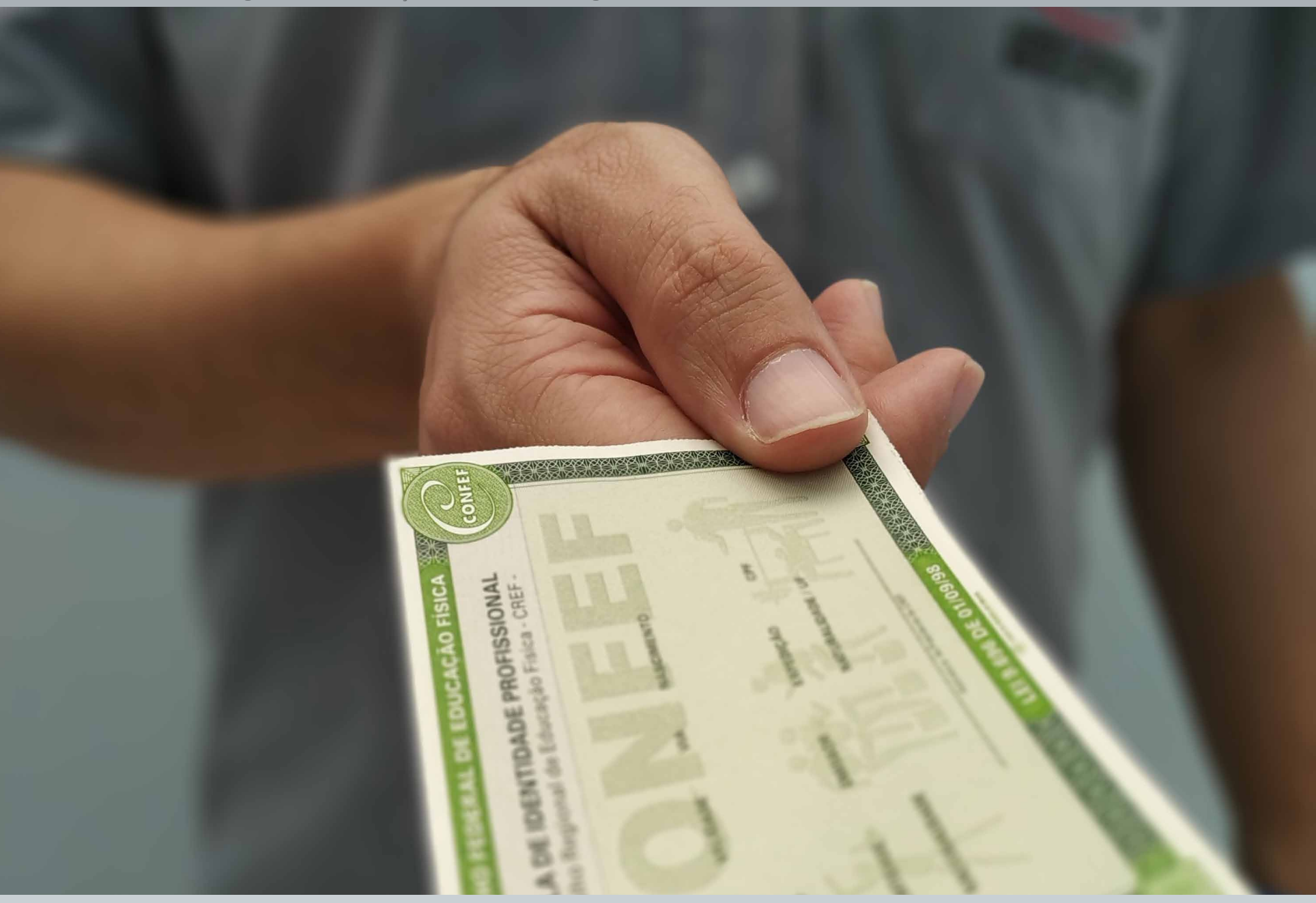
JORNAL CREF6/MG

Conselho Regional de Educação Física da 6ª Região Minas Gerais – Ano 22 – Nº 51 – ABR/MAI/JUN de 2022



