

# movimento



## O bem-estar de estar bem

O conceito de **qualidade de vida** hoje em dia, principalmente nos **centros urbanos**, passa necessariamente pela adoção de **hábitos saudáveis**, que combatem duas das maiores **ameaças à saúde**: o **sedentarismo** e a **obesidade**



Sistema CONFEF/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais  
de Educação Física



CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CREF

ESPORTE	18071987	UF	SP
PROFISSIONAL	RODOLFO A. J. DA COSTA MENDES	CRA	44473263-27
ÁREA	MARIA DA CONCEIÇÃO MENDES	CONCRETO	18071987
ASSOCIADO	1700016	INSCRIÇÃO	PRO DE SAO PAULO

*[Signature]*

**Profissional de  
Educação Física**  
(Trabalhando por um país mais feliz)

# 1º de Setembro

## Dia do Profissional de Educação Física

Qualidade e segurança em  
busca da felicidade

**As pessoas procuram o Profissional de  
Educação Física por várias razões:**

Saúde, qualidade de vida, estética,  
atividade esportiva, condicionamento físico,  
superação de limites individuais, bem-estar...

**Mas na verdade, todos estão  
em busca da felicidade.**

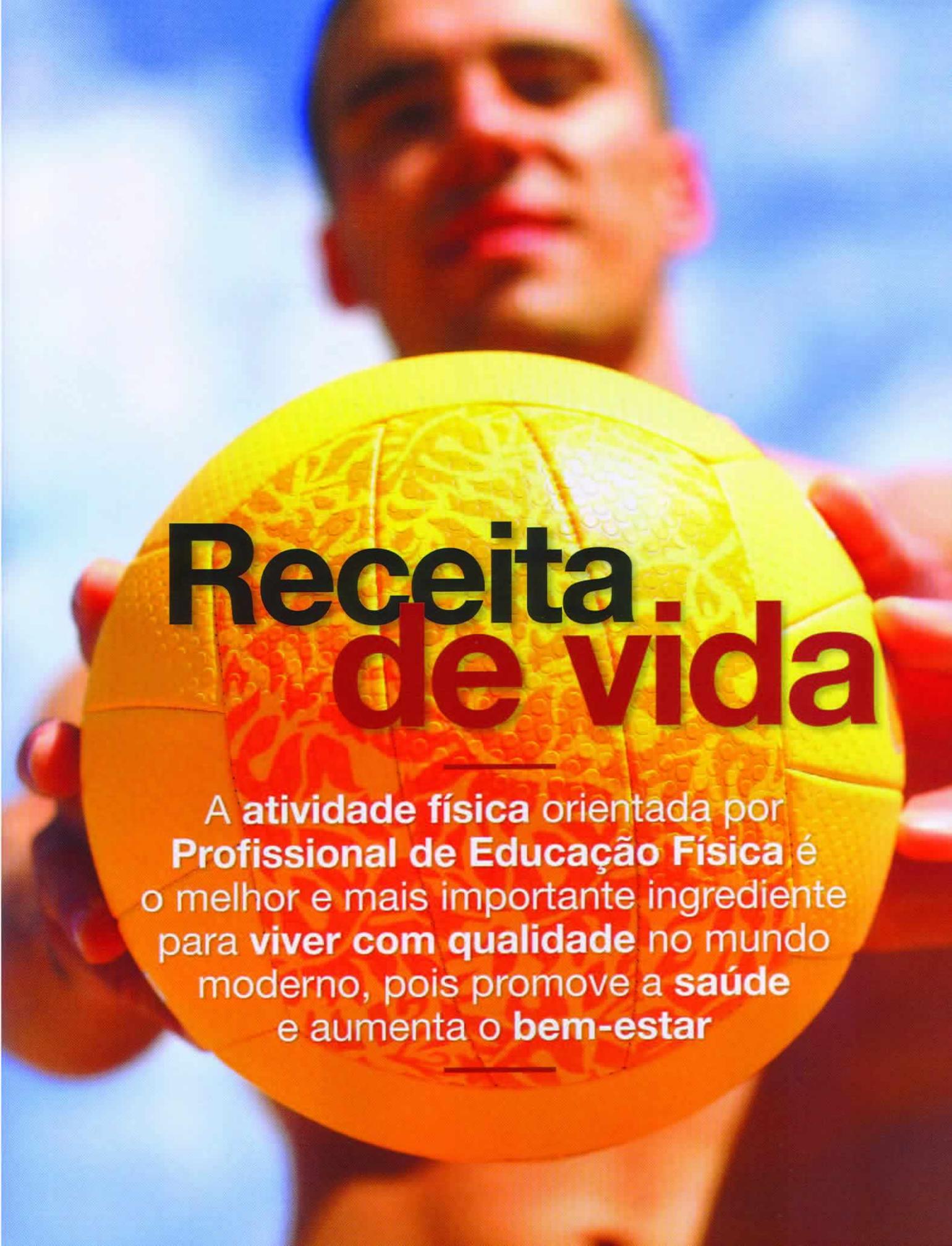
**No dia 1º de setembro, cumprimente o Profissional que trabalha com  
qualidade e segurança para que todos alcancem este objetivo.**



