

SOMOS # ESSENCIAIS

ATIVIDADE FÍSICA E
SAÚDE ANDAM JUNTAS

04
agosto

*Dia da Campanha
Educativa de
Combate ao Câncer*

05
agosto

*Dia Nacional da
Saúde*

06
agosto

*Dia Nacional dos
Profissionais da
Educação*

REVISTA CREF8
EDIÇÃO ESPECIAL

CREF8

EM AÇÃO

Durante o período de isolamento social imposto pela pandemia do novo coronavírus, o Conselho Regional de Educação Física da 8ª Região (CREF8/AM-AC-RO-RR) desenvolveu diversas ações e atividades.

Como medida inicial, prorrogamos em 60 dias o pagamento da anuidade com os descontos atuais mantidos para Pessoa Física e Jurídica. Além disso, manifestamo-nos publicamente contra a desregulamentação da Educação Física proposta pela ADI 3428, transitada no Supremo Tribunal Federal (STF).

O Conselho também atuou no meio digital como forma de proporcionar conteúdo acadêmico para os Profissionais. Ao todo, foram

mais de 10 transmissões ao vivo realizadas no perfil do Instagram, com a presença de 3,5 mil espectadores de todo o país.

O CREF8 também serviu como fonte para a formulação de Projetos de Lei em Assembleias Legislativas e garantiu desconto em combustíveis para os Profissionais de Educação Física, através do programa Heróis Abastecidos.

Com o intuito de garantir o retorno das atividades gradativas no campo da Educação Física, o Conselho encaminhou um documento para governos estaduais e prefeituras solicitando a liberação para atendimento individualizados em domicílios ou estabelecimentos do setor.

O CREF8 ainda promoveu, em parceria com o Governo do Amazonas, o programa 'Hora do Movimento', que transmite aulas de educação física para professores e alunos da rede pública de ensino.

Cumprindo o seu papel de atuar em prol do Profissional de Educação Física e da sociedade, o Conselho elaborou uma cartilha com normas e condutas para instruir gestores de academias e similares, assim como profissionais liberais, na sua atuação em meio a pandemia do novo coronavírus.

Os estados do Amazonas e Rondônia já estão retomando suas atividades. Porém, os estados do Acre e Roraima ainda permanecem com restrições. Diante disso, seguimos em articulação com governos e prefeituras para que a educação física seja reconhecida como dever ser: como atividade essencial.

Para finalizar, apresento dados que mostram a importância da atuação do Profissional de Educação Física.

Um estudo sobre os riscos da Covid-19 feito pela Agência de Saúde do Reino Unido, mostrou que quem está acima do peso tem 40% mais risco de morrer. Para obesos, a probabilidade é 90% maior. Em um país como o Brasil, em que metade dos brasileiros está acima do peso e 20% dos adultos são obesos, a pandemia do novo coronavírus serviu para reforçar o estilo de vida saudável.

O cenário atual evidenciou como nós, Profissionais de Educação Física, **SOMOS ESSENCIAIS**. E que **ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE ANDAM JUNTAS!**

“ ATIVIDADE FÍSICA COMO FORMA DE PREVENÇÃO E AUXÍLIO DURANTE E PÓS TRATAMENTO DE CÂNCER



A rotina corrida com trabalho, estudos, filhos, muitas vezes nos afastam das atividades físicas. Mas são elas que nos mantêm longe de quem a gente precisa realmente estar: das doenças crônicas, como hipertensão e diabetes, da ansiedade, da depressão e dos diversos tipos de cânceres. Esse último ponto reforça ainda mais a importância do controle do peso corporal, que passa por uma dieta balanceada e pela prática de atividades físicas regulares.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer José de Alencar (INCA), o excesso de peso provoca alterações hormonais e mantém o corpo em um estado inflamatório crônico, que estimula a proliferação celular e inibe a morte programada das células. Por esse motivo, a gordura contribui para o surgimento de diversos tipos de câncer.

Mas para quem já está na luta contra a doença, a atividade física também surge como uma aliada durante todas as fases do tratamento, uma vez que melhora as funções vitais do organismo e a imunidade, sendo essa última fundamental no combate ao câncer.

É muito comum que os pacientes experimentem reações adversas, como a fadiga (o cansaço típico de quem faz quimioterapia e radioterapia), perda de massa muscular, ansiedade e sintomas depressivos, que podem ser amenizadas com uma vida mais ativa.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a realização de atividades físicas no tempo de lazer, transporte, ocupação, afazeres domésticos, jogos, esportes ou exercícios planejados. Não precisa ser um atleta profissional, basta incluir alguma atividade na sua rotina, ainda que seja de curta duração. Pequenas mudanças nos hábitos diários já promovem uma evolução na sua qualidade de vida.

