

Jornal da Educação Física

★ IFG câmpus Goiânia - V.04, setembro/2020 ★

EDITORIAL

Olá, caríssimos leitores e caríssimas leitoras! Neste momento chega até vocês a 4ª edição do nosso Jornal da Educação Física, uma realização dos professores da Coordenação de Educação Física do IFG/câmpus Goiânia. Nessa edição trazemos vários temas desenvolvidos pelos nossos professores colunistas. São eles: a) a diferenciação entre exercícios aeróbicos e anaeróbicos, por Isaac Gonçalves; b) o yoga, algumas de suas posturas e seus benefícios, por Rosângela Campos; c) os JIFs, significados e memórias de Itumbiara (2013), por Jefferson Máximo; d) exercícios localizados realizados em casa, além de bullying e preconceito, por Murilo Wascheck; e) Buião, um herói improvável (ficção e verdade), por Guillermo Gonçalves.

No quesito humor apresentamos uma figura (des)alinhada com os tempos que vivemos. O humor, sobretudo de forma crítica, não é uma das coisas mais importante do mundo: é a mais importante!

Leiam e curtam, pois esse jornal é para vocês, estudantes! Esta publicação, ainda que assíncrona, é feita com o carinho que vocês merecem.

Guillermo Gonçalves e Jefferson Máximo (editores)

Se um professor assíncrono ficar responsável pelas aulas síncronas nosso nível de aprendizagem ficará muito remoto...



A DIFERENÇA ENTRE EXERCÍCIOS AERÓBICOS E ANAERÓBICOS

Prof. Esp. Isaac Aldivino Gonçalves

Nos dias atuais, mesmo com tantas informações sobre as diversas atividades físicas e métodos de treinamentos mais adequados para os objetivos que as pessoas desejam alcançar, ainda há muita dúvida sobre quais exercícios são melhores para emagrecer e/ou aumentar a massa muscular. Percebemos também que ainda surgem questionamentos sobre o que seriam exercícios aeróbicos e anaeróbicos. Nesse breve texto iremos conceituá-los e diferenciá-los da forma mais simples possível para que todos possam compreender melhor esses tipos de exercícios.



Os exercícios aeróbicos tem como fator principal a utilização maior de oxigênio, pois o mesmo funciona como fonte de queima dos substratos que irão produzir energia transportada para o músculo. As características principais dos exercícios aeróbicos são a longa duração, a continuidade e a baixa ou moderada intensidade. Possuem uma função importante, que é estimular os sistemas cardiorrespiratório e vascular, auxiliando na aceleração do metabolismo. São exemplos de exercícios aeróbicos: corrida de rua, ciclismo, natação, pular corda, dança.



Já os exercícios anaeróbicos são de curta duração e alta intensidade, trabalhando diversos grupos musculares e não utilizando oxigênio como fonte de energia primária. São exemplos de exercícios anaeróbicos: musculação, HIIT, corridas de velocidade (100 e 200 metros rasos).

Portanto, os dois exercícios são importantes para nossa saúde e bem estar. Independente dos seus objetivos, o ideal é associá-los para se obter melhores resultados, seja no aumento da massa magra, na diminuição do percentual de gordura, no emagrecimento e no condicionamento físico. Deverá haver, certamente, diferenciação entre os métodos aplicados, tempo de duração e dieta a ser seguida.

