

Fala Baixada Fluminense!

## Ana Paula Ramos: “Envolvi-me completamente às ações do CREF1 voluntariamente”

Em 2017, foi inaugurada a Sede Nova Iguaçu, e consequentemente me aproximei mais do Conselho, já que para os profissionais da Baixada Fluminense, ir à Sede da Tijuca era distante. Desde então, entendi que o sistema CREF1 não era um “órgão punitivo”, mas sim um órgão que busca entender a necessidade de cada profissional, cada município, dentro das suas possibilidades.



Imagem do estado do Rio de Janeiro

[Leia mais...](#)



### Educação Física e Autismo

João Lucas Maciel de Lima  
CREF: 052203-C/RJ

Todos os canais de comunicação que se possa imaginar já promoveram a importância da prática de exercício como fundamental para a saúde. Em todos os cantos, é consonante, de bom senso geral. Acontece que, em relação aos tratamentos mais convencionais para indivíduos autistas, essa discussão ainda é recente no mundo todo. Especialmente nas últimas décadas, diversos estudos investigaram os efeitos de diferentes protocolos de atividades físicas e exercícios para pessoas autistas.

[Leia mais...](#)



### Coluna EDUCAÇÃO FÍSICA É SAÚDE

Luciano Gomes  
CREF: 030756-G/RJ

Durante muito tempo e até os dias de hoje se questiona muito o que é mais eficaz em um programa de emagrecimento, EXERCÍCIO OU DIETA? Sei que esse é um assunto que gera dúvidas e muita discussão, então vamos lá !!

[Leia mais...](#)

### Curiosidades CREF1



Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico?

[Leia mais...](#)

### Artigos Científicos

Conheça o artigo “Protocolo de observação de aula (POA) para o ensino Esportivo: validade e confiabilidade”

[Leia mais...](#)



[Leia mais...](#)



Fiscalização sem irregularidade

### Balanco das Fiscalizações de Abril

Conheça as ações da fiscalização durante o mês de Abril.

[Leia mais...](#)

Fala Baixada Fluminense!

# Ana Paula Ramos: “Envolvi-me completamente às ações do CREF1 voluntariamente”



Conselheira Ana Paula

**Ana Paula Ramos**

CREF: 030775-G/RJ

Meu nome é Ana Paula Ramos, sou profissional de Educação Física, há mais de 12 anos atuando na área escolar, atualmente sou Conselheira Titular do Município de Nova Iguaçu.

No ano de 2008, ano da minha formação, comecei a participar de algumas ações do CREF1, inclusive nas eleições referentes ao sistema CONFEF e CREF, devido a ter profissionais conhecidos e de referência para mim.

Em 2017, foi inaugurada a Sede Nova Iguaçu, e consequentemente me aproximei mais do Conselho, já que para os profissionais da Baixada Fluminense, ir à Sede da Tijuca era distante. Desde então, entendi que o sistema CREF1 não era um “órgão punitivo”, mas sim um órgão que busca entender a necessidade de cada profissional, cada município, dentro das suas possibilidades.

Veio, então, as jornadas de capacitações CREF1, que eram realizadas em vários locais, inclusive na Sede Nova Iguaçu, na qual ingressei para não perder a oportunidade única de atualizar meus conhecimentos, rever os amigos de projetos e da faculdade. Com isso, durante as atualizações, que aconteciam aos sábados, conheci a gestora de relacionamento da baixada, e a partir desse momento, envolvi-me completamente às ações do CREF1 VOLUNTARIAMENTE.

Em 2018, foram criadas as comissões regionais, eu e mais quatro profissionais fomos convidados a participar da Comissão da Baixada. Após a descentralização das comissões, a Baixada Fluminense conquistou oito comissões regionais: municípios de Nova Iguaçu, Mesquita, Queimados, Paracambi, Belford Roxo, Nilópolis, São João de Meriti e Japeri.

Em 2019, dando continuidade ao trabalho voluntário, tornei-me Presidente da comissão CREF1 Nova Iguaçu e, jun-

tamente com meus caros amigos de profissão, conseguimos conquistar espaços importantes dentro do nosso município.

No poder legislativo municipal, com a aprovação da lei, Nº 4928 de 19 de maio de 2021, oriunda do Projeto de Lei Nº 23/2021, foi reconhecida a essencialidade da prática de atividade física em academias e espaços públicos de Nova Iguaçu, assim como também, a Lei nº 4944 de 29 de junho de 2021, oriunda do Projeto de Lei Nº 059/2021, que institui a semana e o dia do Profissional de Educação Física no âmbito da cidade.

