



Revista do **CREF7**



EXIJA UM PROFISSIONAL
REGISTRADO

Órgão de divulgação do CREF7 - CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 7ª REGIÃO - ANO XIV - Nº 32 - dezembro/2015



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



#EuTenhoCREF #MostreSeuCREF #juntossomosmaisfortes

01 de dezembro Dia Mundial de Luta Contra a Aids



rede de
mobilização
social

www.mobilizacaosocial.com.br



Previna-se

**A boa orientação
faz a diferença**





O fim do ano se aproxima e minhas palavras neste momento não podem ser outras senão de agradecimento e gratidão.

Se hoje encerramos um ciclo exitoso à frente da Presidência do Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal, isto se deve à colaboração e ao inestimável apoio de algumas pessoas.

E neste sentido, a gratidão não me pode faltar, para que não se perca esta força que nos acompanhou ao longo da jornada, que se iniciou em janeiro de 2013, à frente da Presidência do CREF do Distrito Federal e nem essa energia positiva que podemos fomentar, com tantos personagens e atores especiais que estiveram ao nosso lado nos últimos três anos.

Primeiramente, sempre devemos agradecer a Deus.

Por ter me dado a tarefa de empunhar a bandeira da minha profissão em nome do Conselho de Educação Física, a saúde, a disposição e a serenidade para enfrentar os desafios e percalços que sempre se apresentam em qualquer jornada, sem perder o foco e a força para seguir em frente, na certeza de minhas convicções.

Não posso também deixar de agradecer à minha família, minhas filhas, meus pais e irmão, que, nos últimos três anos, tiveram um bocado menos de mim e da minha companhia, devido ao tanto de tempo que o encargo de uma presidência de Conselho Profissional exige: não existem finais de semana. Não existem férias. Não existem feriados. Trabalha-se de manhã, de tarde e de noite. Muitas vezes, temos hora para sair, mas não temos hora para voltar. Por isso, aos meus familiares, preciso destacar um muito obrigado bastante especial, por sua compreensão e pelo seu apoio.

Aos colaboradores, funcionários e conselheiros do CREF, que nos deram suporte para o alcance de tantos objetivos, em nível administrativo, através das Comissões, dos Agentes de Fiscalização, do Jurídico e, naturalmente, aos membros de nossa Diretoria, a todos, o meu "muito obrigada", mais que especial.

É longa a lista de agradecimentos: Prof. Jorge Steinhilber, Presidente do CONFEF, que soube acolher, em 2013, a nova Presidente do CREF do Distrito Federal, junto a Conselheiros e Conselheiras federais, orientando e ensinando até hoje, como um verdadeiro mestre na arte da gestão e da condução de um Conselho de Fiscalização. Muito obrigada, presidente!

Além de todos estes, estendo meus agradecimentos a cada amigo, cada colega de profissão, cada cidadão que, de um modo, ou de outro contribuíram nesse período em que construímos mais um capítulo da História do Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal, com ações e iniciativas das mais diversas, algumas bastante ousadas. Cito, no primeiro ano, a celebração junto ao Ministério Público o TAC (Termo de Ajuste e Conduta) que beneficiasse única e exclusivamente aqueles que sempre entendemos não terem culpa alguma pelas determinações normativas do MEC, pelo atraso da UnB em se adaptar ou

Expediente

PRESIDENTE

Cristina Queiroz Mazzini Calegari

VICE-PRESIDENTE

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

SECRETÁRIO

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

TESOUREIRO

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

Revista do CREF7

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

COMISSÃO EDITORIAL DO CREF7 CODI - COMISSÃO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO

Alex Charles Rocha
CREF 000013-G/DF - PRESIDENTE

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

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

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

Palavra da Presidente

pela rigidez legalista que caracteriza um Conselho Profissional: os estudantes.

Nosso trabalho na Câmara Distrital foi muito exitosa, trabalhamos para aprovação de dois projetos de leis. O Projeto de Lei nº 116/2013, que visa tornar obrigatória a Educação Física ministrada por Licenciados em Educação Física em todos os níveis de ensino, passou pela votação da Câmara Legislativa do DF, porém o governador vetou. O Projeto de Lei 5380/2014 que institui a obrigatoriedade de avaliação física feita por profissional legalmente habilitado no conselho profissional para a prática de exercício físico e de atividade esportiva este virou lei.

Nossa ousadia em realizar o Congresso Científico Internacional do CREF7 – o ConCREF7, em sua quinta edição, neste ano de 2015, com uma proposta muito mais arrojada do que nas edições anteriores, levando o evento para Taguatinga, na Universidade Católica de Brasília, com mais de 1.000 participantes inscritos e mais de 80 trabalhos científicos concorrendo a prêmios em dinheiro nas categorias Profissional e Estudante, sempre com palestrantes do mais alto nível nacional e internacional.

Buscamos novas parcerias, algumas de muito peso, como a parceria com a Vigilância Sanitária, a Delegacia do Consumidor e o próprio Governo do Distrito Federal, através do Conselho de Esportes do DF, onde fomos membro como vice-presidente, representando o CREF, pelos últimos 3 anos, definindo políticas e ações para o fomento do desporto em nossa capital da República.

Obtivemos mais e melhores benefícios para os Profissionais de Educação Física, com Planos de Saúde a preços especiais, cursos de formação, consórcio de imóveis e automóveis, descontos de até 70% em exames laboratoriais e planos de previdência privada e de seguros, dentre outros.

Fomos às Universidades e faculdades de Educação Física do DF, proferir palestras e esclarecer aos estudantes tudo o que envolve a profissão e a figura do Conselho de Fiscalização.

Ousamos também abrir canais de discussão com profissionais e a sociedade, nas redes de relacionamento da internet, deixando de lado a frieza dos gabinetes, dos escritórios e das petições, para conversar e debater diretamente com as pessoas, esclarecendo dúvidas e atendendo solicitações, enfrentando críticas e ataques, muitas vezes ferozes e outras injustas.