CREF6/MG E POLÍCIA CIVIL APREENDEM FISICULTURISTA QUE VENDIA ANABOLIZANTES E ATUAVA EM EXERCÍCIO ILEGAL DE PROFISSÃO. p.4

FIQUE POR DENTRO

Reabilitação pós COVID-19: exercícios com supervisão remota estão em alta. p.6

EM FOCO

Sedentarismo ou pouca movimentação? Saiba como diferenciar. p.5

EDITORIAL

Prezados Colegas de Profissão,

Finalizamos o primeiro semestre de 2022, seguimos na luta pela Educação Física, traçando novos caminhos promissores em meio às dificuldades pelas quais o País passa. Agradecemos à todos os Profissionais de Educação Física pelo constante Profissionalismo e esforço para mantermos a nossa Profissão sempre acima do patamar planejado. Trazemos nesta edição, os acontecimentos e notícias do último trimestre.

Na Página 03, falamos sobre a aprovação, pela Comissão de Educação, Cultura e Esporte, do Projeto de Lei n° 3.467/2019, que tem como objetivo de valorizar a Educação física na Educação Pública, bem como o ingresso de Professores das Redes Públicas de Ensino em cursos de Licenciatura em Educação Física.

Em Maio de 2022, em visita de Fiscalização, o Conselho Regional de Educação Física da Sexta Região - Minas Gerais em parceria com a Polícia Civil, apreendeu em flagrante um Fisiculturista que se passava por médico e atuava em Exercício Ilegal a Profissão, prescrevendo treinos e medicação ilícita. Pag. 04

Em estudo publicado na revista "Journal do Cachexia, Sarcopenia and Muscle", onde são analisados os benefícios da atividade física em pessoas infectadas com HIV, é constatado reversão da condição dos pacientes, com a diminuição das inflamações e sarcopenia. Confira notícia na íntegra, na página 05.

O CREF6/MG acredita que o Profissional de Educação Física pode prestar um bom serviço e consolidar-se no mercado, fortalecendo a Profissão. Desta forma, esta edição do Jornal do CREF6/MG reúne histórias e informações sobre a Educação Física e ações do Conselho, propondo-se ser um compilado dos fatos e passos dados no último trimestre.

Obrigado por acreditar no CREF6/MG!

Boa Leitura!

Marco Túlio Maciel Pinheiro

Presidente do CREF6/MG

Informativo Oficial do Conselho Regional de Educação Física da 6ª Região - Minas Gerais - Ano 22 - nº 51

PRESIDENTE
Marco Túlio Maciel Pinheiro
1º Vice-Presidente
Carlos Alberto dos Santos
2º Vice-Presidente
Ricardo Wagner de Mendonça Trigo
1ª Secretária
Celina Sousa Gontijo
2ª Secretária
Marley Pereira Barbosa Alvim
1ª Tesoureira
Anísia Sudário Daniel
2º Tesoureiro
José Humberto Ferreira

CONSELHEIROS
Anísia Sudário Daniel
Albená Nunes da Silva
Bernardo Luiz Brahim Cortez
Carlos Alberto dos Santos
Celina Sousa Gontijo
Edson Eduardo Rodrigues de Oliveira (in memorian)
Eyder Barbosa de Senna Jeronymo
Felipe José Aidar Martins
Fernando Antônio Sander
Heber Eustáquio de Paula
Jaime Roberto Alves Macedo
Janilson de Assis Miranda
José Augusto Rodrigues Pereira
José Humberto Ferreira
José Márcio Bastos dos Santos
Kátia Euclydes de Lima e Borges
Kátia Lúcia Moreira Lemos
Lácio César Gomes da Silva
Marcelo Campos Machado
Marco Túlio Maciel Pinheiro
Marley Pereira Barbosa Alvim
Otávio Lamartine Leite Filho
Paulo Lanes Lobato
Ricardo Wagner de Mendonça Trigo
Rosely Conceição de Oliveira
Rui Martins Alves Pereira
Walter Fortini

