ao ar livre foi natural e sem dificuldade. Assim, em abril, as atividades foram retomadas.

Ao fim de toda a luta, entrou em vigor a Lei nº 17.941, que reconhece a prática da atividade física e do exercício físico como essenciais para a população de Santa Catarina. A Lei, sancionada pelo governador, partiu do Projeto de Lei 119.4/2020, de autoria do deputado estadual Fernando Krelling [CREF 007007-G/SC], Conselheiro do CREF3/SC.

## **LIBERADA ATIVIDADE DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM CONDOMÍNIOS DO MS**



Em abril, a Prefeitura Municipal de Campo Grande publicou o Decreto Municipal nº 14.273/2020, que dispõe sobre a suspensão do funcionamento das áreas comuns dos condomínios residenciais/comerciais como medida de contenção da propagação da COVID-19 na capital. Com isso, foi suspensa a utilização dos espaços comuns por um prazo de 15 dias, com exceção dos espaços destinados à prática de atividades físicas. São elas: academias de ginástica e musculação, espaços fitness, campos de futebol, quadras de esportes e similares e piscinas.

O decreto determinou ainda que os espaços destinados à prática de atividade física poderão ser utilizados mediante a orientação de profissionais de Educação Física em cumprimento das regras de biossegurança. Desta forma, os condomínios estiveram atentos à necessidade de um profissional, devidamente inscrito no CREF11/MS, para a orientação da prática da atividade física, bem como das regras de biossegurança.

**Passo a passo para reabertura dos estabelecimentos de atividade física** - O CREF11/MS, desde o momento em que a Prefeitura de Campo Grande decretou o fechamento dos estabelecimentos de atividades físicas na capital, no dia 18 de março, se uniu aos profissionais e

empresários que, juntos, construíram um Plano de Contenção de Riscos (biossegurança). O documento, com aval do Sesi, foi entregue à Prefeitura da capital e serviu como base para todos os municípios do Estado.

**Obesidade é fator de risco** - De acordo com boletim do Ministério da Saúde sobre a disseminação do COVID-19 no Brasil, divulgado no início de abril, essa doença crônica estava mais presente nos óbitos de jovens que nos de idosos. Das 1.124 mortes registradas até a data, 944 tinham sido analisadas e catalogadas pelo Ministério da Saúde. Dessas, 75% são de pessoas com mais de 65 anos. Dentre os 43 casos de pessoas obesas que morreram em decorrência do novo coronavírus, 24 pacientes tinham menos de 60 anos.

A prática de atividades físicas orientadas pode colaborar de maneira efetiva para a redução do acúmulo de gordura corporal e a melhora da saúde de forma global. Assim, reconhecendo a importância da prática de atividades físicas para prevenção e promoção da saúde, o Governo Federal publicou o Decreto Nº 10.344, de 11 de maio de 2020, incluindo as academias de esporte de todas as modalidades no rol das atividades essenciais. No mês anterior, o CONFEF havia enviado um ofício à pasta solicitando tal reconhecimento.

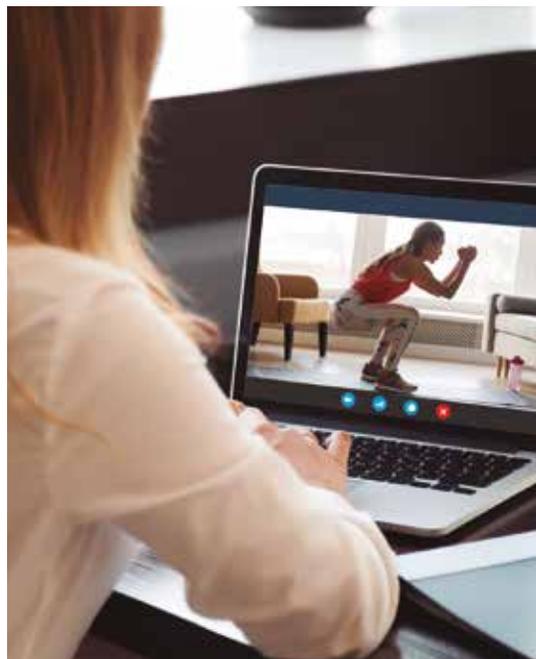
# RESILIÊNCIA E adaptação

## VEJA ORIENTAÇÕES PARA TRABALHO REMOTO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Em meio a ameaças à saúde pública, com pessoas leigas e amadoras aproveitando a fragilidade do momento para “orientar” treinos via Internet, cabe a você, profissional de Educação Física habilitado, mostrar seu diferencial e fazer a diferença. Demonstrar seu profissionalismo traz segurança para o beneficiário e credibilidade para o seu trabalho. Ajuda também a fortalecer a imagem da Educação Física na sociedade, esforço tão antigo do Sistema CONFEF/CREFs.

Para Claudio Peixoto, que orienta profissionais e empresas a gerirem seus negócios, a categoria tem a possibilidade de aumento do campo de trabalho. “O profissional de Educação Física vai sair desse quadro muito fortalecido. O que ele vai fazer com essa nova aceitação no mercado vai depender das competências e habilidades que irá desenvolver. Se ele enxergar apenas o fitness, vai deixar de lado a maior parcela da população, que quer se exercitar para manter a saúde e a qualidade de vida”, defende.

Veja, a seguir, algumas orientações para tornar ainda melhor seu trabalho remoto, durante o isolamento social:



**Registro e contato sempre à mostra** - Uma forma de se apresentar com profissionalismo é manter em destaque, reforçar e deixar sempre em evidência seu registro no CREF, sempre próximo ao termo “Profissional de Educação Física”. Vale lembrar que “Educador Físico” não deve ser adotado, ele é considerado incorreto. Conhecer com propriedade a nomenclatura da sua formação é um modo de mostrar ao beneficiário que você tem segurança no que faz. Não se esqueça de deixar em evidência, com fácil acesso, uma forma de contato rápido, como um número de celular com o aplicativo WhatsApp, por exemplo.

**Boa plataforma de videoconferência** – Uma transmissão de vídeo travando não só atrapalha o rendimento, mas desanima qualquer um. Na hora de passar seu treino, seu beneficiário só deve se preocupar em melhorar seu desempenho e executar com excelência os movimentos por você indicados. Por isso, dedique um tempo à pesquisa de uma plataforma de videoconferência de qualidade. Pesquise na Internet, pergunte para colegas ou até em grupos virtuais da profissão. Alguns programas utilizados são Zoom e Google Hangouts.





**Separe um espaço para trabalhar** – Por mais que vocês estejam juntos num momento – também – de lazer, sua relação com o beneficiário é profissional. Por isso, não é interessante deixar que apareçam muitos itens pessoais na sua transmissão. O ideal é um ambiente neutro e com luminosidade boa, organizado e com espaço suficiente. Se precisar, traga para essa região luminárias, abra cortinas e não esqueça de limpar a lente da câmera e de posicioná-la corretamente para captar com clareza a demonstração do exercício.

**Use as redes sociais a seu favor** – As redes sociais permitem criar notoriedade. Faça publicações em suas redes sociais explicando para a sociedade a importância da orientação de um Profissional de Educação Física. Não deixe de divulgar que está atendendo remotamente durante a quarentena e contar para as pessoas por que elas precisam desse serviço. Explicar sobre os benefícios para a saúde mental, por exemplo, é uma boa estratégia. Se preferir, pode compartilhar matérias sobre o assunto. No site do CONFEF, em “Clipping”, você encontra inúmeros conteúdos sobre o tema. Se autorizado, é interessante mostrar também os atendimentos que você tem realizado. Pode colher depoimentos de seus clientes, exibir resultados... use a criatividade.



**Explore seu conhecimento** – A principal diferença de um amador para você é o conhecimento. Então, por que não aproveitar essa vantagem? Ao prescrever um exercício, aproveite para explicar o motivo dessa escolha com exemplos práticos, entendendo a motivação do cliente: que grupos musculares ele trabalha, como impacta o sistema cardiovascular, ou que outros benefícios trazem para o corpo (ou para a mente) de quem o pratica. “O profissional, em momento algum, pode perder o viés acadêmico, o viés técnico, mas deve ajustar o discurso para que possa ser compreendido pelo potencial cliente”, orienta Peixoto.

**Capriche na anamnese** – Conhecer bem seu beneficiário antes de montar uma estratégia de treinamento para ele traz eficácia para esse planejamento e também passa segurança no seu trabalho. Por isso, não deixe de investir em uma boa anamnese, que pode acontecer por videochamada, por exemplo. Este também é o momento de dialogar com o beneficiário, a fim de entender que estratégia de atividade física poderá atender suas necessidades, de acordo com sua rotina e seus principais objetivos.



**Acredite no que você faz** – Suas estratégias de atividade física são tão eficazes, que você e sua família não ficam de fora. Utilize as Histórias, no Instagram e Facebook, e os Status no WhatsApp para postar a rotina saudável na sua casa. Além de provar que você acredita no poder da atividade física, ainda servirá de inspiração para quem te acompanha.