Foram muitas as realizações e ações em defesa da sociedade, na valorização dos profissionais de Educação Física e na busca por uma oferta de atividades físicas e desportivas efetivamente qualitativa em nossa região, como forma de promoção da saúde, de inclusão social e de melhora da qualidade de vida.

E ainda estamos em processo de compra de nossa sede, não foi finalizado ainda, devido a pendências de alguns documentos do proprietário do imóvel. Assim que estivermos com a documentação, teremos um espaço amplo para atender melhor o profissional, um auditório para realização de cursos e palestras.

Analisando os dados da fiscalização, ética e outras comissões o CREF7 teve a melhor performance de todo o sistema

E temos a consciência tranquila e a sensação de dever cumprido, sabendo que fizemos o melhor e até mesmo o que estava além do nosso alcance para contribuir e construir um patamar ainda mais elevado para a Educação Física no Distrito Federal.

Muito obrigada!

Cristina Queiroz Mazzini Calegari – Presidente do CREF7/DF

Caros leitores!

Olá parceiros de profissão, estudantes e simpatizantes da nossa área. Nessa edição quero terminar um ciclo. Até a nova composição da presidência, diretoria e comissões, não sei se estarei a frente da CODI - COMISSÃO DE DOCUMENTAÇÃO E INFORMAÇÃO. Quero em primeiro lugar agradecer meus parceiros e conselheiros:

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

Marcello da Costa Guedes– CREF 000644-G/DF

Fernando Antônio Pires Elias – CREF 000052-G/DF.

Estamos trabalhando muito nessa e outras comissões desse conselho de educação física. Nossos maiores trabalhos são 6 edições, 6 revistas e 8 anos com muita responsabilidade e dedicação. Nessa comissão fui membro e não presidente e me deu experiência para trabalhar também nas revistas anteriores.

Ainda estamos trabalhando nas redes sociais e com várias edições do Boletim eletrônico CREF7 NEWS.

Então é isso. Quero ajudar os novos parceiros a continuar o trabalho e a vida é assim. Vida que segue. Fiquem com Deus.

Viva a vida e a atividade física orientada.



#EuTenhoCREF #MostreSeuCREF

Alex Charles Rocha
CREF7 - G-00013/DF



**EXIJA UM PROFISSIONAL
REGISTRADO**



- 3 - Palavra da Presidente e Editorial e Expediente
- 5 - Palavra do editor
- 6 - Sumário
- 7 - Eventos
- 8 - Política
- 9 - Comissão de Ética e Fiscalização
- 10 - Transparência
- 12 - Saúde
- 13 - Profissional de Educação Física
- 14 - CREF Acadêmico
- 15 e 16 - Educação Física
- 17 - avisos
- 19 a 22 - Galeria
- 24 a 26 - Benefícios

EU AMO EDUCAÇÃO FÍSICA

FIEP 2016

31º Congresso Internacional de Educação Física

Cursos de aperfeiçoamento para profissionais e estudantes!

Apresentações de trabalhos científicos com publicação na revista FIEP Bulletin.

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

Eventos paralelos com palestrantes de renome internacional.

9 a 13 de janeiro de 2016
Foz do Iguaçu - PR - Brasil

Informações dos cursos e inscrições, no site:

www.congressofiep.com



Eventos Paralelos

- VIII Fórum de Educação Física Escolar
 - VI Fórum de Coordenadores de Cursos de Educação Física
 - VII Seminário de Direito e Legislação Desportiva
 - V Seminário de Atividade Física na Atenção à Saúde
 - XIV Fórum de Educação Física do Mercosul
 - VII Seminário sobre Valores da Esporte e Ed. Olímpica
- Programação completa e inscrições gratuitas através do site www.congressofiep.com/eventosparalelos

Apresentações de Trabalhos Científicos

XIII Congresso Científico Latino-Americano da FIEP
XIII Congresso Brasileiro Científico da FIEP
"Prof. Dr. Manoel José Gomes Tubino"

Artigos Completos,
Pôsteres e Temas Livres Oraís
Envio até o dia 1º de novembro de 2015
www.congressofiep.com/cientifico

31º Congresso Internacional de Educação Física

Coordenador Geral do Congresso:
Prof. ALMIR ADOLFO GRUHN
Presidente da Maratona da FIEP e Delegado Geral da FIEP no Brasil

Parceiros:



Classificados:



DIVULGADORES OFICIAIS DA REGIÃO NORTE:

- DELEGADA REGIONAL FIEP PARÁ: PROFª ROSA COSTA

[PROFESSORSEMFRONTEIRAS](https://www.facebook.com/PROFESSORSEMFRONTEIRAS)

- DELEGADO ADJUNTO: PROFº ROBERTO RAMALHO

[FIEPPARA](https://www.facebook.com/FIEPPARA)