CONSELHEIROS FEDERAIS POR MINAS GERAIS
Adailton Eustáquio Magalhães
Carlos Alberto Camilo Nacimento
Claudio Augusto Boschi
Paulo Roberto Bassoli (in memorian)
Teófilo Jacir de Faria

Conteúdo: Departamento Comunicação CREF6/MG
Impressão: Gráfica Formato
Tiragem: 10.000 mil

Para comentários sobre o conteúdo editorial do Jornal do CREF6/MG, envie sugestões e críticas através do Fale Conosco: www.cref6.org.br

CREF6/MG

Rua Bernardo Guimarães, 2766 - Sto. Agostinho
Belo Horizonte MG - 30140-085
+55 (31) 3291-9912

FIQUE POR DENTRO

COMISSÃO DE EDUCAÇÃO APROVA PROJETO DE LEI QUE ESTABELECE AS DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO NACIONAL, PARA INCENTIVAR E DESENVOLVER O DESPORTO NOS SISTEMAS DE ENSINO

A Comissão de Educação, Cultura e Esporte (CE), aprovou no dia 10 de Março de 2022, o Projeto de Lei nº 3467/2019, de autoria da Senadora Leila Barros (Cidadania-DF). O PL nº3467/2019, altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que "estabelece as diretrizes e bases da educação nacional", para incentivar e desenvolver o desporto nos sistemas de ensino. Dispõe sobre a valorização da educação física na educação pública, bem como o ingresso de professores das redes públicas de ensino em cursos de licenciatura em educação física.

O texto altera seis artigos da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB — Lei 9.394, de 1996) para, segundo a autora, melhorar e valorizar a educação física nas escolas, incentivando o reforço da cultura esportiva na vida da população brasileira.

O senador Flávio Arns (Podemos-PR) avaliou a medida como essencial para o desenvolvimento social dos alunos, "Esporte é desenvolvimento, é alegria, é desenvolvimento social, na amizade, no respeito, e isso tem que ser incentivado em todas as escolas públicas. Uma prática esportiva para todos."

Fonte: Agência Senado

CREF6/MG E POLÍCIA CIVIL APREENDEM FISICULTURISTA QUE VENDIA ANABOLIZANTES E ATUAVA EM EXERCÍCIO ILEGAL DE PROFISSÃO

O fisiculturista de 46 anos, foi preso em flagrante por fingir ser médico e comandar um esquema de tráfico de anabolizantes em Belo Horizonte. A fiscalização do CREF6/MG foi realizada em colaboração da Polícia Civil do estado de Minas Gerais (PCMG) no dia 11 de Maio de 2022.

A prisão ocorreu após a execução de uma ordem de busca e apreensão em sua residência, que fica no bairro Araguaia, na região do Barreiro, onde funcionava a academia. Os Agentes de Orientação e Fiscalização do CREF6/MG, visualizaram que o estabelecimento funcionava com cerca de 20 clientes, sem a orientação de um Profissional de Educação Física habilitado junto ao Conselho.

O suspeito cometia fraudes ao se apresentar como médico Endocrinologista e Profissional de Educação Física, para prescrever as drogas. No decorrer da ação, a Polícia Civil realizou a apreensão de diversos materiais ilícitos. O valor cobrado pelo suposto serviço variava conforme o local em que o suspeito sugeria encontrar as vítimas. "Ele sequer possui formação em nível superior. O investigado se apresentava como médico, natural da Espanha, e cobrava entre R$ 200 a R$ 800 pelas supostas consultas", explicou o Delegado responsável pelo inquérito policial, Rafael Faria, "Ambos os endereços, inclusive, estão irregulares, tanto o suposto consultório quanto a academia, que não possuíam Registro ou Regulamentação", conclui.

Durante a fiscalização, foi constatado que o fisiculturista e o estabelecimento não possuíam Registro Profissional e Registro Jurídico junto ao CREF6/MG. A academia da qual ele era proprietário foi fechada e o suspeito foi encaminhado ao Sistema Prisional.

Fique atento! Busque a orientação de um Profissional de Educação Física habilitado no Sistema CONFEF/CREF's para a prática de Exercícios Físicos.