Essas medidas ajudarão a mostrar para a sociedade e para seus beneficiários o profissional excelente que você é. Garantir saúde e bem-estar à população durante a quarentena faz parte da sua

missão. Fique à vontade para nos marcar em seus posts nas redes sociais. Ficamos felizes de ver que a atividade física segura e bem orientada está sendo promovida em cada canto do Brasil.

# CREFs intensificam fiscalização nas redes sociais

*COM CRESCIMENTO DE PRESCRIÇÕES ONLINE DURANTE ISOLAMENTO SOCIAL, CREFs REFORÇAM FISCALIZAÇÕES NA INTERNET*



Trancado em casa por conta da pandemia, o mundo todo teve que se adaptar à nova realidade para ter suas necessidades atendidas. Órfãs de espaços para a prática de exercícios físicos, e cientes da necessidade de se manterem ativas, muitas pessoas recorreram à internet para buscar orientação profissional e segura para suas atividades, mesmo que a distância. Só que, do outro lado dessa conexão, muitas pessoas mal-intencionadas aproveitavam a fragilidade da situação para cometer um crime: prescrever e orientar atividade física e desportiva sem a devida formação e registro profissional. Muitas vezes, o exercício ilegal da profissão é feito em busca

apenas de popularidade, seguidores e interações.

Mas os CREFs também estão na internet. Fiscalizando, investigando e cumprindo, normalmente, sua missão de garantir à sociedade o direito de ter suas atividades orientadas por Profissional de Educação Física. Alguns CREFs aproveitaram a suspensão das atividades das academias e clubes e concentraram suas fiscalizações na internet. Na Paraíba, por exemplo, o CREF10/PB notificou 23 pessoas que estariam usando as redes sociais para prescrever treinos durante a quarentena, sem a devida comprovação de que são profissionais habilitados e registrados.

O crime é virtual, mas a punição não. Diante do aumento do exercício profissional remoto, ou seja, da orientação de atividades físicas e desportivas via Internet, alguns CREFs dedicaram seus setores de fiscalização exclusivamente às redes sociais. Esse processo, como explica Pedro Ribeiro, diretor de Fiscalização do CREF10/PB, se inicia a partir de denúncias recebidas por e-mail, aplicativo de mensagens ou redes sociais. “Essas páginas ou perfis são averiguados e, caso seja constatada a irregularidade, são lavrados os Termos de Visita e a Notificação de Pessoa Física, que são digitalizados e encaminhados via mensagem direta ou aplicativo de mensagem para o infrator, que tem prazo de 15 dias para se defender”.

---

*“Essas páginas ou perfis são averiguados e, caso seja constatada a irregularidade, são lavrados os Termos de Visita e a Notificação de Pessoa Física, que são digitalizados e encaminhados via mensagem direta ou aplicativo de mensagem para o infrator, que tem prazo de 15 dias para se defender”*

---

No Estado do Ceará, apenas nos meses de março e abril, o CREF5/CE protocolou, na Superintendência da Polícia Civil, 15 notícias-crimes por conta de exercício ilegal da profissão. Os notificados são todos da cidade de Fortaleza.

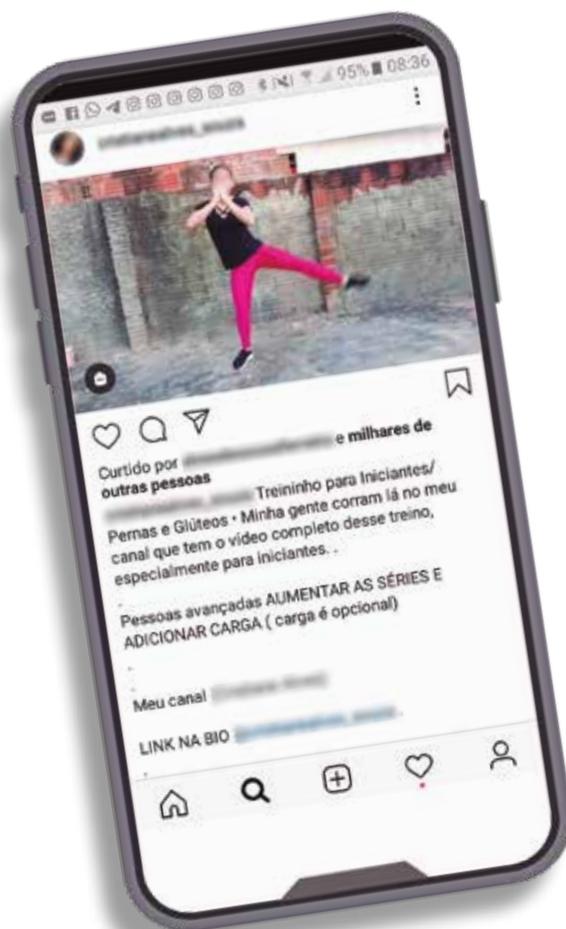
Na internet, porém, nem sempre é fácil identificar a origem da irregularidade. O diretor de fiscalização do CREF10/PB conta que elementos nos vídeos e fotos publicados entregam a localização do irregular.

Em Santa Catarina, o CREF3/SC já vem debatendo com o PROCON/SC pontos importantes na avaliação de perfis em redes sociais que ofertam serviços em atividade física e que apresentam falta de capacidade profissional ou legal para exercer a profissão, ou ambos. As entidades estão ainda mais unidas para combater as irregularidades em todo o estado, inclusive, em redes sociais.

No Rio de Janeiro e no Espírito Santo, a prática também antecede o período da quarentena. Em 2019, por exemplo, investigações iniciadas no Instagram motivaram a denúncia de quatro falsos profissionais à Delegacia de Repressão aos Crimes Cibernéticos (DRCC) no Espírito Santo. Os denunciados foram acusados, respondendo pelos crimes de exercício ilegal da profissão, propaganda enganosa e publicidade capaz de provocar comportamento perigoso.

Fiscalizações online exigem um pouco mais de cuidado, como relata o diretor de fiscalização Pedro. “É preciso analisar com cautela se estamos lidando com uma prescrição de exercício ou somente a rotina de treinos de uma pessoa, ou seja, o seu cotidiano”. Identificação que, segundo ele, fica mais fácil graças à experiência de toda a equipe de fiscalização do Conselho, inclusive, via internet. Isto porque, mesmo antes do isolamento social, o CREF já mantinha uma rotina de fiscalização via Internet. “O CREF10/PB sempre manteve um monitoramento das redes sociais, mas, neste período, de quarentena reforçamos o serviço. A novidade, agora, é a forma de notificação. Antes, por exemplo, íamos até o estabelecimento onde acontecia a infração, hoje fazemos a notificação e encaminhamos por meios virtuais”.

O serviço já existia e deverá continuar, mesmo após





o fim do isolamento social, vislumbra o presidente do CREF10/PB, Francisco Martins [CREF 000009-G/PB]. “Estamos aprimorando a metodologia para esse tipo de fiscalização. Além disso, o problema existe mesmo fora do isolamento social”. Até porque, o trabalho da equipe de fiscalização está sendo eficaz. “Os resultados têm sido positivos. Temos observado uma redução dos problemas e uma retração por parte daqueles que foram notificados. Mesmo que ainda estejamos aprimorando os encaminhamentos daqueles que, após notificados, persistem na irregularidade”.

Irregularidade essa que pode colocar em risco a saúde e até a vida dos praticantes, dessa vez, com ainda mais potencial destrutivo, já que não há os limites físicos de espaço. Por isso, a missão dos verdadeiros profissionais se torna ainda mais importante: oferecer orientação profissional e de qualidade para que essas pessoas não caiam nesses golpes. Para Martins, esse é um ponto ao qual os profissionais devem se manter atentos. “Devem conduzir suas ações pautadas em dois princípios fundamentais. Um deles é o embasamento teórico-científico: oferecer um trabalho de qualidade, baseado em princípios éticos, capazes de legitimá-los como profissionais e credibilizar a profissão perante a sociedade. O outro princípio é a defesa da profissão e do Sistema como forma de fortalecer os interesses e necessidades coletivas em detrimento do particular e do individual”.

Os profissionais que efetuam denúncias também desempenham um im-

***“Os resultados têm sido positivos. Temos observado uma redução dos problemas e uma retração por parte daqueles que foram notificados. Mesmo que ainda estejamos aprimorando os encaminhamentos daqueles que, após notificados, persistem na irregularidade”.***

portante papel. “O elevado número de denúncias que nos chegaram no contexto do isolamento social nos impôs a necessidade de pensar e criar alternativas para o problema”. Essas denúncias foram fundamentais para que o CREF adaptasse suas atividades ao momento.

Pedro Ribeiro explica como a sociedade paraibana pode ajudar: “O denunciante deve dar um “print” nas postagens e encaminhar para os nossos canais de denúncias, complementando com o máximo de dados que possua. Neste período de quarentena, o setor de fiscalização do CREF10/PB atende pelo telefone (83) 98832-0237 e pelos e-mails dof@cref10.org.br e fiscalizapb@cref10.org.br.