- PROFª ALYNI MACIEL ou AMYTUR TURISMO: (91) 98274-2732

ELEIÇÃO 2015

ATA DA COMISSÃO ELEITORAL DO CREF7 – Nº 003/2015

APURAÇÃO DOS VOTOS

Às 18 horas do dia 18 de setembro de 2015, a Comissão Eleitoral do Conselho Regional de Educação Física da 7ª Região – CREF7/DF reuniu-se em sua sede, sito à SGAN 604, Conjunto “C” - Asa Norte – Brasília – DF – CEP 70.830-153, para cumprir as atribuições estabelecidas no Regimento Eleitoral, publicado no Diário Oficial da União em 08 de maio de 2015. Ressalta que a eleição foi realizada entre as 9 horas e 18 horas, e que logo após o encerramento do horário de votação, os Membros da Comissão Eleitoral, sob a coordenação do Presidente da mesma, iniciaram a contagem dos votos, conforme a seguir descrito: comprovação dos votos enviados via postagem com a listagem dos votantes na forma presencial; VOTOS POR COMPARECIMENTO PESSOAL – através do escrutínio da urna eletrônica foram computados 746 votos no total, distribuídos em 726 válidos, 11 nulos e 9 em branco. A chapa 1 obteve 250 votos, a chapa 2 obteve 134 votos, a chapa 3 obteve 277 e a chapa 4 obteve 65. VOTOS POR CORRESPONDÊNCIA – após o cumprimento das determinações do Regimento Eleitoral e minuciosa contagem das cédulas enviadas, chegou-se a um total de 462 votos, distribuídos em 444 válidos, 14 nulos e 4 em branco. A chapa 1 obteve 174 votos, a chapa 2 obteve 39 votos, a chapa 3 obteve 163 votos e a chapa 4 obteve 68. Somando-se os votos por comparecimento pessoal e os votos por correspondência, chegou-se a um total de 1208 votos, sendo 1170 válidos, 25 nulos e 13 em branco. No total, a chapa 1 obteve 424 votos válidos, a chapa 2 obteve 173 votos válidos, a chapa 3 obteve 440 votos válidos e a chapa 4 obteve 133 votos válidos. Observando que estavam aptos a votar 4255 Profissionais e que 1208 utilizaram o direito ao voto, obtivemos um total de 28,39% de votantes. Após, a Comissão fez um intervalo regimental de 02 (duas) horas, aguardando a possível apresentação de recursos. Não havendo a interposição de nenhum recurso, a Comissão proclamou vencedora a chapa 3, que está assim constituída:

| | |
|--|-----------------------|
| Nome da Chapa: DEMOCRACIA CREF7 | |
| Membros Efetivos | Nº de Registro |
| Daniel Vasconcelos Veloso | 004140-G/DF |
| Dayane Santos Silva | 007176-G/DF |
| Eder Bezerra Faustino | 004365-G/DF |
| Marcelo de Castro Marazi | 001015-G/DF |
| Marcelo Machado Pinto | 001517-G/DF |
| Márcio Gustavo Padilha da Costa | 001197-G/DF |
| Roberto Nóbrega | 002023-G/DF |
| Rolweberton Faúla de Assis | 003692-G/DF |
| Sergio Avelino da Silva | 003561-G/DF |
| Membros Suplentes | Nº de Registro |
| Renato Dourado Lacerda | 000728-G/DF |
| Euler Mestrinho Ximenes | 002999-G/DF |
| Sergio Fernando Nunes | 004301-G/DF |
| Luiz Humberto Barros Cocentino | 004067-G/DF |

Em seguida, a Comissão Eleitoral deu por encerrado os trabalhos às 23h horas e 15 minutos do dia 18 de setembro de 2015, cuja ata vai por mim, Presidente desta Comissão Eleitoral, assinada.

Fernando Cavalcanti de Albuquerque
Presidente da Comissão Eleitoral do CREF7/DF
CREF 000140-G/DF

Comissão de Orientação e Fiscalização Pareceres realizados gestão 2013 - 2015



Professor Marcellus Rodrigues N. Fernandes Peixoto
(CREF7 Nº 004809-G/DF) Presidente da COF

Ano de 2013: 520
Ano de 2014: 845
Ano de 2015: 1.236
Total: 2.601

Comissão de Ética Profissional

De 2013 a 2015:
308 protocolos
analisados e
arquivados.
Tivemos **18** Processos
Éticos Disciplinares
instaurados



Professora Nicole Christine De Azevedo Silva (CREF Nº 000859-G/DF)
Conselheira e Secretária da Comissão de Ética



Professor Fernando Elias (CREF7 Nº 000052-G/DF)
Presidente da Comissão de Ética Profissional

TABELA DE VALORES ANUIDADE 2016

I - PESSOA FÍSICA

O valor da anuidade do CREF7 para PESSOA FÍSICA no ano de 2016, será de R\$ 553,40 (quinhentos e cinquenta e três reais e quarenta centavos), conforme estabelecido na Resolução CREF7 nº 082/2016, publicada no DOU de 06/11/2015.

§ 1º - Para os Profissionais registrados até o ano de 2015, serão concedidos descontos, de acordo com a data de pagamento, conforme tabela abaixo:

Tabela de descontos para Profissionais

| Data | % Desconto | Valor |
|-----------------|-----------------------|--------|
| Até 31/01/2016 | 50% | 276,70 |
| Até 29/02/2016 | 30% | 378,38 |
| Até 31/03/2016 | 10% | 498,06 |
| Até 30/04/2016 | Sem desconto | 553,40 |
| Após 30/04/2016 | Multa 2% + 1% de mora | 570,11 |

A tabela acima aplica-se somente a pagamentos **à vista**. Para parcelamentos, os valores ficarão em: 2x R\$ 276,70 3x R\$ 184,43 e 4x R\$ 138,35.

II - PESSOA JURÍDICA

O valor da anuidade para PESSOA JURÍDICA de direito público ou privado, cuja finalidade básica seja prestação de serviço na área da atividade física, desportiva e/ou similar, em toda a região de abrangência do CREF7 para o ano de 2016, será de R\$ 1.367,65 (um mil, trezentos e sessenta e sete reais e sessenta e cinco centavos), conforme o estabelecido pela Resolução CREF7 nº 082/2015, publicada no DOU de 06/11/2015.

§ 1º - Para as empresas que apresentaram o seu quadro de Profissionais de Educação Física completo, o valor da anuidade para o exercício de 2016 será calculado e devido por unidade, seja ela matriz, sucursal ou filial, em conformidade com as faixas abaixo descritas, até o dia 31/06/2016:

Faixa I – empresas com até 03 Profissionais de Educação Física: valor da anuidade R\$ 547,06;

Faixa II – empresas com 04 a 10 Profissionais de Educação Física: valor da anuidade R\$ 820,59;

Faixa III – empresas com 11 a 20 Profissionais de Educação Física: valor da anuidade R\$ 1.094,12;

Faixa IV - empresas com mais de 20 Profissionais de Educação Física: valor da anuidade R\$ 1.367,65.

§ 2º - As empresas que preencherem os requisitos abaixo discriminados terão direito a um desconto de 50% sobre o valor de anuidade da faixa em que se enquadre, **sendo obrigatório PROTOCOLAR REQUERIMENTO ATÉ 29/02/2016**:

- a) Não ter débitos pendentes;
- b) Não ter sido autuada por nenhum tipo de infração no exercício de 2015;
- c) Todos os Profissionais de Educação Física do quadro de Profissionais deverão estar com todas as anuidades quitadas integralmente.

