

## EDITORIAL

Olá queridos alunos, espero que todos estejam bem! Estamos ainda em um momento delicado da pandemia, então fiquem em casa! Nesta edição teremos matérias sobre atletas do IFG, o fabuloso time de handebol dos professores e técnico-administrativos, dicas de exercícios físicos e palavras cruzadas. Abraços com carinho! Profa Rosângela.

## ÍNDICE

1. CAMPEÃO NACIONAL DOS JIFS 2019, APOLO SOUZA DE SÁ, FALA SOBRE SUA TRAJETÓRIA, DEDICAÇÃO E CONQUISTAS COM O JOGO DE XADREZ.....01
2. CORRIDA DE RUA: ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES DE TREINOS PARA INICIANTES COM FOCO NOS 5 KM.....02
3. O TIME DOS SONHOS.....04
4. ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE.....05
5. UM ASSUNTO PARA PENSAR: A BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE DE MASSA.....06
6. PALAVRAS CRUZADAS.....07

## CAMPEÃO NACIONAL DOS JIFS 2019, APOLO SOUZA DE SÁ FALA SOBRE SUA TRAJETÓRIA, DEDICAÇÃO E CONQUISTAS COM O JOGO DE XADREZ

Prof. Esp. Jefferson Jorcelino Máximo



**Campeão nacional dos Jogos da Rede Federal de Educação Tecnológica, edição 2019, Apolo Souza de Sá, aluno do 4º período do curso de licenciatura em música do campus Goiânia, viu um de seus principais sonhos se concretizar, especialmente a partir dos JIFs. Em entrevista concedida ao prof. Jefferson, Apolo conta sobre sua trajetória, dedicação e conquistas com o jogo de xadrez.**

**Quando e onde você teve os primeiros contatos com o jogo de xadrez?** “Eu aprendi os primeiros movimentos aos 7 anos de idade, em uma coleção infantil chamada “Xadrez para iniciantes”. Mas foi em 2011, em um torneio realizado por uma escola estadual, que tive a oportunidade de jogar e conhecer outros jogadores. Era um projeto de extensão realizado pela Universidade Estadual do Pará – UEPA”.

**Você se dedica ao estudo do xadrez?** “Embora a licenciatura exija muita atenção e comprometimento, sempre acho um espaço para estudar o xadrez. Eu estudo e me dedico ao xadrez porque é, antes de tudo, algo que me dá prazer. Tentar entender posições e partidas é algo que me fascina. Por isso, ultimamente tenho dedicado no mínimo quatro horas ao xadrez todos os dias”.

**O que você pode dizer sobre sua participação nos JIFs?**

“Eu já participei de diversos torneios: abertos, fechados e internacionais. Desde que me mudei para Goiás tenho participado também dos torneios do Circuito Goiano. Entretanto, participar de todas as etapas dos JIFs foi uma ótima experiência como torneio e como evento estudantil, pois aprendi muito com outros jogadores, conheci novos lugares e fiz novas amizades. Meu bom desempenho, incluindo minha vitória nos JIFs nacional, culminou em um convite para jogar em uma equipe profissional de São Paulo (Jogos Abertos do Interior de São Paulo), um dos principais eventos de xadrez do Brasil, realizado um mês após os JIFs - etapa nacional. Eu gostaria que outros tivessem também essa mesma oportunidade que tive em futuras edições

### Quais foram seus melhores resultados em competições?

“Primeiramente devo ressaltar que todos as conquistas e títulos foram e são importantes para mim, pois são frutos de esforço e dedicação. Em 2017 fiquei em sexto lugar no ranking absoluto do estado de Goiás; em 2018 terminei em quarto lugar no ranking absoluto e em 2019 terminei na sexta colocação do ranking estadual absoluto.

Em especial, tenho a conquista dos JIF's - etapa nacional 2019 e a segunda colocação no torneio Jogos Abertos do Interior de São Paulo - 2019 (um forte torneio em equipes, em que joguei representando o município de Votuporanga). Além disso, integrei o programa Pró-Atleta 2019 do Governo Estadual de Goiás, sendo bolsista e atleta representante do estado. Recentemente conquistei o

título de Mestre Nacional de Xadrez pela Confederação Brasileira de Xadrez, depois do ótimo resultado em um torneio realizado em plataforma online, nos dias 04 e 05 de julho de 2020”.