Jorge Henrique Monteiro, presidente do CREF5/CE também ressalta a importância das denúncias. “A sociedade precisa estar vigilante quanto a isso e denunciar. A prática, se não for orientada por profissionais habilitados e registrados, pode gerar sérios problemas de saúde”, alerta.

O CREF5/CE recebe as informações pelos e-mails fiscalizacao@cref5.org.br e denuncia@cref5.org.br ou por Whatsapp (85) 99998-7900.

Outros CREFs também estão trabalhando para coibir o exercício ilegal da profissão na internet. O CREF13/BA, por exemplo, está utilizando sua própria conta no Instagram para fiscalizar esses perfis. Já o CREF9/PR criou uma nova conta exclusiva para este fim. Em caso de irregularidades em outros estados, acesse confef.org.br/confef/crefs e entre em contato com o CREF da região para efetuar uma denúncia.



# Profissionais se capacitam para atuar no combate ao coronavírus

AÇÃO "O BRASIL CONTA COMIGO", DO GOVERNO FEDERAL, VEM CADASTRANDO PROFISSIONAIS DA SAÚDE PARA AUXILIAR GESTORES DO SUS NAS AÇÕES DE ENFRENTAMENTO À COVID-19



No mês de março, o Ministério da Saúde publicou a Portaria nº 639/2020, que instituiu a ação estratégica "O Brasil Conta Comigo - Profissionais da Saúde". O programa visa capacitar e cadastrar profissionais da área de saúde para o enfrentamento à pandemia do coronavírus. Até o fim de abril, o Ministério da Saúde havia recebido mais de 394 mil inscrições no programa que irá auxiliar os gestores do Sistema Único de Saúde (SUS).

Mais de 74 mil profissionais de Educação Física realizaram o cadastro e tiveram acesso ao curso online de capacitação, com direito a certificado de conclusão. Destes, 34 mil sinalizaram interesse em atuar nas ações de enfrentamento à COVID-19. Dentre as 14 categorias da saúde, a Educação Física ficou entre as seis com maior número de profissionais dispostos.

Entre os demais cadastrados, manifestaram interesse em atuar: 74 mil enfermeiros, 51 mil fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais, 42 mil dentistas, 38 mil psicólogos, 34 mil farmacêuticos, 33 mil nutricionistas, 20 mil veterinários, 14 mil assistentes sociais, 13 mil de biomédicos, 10 mil médicos, 10 mil biólogos, 9 mil técnicos em radiologia e 6 mil fonoaudiólogos.

Após a capacitação, o profissional estará atualizado nos protocolos clínicos do Ministério da Saúde para

eventual atuação no enfrentamento à COVID-19. Os gestores do SUS terão acesso ao cadastro e, portanto, conhecerão os profissionais que se dispuseram a atuar. Por meio de e-mails, os profissionais poderão receber atualizações de novos conteúdos, divididos por categoria.

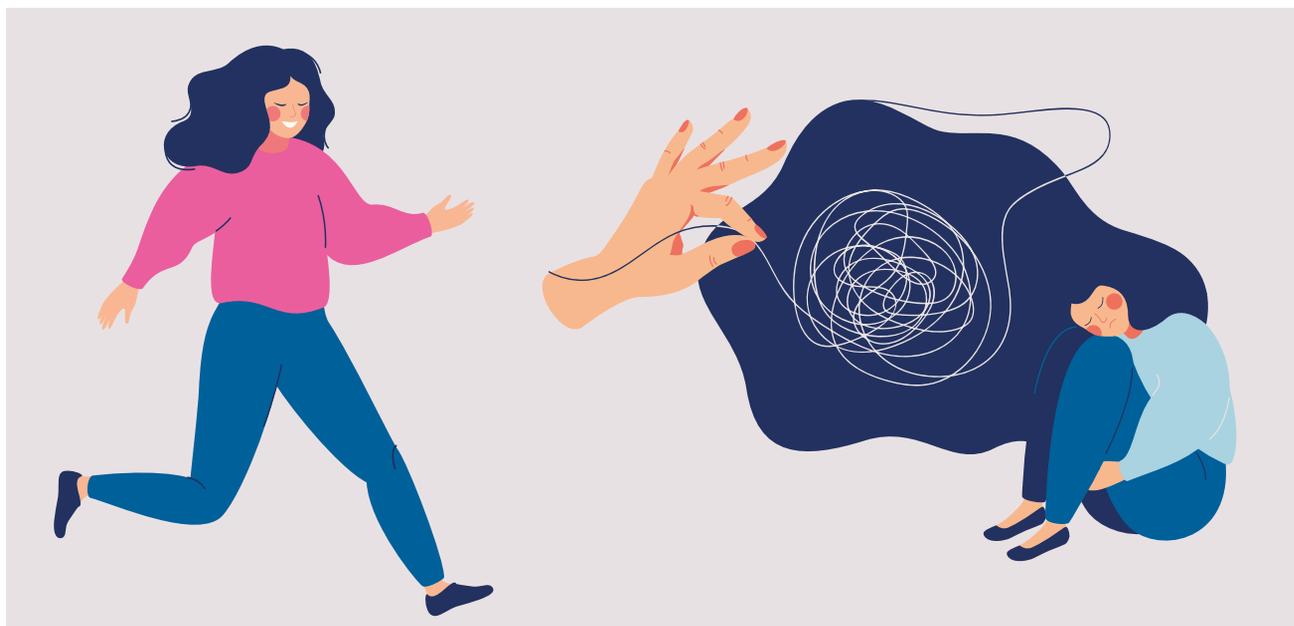
Ainda em abril, o Ministério realizou a primeira chamada de profissionais para reforçar as ações da pasta no estado do Amazonas. O primeiro recrutamento não incluiu profissionais de Educação Física.

Desde o anúncio do programa, muitas dúvidas surgiram. A obrigatoriedade ou não do cadastro foi uma delas. Apesar da ação não possuir caráter coercitivo, o Ministério solicitou aos Conselhos a identificação dos profissionais registrados para confirmação da habilitação profissional. Para esclarecer as principais dúvidas, o órgão disponibilizou um manual para facilitar o preenchimento de dados: [www.confef.com/429](http://www.confef.com/429).

Para se cadastrar no programa, acesse **[registrarh-saude.dataprev.gov.br](http://registrarh-saude.dataprev.gov.br)**. Outras dúvidas, podem ser esclarecidas em **[www.confef.org.br/confef/perguntas-e-respostas](http://www.confef.org.br/confef/perguntas-e-respostas)** e **[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)**.

# Atividade física para imunidade: quanto mais melhor?

*ENTENDA POR QUE ESSA RELAÇÃO É TÃO COMPLEXA E O PAPEL DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NESSE CONTEXTO*



Em meio à pandemia de coronavírus, muito se fala em fortalecer o sistema imunológico, mas esse cuidado não deve encerrar junto com a quarentena. A boa notícia é que isso é possível e uma das formas é praticando a boa e velha atividade física. Mas a atividade pela atividade não basta. É preciso bem mais que isso: uma minuciosa avaliação e uma prescrição individualizada devem estar associadas a cuidados em toda a esfera da saúde humana: alimentação natural, saudável e balanceada, noites bem dormidas e saúde mental em dia - que impacta diretamente no bem-estar físico.

Pois é, não adianta cuidar de uma área da vida e negligenciar outras. Assim como é perigoso exagerar nas doses de exercício físico - aliás, esse hábito pode ser tão prejudicial à saúde quanto o sedentarismo. É o que aponta a pesquisa de doutorado do Thiago Guimarães [CREF 018202-G/RJ], cujo tema foi o excesso de exercício na modulação do sistema imunológico. Com o trabalho, Thiago conquistou o

primeiro lugar no 31º Congresso da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SB-MEE), em 2019.

Imerso na missão de medir a dose ideal de atividade física a ser prescrita, Thiago criou o Grupo de Pesquisa sobre Excesso de Exercícios (GPEEx) em 2015. Na época, desencorajado por muitos profissionais de diferentes áreas, chegou a ser acusado de desestimular a atividade física. Contrariando as críticas, o caminho foi o oposto. "A proposta é integrar a teoria e a prática. Afinal, 'não há nada mais prático do que uma boa teoria'. Somos um grupo de pesquisa, ensino, extensão e empreendedorismo sobre assuntos relacionados ao excesso de exercício e estresse". Pesquisando a prática para formar teoria e levando teoria para aperfeiçoar a prática, Thiago tem uma certeza, quando se trata de Educação Física: "Estudar é o melhor investimento da vida!" E é ele que vai te explicar tudo sobre a relação COVID-19, imunidade e atividade física na entrevista a seguir:



**Revista Educação Física** - Um estudo da Universidade Bath, na Inglaterra, relacionou a prática de atividade física a um aumento de “células T naive”. O que são essas células, como elas funcionam e qual sua relação com a atividade física?