§ 3º - Caso deferido o requerimento de bônus, o pagamento da anuidade deverá ser efetuado **À VISTA, até 15/04/2016**, sob pena de perda do direito ao desconto de que trata o parágrafo anterior.

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

Tabela de descontos para Pessoa Jurídica Faixa I

| Data | % Desconto | Valor |
|-----------------|--------------------------------------|----------|
| Até 31/01/2016 | 30% | 382,94 |
| Até 29/02/2016 | 20% | 437,65 |
| Até 31/03/2016 | 10% | 492,35 |
| Até 30/04/2016 | Sem desconto | 547,06 |
| Após 31/05/2016 | Tarifa Cheia + Multa 2% + 1% de mora | 1.408,95 |

A tabela acima se aplica somente a pagamentos **À VISTA**. Para parcelamentos, até o dia 30/04/2016, os valores ficarão em: 2x R\$ 273,53, 3x R\$ 182,35 e 4x R\$ 136,76.

Tabela de descontos para Pessoa Jurídica Faixa II

| Data | % Desconto | Valor |
|-----------------|--------------------------------------|----------|
| Até 31/01/2016 | 30% | 574,41 |
| Até 29/02/2016 | 20% | 642,80 |
| Até 31/03/2016 | 10% | 738,53 |
| Até 30/04/2016 | Sem desconto | 820,59 |
| Após 31/05/2016 | Tarifa Cheia + Multa 2% + 1% de mora | 1.408,95 |

A tabela acima se aplica somente a pagamentos **À VISTA**. Para parcelamentos, até o dia 30/04/2016, os valores ficarão em: 2x R\$ 410,29, 3x R\$ 273,53 e 4x R\$ 205,14.

Tabela de descontos para Pessoa Jurídica Faixa III

| Data | % Desconto | Valor |
|-----------------|--------------------------------------|----------|
| Até 31/01/2016 | 30% | 765,88 |
| Até 29/02/2016 | 20% | 875,30 |
| Até 31/03/2016 | 10% | 984,71 |
| Até 30/04/2016 | Sem desconto | 1.094,12 |
| Após 31/05/2016 | Tarifa Cheia + Multa 2% + 1% de mora | 1.408,95 |

A tabela acima se aplica somente a pagamentos **À VISTA**. Para parcelamentos, até o dia 30/04/2016, os valores ficarão em: 2x R\$ 547,06, 3x R\$ 364,70 e 4x R\$ 273,53.

Tabela de descontos para Pessoa Jurídica Faixa IV

| Data | % Desconto | Valor |
|-----------------|--------------------------------------|----------|
| Até 31/01/2016 | 30% | 957,36 |
| Até 29/02/2016 | 20% | 1094,12 |
| Até 31/03/2016 | 10% | 1.230,89 |
| Até 30/04/2016 | Sem desconto | 1.367,65 |
| Após 31/05/2016 | Tarifa Cheia + Multa 2% + 1% de mora | 1.408,95 |

A tabela acima se aplica somente a pagamentos **À VISTA**. Para parcelamentos, até o dia 30/04/2016, os valores ficarão em: 2x R\$ 683,82, 3x R\$ 455,88 e 4x R\$ 341,91.

Atividade física traz benefícios também para o raciocínio e o cérebro

Em relação ao sistema nervoso, ao cérebro e às questões de raciocínio, existem, basicamente, três aspectos muito importantes a serem considerados e que são diretamente influenciados pela prática de exercícios físicos.

É inegável e já sabido por todas as pessoas os inúmeros benefícios que a prática de atividade física traz para a saúde e bem-estar geral. No entanto, ao se perguntar como e porque um esforço físico pode trazer tantos benefícios, nos deparamos com a falta de real compreensão da população sobre o fascinante processo ocorrido no corpo humano. Em relação ao sistema nervoso, ao cérebro e às questões de raciocínio, existem, basicamente, três aspectos muito importantes a serem considerados e que são diretamente influenciados pela prática de exercícios físicos.

O primeiro se refere ao entendimento que as pessoas têm sobre movimentos e exercícios. Elas imaginam que o exercício acontece apenas no corpo, nos ossos, músculos, coração, pulmões, etc. Exceto no cérebro. Na realidade, a execução de cada movimento é comandada o tempo todo pelo cérebro. Ele é responsável por mandar estímulos para os músculos para que ocorra a contração de um, o relaxamento de outro, e recebe outros tantos estímulos que o ajudam a controlar a precisão dos movimentos, levando o braço mais para cima ou para baixo, por exemplo.

Essa grande quantidade de estímulos que vão e que chegam a determinadas áreas do cérebro fazem com que aquelas células permaneçam ativas e trabalhando. Assim, movimentos e exercícios físicos também mantêm a atividade cerebral em alta.

O segundo aspecto refere-se ao equilíbrio na produção de substâncias como os hormônios, por exemplo, que acontece de maneira saudável quando a pessoa é ativa e pratica regularmente uma atividade física. Esse equilíbrio transforma o “ambiente do corpo” em um lugar saudável para as células viverem.

O sistema circulatório compõe o terceiro aspecto diretamente influenciado pela prática de atividade física. Indivíduos que se exercitam regularmente têm esse sistema eficiente.

Constituído por vasos sanguíneos e pelo coração, o sistema circulatório é responsável por realizar o transporte de nutrientes e oxigênio para todo o corpo. A prática regular de exercícios auxilia a condução desses elementos essenciais para a vida, mantendo todas as células do corpo bem supridas e bastante saudáveis.

Com um ambiente corporal saudável, um bom fornecimento de nutrientes e oxigênio, e com células cerebrais ativas, através da execução e controle de movimentos das atividades físicas, teremos mais facilidade de raciocínio e preservação maior do sistema nervoso.