10 ANOS

RESISTÊNCIA E SOLIDARIEDADE - VALORES DA PROFISSÃO

Sistema CONFEF/CREFs  
Conselhos Federal e Regionais de Educação Física  
[www.confef.org.br](http://www.confef.org.br)

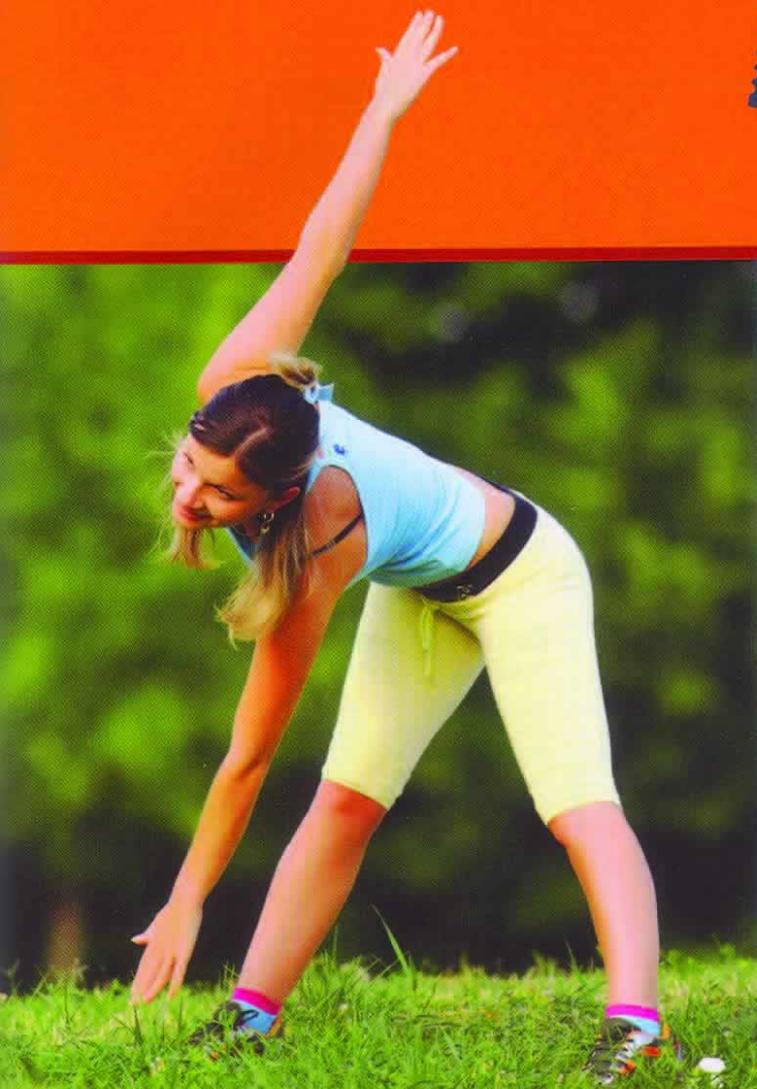
A man is holding a yellow and orange volleyball in front of a blue sky. The volleyball is the central focus, with the text overlaid on it. The man's face is blurred in the background.