**Thiago Guimarães** - No corpo humano temos diversas células constituintes do sistema imune. Os linfócitos T são uma dessas populações e, resumidamente, para que tenhamos uma resposta reparadora contra algum dano, nossas células T virgens (naives) precisam sofrer um processo de diferenciação para que se transformem em efetoras (células específicas para o problema). Isso quer dizer que a atividade física, dependendo do contexto (intensidade, duração, status energético, nível de estresse mental e qualidade do sono, por exemplo), pode tanto aumentar, como diminuir as células T virgens, e, sobretudo, direcionar o seu amadurecimento para um perfil de resposta celular (protetora contra vírus, por exemplo) ou extracelular (não protetora contra vírus, bactérias intracelulares e protozoários).

Ocorre que, para o pleno funcionamento do sistema imune, não podemos pensar “quanto mais linfócitos, melhor”. Na verdade, a relação é outra: quanto mais equilibradas nossas respostas celulares e extracelulares, melhor. O exercício físico é estímulo estressor, perturbador do equilíbrio. No geral, quando ausente ou em excesso, desvia a nossa resposta imune para um perfil extracelular.

**Revista Educação Física** - Além das já citadas, que outra consequência a atividade física traz, que estejam relacionadas ao equilíbrio imunológico?

**Thiago Guimarães** - O sistema imunológico, no senso comum, serve para a defesa do organismo. Porém, esse conceito limita a nossa compreensão sobre o assunto e a contextualização com as atividades físicas. O sistema imune é responsável pelo reconhecimento do que é próprio e não

próprio do organismo. Sua função geral é reparar danos e preservar a homeostase (estado de equilíbrio).

Sendo assim, quando uma determinada atividade física é praticada com prazer, quando o corpo apresenta boa reserva energética, quando há equilíbrio fisiológico prévio à sua prática, muito provavelmente o estresse induzido pelo movimento será assimilado e os nossos sistemas nervoso, endócrino, cardiovascular, renal, digestório e respiratório serão estimulados ao ajuste da sintonia. O sistema imunológico parece funcionar como um verdadeiro maestro na regulação dessa sintonia e controle dos danos.

**Revista Educação Física** - Como a atividade física deve ser planejada para que o estresse gerado por ela seja bem assimilado, permitindo ao sistema imunológico promover essa sintonia no organismo?

**Thiago Guimarães** - Na minha pesquisa de doutorado, descobri que em casos de excesso de atividade física, a capacidade microbicida de células responsáveis pela fagocitose (proteção contra infecções) reduziu e a resposta imune foi desequilibrada. Houve imunossupressão celular, ou seja, as células estudadas ficaram mais vulneráveis (justamente o que menos desejamos no momento), paralelamente à redução da aptidão cardiorrespiratória.

---

*“Há momentos sim, em que as pessoas podem e devem executar sessões severas de exercícios. Mas viver o tempo todo fora da zona de conforto não favorece o equilíbrio das respostas imunes e de todos os demais sistemas fisiológicos, sobretudo a longo prazo”*

---

Por outro lado, uma dose moderada de exercícios serviu como fator de proteção contra infecções. Embora o estudo tenha sido realizado com cobaias animais, podemos pensar em algumas lições. Destaco uma, o paradigma “sem dor, sem ganhos”, utilizado para defender a construção de músculos e performance. Há momentos sim, em que as pessoas podem e devem executar sessões severas de exercícios. Mas viver o tempo todo fora da zona de conforto não favorece o equilíbrio das respostas imunes e de todos os demais sistemas fisiológicos, sobretudo a longo prazo. Em algum momento será desenvolvido o esgotamento físico e mental, com prejuízos na performance e na saúde.

**Revista Educação Física** - Que aspectos o Profissional de Educação Física levará em conta para definir a medida e a intensidade de atividade para cada indivíduo, especialmente durante esse momento de isolamento?

**Thiago Guimarães** - É crucial o trabalho do Profissional de Educação Física. Ele irá avaliar, planejar, intervir de forma eficaz, reavaliar e se atualizar. Para a prescrição da atividade física ideal para um indivíduo, o primeiro passo é avaliar: conhecer suas restrições, nível prévio de condicionamento e objetivos. No caso de sedentários, por exemplo, há mais um motivo para não começar a seguir aleatoriamente qualquer programa das redes sociais, blogueiros fitness ou jornais. Deve-se fazer contato com um profissional de Educação Física e desconfiar se ele não realizar uma avaliação prévia. A progressão do nível do treinamento deve ser respeitada criteriosamente, sobretudo quando a pessoa apresentar limitações e fragilidades. Afinal, a mesma sessão leve para alguém assintomático pode ser uma sessão muito intensa para um iniciante.

**Revista Educação Física** - Entendemos até agora que a atividade física bem prescrita, orientada e desenvolvida é benéfica ao sistema imune. Para o grupo de risco para a COVID-19 (idosos e pessoas com doenças crônicas), esse efeito da atividade física é tão evidente quanto em pessoas jovens e saudáveis?

**Thiago Guimarães** - O pano de fundo para a maioria das enfermidades agudas são as doenças crônicas. Elas são desenvolvidas, sobretudo, por inatividade física, alimentação irregular, estresse mental crônico, sono ruim, consumo de drogas (tabaco, medicamentos, álcool) e poluição, por exemplo. O exercício físico regular controlado pode retardar o chamado *inflammaging* (processo natural de inflamação com o envelhecimento), reduzindo o risco de patologias associadas à inflamação crônica. Porém, repare a quantidade de fatores que também precisam ser controlados para o seu sucesso.

**Revista Educação Física** - Esses efeitos são progressivos? Em que ritmo as respostas no organismo são percebidas?

**Thiago Guimarães** - O exercício por si só não faz milagres e uma boa execução de movimento não é garantia de sucesso. Para potencializar seus benefícios e reduzir riscos, há algumas medidas que podem ser adotadas: ter uma alimentação balanceada, manter uma rotina de sono regular e cuidar da saúde mental - afinal, ansiedade, medo e preocupações gerais podem desencadear uma resposta de luta ou fuga "permanente", desequilibrando completamente o sistema imune e tornando-o mais vulnerável.

Se todos esses fatores estiverem minimamente controlados, o exercício pode promover a imunidade agudamente, em poucas horas. Continuidade, adesão e equilíbrio são as chaves para o sucesso. Parece simples, mas, infelizmente, a maioria das pessoas no mundo anda na contramão. Para ilustrar, dois extremos na curva: de um lado, os dados epidemiológicos alarmantes de sedentarismo, obesidade e depressão; do outro lado, os exemplos corriqueiros de pessoas sobrecarregadas com a rotina de vida, cada vez mais consumindo pré-treinos (e outras drogas) para burlar o sinal natural de fadiga do corpo e treinar intensamente - vale lembrar que o Brasil é um dos maiores consumidores de suplementos alimentares no mundo. Equilibrar não é fácil.

---

*"Quando uma determinada atividade física é praticada com prazer, quando o corpo apresenta boa reserva energética, quando há equilíbrio fisiológico prévio à sua prática, muito provavelmente o estresse induzido pelo movimento será assimilado e os nossos sistemas nervoso, endócrino, cardiovascular, renal, digestório e respiratório serão estimulados ao ajuste da sintonia"*

---

# Academias podem ser incluídas no CNES

O CADASTRO NACIONAL DE ESTABELECIMENTOS DE SAÚDE REÚNE INFORMAÇÕES DE TODOS OS ESTABELECIMENTOS DE SAÚDE NO PAÍS



Uma possibilidade até então pouco aproveitada por Profissionais de Educação Física pode contribuir para o reconhecimento do impacto social, econômico, político e cultural da prática de exercícios físicos nas academias. Trata-se da inscrição de estabelecimentos prestadores de serviços na área das atividades físicas e desportivas no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), que tem como objetivo, dentre outros, ofertar para a sociedade informações sobre a disponibilidade de serviços nos territórios, formas de acesso e funcionamento.

Além de agregar credibilidade para o negócio, o cadastro contribui para o CNES, auxiliando os gestores na oferta de serviços suficientes e adequados para as populações locais, instrumentalizada por avaliações no atendimento dos clientes das academias.

O cadastro também contribui para a melhoria do relacionamento das academias com os estabelecimentos públicos e privados de saúde, proporciona o conhecimento da realidade da rede assistencial existente

e suas potencialidades, auxiliando no planejamento em saúde das três esferas de Governo, para uma gestão eficaz e eficiente.

Os critérios mínimos para o estabelecimento ser considerado como um estabelecimento de saúde estão listados na Portaria nº 2.022, de 7 de agosto de 2017 (disponível em [www.confef.com/427](http://www.confef.com/427)), que altera o CNES no que se refere à metodologia de cadastramento e atualização cadastral, no quesito Tipo de Estabelecimentos de Saúde.

Os interessados podem esclarecer outras dúvidas no link [cnes.datasus.gov.br](http://cnes.datasus.gov.br) ou na Secretaria Municipal de Saúde do seu município.

## SOBRE O CNES

O Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES) é um documento público e visa ser a base para operacionalizar os Sistemas de Informações em Saúde, sendo estes imprescindíveis a um gerenciamento eficaz e eficiente do Sistema Único de Saúde (SUS).