Tais benefícios deveriam ser muito mais difundidos. Dessa forma, pessoas que já se exercitam saberiam de todo o bem que estão fazendo não só para seu corpo, como também para sua mente e cérebro. E, na outra ponta, pessoas que hoje são sedentárias teriam ainda mais razões para a transformação, na busca por uma vida mais ativa e de muito mais saúde.

Matéria publicada no site **Ribeirão Preto On Line**

Fonte:

10 de dezembro de 2015

<http://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/atividade-fisica-traz-beneficios-tambem-para-o-raciocinio-e-o-cerebro/a>.



Moção de Aplausos

O plenário do CREF7 aprovou por unanimidade em sua 166ª reunião ordinária do plenário, realizada em 28 de novembro de 2015, uma Moção de Aplausos aos Profissionais de Educação Física: Alexandre Fachetti Vaillant Moulin CREF7 00008-G/DF e Elzio Teobaldo da Silveira CREF700230-G/DF pelos relevantes serviços voluntários prestados aos profissionais e acadêmicos de educação física e a sociedade da 7ª região e de outros estados, difundindo as práticas e fundamentos dos primeiros socorros.

Os profissionais Alexandre Fachetti e Elzio Teobaldo vêm ministrando os conteúdos de primeiros socorros há pelo menos 15 anos, em eventos promovidos pelo CREF7 tais como: cursos, palestras, Programa de Instrução aos Profissionais Provisionados em Educação Física, publicação de artigos na revista do CREF7 e do CONFEF e autoria do livro editado pelo CREF7: Educação Física- Fundamentos para Intervenção do Profissional Provisionado, Unidade 3- Socorros de Urgência. Além da disciplina de primeiro socorros em cursos de graduação e pós-graduação em Educação Física e da participação como Socorristas da Cruz Vermelha do Distrito Federal.

O profissional Alexandre Fachetti participa da formação dos Provisionados em Futebol, uma parceria do CREF7 com a Federação das Associações de Atletas Profissionais- FAAP e da Associação de Garantia ao Atleta Profissional – AGAP-DF e da Federação Brasileira de Futebol- FBF, sob a coordenação da Aliança Brasil Esporte, com quatro edições no DF e edições em Recife-PE e Vitória- ES por meio de parceria do CREF 12 e do CREF1.

Com estas ações o CREF7 capacitou inúmeros profissionais e acadêmicos de Educação Física em academias, escolas, clubes e associações com cursos gratuitos, teórico e práticos de primeiros socorros. Atenciosamente,

ALEXANDRE FACHETTI VAILLANT MOULIN

**Professor de Educação Física da SEDF
CREF7 0000008-G/DF**



INFRAÇÃO DE PESSOA JURÍDICA

- “PJ sem registro no CREF7”, infração prevista na Lei 6839/80 e Resolução CONFEF 021/00, conforme a tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/14.
- “PJ sem registro e sem a presença de profissional”, infração prevista na Lei 6839/80, 9696/98 e Resolução CONFEF 021/00, conforme a tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/14.
- infração disciplinar LEVE - “Não manter afixado, em local visível ao público, o Certificado de Registro do CREF7 em validade”, infração prevista na Resolução CONFEF nº 052/02 Art. 5º, conforme a tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/14.
- infração disciplinar LEVE - “Não manter a grade horária dos Profissionais de Educação Física e Estagiários em local visível ao público”, prevista na Lei Distrital nº 2.185/98 Art. 4º, conforme a tabela de infrações e penalidades contidas na Resolução CREF7 073/14.



Crefinho

**A boa orientação
faz a diferença**



DIGA NÃO

AO EXERCÍCIO ILEGAL DA PROFISSÃO

DENUNCIE

Ortopedista sugere fortalecimento de músculos para a corrida

A preparação adequada, aliada ao fortalecimento de músculos, assim como a alimentação apropriada e os treinos específicos, podem ser considerados os pontos-chave entre terminar a prova correndo ou, já sem forças, caminhando até a linha de chegada.

A 30 dias da corrida, treino dos músculos, alimentação adequada e consciência dos limites físicos estão entre as sugestões de especialista.

A menos de 30 dias para a largada da São Silvestre, considerada a mais tradicional corrida de rua do Brasil, alguns corredores profissionais entram na fase final de preparação, outros, mais amadores, ainda correm contra o tempo para melhorar o rendimento a fim de completar o percurso de 15 km pelas avenidas da capital paulista.

Para o ortopedista Emerson Garms, coordenador do Centro de Ortopedia Especializado do Hospital Santa Catarina (SP), “a preparação adequada, aliada ao fortalecimento de músculos, assim como a alimentação apropriada e os treinos específicos, podem ser considerados os pontos-chave entre terminar a prova correndo ou, já sem forças, caminhando até a linha de chegada”.

Especializado em ortopedia e traumatologia do esporte, Garms ressalta, ainda, cinco dicas para quem está ansioso e deseja completar o percurso:

Prova de 15 km não é para amadores: a corrida de rua se tornou febre no Brasil, no entanto, a preparação para correr provas acima de 5 km exigem preparação especial. Embora sempre existam atletas amadores se arriscando e aumentando os treinos sem qualquer cuidado, os riscos de lesões podem colocar a “vida de atleta” em xeque;

Varie o percurso: a mais famosa prova de rua do Brasil possui percurso desafiador, com subidas acentuadas, que exigem atenção redobrada do atleta. Incluir ladeiras (de preferência no fim dos treinos) e correr pela manhã (caso esteja acostumado com treinos noturnos) pode melhorar muito a preparação;

Profissionalize a preparação: muitas vezes, o apoio profissional, seja de um especialista da área, ou, então, do médico de confiança, pode fazer a diferença em completar a corrida. Recomendações assertivas sobre a alimentação, a hidratação, e, por fim, os alongamentos e os exercícios musculares indicados são fundamentais para melhorar o desempenho e evitar traumas e lesões graves;

Corpo aquecido e fôlego no fim: apesar de esquecido por alguns atletas, o aquecimento dos músculos é vital para a saúde. Além dos exercícios indicados para cada parte do corpo (joelho, pés, braços, ombros etc.), aproveite o início da corrida para caminhar (em vez de correr) e aquecer o corpo, já que, devido o excesso de participantes, o espaço entre os atletas é muito reduzido;

Aproveite e divirta-se: caso sua meta seja completar o percurso – e não brigar pelo pódio –, aproveite para curtir o visual dos 15 km, que passam pelas vias mais tradicionais da cidade. Divertir-se com os demais corredores – que aproveitam os 15 minutos de fama para vestirem fantasias e trazerem alegria aos pelotões – é outro charme da corrida que encerra as atividades esportivas de 2015 e dá início a um novo e próspero ano.