# Receita de vida

---

A **atividade física** orientada por **Profissional de Educação Física** é o melhor e mais importante ingrediente para **viver com qualidade** no mundo moderno, pois promove a **saúde** e aumenta o **bem-estar**

---



**A** paixão de Eos, deusa do amanhecer na mitologia grega, era tão grande por Tithonus, filho do rei de Tróia, que ela não suportava a idéia de ele, como todo mortal, um dia não estar mais a seu lado. Por isso, rogou a Zeus que concedesse a ele o dom da imortalidade. Foi atendida. Cega pelo entusiasmo, no entanto, esqueceu-se de pedir também que seu amado continuasse eternamente jovem, belo e forte como o conheceu. Só com o tempo, Eos deu-se conta do engano cometido. Tithonus envelheceu e adoeceu, a ponto de não mais poder mover as mãos e os pés. Mas como era imortal, seu desejo de morrer jamais se realizaria. Transposto para o século 21, esse mito sintetiza um dos mais modernos princípios de qualidade de vida: longevidade com independência.

"A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o combate ao sedentarismo e a alimentação saudável como condições prioritárias para ter uma vida longa com autonomia", explica o gerente executivo nacional de cultura, esporte e lazer do SESI, o Profissional de Educação Física Eloir Simm. "Isso significa poder chegar aos 100

anos fazendo quase tudo." Segundo ele, este é o objetivo de se almejar qualidade de vida: poder viver em condições de desfrutá-la. Não se pode negar, porém, que esse conceito é tão amplo quanto pessoal. Ele envolve critérios sociais, ambientais, materiais e psicológicos, entre vários outros. Por isso, a ciência procura estabelecer padrões que sirvam para a maioria. Apesar disso, há uma unanimidade nessa receita: a saúde.

### ESTILO DE VIDA ATIVO

"De fato, trata-se de um conceito abstrato, cada pessoa pode defini-lo para si, mas não se pode falar em qualidade de vida com uma doença grave, por exemplo", resume o Profissional de Educação Física Emerson Silami, professor da Universidade Federal de Minas Gerais e fisiologista do Cruzeiro Esporte Clube, de Belo Horizonte. "É possível viver bem com outras carências, como falta de dinheiro e de bens materiais, mas sem saúde não." Segundo ele, o modo de vida urbano passivo é um dos principais fatores de prejuízo à saúde. O coordenador do Núcleo de Pesquisa em Atividade Física e Saúde



## A estrela-guia

O pentáculo do bem-estar é um dos critérios de avaliação de qualidade de vida. Avalie a sua.

### Relacionamentos saudáveis

Faz bem ao equilíbrio psicológico a manutenção de boas relações com o mundo ao redor. Conversar com o vizinho, dizer bom-dia no elevador, tomar um café com o colega de trabalho depois do expediente e – mais que tudo – relacionar-se com a família são exemplos disso.

### Comportamento preventivo

Seguir o velho ditado, segundo o qual é melhor prevenir do que remediar, promove o bem-estar. Usar cinto de segurança, dirigir defensivamente, passar filtro solar e consultar um Profissional de Educação Física sobre a prática de exercícios físicos são pequenas atitudes cujos efeitos só se percebem quando não são tomadas. Assim, os sempre estressantes "imprevistos" não acontecem.