# Professores contam com programa de atividade física em casa

'HORA DO MOVIMENTO' É FRUTO DA PARCERIA ENTRE CREF8/AM-AC-RO-RR E SECRETARIA DE EDUCAÇÃO E DESPORTO DO AMAZONAS



*“O Hora do Movimento foi criado especialmente para os professores que estão em home office. Mas quando o profissional, no vídeo, chama o professor para se exercitar, ele chama toda a sua família”*

Ensinar conteúdos de Português, Matemática, História, Geografia, para uma classe de crianças e adolescentes não é tarefa fácil. Mantê-los concentrados durante horas, solicitar atividades, corrigir atividades, montar provas, aplicá-las... só de pensar cansa. Ninguém tem dúvidas de que a vida de um professor é agitada. Mas os professores da rede pública estadual do Amazonas tiveram uma mudança brusca nessa rotina. Com todas as aulas acontecendo de maneira remota, esses profissionais acabaram trancados dentro de casa. E, por mais que estejam mentalmente ativos, elaborando aulas, corrigindo atividades, debatendo soluções, fisicamente, não estavam mais tão em movimento assim.

Prevendo o problema, o CREF8 entrou em ação e propôs à Secretaria de Estado de Educação e Desporto do Amazonas um trabalho conjunto, visando a saúde e o bem-estar desses professores durante o isolamento social, os protegendo do sedentarismo. “O contato inicial foi feito pelo Conselheiro Federal Tharcísio Anchieta [CREF 000900-G/AM], e a proposta foi pronta-

mente acatada pelo secretário Luis Fabian. Eles debateram e chegaram a uma solução: o programa “Hora do Movimento”. Duas vezes por semana, um profissional de Educação Física orienta exercícios físicos especialmente para esses professores, mas que podem ser praticados por pessoas de todas as idades, mesmo de casa.

O programa é transmitido por televisão, em canal aberto, e vai ao ar às segundas e quintas-feiras, de 11h20 às 12h e de 16h20 às 17h, pelos canais do projeto “Aula em Casa”, utilizado para transmitir o conteúdo das disciplinas curriculares aos alunos. Todo esse conteúdo também é disponibilizado no YouTube. Assim, falta de tempo não é problema.



O professor de Língua Espanhola, Felipe Lopes, é um dos participantes do programa

Para Wilmara Monteiro, diretora do Centro de Mídias de Educação do Amazonas (Cemeam), não só os professores, mas também toda a comunidade escolar pode ser beneficiada com o projeto. “O Hora do Movimento foi criado especialmente para os professores que estão em home office. Mas quando o profissional, no vídeo, chama o professor para se exercitar, ele chama toda a sua família”.

O profissional a que Wilmara se refere é George Bomfim [CREF 001586-G/AM]. Ele vai aos estúdios do Cemeam uma vez por semana e grava quatro aulas. O profissional foi indicado pelo CREF8 e, como garante o presidente Jean Carlo [CREF 000964-G/AM], tem o perfil ideal para o trabalho. “George é especialista em treinamento com peso corporal, exatamente a proposta da atividade. Para não haver empecilhos, nós optamos por trabalhar apenas com o peso corporal, ou seja, não precisa de saco de feijão, vassoura, nada. Os exercícios podem ser feitos ali por alguns minutos, em frente à TV. O exercício com peso corporal é um facilitador e pode ser feito por qualquer pessoa, com baixa intensidade para os iniciantes e com alta intensidade para os mais avançados. Todo mundo pode fazer, respeitando suas limitações”, garante o presidente do CREF8.

Todo mundo mesmo: quem já era ativo e quem estava mais sedentário, como explica Jean Carlo. “A manutenção do hábito, para os que são praticantes assíduos, e o início da prática, por parte dos inativos, é essencial

nesse momento, uma vez que a atividade física pode fortalecer o sistema imunológico, entre outros fatores já conhecidos.

É o caso do professor de Língua Espanhola, Felipe Lopes. Ele tem a rotina puxada: trabalha em três turnos e havia começado a praticar atividade física dois meses antes do início do isolamento social. “Era uma maneira de cuidar do corpo e da mente também. Eu aproveitava para ouvir uma música”. Aos poucos, a hora de desconectar foi se transformando em medo coletivo. “Fui parando aos poucos sem ainda entender a gravidade da pandemia. Comecei a me exercitar em dias alternados, depois limitei aos fins de semana, até que parei completamente minhas atividades físicas”.

Felipe buscou reagir, mas sem sucesso. “Tentei começar a fazer exercícios simples, mas não consegui. Tentei praticar em bicicleta ergométrica, porém só consegui no primeiro dia. No dia seguinte, senti umas dores na perna porque devo ter excedido o limite adequado”. Até que ele conheceu o “Hora do Movimento”, no início do mês de maio. “As aulas são muito boas. Gosto delas porque o professor explica os exercícios, faz demonstrações deles e incentiva o público. As atividades são fáceis e realmente podem ser feitas em casa”.



George Bomfim, profissional de Educação Física, orienta as atividades duas vezes por semana

Em casa e com a mesma qualidade de uma aula presencial, como defende o professor. “Acho útil aparecerem os nomes dos exercícios e o tempo de cada um deles no vídeo porque nós criamos uma rotina, aprendendo as nomenclaturas e nos tornando resistentes, cumprindo as séries de atividades. Além disso, o registro do profissional no CREF é exibido no início das aulas”, comenta, feliz por conseguir se manter em movimento de uma forma constante e definitiva.

Assim como Felipe, outros professores da rede amazonense encontraram no programa um aliado contra o sedentarismo para retornarem mais fortes e dispostos às suas rotinas de trabalho.

Todas as aulas estão disponíveis em  
[www.confef.com/428](http://www.confef.com/428)

# FIEP 2020: especialistas enriquecem debate com eventos paralelos

*CADA UMA EM SUA ESPECIALIDADE, COMISSÕES DO CONFEF PROMOVERAM FÓRUNS E SEMINÁRIOS DURANTE 35º CONGRESSO FIEP. EVENTOS FORAM TRANSMITIDOS AO VIVO*

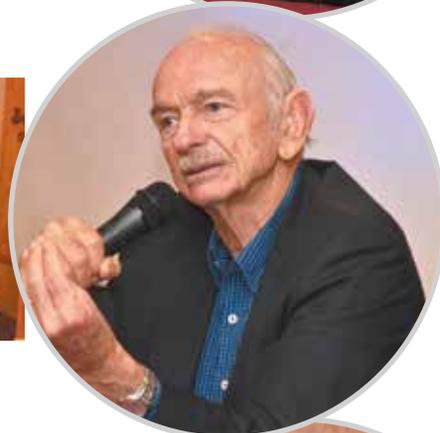


*“Eram profissionais, pesquisadores e estudantes de Educação Física de todo o país e até da América Latina, que se reuniram na terra das Cataratas do Iguaçu, com o objetivo de ampliar seus conhecimentos em saúde e atividade física”*

Do dia 18 a 22 de janeiro, o Hotel Bella Itália, em Foz do Iguaçu (PR) recebia um público diferente. Eram profissionais, pesquisadores e estudantes de Educação Física de todo o país e até da América Latina, que se reuniram na terra das Cataratas do Iguaçu, com o objetivo de ampliar seus conhecimentos em saúde e atividade física. Mais de mil participantes deixaram suas casas com um destino: o 35º Congresso FIEP. Outras centenas de pessoas acompanharam o evento, sem sair de casa. Isto porque, todos os eventos paralelos, oferecidos pelo CONFEF, foram transmitidos ao vivo via internet.

Os eventos paralelos são a contribuição de cada uma das comissões do CONFEF para o congresso. A Comissão de Esportes, por exemplo, promoveu o 3º Fórum do Esporte, espaço para ampla discussão sobre a intervenção do Profissional de Educação Física no esporte, especialmente em um ano em que ocorreriam os Jogos Olímpicos. O estudo foi desenvolvido a partir das questões: Como os Profissionais de Educação Física se prepararam para este momento? Como tem sido o processo de formação dos treinadores visando o alto rendimento? Qual a estrutura física disponível a eles? Respostas que quem esteve presente ou acompanhou a transmissão descobriu.

Também se aprofundou em análises e respostas o público participante do 12º Fórum de Educação Física Escolar, promovido pela Comissão de Educação Física Escolar, que elegeu como tema “A escola como ambiente saudável”. O debate girou em torno da qualidade do ensino nas aulas de Educação Física na escola, espaço reconhecidamente privilegiado para a formação de hábitos saudáveis. Estes são desenvolvidos por meio de projetos de intervenção na promoção da saúde na escola, desafios da Educação Física, especialmente em tempos de mudanças da Educação Básica no Brasil.



O 9º Seminário de Atividade Física na Atenção à Saúde, evento paralelo organizado pela Comissão de Atividade Física e Saúde, teve como primeiro objetivo delimitar para os participantes as habilidades e competências da atuação da Educação Física na área da Saúde. Eles foram orientados ainda sobre a atuação em programas de promoção da saúde e qualidade de vida. Após todos estarem bem integrados sobre o que é a Saúde em Educação Física e como ela funciona na prática, foi promovido um debate, por meio de relatos de experiências na área de saúde, seguido da divulgação de documentos, posicionamentos, e publicações efetuadas pelo CONFEF sobre a temática.