CREF6/MG TEM REPRESENTANTE NO SEMINÁRIO DA FRENTE PARLAMENTAR DE APOIO AOS CONSELHOS E ORDENS PROFISSIONAIS

No dia 28 de Abril de 2022, o Vice-Presidente do CREF6/MG Prof. Ricardo Wagner de Mendonça Trigo, esteve presente no Seminário da Frente Parlamentar de Apoio aos Conselhos Profissionais: O Compromisso dos Conselhos e Ordens Profissionais com a Sociedade Brasileira. Realizado de 9h às 12 horas, na Câmara dos Deputados. O evento teve transmissão ao vivo no YouTube pelo canal da Câmara dos Deputados.

Como tema em debate, foi destacado a importância dos Conselhos Profissionais como garantia de serviços de qualidade à Sociedade Brasileira. Ressaltando a valorização das Profissões Regulamentadas, seja junto aos Profissionais Registrado, ou junto à sociedade durante a busca da contratação de um Profissional devidamente registrado em seu conselho de Classe e em sua área de conhecimento.

EXERCÍCIOS AJUDAM NA REVERSÃO DE CONDIÇÃO LIGADA À AIDS

A modernização do tratamento da Aids aumentou muito a expectativa de vida dos pacientes, a ponto de hoje, com acompanhamento adequado, a doença em si, raramente causar a morte.

Estudos apontam maior incidência de distúrbios relacionados à idade em indivíduos infectados, sendo a sarcopenia uma das maiores preocupações, pois afeta a autonomia, independência e qualidade de vida do paciente e está associada a desfechos clínicos intimamente relacionados.

A rotina de exercícios em pessoas com a Síndrome da Imunodeficiência Humana – AIDS, auxilia a diminuir inflamações e sarcopenia, condições que atingem aproximadamente 25% dos pacientes entre 35 e 60 anos, conforme estudo publicado internacionalmente. "O aumento na expectativa de vida dos pacientes significa que temos pessoas infectadas com HIV com idade já avançada, o que favorece o surgimento dessas condições. Entretanto, mesmo os indivíduos mais novos tendem a ser mais reclusos e, por essa razão, acabam se exercitando pouco", explica o professor e pesquisador da Faculdade de Educação Física (FEF) da UFMT, Fabrício Voltarelli, que participou do estudo.

Dois grupos de características semelhantes foram formados e, ao longo de seis meses, um grupo realizou uma combinação de treinamento aeróbico e com pesos, enquanto o outro grupo manteve atividades diárias normais. "Ao final do estudo, encontramos que os pacientes que eram sarcopênicos conseguiram uma reversão deste quadro depois da rotina de exercícios proposta.", apontou o professor. Com a reversão desse quadro, os pacientes podem ter mais autonomia nas atividades do dia-a-dia, mesmo que sejam tarefas simples de casa ou do trabalho. "Independência e autonomia levam também à melhora de fatores psicológicos, os quais afetam sobremaneira esses pacientes. Portanto, é um conjunto de benefícios que são gerados pela prática de exercício físico regular", completa o pesquisador.

O trabalho foi publicado na revista "Journal do Cachexia, Sarcopenia and Muscle", intitulado "Combined Training Improves the Diagnostic Measures of Sarcopenia and Decreases the inflammation in HIV infected individuals".

SEDENTARISMO OU POUCA MOVIMENTAÇÃO? SAIBA COMO DIFERENCIAR.

O sedentarismo ou a prática de pouca Atividade Física é prejudicial para nosso organismo, desde o nosso bem-estar mental até a saúde física e a longevidade geral. Comportamentos sedentários e inatividade física são alguns dos principais fatores em todo o mundo que contribuem para doenças cardiovasculares e mortalidade por todas as causas.

De acordo com o Sedentary Behavior Research Network, um em cada quatro adultos não atinge os níveis recomendados de Atividade Física. O estilo de vida sedentário é marcado por uma deficiência de Atividade Física por longos períodos ininterruptos de tempo ou, porções significativas do dia ficando sentado ou deitado.

As tendências sedentárias são catastróficas para a saúde. Pesquisas apontam que duas semanas de inatividade em pessoas jovens e saudáveis é o suficiente para causar efeitos significativos na saúde, tais como a alteração metabólica e a redução da massa muscular.