ROTINA DE EXERCÍCIOS LOCALIZADOS PARA FAZER EM CASA COM MATERIAIS SIMPLES

Prof. Ms. Murilo de Camargo Wascheck

ESPECIFICAÇÕES	DESCRIÇÃO
Antes de começar, prepare e aqueça o corpo com movimentos variados (flexão e extensão, circundução e rotação, lentos e rápidos) especialmente do pescoço/coluna vertebral, ombro, cotovelo, punho, quadril e joelho. Beba água.	
Exercício: agachamento Grupo muscular: coxa e glúteo Material: cadeira ou banquetta baixa Séries e repetições: 3 séries de 8 a 15 repetições/cada Após cada série: faça 10 a 15 abdominais rápidos	Posição de pé, com pés e joelhos paralelos e afastados (+/- 30 cm). Fique de costas para a cadeira, a uma distância de +/- 20 cm. Lentamente, simule o ato de sentar e levantar (sem encostar os glúteos na cadeira)
Intervalo passivo: descanso de 1 a 2 minutos	
Exercício: flexão de braço (ou apoio) Grupo muscular: peitoral e tríceps Material: almofada Séries e repetições: 3 séries de 8 a 15 repetições/cada Após cada série: faça 10 a 15 abdominais rápidos	No chão, em decúbito ventral (de bruços) com as mãos apoiadas ao lado do corpo (alinhadas ao peitoral) e com os joelhos apoiados sobre a almofada. Lentamente, suba e desça o corpo (dos joelhos até a cabeça) como uma prancha. Ao descer, o abdômen e o peito devem quase tocar o solo
Intervalo passivo: descanso de 1 a 2 minutos	
Exercício: elevação de panturrilha Grupo muscular: panturrilha (batata da perna) Material: piso elevado (como um meio fio) Séries e repetições: 3 séries de 8 a 15 repetições/cada Após cada série: faça 10 a 15 abdominais rápidos	Posição de pé, apoie apenas a região da frente do pé (peito e dedos do pé) sobre o elevado, deixando o calcanhar e arco plantar suspensos. Lentamente, com as pernas sempre eretas, suba o corpo o mais alto possível e em seguida desça "afundo" (como se quisesse tocar o calcanhar no chão)
Intervalo passivo: descanso de 1 a 2 minutos	
Exercício: rosca bilateral Grupo muscular: bíceps Material: toalha de rosto, mochila e livros Séries e repetições: 3 séries de 8 a 15 repetições/cada Após cada série: faça 10 a 15 abdominais rápidos	Primeiramente, coloque alguns livros dentro de uma mochila, feche o zíper e passe a toalha pela alça superior da mochila, segurando cada ponta com uma das mãos (palmas das mãos voltadas para cima) e suspenda a mochila colocando-a à frente dos joelhos (pés e joelhos devem estar afastados +/- 30 cm). Em seguida, lentamente e sempre mantendo os braços encostados nas costelas, flexione (ou "dobre") o cotovelo, elevando a mochila até a altura do umbigo, retornando em seguida à posição inicial
Intervalo passivo: descanso de 1 a 2 minutos	
Exercício: super homem Grupo muscular: costas e glúteo Material: colchonete ou tapete (opcional) Séries e repetições: 3 séries de 8 a 15 repetições/cada Após cada série: faça 10 a 15 abdominais rápidos	Deitado em decúbito ventral (de bruços), alongue (ou "estique") bem o corpo, levando os braços para além da cabeça (simule o voo do super homem). Em seguida, de forma controlada (sem solavancos) e mantendo os braços e pernas sempre estendidos, eleve-os em relação ao solo (posição que lembra uma canoa ou gangorra) e volte à posição inicial
Fim: alongue-se levemente e ou relaxe o corpo. Mais uma vez, hidrate-se.	

VAMOS “YOGAR”?



Figura: <https://br.pinterest.com/>

Profa. Dra. Rosângela Soares Campos

O yoga é uma prática milenar que surgiu na Índia há mais de 5.000 anos e foi criada por Shiva ou Natarāja, o rei dos bailarinos. A palavra yoga vem do radical sânscrito *yui* e significa união, pois é uma prática que visa unir e fortalecer o corpo, a mente e o espírito. Usualmente associamos a prática do yoga aos ásanas (posturas), mas no yoga Sutra, os textos clássicos com teoria e prática sobre o yoga compilados por Patanjali, apenas três dos 196 sutras são referentes aos ásanas. O universo do yoga engloba, além dos ásanas, mais sete princípios: yamas (viver seguindo um padrão ético de vida),