### Alimentação saudável

O estilo de vida urbano favorece o consumo de comidas prontas, ricas em carboidratos e gorduras e, conseqüentemente, altamente calóricas. Elas levam à obesidade, uma doença que vem adquirindo contornos de epidemia, atingindo crianças, jovens e adultos. Uma dieta equilibrada deve incluir, por exemplo, cinco porções de frutas e verduras diariamente.



### Atenção:

Quando você for procurar serviços em atividade física ou esportes, assegure-se de que eles são dinamizados por Profissional de Educação Física. Para certificar-se, peça ao profissional a cédula de identidade do Conselho Regional de Educação Física (CREF). Se preferir, acesse [www.confef.org.br](http://www.confef.org.br) e, no campo de busca de profissionais registrados, procure pelo nome da pessoa.

A prática de uma **atividade física orientada** e uma **alimentação saudável** são a base para uma **boa qualidade de vida** – longa e independente



### Gestão do estresse

Uma parte do estresse do qual muita gente se queixa é muitas vezes alimentada pela própria pessoa. Aquela fechada no trânsito e aquele semáforo que não abre podem até passar despercebidos quando se dorme o suficiente e quando não se sai de casa para o trabalho em cima da hora apenas com uma xícara de café no estômago.

### Atividade física

Não é preciso ser um atleta quando se trata de qualidade de vida e bem-estar. O objetivo é repor o movimento corporal que se deixa de fazer por causa das comodidades da vida moderna. Para isso, deve-se praticar exercícios moderados, como caminhar durante meia hora, cinco vezes por semana – de preferência na companhia de alguém e junto à natureza. O que no começo é um esforço se torna em pouco tempo um prazer.

da Universidade Federal de Santa Catarina, Markus Nahas, concorda. "A era do estilo de vida em relação à saúde nunca foi tão importante", afirma. "As últimas seis décadas foram de transformações às quais a biologia humana ainda não conseguiu se adaptar", acrescenta. "O ser humano evoluiu ao longo de milhares de anos para ficar pouco tempo sentado, para andar, para não fazer movimentos repetitivos, para não ter imobilidade no lazer."

Televisão, computador, automóvel, elevador, eletrodomésticos e outros itens da modernidade que transformaram o século 20

são grandes conquistas para a vida confortável do ser humano, mas, por uma questão de saúde, não podem substituir a atividade física. "O movimento corporal promove um estilo de vida saudável em todas as idades. E a Educação Física é a profissão que mais relação tem com isso", diz Nahas. Em ano de Olimpíada, isso talvez sugira que todos devam praticar esportes. Mas não é preciso. "O esporte é um fenômeno específico da atividade física", tranquiliza o Profissional de Educação Física Dartagnan Guedes, professor da Universidade Federal de Londrina, no Paraná. "Basta ter um estilo de vida ativo, que consiste em desempenhar atividades que atendam às necessidades orgânicas da pessoa." De acordo com a OMS, bastam para isso 30 minutos de exercício físico moderado, cinco vezes por semana.

### BEM-ESTAR E PRODUTIVIDADE

"A prática de atividade física e a adoção de uma alimentação saudável são os pontos críticos do pentágono do bem-estar, uma base conceitual para avaliação do estilo de vida", adverte Eloir Simm (*veja quadro*). Segundo ele, se a pessoa não busca uma prática orientada por um Profissional de Educação Física, é possível fazer o caminho inverso. A ginástica laboral é uma alternativa eficiente para mudar essa tendência à inércia. "O objetivo principal dessa atividade nas empresas é educar para a mudança de comportamento a fim de combater o sedentarismo", afirma. O SESI é a instituição privada do país com o maior número de Profissionais de Educação Física contratados, atendendo 600 mil pessoas. Os resultados são vantajosos tanto para os funcionários quanto para as empresas, que vêem cair os índices de absenteísmo e subir os de produtividade. Pessoas que praticam de 10 a 15 minutos diários de exercícios de baixa intensidade, orientadas por um Profissional de Educação Física, percebem logo a diferença e acabam levando para a vida particular hábitos que antes julgavam impossíveis – ou desnecessários – manter.