Recomenda-se reduzir o comportamento sedentário prolongado para não mais de 60 minutos, aumentando a frequência de movimento ao longo do dia. Existem sinais que mostram quando você não está se movendo o suficiente para manter a saúde mental e física ao longo da vida:

- **Realiza menos atividades do que o estabelecido pela recomendação global de saúde;**
- **Percebe mudanças em seu peso e metabolismo;**
- **Saúde mental afetada;**
- **Passa mais da metade de suas horas acordado sem se mover;**
- **Se sente cansado o tempo todo;**
- **Falta de fôlego;**
- **Sono comprometido.**

Evite o sedentarismo, procure um Profissional de Educação Física e pratique atividade física regularmente!

EXERCÍCIO FÍSICO PODE PROTEGER O CÉREBRO MESMO QUANDO HÁ SINAIS DE DEMÊNCIA

Não é novidade que a atividade física pode ser uma poderosa aliada para manter o cérebro saudável. Vários estudos anteriores mostraram que praticar exercícios pode ajudar a manter a função cognitiva saudável. Todavia, a forma exata como o exercício pode interferir no sistema neurológico e prevenir o declínio cognitivo em seres humanos ainda é um pouco misteriosa.

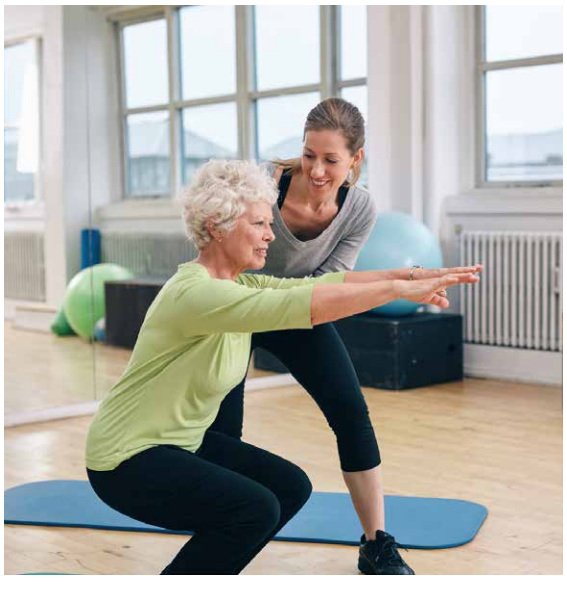
O presente estudo, que foi publicado na Alzheimer's & Dementia: The Journal of the Alzheimer's Association, focou-se no papel de um grupo de proteínas associadas às sinapses cerebrais. Estas são zonas ativas de contato entre uma terminação nervosa e outros neurónios, células musculares ou células glandulares.

Existem muitas proteínas presentes nas sinapses que facilitam diferentes aspectos da comunicação célula a célula. Essas proteínas precisam se equilibrar para que as sinapses funcionem de maneira ideal.

Os cientistas tiveram a possibilidade de analisar, após a morte, os níveis destas proteínas em pessoas que tinham doado os seus cérebros à ciência, também estudaram os níveis de Atividade Física dos participantes, que em média tinham entre 70 e 80 anos de idade.

De acordo com os resultados, as pessoas que se exercitaram mais, numa fase tardia da vida, tinham maiores níveis de proteínas protetoras e os efeitos positivos podem mesmo ser sentidos por pessoas que já apresentam sinais iniciais, a nível cerebral, de doenças neurológicas.

"Quanto mais atividade física, maiores são os níveis de proteína sináptica no tecido cerebral. Isto sugere que cada movimento conta quando se trata da saúde do cérebro", revela pesquisador.



REABILITAÇÃO PÓS COVID-19: EXERCÍCIOS COM SUPERVISÃO REMOTA ESTÃO EM ALTA

Um programa de treinamento realizado por um Profissional de Educação Física de forma remota, em casa, sem equipamentos provou ser seguro e eficaz contra duas possíveis consequências da COVID-19: o endurecimento das artérias e a perda de força dos músculos envolvidos na respiração.