nyama (autodisciplina), pranayama (controle da respiração), dhyana (meditação), dharana (estado de concentração), pratyahara (observação consciente, sem envolvimento dos sentidos) e samady (a consciência plena, a libertação final). Daremos ênfase aos ásanas: eles permitem o relaxamento muscular, a consciência corporal, força, flexibilidade e controle do estresse. Então vamos “yogar”? Não se esqueça, a respiração deve ser lenta e profunda! Mantenha-se na posição por cinco respirações completas (inspirar e expirar). Segue abaixo uma breve explicação de alguns dos mais conhecidos ásanas.

Vrkshásana (Postura da árvore)

A árvore é um símbolo de conexão com uma ordem que dá origem e sustenta a vida. Comece em pé na postura da Montanha (Tadasana), com os braços ao lado do corpo. Pense no pé de apoio como se este se enraizasse (vamos começar pelo pé esquerdo). Flexione a outra perna e apoie a sola do pé na coxa (direita), na altura da virilha, de modo que o joelho fique posicionado lateralmente. Se não conseguir procure apoio na panturrilha, ou mesmo no tornozelo. Contraia o abdômen e encaixe os quadris. Olhe para um ponto fixo e eleve os braços na altura do peito ou acima da cabeça, com as mãos na posição de oração. Em seguida repita com a perna direita.



Figura: <https://br.pinterest.com/>

Navásana (Postura do Barco)

Sente-se e apoie as mãos no chão atrás dos quadris, inclinando-se para trás. Estenda as mãos ao lado do corpo e



Figura: <https://br.pinterest.com/>

eleve as pernas estendidas. Nessa postura, o corpo assume a forma de V, se equilibrando nas nádegas.

Bhujangasana (Postura da Cobra)



Figura: <https://br.pinterest.com/>

Inicie deitado de bruços com os pés ligeiramente separados. Em seguida posicione as palmas das mãos sob os ombros, com os cotovelos próximos ao corpo. Direcione sua atenção para a coluna lombar e contraia o abdome. Estenda os braços e distribua o peso sobre as palmas das mãos. Mantenha-se na postura enquanto for confortável.

Adha mukha Svanasana (Postura do Cachorro olhando para baixo).

É um ásana usado para descanso que faz parte das posturas de saudação ao sol. Partindo da posição de quatro apoios, eleve os quadris e assumo a forma de um V; Pés paralelos na distância dos quadris tocam o chão (se possível), pernas estendidas, braços estendidos e palma das mãos abertas na largura dos ombros. A energia das mãos percorrerá o corpo e atingirá seu ápice nos quadris até chegar aos pés.



Figura: <https://br.pinterest.com/>

Ushtrásana (Postura do Camelo)

Esta postura “abre o coração”, pois ativa o centro do amor e da compaixão (chakra cardíaco). Concentre-se nessa região para que o seu corpo irradie amor e paz. Comece com os joelhos apoiados no chão e os quadris acima desses.



Figura: <https://br.pinterest.com/>

Coloque os braços para trás, com os cotovelos fechados e palmas das mãos na altura da cintura. Se perceber que consegue ir além tente tocar os pés. Olhe para cima enquanto eleva o tórax.

JIFs GOIÁS 2020: MOMENTO PARA REFLEXÃO

Prof. Esp. Jefferson Jorcelino Máximo

Inicialmente, os JIFs Goiás 2020 aconteceriam em duas etapas: a primeira, no período de 05 a 07 de maio, na cidade de Inhumas; e a segunda, no período de 23 a 25 de junho, nas cidades de Luziânia ou Valparaíso. Já estava tudo muito bem encaminhado e a comissão organizadora trabalhava a todo vapor quando, no mês de março, fomos surpreendidos por uma triste e preocupante notícia: uma enfermidade que se alastra de forma acelerada entre a população mundial chega também em Goiás! É a COVID 19. Ainda pouco conhecida e com a população assustada, órgãos da saúde alertam: nesse momento o isolamento social é a medida mais eficaz para conter o avanço dessa doença. Imediatamente,

acatando as orientações de autoridades governamentais e dos órgão de saúde, o IFG suspende por tempo indeterminado atividades acadêmicas presenciais e eventos ora programados.