Na área da saúde, as comissões fizeram um trabalho excepcional, realizando diálogos com os representantes legais de seus municípios e expressando a importância de sermos saúde e essencial, conseguindo a liberação da vacina da Covid-19, juntamente com o CREF1, pois juntos somos fortes. Iremos lutar sempre em tudo o que for relacionado à Educação física.

Sabemos que temos muito ainda para fazer, mas cada conquista é uma vitória espetacular, que nos torna mais fortes, deixando as coisas mais fáceis.

“Seja a mudança que você quer ver no mundo”



Conselheira Ana Paula e equipe

DESCONTO  
**PRORROGADO!**

**ANUIDADE 2022**

**R\$351,90**

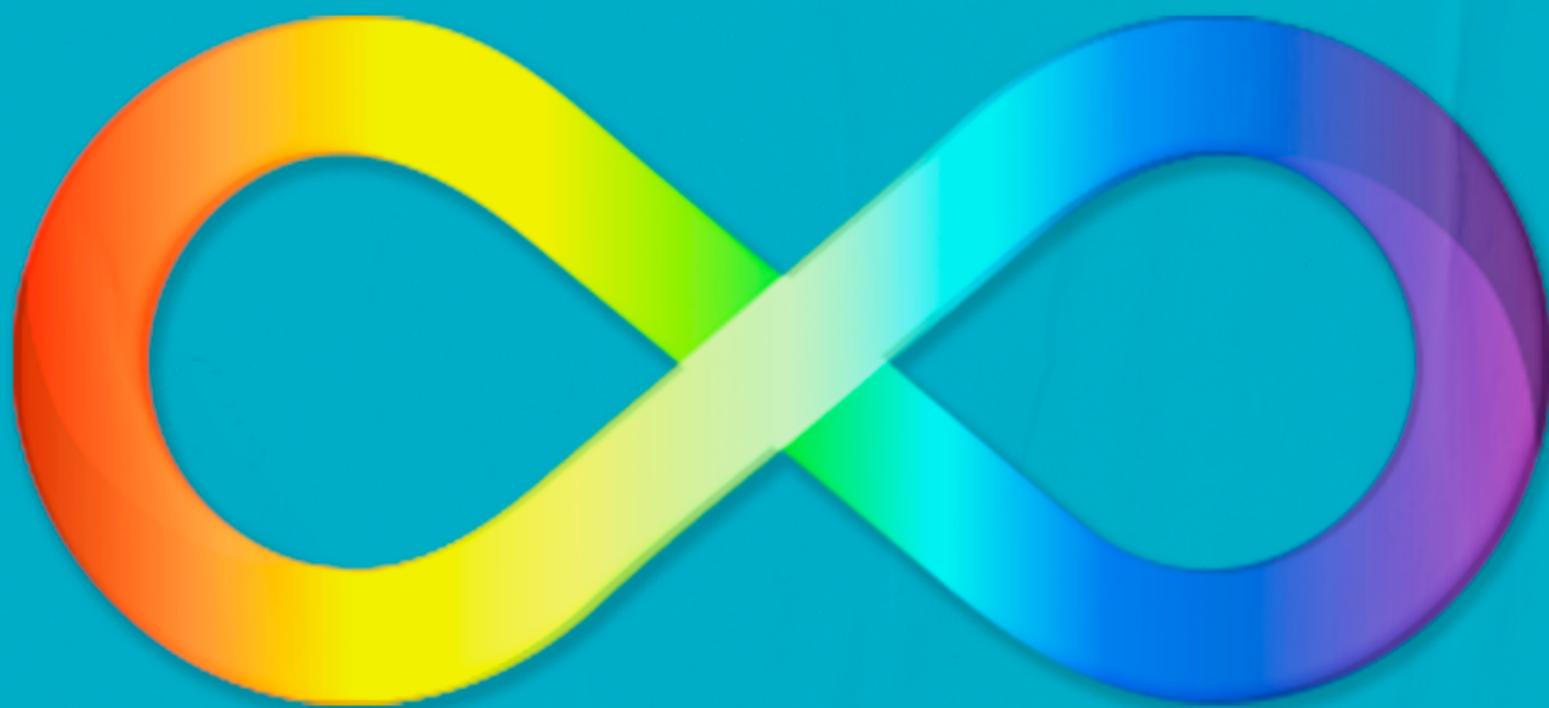
**EM 8X SEM JUROS**

**VÁLIDO ATÉ 10/05**

**PAGAMENTO PELO APP**



Abril Azul



MÊS DE  
**CONSCIENTIZAÇÃO**  
DO **AUTISMO**

“A educação é um ato de amor,  
por isso, um ato de coragem.”