Matéria publicada no site A Crítica

7 de dezembro de 2015

<http://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/atividade-fisica-traz-beneficios-tambem-para-o-raciocinio-e-o-cerebro/>



Atividade física em demasia pode afetar o coração

Segundo o cardiologista Francisco Antonio Helfenstein Fonseca, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP), embora o risco seja pequeno – tendo como exemplo as maratonas, quando o esforço físico é maior do que o habitual, é importante que seja realizada uma avaliação médica antes de realização de qualquer atividade que possa comprometer o funcionamento do corpo e principalmente do coração.

Com a chegada do final do ano e aproximação das férias, muitas pessoas planejam viagens e atividades físicas, seja com o intuito de se divertir, sair da rotina, melhorar a aparência física, se exercitar ou mesmo se desestressar.

Os programas são diversos e incluem desde uma simples caminhada, benéfica à saúde do coração e da mente, até performances mais elaboradas, como participar de maratonas, pular de bung jump, escalar montanhas e andar de kart em alta velocidade. Tais atividades elevam a frequência cardíaca, podendo causar complicações em pessoas que apresentem quadros de doenças cardiovasculares ou possuam histórico na família.

Segundo o cardiologista Francisco Antonio Helfenstein Fonseca, presidente da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (SOCESP), embora o risco seja pequeno – tendo como exemplo as maratonas, quando o esforço físico é maior do que o habitual, é importante que seja realizada uma avaliação médica antes de realização de qualquer atividade que possa comprometer o funcionamento do corpo e principalmente do coração.

Dr. Francisco argumenta que, se o indivíduo estiver habituado à realização de exercícios de grande impacto, a chance de ocorrer algum fator adverso é pequena. No entanto, ele aconselha que, antes de praticar qualquer atividade física, é importante a consulta a um médico especialista, de confiança do paciente, além da realização de uma avaliação prévia, pois, conforme alerta, a maioria dos casos de patologias e diagnósticos é desconhecida ao doente.

“Existem alguns casos raros de pessoas que nascem com alterações cardíacas, um músculo do coração de maior diâmetro, uma hipertrofia do músculo cardíaco, ou doença desconhecida do paciente em valva cardíaca, trajeto de coronária anômalo, ou doença estrutural cardíaca que pode se associar com arritmias, por exemplo, e essas pessoas podem, sob estímulos de esforço físico, deflagrar arritmias que talvez sejam letais”.

O médico também salienta que, ao definir o cronograma das férias e as atividades que serão realizadas nesse período, é importante que a pessoa leve em conta seu histórico, se seus pais ou familiares já tiveram problemas relacionados ao excesso de esforço físico, se existe alguma doença de origem cardiovascular ou comorbidade (doença associada), além de possuir aprovação médica que valide a prática de exercícios e atividades de forte impacto.

Outro ponto importante é saber se não existe nenhuma complicação que no passado tenha inviabilizado a prática relacionada ao esforço físico, além da checagem com os pais e familiares mais próximos que permita saber se houve um acompanhamento médico regular desde a infância com consultas periódicas com o pediatra e o hebiatra (médico para adolescentes), que comprovem a inexistência de nenhuma doença grave.

Conforme o cardiologista, a prática de esportes radicais deve-se ser acompanhada por profissionais da área médica, com avaliações e exames preventivos antecipatórios.

“Se você vai saltar de paraquedas, durante a queda ao solo, pode haver complicações cardíacas. Como exemplo, alterações de válvulas cardíacas em alguns pacientes com doença prévia podem propiciar alterações agudas de doença do coração. Então, sempre que for praticar um esporte radical, o interessante é fazer um exame para saber como está a sua saúde”.

O especialista ressalta que normalmente existe um pensamento equivocado de que os problemas cardiovasculares estão apenas restritos aos adultos, quando na verdade podem ocorrer em jovens.

“Existem doenças congênitas não diagnosticadas que podem expor ao risco. Convém lembrar que dados de autópsia comprovaram que 50% de pessoas que faleceram entre os 21 e 25 anos possuíam placas de gordura nas coronárias que não chegam a obstruir a coronária, mas representam lesões iniciais da aterosclerose na parede dos vasos, que é de maior magnitude entre os jovens fumantes, sedentários, hipertensos ou com história pessoal ou familiar de colesterol elevado.

Dessa forma, para aproveitar o recesso e as férias com qualidade e saúde, é importante exercitar-se, com prevenção e sem excessos, além de manter uma boa alimentação e evitar o uso abusivo de bebidas alcoólicas, cigarros e outras substâncias que possam prejudicar a saúde.

Matéria publicada no site Segs - 16 de dezembro de 2015

<http://www.educacaofisica.com.br/ciencia-ef/atividade-fisica-em-demasia-pode-afetar-o-coracao/>



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

Qualicorp
soluções em saúde

The advertisement features a central image of a man in a dark suit and tie, standing with his arms crossed. Behind him, a group of seven diverse professionals (three men and four women) are shown in various work settings, including a construction worker, a doctor, and a businesswoman. Each person has a thought bubble above their head, containing a stylized 'Q' logo. The background is a solid blue. In the top right corner, there is a logo for CREF7 Distrito Federal, featuring a stylized figure in a dynamic pose. The bottom of the image contains the website URL and the Qualicorp logo with the tagline 'soluções em saúde'.