Pesquisadores da Universidade Estadual Paulista – Unesp constataram em um ensaio clínico com trinta e dois pacientes que foram hospitalizados após contrair a doença entre julho de 2020 e fevereiro de 2021. Homens e mulheres com idade média de cinquenta e dois anos foram estudados, e os cientistas afirmam que por mais que o número de participantes fosse pequeno, é possível ver diferença significativa nas variáveis.

Após a alta hospitalar os voluntários fizeram uma série de exames e foram divididos em dois grupos de forma aleatória. O primeiro grupo recebeu a orientação médica genérica de praticar Atividade Física e retornar à universidade após doze semanas para serem novamente avaliados. O segundo grupo assistiu a uma aula presencial, onde Profissionais de

Educação Física ensinaram exercícios aeróbicos e de força, após isso receberam uma cartilha informativa e foram monitorados a distância pelos pesquisadores semanalmente por meio de mensagens e telefonemas.

Ao final das doze semanas os dois grupos passaram por nova bateria de exames, foram examinados: frequência cardíaca, peso e Índice de Massa Corporal – IMC, pressão sanguínea, função pulmonar, força dos músculos respiratórios e foram aplicados testes físicos padronizados para avaliar o estado de força muscular e saúde. Os resultados completos do estudo foram divulgados na plataforma medRxiv, em artigo.

Todos os participantes do estudo apresentaram melhora nos parâmetros avaliados após as doze semanas. "No grupo que recebeu a intervenção, 35% dos voluntários tinham valores acima de 10 m/s na primeira medição. Após as 12 semanas, observamos uma redução média de 2 m/s – um efeito muito bom. E todos os integrantes desse grupo ficaram abaixo de 10 m/s na segunda avaliação", relata Ciolac.

EDSON EDUARDO RODRIGUES DE OLIVEIRA

É com o coração repleto de tristeza que vimos comunicar o falecimento do nosso Conselheiro Edson Eduardo Rodrigues de Oliveira, vítima de acidente de automóvel, em 28 de Junho de 2022, pela manhã próximo à cidade de Ituiutaba, no Triângulo Mineiro.

Conhecido pela alcunha de "Ratinho", ele era sim pequenino em estatura, mas grande na nobreza de seu caráter, na vivacidade que irradiava ao seu redor, com uma singular pureza de alma.

A Educação Física mineira, em especial o Triângulo Mineiro, perde um obstinado Profissional, seu currículo nos demonstra a sua irretocável trajetória de trabalho e representatividade da categoria, com significativas passagens pela APEFU, APEFMIG, FUTEL, além da docência na rede pública estadual, exercida por anos a fio. Enquanto Conselheiro do CREF6/MG, cumpriu com maestria a sua função, representando com muita firmeza os anseios de toda a classe.

É uma partida inesperada, nosso amigo vai deixar muitas saudades, traremos sempre conosco a lembrança daquele sorriso que ele tinha para nos saudar. De agora em diante vamos recordar os bons momentos em sua companhia, preservar o seu legado e pensar que ele apenas viajou para um lugar bem longe, como nos versos da música "Desenredo" de Dori Caymmi:

"Ê Minas, ê Minas
É hora de partir, eu vou,
Vou-me embora pra bem longe...".

Ele estará eternamente longe dos nossos olhos, mas vivo em nossos corações e memórias, em paragens mais altivas, dignas do bem que ele semeou em vida.

Jornal do CREF6/MG • Ano 22 • nº 51

CREF6 / MG
CONSELHO REGIONAL DE
EDUCAÇÃO FÍSICA

Rua Bernardo Guimarães, 2766
Sto. Agostinho
Belo Horizonte / MG
CEP 30140-085
Tel +55 (31) 3291-9912
cref6@cref6.org.br
www.cref6.org.br

Mala Direta
Básica
03.668.152.0001/55-DR/MG
CREF 6ª REGIÃO
Correios

DEVOLUÇÃO
GARANTIDA
CORREIOS
FECHAMENTO AUTORIZADO.
PODE SER ABERTO PELA ECT.