*Paulo Freire*





# Educação Física e Autismo

João Lucas Maciel de Lima  
CREF: 052203-G/RJ

Educação Física e autismo: uma terapia... Já faz muito tempo que a comunidade científica salienta os benefícios da

Educação Física para o desenvolvimento infantil e humano em geral, bem como seu impacto na qualidade de vida, bem-estar, saúde física e mental.

No entanto, ainda é recente a discussão dos efeitos terapêuticos e específicos da Educação Física para pessoas com autismo. Uma pergunta que devemos levantar é: Educação Física pode ser considerada uma terapia para pessoas autistas assim como as outras multidisciplinares ou é apenas uma ferramenta de bem estar e qualidade de vida?

Todos os canais de comunicação que se possa imaginar já promoveram a importância da prática de exercício como fundamental para a saúde. Em todos os cantos, é consonante, de bom senso geral. Acontece que, em relação aos tratamentos mais convencionais para indivíduos autistas, essa discussão ainda é recente no mundo todo. Especialmente nas últimas décadas, diversos estudos investigaram os efeitos de diferentes protocolos de atividades físicas e exercícios para pessoas autistas.

“

Os resultados desses estudos são promissores. Os dados mostram as atividades físicas como forma de tratamento...

”



Profissional João Lucas durante terapia

Desde os protocolos mais específicos para treinamentos de força e de resistência, protocolos de dança, esporte, lazer, entre outras formas, seja em grupo ou individualmente. Os resultados desses estudos são promissores. Os dados mostram as atividades físicas como forma de tratamento das comorbidades, além de promover regulação dos comportamentos estereotipados, aumento da funcionalidade, aumento da habilidade social e do contato visual.

Dessa forma, pode-se resumir que a Educação Física Especializada promove alterações neurofisiológicas e comportamentais para indivíduos com autismo. Por isso, divulgar a Educação Física como uma terapia fundamental para este transtorno é uma questão de saúde, desenvolvimento e utilidade pública.

# Artigos Científicos

## Protocolo de observação de aula (POA) para o ensino Esportivo: validade e confiabilidade

Maria Jullyanne Cavalcanti de Brito,<sup>1</sup> Antonio Jorge Gonçalves Soares,<sup>1</sup> Tony Meireles Santos,<sup>2</sup> Vinícius de Oliveira Damasceno<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Rio de Janeiro –Brasil e <sup>2</sup>Universidade Federal de Pernambuco –Brasil

Link para o arquivo completo: <https://doi.org/10.22481/rpe.v16i43.6606>

**Resumo:** O Programa Segundo Tempo criou o Protocolo de Observação de Aula (POA) a fim de analisar o quanto os professores conseguem materializar a metodologia do programa em suas aulas. OPOA possui itens que contemplam aspectos que devem estar presentes em uma aula voltada para o ensino esportivo como um todo. Ele foi criado tanto para avaliar aulas, quanto para ser utilizado como um guia educativo para o planejamento e o melhoramento das mesmas. Considerando a necessidade de mensurar suas qualidades psicométricas, o presente estudo tem como objetivo testar a validade de critério, a consistência interna e a reprodutibilidade intra e interobservador das suas medidas. Para estabelecer a validade de critério, os escores das duas videoaulas foram comparados com o gabarito. Para a confiabilidade interobservador, foram comparados os escores que cada avaliador deu para as videoaulas. Quanto à confiabilidade intraobservador, foi usado o escore de uma segunda observação sobre a mesma videoaula em momentos diferentes. Após a análise dos resultados, as medidas do POA apresentaram boa confiabilidade (Alfa de Conbrach –0,90; Reprodutibilidade Interobservador com CCI entre 0,89 e 0,91 e Reprodutibilidade Intraobservador com 11 dos 22 itens apresentando valor de p significativo). Sobre a validade de critério, apenas cinco itens apresentaram concordância acima de 50%. Desse modo, o POA traz boas perspectivas de aplicação e grande potencial de impacto no âmbito do ensino esportivo, contudo, parece importante que a capacitação para o seu uso seja reforçada, a fim de fortalecer os critérios de avaliação de aulas.