Outra temática que merece debate e, por isso, recebeu espaço no Congresso FIEP 2020 é o Direito Desportivo. O 10º Seminário de Direito e Legislação Desportiva levou aos participantes, presencial e virtualmente, debates sobre as responsabilidades desportivas dos profissionais de Educação Física. Foi trabalhado também o Desporto Educacional, seus direitos e conflitos e ainda os Projetos de Lei S/A do Futebol. O evento teve organização da Comissão de Ética Profissional.

Essa foi a contribuição do CONFEF para o fomento do debate e troca de conhecimento em Educação Física.



## MOVIMENTO NA REDE

A coluna, assinada pelo Doutor em Educação Física pela Unicamp e criador do Centro Esportivo Virtual (CEV), Laércio Elias Pereira, tem como objetivo apresentar os principais portais de conteúdo para o Profissional de Educação Física. Tudo que há de mais atualizado na área você encontra aqui.

### AULAS DA USP

[EAULAS.USP.BR](http://EAULAS.USP.BR)

O portal e-Aulas USP é um serviço web que dá acesso a conteúdos educacionais em mídia digital produzidos ou apoiados pela Universidade de São Paulo. O objetivo da plataforma é ampliar a disseminação pública do conhecimento, incentivando e apoiando seus professores na criação e disponibilização de áudios, vídeos, textos e apresentações ligados a disciplinas de diferentes cursos da Universidade. São mais de 1550 horas de aulas com acesso livre.



### ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPO DE PANDEMIA

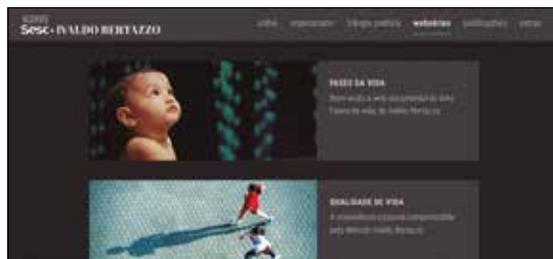
[WWW.CONFEF.COM/425](http://WWW.CONFEF.COM/425)

No Painel CEV estão reunidos vídeos e textos de profissionais e instituições, importantes e essenciais para a informação e debate sobre a Educação Física e a pandemia da COVID-19.

### ACERVO SESC SP IVALDO BERTAZZO

[ACERVOIVALDOBERTAZZO.SESCSP.ORG.BR/WEBSERIES](http://ACERVOIVALDOBERTAZZO.SESCSP.ORG.BR/WEBSERIES)

O Sesc SP reuniu 62 vídeos, curtos e bem cuidados, apresentando a especialidade do Prof. Ivaldo Bertazzo [CREF 125702-P/SP] sobre “estabelecer elos entre postura e movimento, entre o posicionamento do corpo na sua estática e o deslocamento de suas estruturas ósseas e musculares, aperfeiçoar o desempenho expressivo e o esportivo”.



### CORPO: PODCAST DA UNICAMP VOLTADA À EDUCAÇÃO FÍSICA

[OXIGENIO.COMCIENCIA.BR](http://OXIGENIO.COMCIENCIA.BR)

Lançado em março, o podcast Corpo é uma série narrativa que tem como objetivo narrar, divulgar e contextualizar de modo interdisciplinar as pesquisas do Departamento de Estudos da Atividade Física Adaptada (DEAFA) da Faculdade de Educação Física (FEF) da Unicamp. O programa é uma produção do podcast Oxigênio, desenvolvido desde 2015 no Laboratório de Estudos Avançados em Jornalismo (Labjor) da instituição.

### PROJETO MANDACARU - PLATAFORMA C4

[WWW.COMITECIENTIFICO-NE.COM.BR/C4NE](http://WWW.COMITECIENTIFICO-NE.COM.BR/C4NE)

Sob a coordenação do neurocientista Miguel Nicolelis e o ex-ministro de Ciência e Tecnologia, Sérgio Rezende, o Comitê Científico do Consórcio Nordeste é uma plataforma digital que estabelece colaborações com grupos de pesquisadores brasileiros, dentro e fora do país, e estrangeiros. O objetivo do projeto é criar o maior instituto virtual de pesquisa e colaboração científica da história do Brasil. É uma questão de tempo e empenho incorporar pesquisas de Educação Física e Esporte.

## ESPAÇO DO LEITOR

---

### QUATRO DÉCADAS DE DOCÊNCIA E MUITA HISTÓRIA PARA CONTAR

Ahhh! Ela foi nada mais nada menos que minha Professora de Educação Física e tem o dedo dela na minha escolha em ser Profissional de Educação Física.

**Estela Tagliacol [CREF 116059-G/SP]**

Parabéns, professora. Também estou aposentado e continuo atuando na área, trabalhando na minha academia. Estou muito realizado profissionalmente e pessoalmente. Boa sorte a todos.

**Reinaldo Costa Vieira [CREF 001258-G/MT]**

Parabéns! Estou com 66 e reativei minha carteira profissional para este período que estamos vivendo! Estou conseguindo dar muitas alegrias através das minhas aulas/vídeos, com exercícios para as vovós em casa! Estão amando! Sou grata por isso! 🙏😊

**Regina Longhi [CREF 145121-G/SP] @regilonghi**

Meu pai tem a mesma idade e é Professor de Educação Física da rede estadual de Pernambuco! Me orgulho muito dele. Me orgulho tanto que sou Professor de Educação Física, assim como ele! 🙌😊

**Ademar Júnior [CREF 011134-G/PE] @prof.junior078**

### O FUTURO DA PROFISSÃO: NOVAS TECNOLOGIAS E TENDÊNCIAS PARA O FITNESS

Eu amo a Eletroestimulação Muscular!!! Quem estuda e se atualiza sobre a área sabe o quanto esse treinamento tem ajudado nossa área a ser fortemente reconhecida! Profissionais da Educação Física vale muito a pena se diferenciar do mercado!!!! 🙌

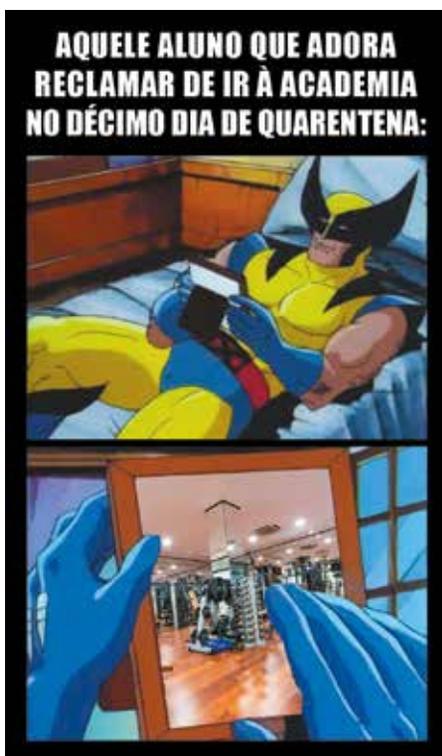
**@trainesmaringa**

Quem estuda, se atualiza e preza por um bom atendimento, jamais perderá espaço para qualquer tecnologia!

**Larissa Barranco [CREF 039687-G/RJ] @sustentesuascolhas**

## HUMOR

---



Além dos benefícios da atividade física para a saúde física a curto, médio e longo prazos, a prática tem papel fundamental também na saúde mental. Isto porque, após o exercício físico, a recompensa é imediata: a sensação de bem estar tem causa química. Ela é resultado da dopamina e da endorfina liberadas durante o treino. Por isso mesmo, manter-se ativo durante os períodos de quarentena e isolamento social é fundamental. A atividade física ajuda a manter o corpo e a mente saudáveis e é como uma injeção de calma em meio a tanta ansiedade. Porém, para colher apenas benefícios, sem cair em nenhuma armadilha, é fundamental garantir que o profissional responsável por criar e orientar seu treino estudou, se capacitou, e está habilitado a exercer a função. Procure seu registro em [www.confef.org.br](http://www.confef.org.br) e, uma vez encontrado, pode começar a suar!



### **CONFEE ASSINA NOTA CONTRA O AUMENTO DA CARGA HORÁRIA DE ENSINO A DISTÂNCIA**

Em defesa da formação superior de qualidade, o CONFEF assinou – em dezembro – a nota pública do Fórum dos Conselhos Federais da Área de Saúde (FCFAS). O posicionamento é contrário à Portaria MEC 2117/2019, que aumenta de 20% para até 40% a carga horária por Ensino a Distância (EaD) permitida nos cursos presenciais na área da Saúde.

Entre os problemas presentes na portaria, está o fato de a mesma não estabelecer que tipo de componente curricular poderá integrar os 40%, deixando a critério das IES essa decisão. Além disso, o aumento de carga horária possibilita a restrição do número de docentes e a precarização do trabalho ao substituir componentes curriculares presenciais por atividades virtuais.