Os profissionais da área são unânimes em admitir que todos os confortos da vida moderna que induzem ao sedentarismo coincidem com um ritmo de vida agitado, de muito trabalho, responsabilidades familiares e trânsito intenso, fatores que roubam uma grande quantidade de tempo das pessoas. "Mas é preciso criar oportunidades", aconselha Nahas, que discorda da falta de tempo como justificativa. "É falta de priorização", afirma. No entanto, diz ele, o sucesso na tentativa de mudança para um estilo de vida ativo depende do grau de prazer que a atividade pode proporcionar. "Só a mantém quem percebe os benefícios", esclarece. Por isso, em vez de tentar achar o melhor caminho sozinho, buscar a orientação de um Profissional de Educação Física é essencial para descobrir o que é mais prazeroso e adequado à saúde. Nunca é tarde para começar. A medicina tem trazido avanços capazes de prolongar cada vez mais a expectativa de vida. Sem um estilo de vida ativo, no entanto, a longevidade pode ser tão incômoda quanto o presente que Zeus deu a Tithonus.

# Hábitos que **salvam**



---

É na **infância**  
e **juventude**  
que se firmam  
os alicerces para  
uma **vida adulta**  
**de qualidade.**  
E a **Educação**  
**Física Escolar**  
é fundamental  
nessa fase

---

**R**eza a sabedoria popular que os melhores hábitos – assim como os piores vícios – se adquirem na juventude. Pelo menos no que se refere à qualidade de vida, é a pura verdade. “A pessoa que teve uma infância sedentária tem mais resistência a ser ativo quando adulto”, afirma o Profissional de Educação Física Emerson Silami. “Ainda na juventude, o exercício físico torna-se uma atividade mais árdua, mais penosa fisicamente de se realizar.” Segundo ele, o sedentarismo na infância, associado a uma alimentação

inadequada, tem feito da obesidade infantil uma epidemia. “A obesidade está associada a diversos problemas de saúde em crianças e adolescentes. Algumas doenças que se manifestam na idade adulta, como a aterosclerose, têm seu início na infância e seriam evitadas pela simples adoção de um estilo de vida saudável”, enfatiza.

Segundo dados da OMS, a obesidade atinge atualmente 22 milhões de crianças com menos de 5 anos e outras 155 milhões em idade escolar. A maior parte delas está justamente nos países indus-

trializados, que mantêm um estilo de vida muito dependente do conforto das inovações tecnológicas. Nos Estados Unidos, capital mundial da tecnologia, do conforto e do fast-food, o problema é mais alarmante. Uma em cada quatro crianças americanas em idade escolar está com sobrepeso e, dessas, metade é obesa. Projeções feitas por várias instituições científicas do país indicam que 50% das crianças obesas se tornarão adultos obesos. Esses estudos demonstram que, por causa disso, uma em cada três pessoas nascidas a partir do ano 2000 ficará diabética em algum momento da vida, como consequência direta do sedentarismo e da obesidade.

A Associação Americana de Cardiologia atribui como uma das principais causas da escalada do problema a quase extinção das aulas de Educação Física na escola. Essa situação é consequência de uma política educacional adotada nos últimos anos do século 20 pelos Estados Unidos (segu-

da em vários outros países desenvolvidos), que decidiram privilegiar o aumento da carga horária de outras disciplinas. O objetivo era melhorar a formação técnica e científica dos estudantes e aumentar a competitividade do país e de seus cidadãos. A descoberta de que essa opção está causando graves prejuízos à saúde está fazendo vários países se arrependem da decisão tomada. Preocupada com a situação, a UNESCO – o órgão da ONU responsável por educação e cultura – realizou um seminário internacional para tratar do problema. O primeiro item do relatório final estabelece: “É muito importante que a Educação Física seja parte integrante de uma educação que enriqueça a qualidade de vida e aumente a produtividade.”