#EuTenhoCREF

#EuTenhoCREF



Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF

#EuTenhoCref



Diga não ao exercício irregular da profissão.
#MostreSeuCREF

#EuTenhoCREF



Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF

#EuTenhoCREF



Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF

#EuTenhoCREF



Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF

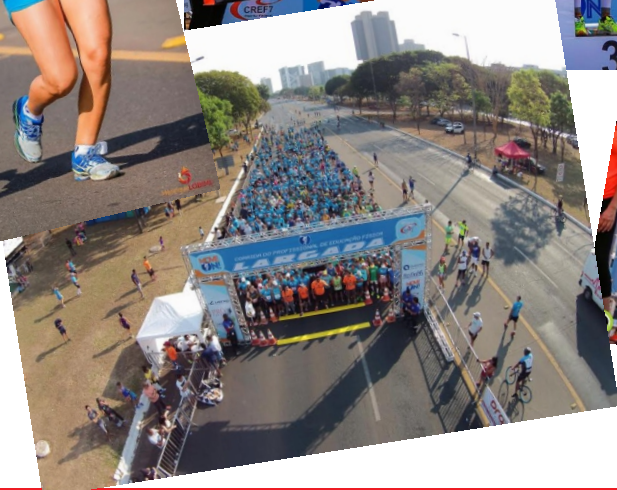
Existem centenas de exercícios para deixar você em forma. O Profissional de Educação Física orienta você em todos eles.

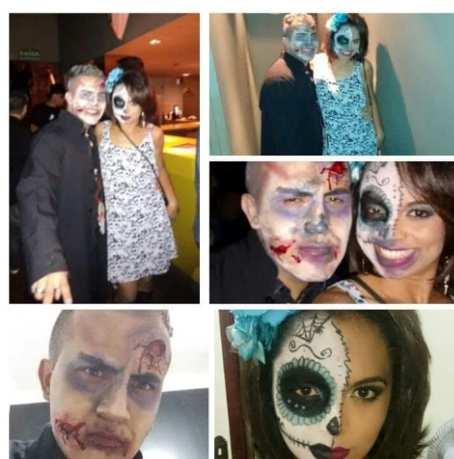
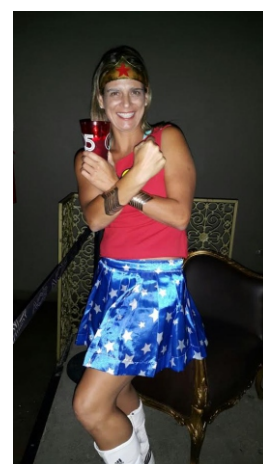


Sistema CONFEF / CREFs
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física



Diga não ao exercício ilegal da profissão.
#MostreSeuCREF





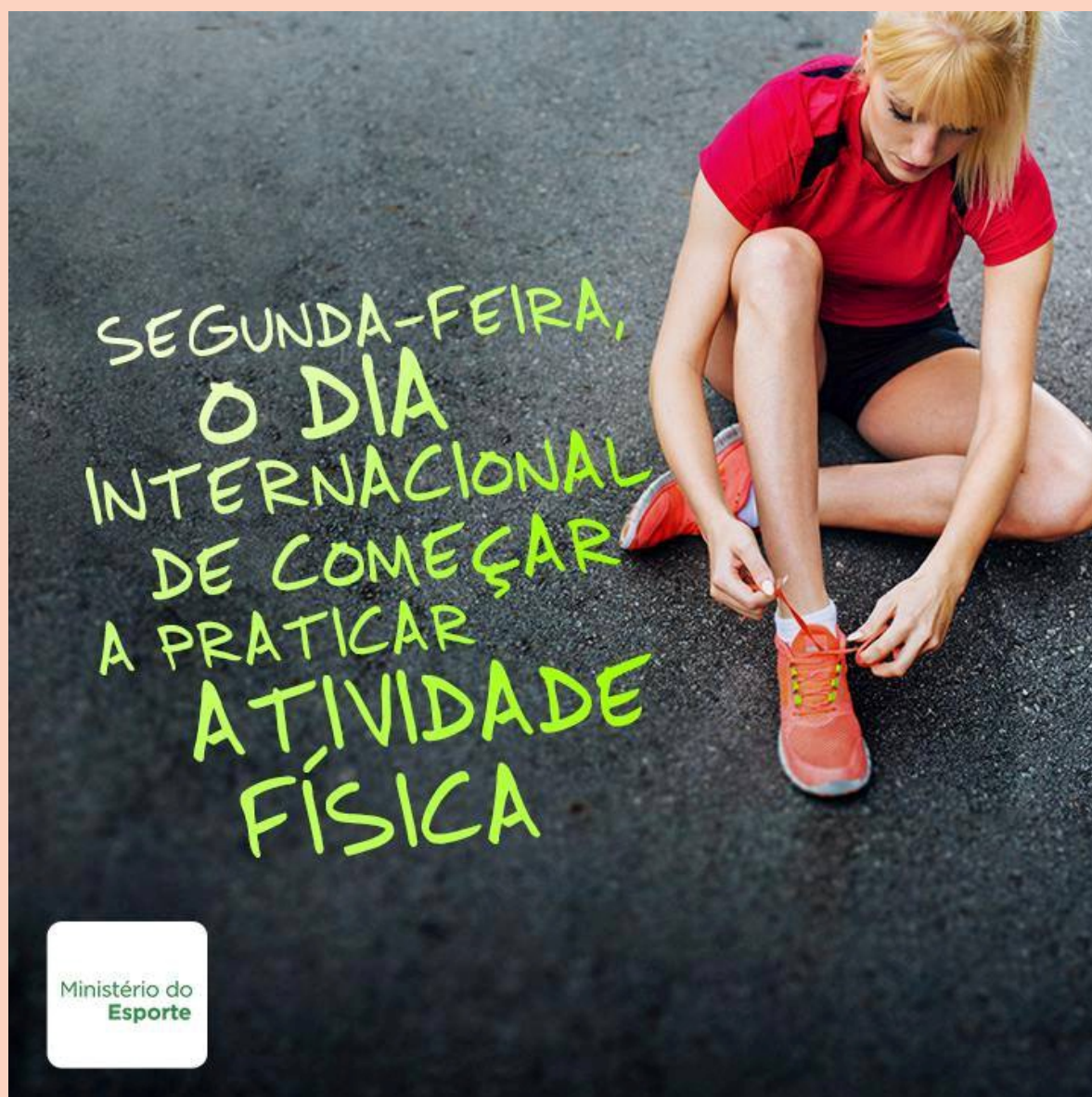
Homenagem aos profissionais de Educação Física Honraria Manoel José Gomes Tubino Na Atividade Física Câmara dos Deputados

No dia 08/12 a Câmara Federal junto com a Frente Parlamentar Mista da Atividade Física para o Desenvolvimento Humano e CONFEF, homenagearam os 32 Profissionais da área de Educação Física que se destacaram em 2015.