## CORRIDA DE RUA: ORIENTAÇÕES E SUGESTÕES DE TREINOS PARA INICIANTES COM FOCO NOS 5 KM

Prof. Ms Murilo de Camargo Wascheck

**Seu Corpo.** Para emagrecer e melhorar o condicionamento físico geral, em tese, correr é mais eficiente que caminhar. A corrida é um movimento natural do ser humano, mas não abuse do seu corpo: é preciso estar muito atento e perceber como o seu corpo responde ao estímulo do aumento da frequência cardíaca (FC) e do esforço muscular que, em excesso, podem trazer danos irreversíveis à saúde. Toda atenção à FC muito alta (ou que demora a baixar) e ao suor frio (que geralmente denota queda da pressão arterial - PA). Nesses casos, pare de correr, descanse e solicite ajuda imediatamente. Muita atenção também com as dores, especialmente no peito, nas articulações e músculos (inclusive nos dias de repouso). Na medida do possível, resguarde-se antecipadamente com a autorização por escrito de um médico. Pondere: o seu nível de condicionamento físico é único, por isso acompanhar o

ritmo de alguém bem melhor condicionado fisicamente pode trazer riscos à saúde; enquanto a companhia de alguém menos condicionado pode atrasar seus ganhos. Aliás, conversar enquanto se exercita (assim como respirar apenas pela boca) pode ocasionar dores abdominais. Hidratação e descanso são fundamentais: beba água satisfatoriamente (antes, durante e depois do exercício físico, especialmente se sentir a sensação de sede) e alterne os dias de corrida com descanso (músculos e sistema cardiorrespiratório estarão se adaptando aos novos padrões metabólicos). Aqueça o corpo antes de iniciar o exercício físico e não deixe de alongar moderadamente ao final: faz bem.

**Percursos e Equipamentos.** Prefira percursos planos (especialmente sem subidas íngremes), bem iluminados e seguros, sem buracos na pista e razoavelmente livres do tráfego

de carros e poluição. Na corrida, o controle do volume e da intensidade do treino depende muito da associação entre distância percorrida (metros ou quilômetros) e tempo de duração (geralmente em minutos). Assim, um relógio (de pulso ou do próprio aparelho celular) e um percurso que tenha metragens registradas no chão (como é padrão em pistas de caminhada, a cada 100 metros) ajudam muito no controle e evolução dos treinos. Bons tênis não são mito: eles ajudam muito na resposta biomecânica ao ato de correr, especialmente por prevenir lesões articulares. Música no fone de ouvido pode ser uma aliada, tanto para manter o ritmo adequado quanto para evitar o tédio dos mais preguiçosos.

**Treino para Iniciantes.** Dificilmente alguém sedentário chegará a correr 5 km em bom estado geral de saúde e de condicionamento físico antes de

quatro meses (exercitando-se de 3 a 5 vezes por semana, não só com corrida, mas com outras atividades como musculação e exercícios localizados, por exemplo). Esse é um intervalo de tempo considerado seguro (para pessoas saudáveis) para a maior parte dos treinadores. Para iniciantes, um bom tempo para uma corrida de 5 km gira em torno de 30 minutos (abaixo disso, está ótimo). **PRIMEIRA SUGESTÃO:** primeiro mês com treinos de 20 a 30 minutos, 3 vezes por semana (em dias alternados), com caminhadas de 4 minutos alternadas por trotes (corrida bem leve) de 1 minuto. Segundo mês: treinos de 30 minutos, 3 vezes por semana (em dias alternados), com caminhadas de 3 minutos alternadas por trotes leves a moderados com duração de 2 minutos. Terceiro mês: treinos de 30 minutos, 3 ou 4 vezes por semana (em dias alternados), com caminhadas de 2 a 3 minutos alternadas por corrida moderada com duração de até 3 minutos. Quarto mês: 3 vezes por semana. O foco é chegar ao final do quarto mês trotando os 30 minutos sem parar ou, se preciso, fazê-lo em intervalos de tempo bem pequenos, menores que 1 minuto. Para isso, vá sentindo as respostas do seu corpo e aumentando a intensidade.

**SEGUNDA SUGESTÃO:** escolha um percurso ou pista de 5 km. Primeiro mês: não corra, apenas caminhe (3 vezes por semana em dias alternados). Na quarta semana, se sentir necessidade, faça trotes bem leves e curtos. Acostume-se a aumentar e diminuir o tamanho das suas passadas, perceba como o movimento natural dos braços ajuda a acelerar e desacelerar, experimente declives e aclives (veja como panturrilha (batata da perna) é sobrecarregada nas subidas). Segundo mês: 3 vezes por semana em dias alternados. Alterne seu ritmo de 2 em 2 minutos entre: caminhada, trote leve, trote médio. Aos poucos vá ajustando esses tempos e intensidade ao seu nível de condicionamento físico. Terceiro mês: 3 a 4 vezes por semana em dias alternados. Alterne 4 minutos de corrida leve a moderada com 30 segundos de corrida forte seguidos de 30 segundos de caminhada. Aos poucos vá ajustando esses tempos e intensidades ao seu nível de condicionamento físico como foco a correr em ritmo moderado 5 km uma vez por semana. Quarto mês: 3 vezes por semana. O foco é correr os 5 km sem parar, semana a semana, em um tempo menor,