Dentre vários eventos suspensos estão os JIFs Goiás – Jogos que vislumbram a interação esportiva, educativa e a confraternização entre alunos dos 14 câmpus do Instituto Federal de Goiás. Certo mesmo é que apesar de compreenderem a necessidade do isolamento social como ação preventiva contra a proliferação da COVID 19, a notícia da suspensão dos JIFs foi recebida com decepção entre muitos alunos do câmpus Goiânia, se tornando um verdadeiro “banho de água fria” naqueles que de alguma forma já

se preparavam para o evento. Pois enquanto alguns já se mobilizavam para a confecção de seus uniformes, outros buscavam informações sobre possíveis adversários e reestabeleciam contatos com amizades feitas em edições anteriores dos jogos. Isso sem contar aqueles que se esforçavam para garantir suas convocações para os times. E assim, de uma forma ou de outra, os jogos já eram discussões certas nas aulas de Educação Física e pelos corredores do câmpus. A propósito, talvez você não esteja entendendo nada, mas essas são apenas algumas das muitas reações proporcionadas pelos JIFs.

Pensando na importância desse evento para os alunos, a comissão organizadora entendeu que os JIFs não podem parar, e, especialmente para esse momento propõe um evento de formato “diferente”, fora das 4 linhas, longe do barulho entusiasmado das torcidas e dos longos apitos dos árbitros. Um evento em forma de memorial, com fotos, vídeos e depoimentos dos alunos sobre edições anteriores dos JIFs. Também serão realizadas webinars com temas específicos para docentes e discentes, com o propósito de discutir e refletir sobre a Educação Física e as práticas corporais em tempos de pandemia.

JIFs GOIÁS 2020 - PROGRAMAÇÃO

16/09/20 - quarta-feira

19h – Abertura

19h30 – Webinar: Educação Física em Tempos de Pandemia (atividade para docentes)

17/09/20 - quinta-feira

09h - Webinar: Reformulação Curricular e Educação Física (atividade para docentes)

16h - Webinar: O Esporte e suas Contribuições para a Juventude (atividade para discentes)

18/09/20 - sexta-feira

16h - Webinar: CrossFit – A Metodologia do Condicionamento Físico (atividade para discentes)

MEMÓRIAS

Prof. Esp. Jefferson Jorcelino Máximo

No mês em que será realizada mais uma edição dos JIFs Goiás trazemos para vocês memórias de momentos especiais, pessoas maravilhosas que passaram pelo câmpus Goiânia e estiveram presentes nos JIFs Goiás realizados no câmpus Itumbiara GO, no ano de 2013. A todos vocês o nosso carinho, respeito e admiração!





Fotos: Jefferson J. Máximo

VIOLÊNCIA NA ESCOLA: BULLYING E PRECONCEITO

Prof. Ms. Murilo de Camargo Wascheck

A expressão inglesa bullying significa essencialmente violência: bullying escolar é, portanto, a incidência de casos de violência no espaço escolar ou em suas imediações. Os estudantes (crianças, jovens ou adultos) são os sujeitos essenciais do bullying escolar, aparecendo como vítimas, espectadores ou agressores. Em maior ou menor grau, podemos dizer que a violência é um fenômeno cultural presente em praticamente todos os espaços e instituições da sociedade contemporânea. A violência (física, psicológica ou moral) é característica mais evidente do bullying escolar, sendo praticamente impossível dissociar, por exemplo, uma agressão física ou verbal de um assédio moral. No Brasil, o dia sete de abril é institucionalizado como o dia nacional de combate ao bullying e à violência na escola e existe uma lei específica (Lei nº. 13.185 de 06/11/2015) que regulamenta e tipifica todos os casos de bullying.