No Brasil, entretanto, essa questão ainda não fez soar o alarme para o perigo. As escolas vêm reduzindo a carga horária das aulas de Educação Física com o mesmo argumento de preparar melhor

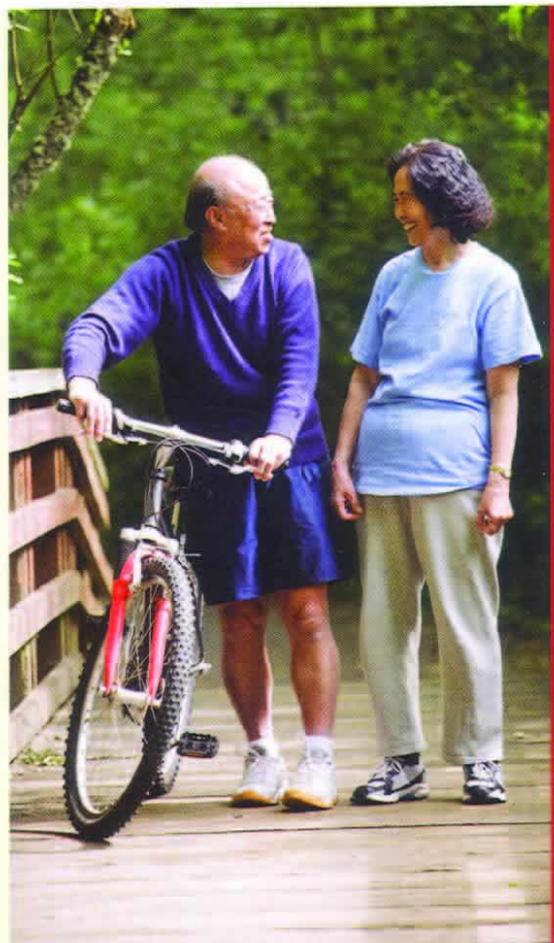
o aluno para o vestibular ou concursos. Segundo Silami, até os pais acabam não se importando com isso porque têm uma visão distorcida da disciplina. Confundem Educação Física com algo como recreação física, quando na verdade não se trata de aula de recreio, mas de uma matéria importante de saúde na formação de bons hábitos, hábitos que salvam. “Nos grandes centros urbanos, muitas vezes essas aulas são a melhor oportunidade que a criança tem de praticar uma atividade física”, ressalta Silami. Além disso, a Educação Física tem a missão de socializar e construir um estilo de vida que, adquirido nessa fase, não se perde mais, como um bem cultural. “Além do mais, é uma decisão economicamente equivocada”, diz. “Uma cirurgia cardíaca custa várias vezes mais que uma quadra esportiva”. Por isso, o melhor e maior aliado da saúde é o Profissional de Educação Física, que estimula e promove o estilo de vida ativo.

## Final feliz

Viver mais é uma conquista da ciência, mas a qualidade depende de cada um

A expectativa de vida vem aumentando gradativamente em todo o mundo e é cada vez mais comum conhecer pessoas que estão se aproximando dos 100 anos de idade, e com lucidez. Com exames quase mágicos, remédios eficientes e cirurgias precisas, a medicina é a grande responsável por isso. Viver mais é bom, ninguém discorda, mas não basta. “A mobilidade independente gera autonomia, que é o alicerce para a dignidade, um fato muito importante nessa fase da vida”, explica o Profissional de Educação Física Markus Nahas. “A dependência dos outros para pequenas tarefas cotidianas é um dos fatores que mais prejudicam a auto-estima”.