se aproximando ou baixando os 30 minutos. Para isso, vá ajustando as intensidades da corrida a diferentes fatos como, por exemplo, acelerar e desacelerar nos declives e aclives, por exemplo. P.S.: na internet existem centenas de bons sites e vídeos (de empresas e de profissionais da educação física) que orientam uma boa corrida. Vale a pena fazer uma pesquisa cuidadosa e se orientar, experimentar outros treinos e métodos.

A seleção da França, campeã da Copa de 2018? As seleções brasileiras de vôlei masculino e feminino? O Flamengo do Gabigol? O Barcelona de Guardiola? O Dream Team de basquete, com Jordan e Magic Johnson? Esqueçam! Esses times são excelentes, mas perderam uma ou outra partida. Time imbatível, que jamais perdeu e que foi campeão todas as vezes que entrou em quadra, só existiu um: o esquadrão de handebol masculino dos professores e técnico-administrativos do IFG / CEFET /ETFG (Escola Técnica Federal de Goiás).

Naqueles tempos românticos das décadas de 1990 e 2000 o IFG se chamava CEFET e, mais antigamente, Escola Técnica. Os JIFs (Jogos dos Institutos Federais) não existiam: havia a Olintec, competição interna do Câmpus Goiânia. Alguns dos cursos técnicos da época eram Mecânica, Eletromecânica, Agrimensura, Estradas e Saneamento. O time dos professores e técnico-administrativos, doravante denominado VTS (Verdadeiro Time dos Sonhos), disputou várias Olintecs antes e depois da virada do século. Liderado pelo Prof. Emerson, da Educação Física, o VTS venceu todos (eu disse TODOS) os jogos que disputou. Em consequência disso, foi campeão todas as vezes. Foi o único time a realizar tal façanha na ETFG, no CEFET e, que eu saiba, no mundo. Além do Prof. Emerson, um ótimo



Equipe de Handebol dos Professores e Técnico-Administrativos da ETFG anos 90

atleta, o VTS contava com professores da área de Agrimensura, como o excelente goleiro Renato, o habilidoso armador Leonardo (hoje um maratonista de respeito), o Neto e o Marcelo Rodrigues, que infelizmente faleceu há pouco tempo. Eu, Prof. Guillermo, da Educação Física, jogava como ponta/ala pela esquerda. O Valdeir, da Mecânica, também jogava conosco, bem como o Pena, o Wellington, o Humberto, o Cleverson e o Deusair, quase todos técnico-administrativos.

O Prof. Emerson dominava os fundamentos técnicos e as variações táticas do handebol e por isso fazia gols de diversas formas: arremessos de longa distância, infiltrações, com fintas e até “de rosca”, colocando efeito na bola. Eu só sabia fazer bem uma coisa: arremessar com queda, após giro e/ou salto. O VTS tinha uma jogadinha perfeita: o Prof. Emerson atraía a marcação e soltava a bola para o meu arremesso.

Maldosamente, o Prof. Emerson dizia que meus arremessos eram com tombo! É verdade que eu caía de tudo quanto é jeito, mas não perdia gols e nunca me machucava! Ai, ai... Que saudades daqueles tempos em que nada doía! Hoje, nem penso em cair e já dói tudo.

Pois é, essa foi a epopeia do VTS, durante aproximadamente 15 anos. A existência dessa equipe foi um sopro, um sonho... Acabou... Voltará um dia para conquistar os JIFs internos? Quem sabe? Por enquanto o VTS vive na memória de quem jogou ou viu o time jogar e também na única foto (acima) daquele time fantástico!

Podemos afirmar que o alongamento e a flexibilidade são qualidades essenciais para um bom desempenho físico, tanto para realização de atividades diárias como para a melhoria da performance no meio desportivo. Primeiro devemos conhecer esses termos para diferenciá-los e entender melhor sobre os efeitos causados por cada técnica aplicada.

### Diferenças entre alongamento e flexibilidade

**Flexibilidade** é uma capacidade física, assim como a velocidade, a agilidade e a força. De acordo com DANTAS (2005), ser flexível é ter mobilidade das articulações, o que significa uma boa amplitude de movimento (ADM), fazendo com que as articulações promovam uma execução máxima de movimentos sem risco de lesão.