Em perspectiva psicanalítica identificamos que o preconceito é a raiz da atitude violenta do agressor, marcada por discriminação, marginalização, segregação e ou agressão física relativas a determinadas características humanas, como obesidade, orientação

sexual, raça e inúmeras outras. Desta forma, é correto afirmar que o bullying é “uma atitude violenta, sádica e eletiva, determinada pelo preconceito dos agressores” (WASCHECK, 2016). Mesmo reconhecendo que a escola é um espaço de contradições – impondo formações e socializações – é possível afirmar que as relações ali estabelecidas podem contribuir de maneira bastante efetiva para a superação dos quadros de preconceito, violência e bullying. Efetivamente, é o contato e o conhecimento – ou, seja, o ato de se aproximar e estabelecer relação com a diversidade humana – que dissipa e elimina os conceitos prévios infundados e preconceitos. Crianças e jovens tendem a encontrar na escola sujeitos com diferentes histórias e valores, justamente por não estarem circunscritos à mesma família, religião ou trabalho. Os papéis formativo e socializador da escola se ampliam, portanto: ao caráter conteudista e tecnicista somam-se aspectos culturais e relacionais como empatia, respeito e afeto – tão importantes ao desenvolvimento dos sujeitos e ao progresso humanizado da sociedade.

FONTE: WASCHECK, Murilo de Camargo. **Cultura, indivíduo e preconceito: análise crítica do bullying escolar**. Manuscrito [dissertação]. 2016, 101 f.

BUIÃO, UM HERÓI IMPROVÁVEL!

Prof. Dr. Guillermo de Ávila Gonçalves

Tudo começou quando era criança: recusava os carrinhos e adorava bolas, especialmente a chutada com os pés. Na adolescência aprendeu natação e foi atleta de vôlei, handebol e atletismo (saltos em altura, triplo, distância e 400 metros rasos). Mas a paixão era mesmo o futebol! Assistia todos os jogos na TV, em uma época em que não existiam canais fechados e transmissões de jogos do exterior. Queria, é claro, ser jogador de futebol. Mas como, se sua técnica se resumia a um chute muito forte?

Aos 17 anos, já meio passado do ponto, resolveu fazer um teste no Palmeiras. Era naquele momento ou nunca! No treino surgiu um pênalti e ele pediu para cobrar. O desempenho estava sendo razoável até então. Buião então soltou um chute, um canudo, um pombo sem asa! A bola passou a três centímetros do travessão, ultrapassou um grande espaço atrás do gol, sobrevoou o muro do clube, um ponto de ônibus e a primeira pista de uma avenida, caindo depois do canteiro central. Passou no teste, provavelmente porque chutava forte...

Na estreia pelo campeonato paulista sub-17 jogou todo o tempo, fez um gol e contribuiu para a vitória do Palmeiras sobre a Ponte Preta por 3 x 1. Foram três anos entre o sub-17 e o sub-20, sempre marcando seus gols, algumas vezes com chute forte e outras de cabeça. O incrível então aconteceu: com recursos técnicos limitados, mas com muita força de vontade, chegou ao profissional. Buião não era a maior aposta do clube: Batatinha, Adriano, Hamilton, Onildo e Passarinho eram muito superiores tecnicamente. Aliás, quase todo o time sub-20 do Palmeiras era mais habilidoso que Buião, mas sua garra era maior que a do time inteiro. Ele sabia que apenas chutes, cabeceios, força e velocidade não eram suficientes... Era preciso suor e luta em dobro, era preciso se matar nos treinos, era preciso adquirir uma condição física invejável. Buião conseguiu, enquanto muitos melhores que ele ficaram pelo caminho.