O CONFEF e os demais Conselhos da área da saúde solicitam a imediata revogação da referida portaria. O Fórum dos Conselhos Federais da Área da Saúde é composto por 14 profissões e foi criado para discutir e deliberar sobre assuntos de interesse das profissões da saúde no Brasil.



### **CREF2/RS FAZ REUNIÃO COM DEPUTADO PARA REDUZIR TAXAS COBRADAS DAS ACADEMIAS, COMO O ECAD**

Em janeiro, o vice-presidente do CREF2/RS Giovanni Bavaresco [CREF 001512-G/RS] e os empresários Paulo Ricardo Ayres [CREF 000997-G/RS] e João Batista Nunes [CREF 002365-G/RS] estiveram reunidos com o deputado federal Pedro Westphalen. O objetivo do encontro foi buscar um caminho para que se possa reduzir e adequar as diversas taxas que são cobradas das academias, como o Ecad.

De acordo com Bavaresco, a reunião foi bastante produtiva. Ele citou que há a possibilidade da criação de uma lei federal que regule a cobrança destas taxas, e que isto beneficiará não só os proprietários de academia, mas todos que empreendem na área da saúde. “Nós sabemos que a redução dos valores cobrados pelos Ecad é um processo demorado, cheio de detalhes que precisam ser discutidos. Mesmo assim, estamos empenhados para que esta proposta se concretize, cada vez mais com a participação dos nossos profissionais nessas negociações”, comentou.

## PANORAMA LEGAL



### **JUSTIÇA DETERMINA FECHAMENTO DE ACADEMIA EM SERRA NEGRA DO NORTE (RN)**

A justiça determinou que uma academia localizada na cidade de Serra Negra do Norte, no Rio Grande do Norte, seja fechada. O estabelecimento não possui registro no CREF16/RN e já havia sido fechado pelos fiscais da entidade.

De acordo com a sentença da juíza Lianne Pereira da Motta Pires Oliveira, a academia só poderá reabrir quando regularizar a situação no Conselho. A sentença foi determinada depois que os responsáveis pela Determinação Fitness não compareceram à duas audiências de conciliação convocadas pela justiça.

### **INQUÉRITO APURA FUNCIONAMENTO CLANDESTINO DE ACADEMIAS DE GINÁSTICA EM ARAPIRACA (AL)**

O promotor que atua na defesa do consumidor em Arapiraca, Alberto Tenório Vieira, instaurou inquérito civil para apurar denúncia de que academias de musculação e ginástica estariam funcionando de maneira clandestina no município. Os estabelecimentos não teriam registro e, portanto, configurariam como irregulares.

Dentre as providências, integrantes do Ministério Público Estadual (MPE) cobraram inspeção nas academias, por parte da Vigilância Sanitária do município, para observar se as empresas funcionam com pro-

fissional de Educação Física devidamente registrado no CREF e se conta com registro de funcionamento e alvarás exigidos por lei.

A Promotoria já investigava esta situação desde 2017. Após representação feita pelo CREF19/AL, o órgão instaurou um procedimento administrativo, no entanto, o prazo expirou sem que a apuração fosse concluída em tempo regimental.

Por meio do inquérito civil, o promotor Alberto Tenório Vieira diz que, do ponto de vista jurídico, pretende analisar - com mais profundidade - a questão e colher outras provas necessárias à possível expedição de recomendação ou firmamento de Termo de Ajustamento de Conduta (TAC). Pode, ainda, ingressar com demanda judicial ou determinar o arquivamento do inquérito.

## FISCALIZAÇÃO

### **CREF1/RJ-ES TIRA QUATRO FALSOS PROFISSIONAIS DAS PRAIAS DO ESPÍRITO SANTO**

Sob clima instável e fortes chuvas, o CREF1/RJ-ES realizou mais uma etapa da Operação Lost na orla de Vitória, Vila Velha e Guarapari (ES). Durante as fiscalizações da operação, que aconteceram, os agentes flagraram quatro falsos profissionais atuando com Treinamento Funcional.

Dos números de exercício ilegal, metade ocorreu na Praia Camburi, em Vitória, e os demais na Praia da Costa, em Vila Velha. Ao todo, 15 diligências foram realizadas. Na ocasião, a fiscalização também visitou academias e flagrou dois falsos profissionais em atuação, um em Cross Training, no Bairro Campo Grande, em Cariacica, e o outro em Vila Velha com a atividade de Musculação.

A Lost é realizada desde 2014 no Espírito Santo e já flagrou 35 casos de exercício ilegal ao longo dos anos. Todos os casos serão encaminhados ao Ministério Público que dará prosseguimento ao processo.



### **QUATRO ACADEMIAS DE GINÁSTICA CLANDESTINAS SÃO INTERDITADAS NO GRANDE RECIFE**

Quatro academias de ginástica clandestinas foram interditadas, no mês de março, em Igarassu e em Abreu e Lima, no Grande Recife, em ações do Procon de Pernambuco e do CREF12/PE. Os estabelecimentos não tinham CNPJ, registro no CREF/PE e nem Responsável Técnico. Só neste ano, segundo o Procon, 22 academias foram interditadas, por causa de várias irregularidades. As ações outras ocorreram no Recife, em Olinda e em Paulista, na Região Metropolitana do estado. O CREF totalizou mais de 30 estabelecimentos fechados, no estado. O Conselho informou, por meio de nota, que, além da falta de registros e de profissional habilitado, os estabelecimentos estavam em situação precária. Os fiscais detectaram equipamentos sucateados e falta de conforto para os clientes.

### **FÓRUM-RS FIRMA TERMO DE COOPERAÇÃO COM MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL**

O presidente do Fórum dos Conselhos Regionais e Ordens das Profissões Regulamentadas do Rio Grande do Sul (Fórum-RS), Ricardo Breier, assinou ontem um termo de cooperação técnica entre os diversos Conselhos representados pela associação com o Ministério Público Federal. Representando o CREF2/RS, estiveram presentes o presidente José Edgar Meurer [CREF 001953-G/RS] e assessor de fiscalização Samuel de Almeida [CREF 013510-G/RS].



A assinatura do termo tem como objetivo promover ações conjuntas voltadas para aproximar e integrar as instituições. "O Fórum-RS tem trabalhado em prol da sociedade e da fiscalização do exercício profissional. Essa é uma caminhada importante. Temos expertises em todas as áreas das profissões regulamentadas, fato que garante, ainda mais, a efetividade da contribuição com o Ministério Público Federal", comentou Breier. A procuradora-chefe do MPF/RS Cláudia Paim ressaltou a importância do Fórum dos Conselhos: "O MPF/RS já faz um constante contato com diversos Conselhos Profissionais, mas é muito importante que isso se fortaleça cada vez mais. Esse termo de cooperação técnica nos garante a proximidade necessária para prestar melhores serviços à sociedade". Reunindo 29 Conselhos Profissionais, o Fórum-RS representa cerca de um milhão de profissionais registrados no Rio Grande do Sul.

Em campanha de valorização profissional, CREF5/CE visita academias por todo o estado. A campanha de valorização do profissional do CREF5/CE, conhecida como CREF5 em Movimento, chega à sua quarta edição neste ano. Serão 200 academias visitadas durante nove meses. No programa, o CREF percorre as academias localizadas nas seis regionais de Fortaleza (CE), região metropolitana e alguns municípios do estado. As visitas na capital aconteceram em março. Com a campanha, o CREF5/CE promove ações educativas e de orientação, de forma descontraída. E, claro, informa a sociedade sobre a importância da prática de exercício físico sob orientação de profissional registrado. Foram distribuídos material informativo e brindes dos parceiros do clube de vantagens CREF.