Salvo em caso de doenças incapacitantes, o principal motivo da freqüente – e justificada – queixa de quem chega à terceira idade é o sedentarismo. A adoção de um estilo de vida ativo permanentemente é a melhor prevenção contra a dependência e a falta de mobilidade na velhice. “A atividade física pode ajudar a evitar várias patologias típicas em idosos”, admite o Profissional de Educação Física Dartagnan Guedes. “Além disso, ajuda a promover a auto-realização em ações para as quais a pessoa não tinha condição funcional de realizar.” No entanto, ele adverte: a prática funciona muito melhor como prevenção. “Começar a fazer atividades físicas na terceira idade não corrige os problemas causados pelo sedentarismo”, esclarece. “A qualidade de vida nessa fase depende muito da mobilidade nas fases anteriores”. De qualquer modo, o idoso terá uma vida muito melhor à medida que praticar atividades físicas. É uma questão de atitude. Por isso, seja qual for a idade, deve-se procurar um Profissional de Educação Física. Faça sua avaliação e inicie um programa orientado.



# Divisor de águas

**A** criação do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) é um divisor de águas na história da Educação Física. Até dez anos atrás, a profissão não era regulamentada, o que deixava seu exercício ao sabor do acaso e de conveniências pessoais. A Lei 9.696/98 mudou tudo. Ao regulamentar a profissão, desencadeou o processo de conversão da Educação Física de um modismo de culto ao corpo em um fator de educação, cultura, saúde e bem-estar social. "A partir desse momento, foi possível inserir a profissão no preceito constitucional do artigo 217, que estabelece o direito de cada um ao esporte e ao atendimento digno, com qualidade e segurança, por um Profissional de Educação Física devidamente habilitado", afirma o presidente do CONFEF Jorge Steinhilber. "Esta última década fica marcada pelo selo da revolução, no sentido de que a Educação Física atinja um estágio elevado de desenvolvimento e o pleno reconhecimento da sociedade."

Segundo Steinhilber, quem mais ganhou com a criação desse órgão foi a sociedade, que passou a ser atendida, por força de lei, por um profissional com formação adequada para dar aos jovens uma orientação compatível com suas individualidades, propiciando um desenvolvimento individualizado e contribuindo para a inserção social e para o desenvolvimento global, proporcionando, assim, uma melhor qualidade de vida. O Dia do Profissional de Educação Física (instituído pela Lei nº 11.342, de 18 de agosto de 2006, como o dia 1º de setembro), é um marco dessa mudança no papel desse profissional. "Ele atua de forma a lutar pela significação da profissão, do profissional e das atividades físicas, ensinando os conhecimentos científicos importantes e desenvolvendo a cultura voltada para a qualidade de vida da população", explica Steinhilber.

**O Dia do Profissional de Educação Física, comemorado em 1º de setembro, é um marco para a saúde e a qualidade de vida da sociedade**



## **PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Em apenas dez anos, a atuação dos Profissionais de Educação Física diversificou-se significativamente. Hoje, ele é reconhecido pelo Conselho Nacional de Saúde como profissional da área da saúde, inserido em hospitais e clínicas, presente nas equipes multiprofissionais dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) e prestando relevantes serviços à

sociedade. É um dos principais responsáveis por possibilitar a inclusão social e diminuir as injustiças e desigualdades sociais, utilizando o esporte como ferramenta. "É por meio da atuação competente desse profissional que conseguiremos combater as epidemias da modernidade: o sedentarismo, a obesidade e o estresse, estimulando a aquisição de estilo de vida mais ativo", observa o presidente do CONFEF.

Segundo ele, a escola deve ser vista como um verdadeiro celeiro de oportunidades e deve cumprir seu papel de preparar para o trabalho e formar cidadãos para a vida. "O CONFEF defende o direito das crianças de receberem nas escolas o devido e qualificado atendimento à sua formação global e integral", afirma. "Não se trata apenas da possibilidade de famílias mais abastadas poderem custear a prática de esporte em clubes particulares ou academias", acrescenta. "A Educação Física escolar não é mera prática de exercício corporal. Ela é muito mais e não é substituída pela participação em atividades esportivas fora da escola ou mesmo nela, em detrimento da disciplina Educação Física", alerta.