No profissional alternou bons e maus momentos, até que chegou o dia daquele inesquecível jogo contra os Afogados (PE), pela Copa do Brasil de 2024. Nesse dia fez três gols, sendo um típico de Buião e outro de Marte. O Palmeiras venceu por 7 x 1! Holofotes, elogios, aplausos e acreditem: falavam em seleção brasileira. O gol normal ocorreu quando ele recebeu a bola do Cabelim, girou sobre o volante e passou pelo zagueiro que lhe chutou escandalosamente! Madeira de dar em doido que era, seguiu de pé, enquanto o zagueiro se esborrachou no chão. Havia, no entanto, o zagueiro da sobra: Buião tocou a bola na frente e foi atrás, enquanto o zagueiro pernambucano Butcher (açougueiro em inglês) lhe puxava pela camisa! Buião, um tanque de guerra, arrastou o pernambucano pendurado em sua camisa por uns cinco metros, se despreendeu dele e tocou a bola por cima do goleiro, que havia saído do gol de forma desesperada. 2 x 0 para o Palmeiras!

O outro gol, o “marciano”, foi no 2º tempo: recebeu a bola pouco à frente do círculo central e driblou 4 adversários, com cortes rápidos e secos. Entrou na área e ameaçou bater no canto direito do goleiro Shilton, que se esparramou para a direita enquanto Buião passava pelo outro lado, ficando cara a cara com o gol vazio. Só não entrou com bola e tudo porque teve humildade, como Fio Maravilha na canção de Jorge Bem Jor. 6 x 1 para o Palmeiras! O Allianz Arena veio abaixo! Buião virou ídolo, craque da noite para o dia.

Uma artilharia da Copa do Brasil e duas do campeonato paulista! Um título paulista invicto! Tudo dava certo, até a lesão no joelho esquerdo em jogo contra a Portuguesa de Desportos. Tinha sido muito grave: cirurgia e dois anos e meio de fisioterapia. Em treino, quando estava voltando, teve a mesma lesão. Lágrimas e nova cirurgia, dessa vez em Paris. Para o Dr. François Reuilly, a volta aos campos seria uma incógnita. Buião já tinha 29 anos e estava parado há muito tempo. Só que Buião era Buião, e com aquela vontade que só ele tinha fez fisioterapia, treinou e se dedicou intensamente à segunda recuperação. Foram mais dois anos entre cadeira de rodas, muletas (duas depois uma) e até bengala, mas pouco depois de completar 31 anos Buião estava de volta... e no Corinthians! Para muitos, ou quase todos, ele estava acabado. O time de Parque São Jorge estava fazendo uma aposta.

Só que Buião era o cara! Não o cara habilidoso, técnico, dono de passes refinados, mas o cara que treinava igual a um cavalo e que tinha uma vontade monumental! Buião foi mais Buião do que nunca e viveu dois anos de glória no Corinthians, com direito à título da Copa do Brasil e artilharia do campeonato brasileiro. Aí então o impossível aconteceu...

Buião estava na lista dos 23 atletas convocados para a Copa de 2034, a ser disputada em evento conjunto promovido por Bélgica e Holanda! Com 33 anos, Buião ainda era um jogador de chutes, cabeceio e potência física. Para quem não era aposta sequer para se tornar profissional, a convocação para a Copa foi um prêmio. Ele foi o último nome mencionado pelo veterano treinador Pep Guardiola, o primeiro estrangeiro a comandar a seleção canarinho, durante a divulgação da lista oficial da CBF.

Ser o último convocado, o número 23, não era um acaso: Buião sabia que dificilmente entraria em campo no mundial. Dois centroavantes bem mais habilidosos que ele também foram convocados: Gabigol, de 38 anos, do Botafogo, um veterano de outras copas; e Allan Bel, do Internacional. Buião sabia de suas possibilidades limitadas e, por uma questão de caráter, passou a incentivar seus companheiros e a aparar eventuais arestas de relacionamento no elenco. Era seu modo de colaborar.