## AGENDA

### **Congresso Virtual de Cardiologia SOCESP**

Data: 29 de junho a 02 de julho

Local: online

Informações: [socesp.org.br/congressovirtual](http://socesp.org.br/congressovirtual)

### **Prevenção e enfrentamento do assédio e abuso no esporte**

Datas: online

Local: online

Informações: [projetosdiversosioab.asdnet.com.br](http://projetosdiversosioab.asdnet.com.br)

### **7º ENAF Guarapari (ES)**

Data: 10 e 11 de outubro

Local: Guarapari (ES)

Informações: [www.portalenaf.com.br](http://www.portalenaf.com.br)

### **32º Congresso Brasileiro de Medicina do Exercício e do Esporte e**

#### **XII Congresso Sul-Americano de Medicina do Esporte**

Datas: 30 de outubro a 1º de novembro

Local: online

Informações: [www.congressomedicinadoesporte.com.br](http://www.congressomedicinadoesporte.com.br)

### **36º Congresso Internacional de Educação Física**

Datas: 16 a 20 de janeiro de 2021

Local: Foz do Iguaçu (PR)

Informações: [www.congressosiefp.com](http://www.congressosiefp.com)

### **VIII Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício**

Datas: 17 a 20 de março de 2021

Local: Londrina (PR)

Informações: [www.conbramene.com.br](http://www.conbramene.com.br)

### **34º JOPEF Brasil**

Datas: 3 a 5 de junho de 2021

Local: Curitiba (PR)

Informações: [www.korppus.com.br](http://www.korppus.com.br)

### **25º Congresso Brasileiro Multidisciplinar em Diabetes**

Datas: julho de 2021

Local: São Paulo (SP)

Informações: [www.anad.org.br/eventos/congresso](http://www.anad.org.br/eventos/congresso)

## CONSELHOS REGIONAIS - CREFs

### **CREF1/RJ-ES – Estados do Rio de Janeiro e Espírito Santo**

Rua Adolfo Mota, 104 – Tijuca – Rio de Janeiro – RJ  
CEP 20540-100 – Tel.: (21) 2569-6629 / 2569-7375 / 2569-7611  
Telefax: (21) 2569-2398 [cref1@cref1.org.br](mailto:cref1@cref1.org.br) – [www.cref1.org.br](http://www.cref1.org.br)

### **CREF2/RS – Estado do Rio Grande do Sul**

Rua Coronel Genuíno, 421, conj. 401 – Centro – Porto Alegre – RS  
CEP 90010-350 – Tel.: (51) 3288-0200 – Telefax: (51) 3288-0222  
[crefrs@crefrs.org.br](mailto:crefrs@crefrs.org.br) – [www.crefrs.org.br](http://www.crefrs.org.br)

### **CREF3/SC – Estado de Santa Catarina**

Rua Afonso Pena, 625 – Estreito – Florianópolis – SC  
CEP 88070-650 – Telefax.: (48) 3348-7007  
[crefsc@crefsc.org.br](mailto:crefsc@crefsc.org.br) – [www.crefsc.org.br](http://www.crefsc.org.br)

### **CREF4/SP – Estado de São Paulo**

Rua Líbero Badaró, 377 – 3º andar – Centro – São Paulo – SP  
CEP 01009-000 – Telefax: (11) 3292-1700  
[crefsp@crefsp.gov.br](mailto:crefsp@crefsp.gov.br) – [www.crefsp.gov.br](http://www.crefsp.gov.br)

### **CREF5/CE – Estado do Ceará**

Rua Tibúrcio Frota, 1363 – São João do Tauape – Fortaleza – CE  
60130-301 Tels: (85) 3262-2945 / (85) 3231-6793  
Telefax: (85) 3262-2945 – [cref5@cref5.org.br](mailto:cref5@cref5.org.br) – [www.cref5.org.br](http://www.cref5.org.br)

### **CREF6/MG – Estado de Minas Gerais**

Rua Bernardo Guimarães, 2766 – Santo Agostinho – Belo Horizonte – MG – CEP 30140-085 – Telefax: (31) 3291-9912  
[cref6@cref6.org.br](mailto:cref6@cref6.org.br) – [www.cref6.org.br](http://www.cref6.org.br)

### **CREF7/DF – Distrito Federal**

QS 01, Rua 212, Lotes 19, 21 e 23, Edifício Connect Towers, salas 730 a 738, Pista Sul, Taguatinga - Brasília - DF - CEP 71950-550 - Tel: (61) 3771-4061  
[cref7@cref7.org.br](mailto:cref7@cref7.org.br) – [www.cref7.org.br](http://www.cref7.org.br)

### **CREF8/AM-AC-RO-RR – Estados do Amazonas, Acre, Rondônia e Roraima**

Rua Ferreira Pena, 1118 / 202 – Centro – Manaus – AM  
CEP 69025-010 – Tel.: 0800-280-8234 / (92) 3234-8234  
[cref8@cref8.org.br](mailto:cref8@cref8.org.br) – [www.cref8.org.br](http://www.cref8.org.br)

### **CREF9/PR – Estado do Paraná**

Rua Dr. Faivre, 880, Centro – Curitiba – PR  
CEP 80060-140 – Tels.: 0800 643 2667 / (41) 3363-8388  
[crefpr@crefpr.org.br](mailto:crefpr@crefpr.org.br) – [www.crefpr.org.br](http://www.crefpr.org.br)

### **CREF10/PB – Estado da Paraíba**

Rua Arquitecto Hermenegildo Di Lascio, 36  
Tambauzinho – João Pessoa – PB – CEP 58042-140  
[cref10@cref10.org.br](mailto:cref10@cref10.org.br) – [www.cref10.org.br](http://www.cref10.org.br)

### **CREF11/MS – Estado de Mato Grosso do Sul**

Rua Joaquim Murtinho, 158 – Centro  
Campo Grande – MS – CEP 79002-100 – Telefax: (67) 3321-1221  
[cref11@cref11.org.br](mailto:cref11@cref11.org.br) – [www.cref11.org.br](http://www.cref11.org.br)

### **CREF12/PE – Estado de Pernambuco**

Rua Carlos de Oliveira Filho, 54 – Prado – Recife – PE  
CEP 50720-230 – Tel.: (81) 3226-0996 Telefax: (81) 3226-2088  
[cref12@cref12.org.br](mailto:cref12@cref12.org.br) – [www.cref12.org.br](http://www.cref12.org.br)

### **CREF13/BA – Estado da Bahia**

Rua Arthur de Azevedo Machado, 289, Ed. Marlim Azul, Térreo – Costa Azul – Salvador – BA  
CEP 41760-000 – Tels.: (71) 3351-7120 / 3351-8769  
[cref13@cref13.org.br](mailto:cref13@cref13.org.br) – [www.cref13.org.br](http://www.cref13.org.br)

### **CREF14/GO-TO – Estados de Goiás e Tocantins**

Av. T-3, 1855 – Clube Oásis – Setor Bueno – Goiânia – GO  
CEP 74215-110 – Tel.: (62) 3229-2202 Telefax: (62) 3609-2201  
[cref14@cref14.org.br](mailto:cref14@cref14.org.br) – [www.cref14.org.br](http://www.cref14.org.br)

### **CREF15/PI – Estados do Piauí**

Rua 1º de maio, 2024 – Primavera Teresina – PI  
CEP 64002-510 – Tel.: (86) 3085-2182  
[cref15@cref15.org.br](mailto:cref15@cref15.org.br) – [www.cref15.org.br](http://www.cref15.org.br)

### **CREF16/RN – Estado do Rio Grande do Norte**

Rua Desembargador Antônio Soares, 1274 - Tirol – Natal – RN  
CEP 59022-170 – Tel.: (84) 3201-2254  
[atendimento@cref16.org.br](mailto:atendimento@cref16.org.br) – [www.cref16.org.br](http://www.cref16.org.br)

### **CREF17/MT – Estado do Mato Grosso**

Rua Generoso Ciriaco Maciel, 02 - Jd. Petrópolis – Cuiabá – MT  
CEP 78070-050 – Telefax: (65) 3621-2504 – 3621-8254  
[cref17@cref17.org.br](mailto:cref17@cref17.org.br) – [www.cref17.org.br](http://www.cref17.org.br)

### **CREF18/PA-AP – Estados do Pará e Amapá**

Av. Generalíssimo Deodoro, 877 – Galeria João & Maria – Sala 11 e 12  
Nazaré – Belém – PA – CEP 66040-140 – Tel.: (91) 3212-6405  
[cref18@cref18.org.br](mailto:cref18@cref18.org.br) – [www.cref18.org.br](http://www.cref18.org.br)

### **CREF19/AL – Estado de Alagoas**

Rua Dr. José Castro Azevedo, 370 – Pitanguinha – Maceió – AL  
CEP 57052-240 – Telefax: (82) 3025-5944 / 3025-4739  
[cref19.org.br/site](http://cref19.org.br/site)

### **CREF20/SE – Estado de Sergipe**

Rua Dom José Thomas, 708 – Lojas 2 e 3 – Edifício Galeria – São José  
Aracaju – SE – CEP 49015-090 – Telefax: (79) 3214-6184  
[www.cref20.org.br](http://www.cref20.org.br)

### **CREF21/MA – Estado do Maranhão**

Ed. São Luis Multiempresarial – Avenida Colares Moreira, salas 1008 e 1009, Lote 10 Quadra 23, Jardim Renascença II, São Luís – MA,  
CEP 65075-441 – Tel.: (98) 3227-8271  
E-mail: [cref21@cref21.org.br](mailto:cref21@cref21.org.br)

RESPEITE

A **SUA** individualidade

COM CAUTELA, AS REDES SOCIAIS PODEM ATÉ SERVIR DE INSPIRAÇÃO, MAS NÃO PODEM JAMAIS SUBSTITUIR O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. CADA CORPO POSSUI SUAS ESPECIFICIDADES E EXIGE ORIENTAÇÃO INDIVIDUALIZADA.





C O **M** V I D A

O mundo está passando por uma crise de saúde grave. E nós, Profissionais de Educação Física, temos o papel de auxiliar a população a ficar ativa mesmo dentro de casa. Faça a sua parte. Quanto mais ativos e bem orientados os seus alunos estiverem, melhor será a qualidade de vida deles nesse momento.



Sistema CONFEE/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais de  
Educação Física