Steinhilber lembra que os países desenvolvidos alcançaram esse patamar por terem investido na educação. "O Brasil não será exceção", alerta. "Se desejamos crescer, desenvolver, diminuir as desigualdades sociais e aumentar a oferta de emprego, faz-se necessária uma política de governo que priorize seriamente a educação ampla, total e global. E, nesse contexto, está inserida a Educação Física." Ele afirma ainda que, apesar da responsabilidade das famílias quanto à educação de seus filhos, é uma obrigação do Estado oferecer e garantir acesso à escola e à educação de qualidade e oferecer a Educação Física escolar em todas as séries do ensino. "Não existe educação sem Educação Física", resume.

# Orientação, trabalho e ética

Em 1998, a Profissão de Educação Física foi regulamentada pela Lei Federal nº 9.696, que implementou o Conselho Federal (CONFEF) e os Regionais (CREFs) de Educação Física. O CONFEF completa 10 anos, fazendo história... Eleva o nível e promove a Profissão de Educação Física no Brasil, colocando em prática projetos voltados para a sensibilização da sociedade e consolidando o papel do Profissional de Educação Física como referência em serviços de qualidade e com segurança para a população.

Para as comemorações desta ocasião tão especial, o CONFEF presenteia a sociedade com alertas sobre problemas que afligem a população e para os quais a Educação Física e seus profissionais têm papel fundamental e relevante na busca de respostas e soluções.

Consideramos, que desta forma, contribuimos decisivamente para uma sociedade mais esclarecida, mais saudável e mais cidadã.

1998 - 2008

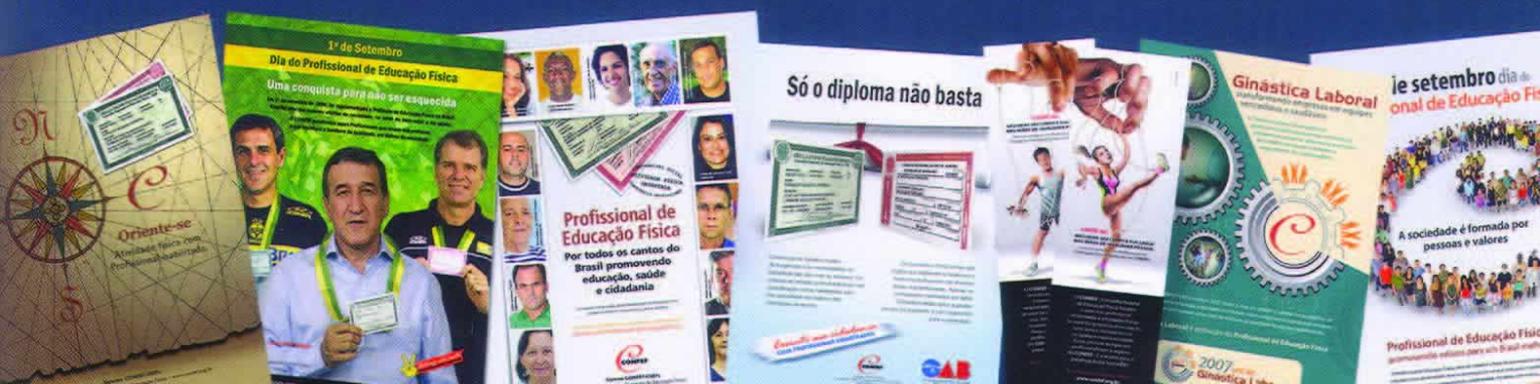


10 ANOS

DEFENDENDO A SOCIEDADE • VALORIZANDO A PROFISSÃO

Sistema CONFEF/CREFs - Conselhos Federal e Regionais de Educação Física

[www.confef.org.br](http://www.confef.org.br)





**CONFEEF**

**Sistema CONFEEF/CREFs**  
Conselhos Federal e Regionais  
de Educação Física



**SESI**  
*lazer ativo*