Nos amistosos pré-copa ele jogou apenas o segundo tempo do jogo em que o Brasil cravou 11 x 1 em Andorra. Não fez gol, mas deu duas assistências. E tome banco!! E assim foi na Copa: ele teve aproximação privilegiada dos artistas do espetáculo, mas não entrou um minuto sequer. O Brasil venceu sucessivamente seis jogos: 1x0 contra a Croácia; 2x0 contra Portugal; 6x1 contra a Austrália; 2x0 contra o Uruguai; 4x2 sobre a Polônia e 1x0 contra a Bélgica). A final seria contra a Holanda, com o Brasil buscando o hexacampeonato que não vinha desde 2002.

Gabigol, suspenso, e Allan Bel, contundido, estavam fora da final. Buião enxergou um fio de esperança de entrar em campo, afinal ele era o atleta da posição de centroavante, ou atacante de referência. No entanto, Guardiola disse para Buião:

- Você está de parabéns por sua conduta, sempre em favor do grupo e de nossos resultados. Você também será campeão! No entanto, por questões táticas, vou colocar o Zé Paulo como falso 9.

Zé Paulo era um meia-atacante habilidoso, que fazia bem a função de falso centroavante. Mas Buião entendeu a situação, que era tática e técnica. Guardiola queria um atleta de boa capacidade de passes e rotação com os meias e extremos, e nesse contexto Buião não era o homem. Zé Paulo foi para o jogo; Buião foi para o banco.

O jogo contra a Holanda se arrastou em um 0 x 0 até o fim do tempo normal, o que provocou a prorrogação. Aos 8 minutos do 2º tempo da prorrogação Zé Paulo, exausto e sentindo fortes câibras, teve que ser substituído por... Buião, que disputaria os 7 minutos mais importantes de sua vida, além dos acréscimos do árbitro inglês, “Sir” Richard Salmon. Buião, camisa 23 às costas, entrou e praticamente não tocou na bola. Apenas desviou de cabeça, para dentro da área, um cruzamento do lateral Timóteo. Faltando um minuto para terminar a prorrogação aconteceu um escanteio pela direita, a favor da seleção brasileira. Marcos Silva, meia, se encarregou da cobrança com o pé trocado. A bola deveria seguir para o bico da pequena área, perto da primeira trave (primeiro pau). E assim foi: a bola viajou, foi desviada levemente pelo zagueiro brasileiro Everton, foi dividida pelo outro zagueiro brasileiro Jerry com o zagueiro holandês Van Suurbier e sobrou na marca do pênalti para Buião, o homem certo para o lugar certo e no momento certo. Como se diz na gíria futebolística, Buião encheu o pé. Chutou a bola com a mesma vontade que cobrou aquele pênalti, aos 17 anos, no CT do Palmeiras. Mas dessa vez a bola tomou o caminho do gol e estufou as redes...

Buião chutou a bola e, ato contínuo, caiu no chão, inerte. Desmaiado? Morto? Aquela montanha de camisas amarelas, incluindo o banco de reservas inteiro, tombou sobre Buião. Só depois viram que ele não se mexia! Médicos, paramédicos, ambulância? Constatados os sinais vitais, o atleta foi levado para o vestiário. Teria sido apenas a emoção, disseram os profissionais da saúde.

Então Buião despertou, recebeu banhos de champanhe dos companheiros e viu a taça nas mãos de Pep Guardiola. Só de calção, naquela maca em Amsterdã, Buião percebeu a medalha dourada no peito e sentiu que era campeão do mundo! O Brasil era finalmente hexacampeão, com um gol dele, Buião, um herói improvável.

Caros alunos e alunas, setembro marca também o retorno às atividades acadêmicas, claro, de forma online. Depois de quase 6 meses sem aulas, é hora de retomar os estudos, romper com os desafios e encarar o novo: o que está presente e o que está por vir. O momento é de enfrentamento, de aprendizado, de unirmos nossas forças e juntos, seguirmos em frente sem que ninguém fique esquecido ou seja deixado para trás.

Bom retorno a todos!