**Alongamentos** são exercícios que tem como objetivo principal melhorar a flexibilidade. As técnicas de alongamento causam tensões curtas ou prolongadas e reduzem as próprias tensões geradas pelos movimentos. É importante enfatizar que o exercício de alongamento também alonga as fibras musculares diminuindo a incidência de lesões.

Tipos de alongamentos:

**Dinâmico ou balístico:** é indicado especialmente para pessoas praticantes de esportes. Esse tipo de alongamento é realizado após a pessoa ter feito algum tipo de aquecimento, como corrida estática e polichinelo

Em geral é realizado com movimentos do corpo de forma rítmica e curta, com deslocamentos pelo solo.

**Estático:** ocorre quando a pessoa realiza o alongamento sozinha, permanecendo parada enquanto o músculo se alonga mantendo uma tensão de 20 a 30 segundos.

**Passivo:** é realizado com a ajuda de alguma pessoa, podendo ser utilizados equipamentos ou acessórios para otimizar o trabalho. Essa técnica de alongamento seguramente permite bons resultados para a melhoria da flexibilidade e consequente aumento da amplitude de movimento: isso acontece em função de um maior tempo de tensão nos músculos e articulações, fazendo com que a pessoa saia da sua zona de conforto no momento. É importante ressaltar que o alongamento passivo deve ser conduzido por um profissional qualificado: educador físico ou fisioterapeuta. Observamos que as atividades como pilates, yoga, dança e RPG (reeducação postural global) também são excelentes para a melhoria da flexibilidade.

É importante adquirirmos o hábito do movimento, pois o corpo é uma máquina perfeita e como tal, para que todas as partes estejam em harmonia e saudáveis, necessário se faz nos conscientizarmos sobre a

de atividades físicas bem orientadas. Isso concorrerá para uma boa saúde e para uma melhor qualidade de vida.

## UM ASSUNTO PARA PENSAR: A BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE DE MASSA

Prof. Ms Murilo de Camargo Wascheck

É possível afirmar que o uso da bicicleta como meio de transporte de massa certamente representa um novo paradigma para a sociedade contemporânea. É fato que: (1) pedalar é excelente para o condicionamento cardiopulmonar e para o fortalecimento de músculos (pernas, quadril e, indiretamente, do tronco); (2) pedalar é menos estressante que pilotar carros e motos – e o estresse causa e potencializa diversas patologias; (3) bicicletas estimulam o lazer e o consumo por um viés diferente, já que inúmeras pessoas deixam de sair de casa, frequentar parques e lojas por não encontrar estacionamento para seus carros ou por se indisporem com a lotação e atrasos do transporte coletivo; (4) bicicletas são ecologicamente sustentáveis, poluem muito pouco se comparadas aos veículos automotores – e a poluição prejudica o meio ambiente, diminui a qualidade de vida e causa inúmeras doenças; (5) os engarrafamentos de carros nos grandes centros urbanos representam incontornável perda de tempo para trabalhadores e estudantes; (6) bicicletas têm considerável longevidade (duram muitos anos) e são muito mais

baratas que carros e motos (inclusive na manutenção); (7) o número de acidentes de trânsito graves envolvendo ciclistas é muito baixo, mesmo em cidades consideradas cicláveis [Ops, expressão nova no pedaço!]; (8) bicicletas não causam desgaste na malha asfáltica e nem exigem custas e burocracias junto aos departamentos estaduais de trânsito. Obviamente, devemos pensar também na condição alternativa do uso da bicicleta como meio transporte considerando, pois: (1) em dias de chuva, ônibus e linhas de metrô são mais práticas, ágeis e adequadas para trabalhadores e estudantes (metrôs poluem menos que ônibus!); (2) dificilmente uma cidade conseguiria contemplar todos os seus bairros com ciclovias, e isso exige a integração de diferentes modalidades de meio de transporte; (3) ciclovias com padrões de segurança adequados dependem de políticas públicas voltadas não só para investimentos financeiros, mas, sobretudo, para conscientização social; (4) o uso da bicicleta, para determinadas famílias, pode representar um meio de transporte para o fim de

semana, envolvendo lazer e consumo (lembramos que os ciclistas têm melhores condições para apreciar parques, vitrines, pequenas lojas do comércio local do que motoristas); (5) existe um leque de comerciantes e prestadores de serviços ligados aos veículos automotores – ressaltamos as pequenas oficinas mecânicas, seguradoras, lojas de equipamentos e similares – que não podem deixar de existir. Nesse contexto as grandes indústrias e instituições financeiras não podem monopolizar o consumo e nem inviabilizar outros meios de transporte.