E não esqueça: antes de (re) iniciar a atividade física, é fundamental consultar um Profissional de Educação Física. Ele pode indicar o que é mais adequado e analisar as implicações das práticas, especialmente caso você tenha lesões ou alguma comorbidade.

ATIVIDADES FÍSICAS E SAÚDE ANDAM JUNTAS

A saúde resulta de um equilíbrio físico, orgânico e mental do nosso organismo, conquistado no dia-a-dia. Esse equilíbrio é adquirido através de vários fatores, como uma boa alimentação à base de frutas, verduras, carboidratos, proteínas, pouca gordura e muita água; um bom descanso; atividade física; cuidados com a higiene pessoal e horas de lazer. O cuidado com a saúde é um hábito que todos devem ter.

Sabe-se que o sedentarismo é uma das principais causas de doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis. Por isso, é fundamental incentivar as pessoas a serem mais ativas para um mundo mais saudável.

Esse incentivo deve começar cedo, ainda na infância. É através da atividade física que as crianças se mantêm saudáveis, têm crescimento adequado e desenvolvem melhor suas capacidades motoras e cognitivas.

Mais importante que manter as crianças em movimento é despertar nelas o interesse pelas atividades físicas. Se um bom hábito se instala desde muito cedo, dificilmente se perderá ao longo dos anos – e, assim, vai acompanhar a criança até sua vida adulta.

A população idosa também deve ter cuidado, já que envelhecer provoca uma perda estrutural e funcional de forma progressiva no organismo. A atividade física proporciona envelhecimento saudável, proporcionando baixo risco de doença e deficiências relacionadas à doença, alta atividade mental e física, e envolvimento ativo na vida cotidiana.



NO DIA NACIONAL DOS PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO, PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DESTACAM A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO EM AMBIENTE ESCOLAR

Muitas vezes vista apenas como momentos de lazer e descontração, a Educação Física é a disciplina responsável pelo desenvolvimento motor e cognitivo, das crianças, ajudando a prevenir o sedentarismo e consequentemente prevenindo doenças como: obesidades, diabetes, problemas cardíacos, etc.

No Dia Nacional dos Profissionais da Educação, Profissionais de Educação Física do Acre, Amazonas, Rondônia e Roraima destacam importância da atuação no ambiente escolar.



ROSELI COSTA
CREF 000183-G/AC

Escola é vida, é pensamento, é movimento, e a Educação Física na escola, se consolida como disciplina de suma importância como integradora de transformação social, por meio da linguagem corporal e a apropriação crítica e cultural de seus conteúdos, articulando o conhecimento para ressignificação da prática como formação humana, através de sua integração de suas abordagens. Exerce papel fundamental na formação cidadã, propondo que o aluno pense no significado social das práticas corporais, na origem histórica, nas relações de poder de que elas são fruto, e no contexto social que está inserido. “É o reflexo do significado do corpo em movimento para as gerações futuras”.



RALPHY DYEGO
CREF 002030-G/AM

Educação Física é a aula mais esperada da semana pelos os alunos, onde eles podem relaxar através de atividades físicas e ao mesmo tempo como componente curricular soma com educação intelectual e moral na escola, além de favorecer a melhoria do CLIMA ESCOLAR, ainda promove muitos outros benefícios. Sendo assim, a Educação Física escolar é de suma importância para a formação intelectual e motora do aluno, pois é através dela que instigamos os mesmos a entenderem seus limites de seus corpos, promovendo o autoconhecimento, na busca da formação integral do ser humano.



JULIANO CÉSAR
CREF 001706-G/RO

O Profissional de Educação Física é o profissional que tem o papel de socializador entre os integrantes do ambiente escolar, ou seja, entre a criança, o adolescente e o jovem. Em relação à criança, ele estabelece uma rede de relações, com a mesma aprendendo a se socializar e o professor como agindo mediador. O papel do professor é fundamental no andamento das atividades da educação, desde do ensino infantil ao ensino médio. O professor consegue provocar nas práticas a teoria. Ele é um dos responsáveis por extrair a socialização, o respeito, além do entendimento do viver em sociedade. Uma das grandes habilidades desse profissional é o conseguir trabalhar o brincar e o ensinar ao mesmo tempo.



FÁBIO LUIZ
CREF 000842-G/RR

O Profissional de Educação física na escola é de extrema importância não só pelos seus conteúdos aplicados, mas também por toda a socialização que a aula traz consigo. Além de todos os valores ensinados como respeitar os limites dos colegas e regras. Tão importante quanto o professor de sala de aula, o professor de educação física é uma engrenagem fundamental no processo educacional.