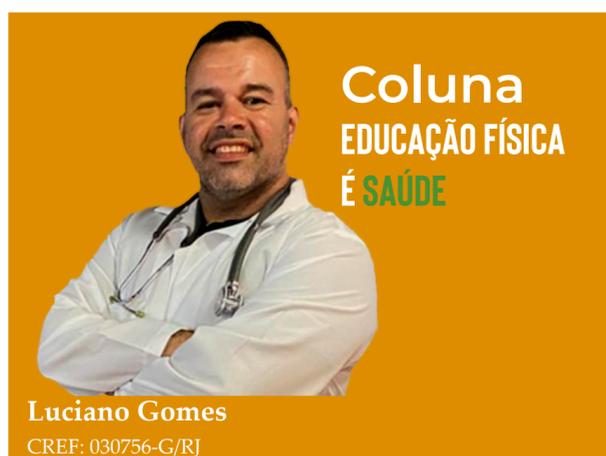
**Palavras-chave:** Avaliação Educacional; Psicometria; Reprodutibilidade dos testes.



**Você sabe a diferença entre atividade física e exercício físico?**

Qualquer tipo de movimento corporal do dia a dia é considerado atividade física (caminhar no parque, limpar a casa, subir escada), já exercício físico, é uma atividade programada, sistematizada com número de séries, treinos, intensidade, tempo, ritmo.

# Tirinhas do Efigênio



## Atividade Física X Alimentação

Durante muito tempo e até os dias de hoje se questiona muito o que é mais eficaz em um programa de emagrecimento, **EXERCÍCIO OU DIETA?** Sei que esse é um assunto que gera dúvidas e muita discussão, então vamos lá!!

## Exercício ou dieta? O que é mais eficiente?

Não há como emagrecer sem mudar a alimentação, isso é fato, se pensarmos em emagrecimento, principalmente quando também está relacionado a perda de peso, não temos como não falar do déficit calórico. Mas o déficit calórico está relacionado apenas a dieta? Não. O exercício, principalmente o Treinamento de força, além de gerar a famosa e tão desejada perda calórica vai gerar também um aumento da massa magra e como o tecido muscular é mais ativo metabolicamente que a gordura vai usar mais calorias em repouso aumentando a taxa metabólica basal.

E aí, chegaram a uma conclusão?

## Qual seria o equilíbrio perfeito?

Para concluir precisamos entender que o exercício e a alimentação precisam caminhar juntos pois são os 2 pilares não só para o emagrecimento mas também para a saúde que precisa ser sempre o principal objetivo. Enquanto a alimentação atende as necessidades nutricionais do nosso organismo, os exercícios ativam o metabolismo criando um sistema eficaz para as demandas do nosso corpo. O exercício aliado a dieta maximiza a perda de gordura corporal e minimiza a perda do tecido magro, além de diminuir o risco de doenças como obesidade, câncer, AVC, doenças cardíacas e principalmente promover o bem estar biopsicossocial.

## Boletim de fiscalizações

### Abril 2022



Grande, Vargem Pequena, Grajaú, Jacaré, Paracambi (Centro), Rio Comprido, Cachambi, Irajá, Leblon, Flamengo, Niterói (Fonseca e Icaraí), Ipanema, Méier, Vila da Penha e penha.

## Bairros de outros municípios:

Campos dos Goytacazes (Parque Santo Amaro, Parque Leopoldina, Parque Rosário, Parque Novo Jockey, Jardim Ceasa, Calabouço, Parque Aurora, Parque Pecuaría, Caju, Centro, Julião Nogueira, Parque Turf Club e Parque Prazeres

## Irregularidades encontradas durante as inspeções:

**Exercício ilegal da profissão:** 14 (dois encaminhado à Delegacia da Polícia)

**Sala desprovida:** 15

**Pessoas Jurídicas sem registro:** 18

**Pessoas jurídicas sem responsáveis técnicos:** 20

**Sem Suporte Básico de Vida:** 76

A equipe de fiscalização do CREF1 visitou diversos bairros e municípios no Estado do Rio de Janeiro. Conheça as ações durante o mês de Abril.

**Fiscalizações:** 104

**Profissionais regulares:** 227

**Profissionais irregulares:** 117

## Bairros visitados no município do Rio de Janeiro:

Jacarepaguá (Cidade de Deus, Pechincha, Taquara e Praça Seca), Realengo, Campo Grande, Santa Cruz, Vila Isabel, Itaboraí (Outeiro das Pedras e Centro), Maracanã, São Gonçalo (Miriambi), Nova Iguaçu (Miguel Couto e Lagoinha), Duque de Caxias (Jardim Gramacho, Graças, Jardim Primavera, Vila São Luís, Vila Itamarati e Centro), Niterói (Fonseca e Icaraí), Catete, Barra da Tijuca, Copacabana, Vidigal, Vila Valqueire, Rio Bonito (Centro e Olaria), Tijuca, Nilópolis (Olinda), Queimados (Centro), Recreio dos Bandeirantes, Vargem