**Mais pontos de reflexão:** esse novo paradigma é positivo, negativo ou neutro para você? Você já pensou por que poucas pessoas usam bicicleta em Goiânia? Em sua opinião, as ciclovias e o estímulo ao uso das bicicletas como meio de transporte deve ser uma pauta importante nas próximas eleições municipais e mesmo para as políticas de acesso ao IFG câmpus Goiânia?

**Ótimos sites para aprender mais sobre cidades e ciclovias:**

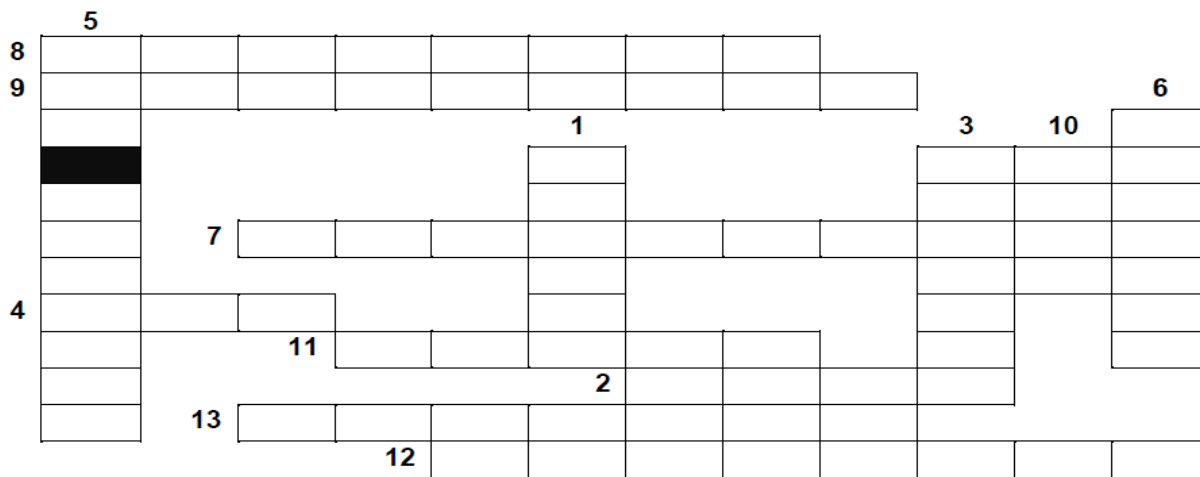
<https://www.mobilize.org.br/>;

<https://itdpbrasil.org/>;

<https://wribrasil.org.br/pt/>;

<http://transporteativo.org.br/ta/>.

- 1 - Artefato esportivo de origem indígena brasileira.
- 2 - Ex-tenista profissional brasileiro, tricampeão de Roland-Garros.
- 3 - Seleção que eliminou o Brasil da Copa da Rússia.
- 4 - Liga oficial do Campeonato Brasileiro de Basquete.
- 5 - Ex-velocista canadense, nascido na Jamaica. Flagrado no mais conhecido caso de doping na história dos esportes em geral.
- 6 - Sistema de disputa de competições esportivas onde todos os participantes jogam contra todos até que se conheça o campeão.
- 7 - Emerson \_\_\_\_\_ foi o primeiro brasileiro a se tornar campeão mundial de formula 1.
- 8 - Desporto praticado por duas equipes de nove jogadores, que alternadamente ocupam as posições de ataque e defesa.
- 9 - Termo usado em basquetebol para identificar um arremesso no qual o jogador salta, atira a bola se pendurando no aro.
- 10 - Waldir Pereira, mais conhecido como \_\_\_\_\_, eleito o melhor jogador da Copa de 1958 pela FIFA.
- 11 - Geração de \_\_\_\_\_ é como ficou conhecida a Seleção Brasileira de voleibol masculino da década de 80.
- 12 - Conquistou o campeonato carioca de futebol de 2019.
- 13 - Esfera de metal – geralmente de aço ou bronze – com 7,26 kg de peso no masculino e 4 kg no feminino. Ela é presa a um cabo de aço na ponta do qual existe uma manopla.



**DÊ SUA OPINIÃO, PARTICIPE!**

Caros alunos e alunas, a opinião de vocês é muito importante para a continuidade e o aperfeiçoamento deste projeto. Assim, solicitamos que não deixem de dar devolutivas (sugestões, críticas e elogios) sobre o nosso Jornal da Educação Física. Em tempo de isolamento social e suspensão das aulas, o canal mais adequado para esse contato é via Whatsapp (para qualquer professor de educação física do câmpus Goiânia). Desde já agradecemos.