A Honraria carrega o nome do professor, pesquisador e conferencista Manoel Tubino, que dedicou mais de 40 anos à área no Brasil. A presidente Cristina Calegari foi homenageada com a Medalha nº 06 pelo Reconhecimento de seu trabalho como profissional de Educação Física na área de reabilitação cardiopulmonar e atividade física voltada para a saúde e também como Presidente CREF7/DF.







O CORRETO É!

~~Educador Físico~~

**PROFISSIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

BENEFÍCIOS

Benefícios para o profissional de Educação Física

Pós-graduação

**Fisiologia do Exercício,
Biomecânica e
Personal Training**

10%
de desconto



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

LABORO
ENSINO DE EXCELÊNCIA

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



Ligue 0800 777 4004 ou **SIMULE AGORA**



CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA
Estagiários e Aprendizes

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

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

BENEFÍCIOS

Benefícios para o profissional de Educação Física

GET IN SHAPE

DESCONTOS ESPECIAIS

PARA PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM REGISTRO NO CREF. **INFORME-SE.**

ÁGUAS CLARAS 3567-1626
Av. das Araucárias
Águas Claras Shopping, sls. 333 e 334

SEU CORPO E SEU INGLÊS EM DIA!

CREF7
CREF7

BRASAS
ENGLISH COURSE
É OUTRA HISTÓRIA.



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

Locais de compras com desconto:

Loja UK Sports – 512 Sul Bl. A Loja 49

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

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



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

PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA



O MELHOR PLANO DE SAÚDE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA

Linha **Blue Plus**

A PARTIR DE:

R\$ **158**,16*

BLUE PLUS 300 QC - 0 A 18 ANOS

Linha **Medial**

A PARTIR DE:

R\$ **134**,44*

MEDIAL 300 QC - 0 A 18 ANOS
COM COPARTICIPAÇÃO

Linha **Dental**

A PARTIR DE:

R\$ **24**,95*

DENTAL 200 - POR CONTRATO

PREÇOS VÁLIDOS ATÉ NOVEMBRO DE 2014.

REDE CREDENCIADA COM OS MELORES HOSPITAIS DE BRASÍLIA

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

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

REDE CREDENCIADA PODE VARIAR DE ACORDO COM O PLANO ESCOLHIDO

ANS - n.º 326305

ANS - n.º 41728-9



Amil
Adesão

Ligue para:
(61) 3047.8903

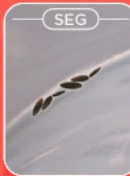
UNIFOCUS
BENEFÍCIOS

**SÁBADO
DA FAXINA**
NÃO DÊ FOLGA PARA O
**MOSQUITO
DA DENGUE**

**SE O MOSQUITO DA DENGUE PODE MATAR,
ELE NÃO PODE NASCER.**

Em água limpa e parada, o mosquito da dengue se desenvolve em até 5 dias. Rápido, né? Mas isso também significa que esse tempo cabe dentro da sua semana. Então, que tal reservar o sábado para combater esse mosquito que, além de dengue, agora transmite chikungunya e zika? Elimine os focos do mosquito da sua casa. Se o mosquito da dengue pode matar, ele não pode nascer. #CombataDengue

CONHEÇA O CICLO DO MOSQUITO

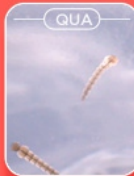


SEG

O mosquito nasce de um ovo.

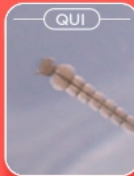


TER

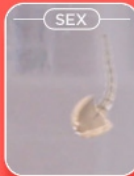


QUA

Depois, ele vira uma larva. Ele se desenvolve...



QUI



SEX



SAB

Elimine o mosquito da Dengue antes dele nascer.



Tampe os tonéis e caixas-d'água.



Mantenha as calhas sempre limpas.



Deixe garrafas sempre viradas.



Mantenha a lixeira bem fechada.

Se o mosquito da dengue pode matar, ele não pode nascer.

Por isso, reserve poucos minutos do seu sábado para combater os criadouros. Principalmente agora, que ele transmite também **chikungunya** e **zika**.

**SÁBADO
DA FAXINA**
NÃO DÊ FOLGA PARA O
**MOSQUITO
DA DENGUE**



Tampe os tonéis e caixas-d'água.



Mantenha as calhas sempre limpas.



Deixe garrafas sempre viradas.



Mantenha a lixeira bem fechada.

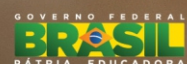
#CombataDengue
saude.gov.br/combataDengue

É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar.



Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde

Ministério da Saúde



#CombataDengue
saude.gov.br/combataDengue





FEBRE, COCEIRA, MANCHAS AVERMELHADAS, DOR NO CORPO TODO, NA CABEÇA OU ATRÁS DOS OLHOS.

Você pode estar com
dengue, chikungunya ou zika.
Se sentir algum desses sintomas, beba
bastante água e procure uma unidade de
saúde. Se mesmo depois do atendimento
continuar com dor forte na barriga
e vômito, volte imediatamente a
uma unidade de saúde do SUS.
Pode ser a forma grave das doenças.



É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar.