

Jornal da Educação Física

★ IFG câmpus Goiânia - V.02, julho/2020 ★

EDITORIAL

Prof. Esp. Jefferson Jorcelino Máximo

Caro estudante,

Em momento de Covid-19 e muitas incertezas, fiquem em casa! Cuidem-se e aproveitem para ler e se informar com a segunda edição do Jornal da Educação Física, que chega até vocês com assuntos diversificados. Nessa edição vocês terão a oportunidade de conhecer o intrigante caso da atleta sul-africana Caster Semenya, e também verão como o jogo de xadrez tem inspirado alunos do câmpus Goiânia. Entenderão como a Educação Física escolar está associada às ciências humanas e saberão como o exercício físico pode influenciar no aumento da imunidade. Além disso, sob algumas orientações, convidamos vocês a realizarem uma sequência simples de exercícios físicos. Para finalizar, apresentamos dois divertidos jogos: um de palavras cruzadas e outro que, em forma de autodescrição, permitirá que vocês conheçam um pouco mais sobre os professores de Educação Física do IFG/Goiânia.

O CONTROVERSO CASO DE CASTER SEMENYA

Profa. Dra. Rosângela Soares Campos

Você ouviu falar de Caster Semenya? Ela é uma corredora sul africana de 400m e 800m, bicampeã olímpica e três vezes campeã mundial, que há mais de uma década está no centro de uma controvérsia. No Mundial de atletismo em 2009, então com 18 anos, despertou a atenção do mundo, pelos seus resultados excepcionais, melhoras notáveis no desempenho quando comparado ao ano anterior e sua aparência andrógena. Esses aspectos levantaram suspeitas quanto à sua feminilidade. A mídia a ridicularizou, ironizando sua voz, seus músculos, cabelos curtos e a forma como se vestia.

Alguns comentários foram claramente racistas (ela se parece com um gorila e as mulheres africanas são feias).

Isso tudo foi devastador para Semenya, que era tratada como uma aberração. O jornal francês Le Figaro comparou Semenya a Usain Bolt. A questão é que Bolt causava admiração e Semenya suspeitas e desconforto. "Eles não devem deixar esse tipo de pessoa correr conosco" afirmou Elisa Cusma Piccione, uma concorrente de Semenya.



Caster Semenya comemora o ouro nos 800m nos Jogos Olímpicos do Rio — Foto: Getty Images

A Federação Internacional de Atletismo (IAAF) solicitou testes de sexo, que incluíram testes físicos, ginecológicos e um estudo cromossômico, sem considerar aspectos sociais e culturais. Ressalte-se que os testes de sexualidade foram usados pelo Comitê Olímpico Internacional a partir de 1968 e foram suspensos por razões éticas na década de 1990, mas voltaram a serem usados no caso Semenya. Os testes identificaram que a atleta tem uma Diferença de Desenvolvimento Sexual (DSD), que a leva a produzir naturalmente níveis elevados de testosterona, embora tenha órgãos genitais femininos.

Semenya foi impedida de competir por um ano e retornou em julho de 2010. Entre 2010 e 2015 tomou pílulas anticoncepcionais, por pressão da IAAF, para diminuir a testosterona. Em 2018 a IAAF definiu novas regras exigindo que atletas de 400m e 800m (justamente as provas de Semenya), com DSD, reduzissem os níveis de testosterona ao que a IAAF determina como “faixa normal”, alegando que níveis altos de testosterona levam a uma vantagem injusta. Semenya recorreu, mas perdeu. O Tribunal de Arbitragem do Esporte reconhece que é uma decisão discriminatória, mas afirma ser necessária para garantir a equidade nas competições femininas. Dessa maneira, os testes de sexo mais discriminam do que igualam. Semenya se negou a tomar medicamentos para reduzir os níveis de testosterona e decidiu mudar para o futebol.

Para os especialistas jurídicos a decisão da IAAF e do Tribunal é uma violação aos direitos humanos. Os atletas, em suas diferentes modalidades, se destacam exatamente por terem atributos fisiológicos raros, considerados acima da média, ou seja, as vantagens biológicas são inerentes ao esporte de elite. Por que com Semenya seria diferente? O que dizer da envergadura de Michel Phelps, da capacidade pulmonar do remador Pete Reed e das passadas de Usain Bolt?

A questão é que Semenya fez uma transgressão de gênero, ao não se enquadrar nos padrões de feminilidade impostos pela sociedade (ser graciosa e feminina), de raça, pois é negra e de classe, por ser pobre. Você acha que se Semenya fosse um homem/ europeia/ classificada dentro dos padrões normativos de feminilidade, o tratamento da IAAF e da imprensa seria diferente? Qual seria o critério ideal para competir em categorias femininas? O que você pensa sobre o caso Semenya?

O JOGO DE XADREZ NO CÂMPUS GOIÂNIA

Prof. Esp. Jefferson Jorcelino Máximo

O xadrez é tema de diversos estudos que evidenciam benefícios para aqueles que o praticam. De acordo com Reis (2002), habilidades mentais como atenção, concentração, avaliação, planejamento, imaginação, criatividade, lógica matemática, memória, espírito de decisão, autocontrole e organização metódica de estudos são desenvolvidas com a prática do jogo de xadrez, proporcionando o crescimento intelectual.

No câmpus Goiânia, alguns professores utilizam o xadrez como conteúdo nas aulas de educação física: trata-se de uma estratégia que disponibiliza aos alunos o acesso ao conhecimento e à prática de uma cultura milenar.

Instigados pelo contexto histórico do xadrez e desafiados por suas possibilidades, alunos são envolvidos em situações problema (dificuldades) que exigem o exercício mental a fim de elaborar e reelaborar estratégias. Há movimentos constantes de ação/reação diante da necessidade imediata de tomada de decisões.



Foto: Jefferson J. Máximo

Assim, espera-se que esse exercício possa contribuir para o desenvolvimento de habilidades que favoreçam o processo de ensino aprendizagem para além do jogo de xadrez.

Durante os intervalos ou mesmo em momentos livres de aulas é comum depararmos com estudantes reunidos ao redor das muitas mesinhas espalhadas pelo câmpus. Em algumas delas, o silêncio imposto pela concentração e pelo olhar fixo em determinada direção denunciam que ali está acontecendo um jogo de xadrez.

Nesse sentido, o interesse pelo jogo de xadrez tem sido observado entre os estudantes do nosso câmpus, seja na forma de lazer, de entretenimento ou mesmo na forma mais arrojada: a competitiva. Percebemos no IFG/Goiânia um aumento considerável na procura por essa modalidade. Os JIF internos, por exemplo, são um bom indicador desse aumento. Em 2018 foram registradas 28 inscrições, sendo todas masculinas. Já em 2019 foram registradas 42 inscrições, sendo 38 masculinas e 4 femininas. Esses números mostram um aumento de 35,7% nas inscrições masculinas e marcam a participação feminina na modalidade.



Foto: Jefferson J. Máximo

EDUCAÇÃO FÍSICA E AS CIÊNCIAS

Prof. Dr. Guillermo de Ávila Gonçalves

As diferentes áreas do conhecimento, segundo o CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico), órgão que fomenta a pesquisa no Brasil, estão vinculadas às ciências exatas e da terra, ciências da saúde, ciências biológicas, engenharias, ciências sociais aplicadas, ciências agrárias, ciências humanas e linguística, letras e artes.

A Educação Física se localiza no âmbito das ciências da saúde, uma vez que a atividade física orientada e sistematizada colabora para a melhoria das condições orgânicas, fisiológicas e psicológicas das pessoas, de modo individual e na perspectiva da saúde pública. A ligação da Educação Física com a saúde é evidente, mas felizmente deixa inúmeros espaços para a inserção de uma cultura do corpo (ou do movimento) nas ciências humanas e nas artes.

O que quero dizer é que a Educação Física, notadamente no ambiente escolar, está estreitamente associada às áreas da filosofia, da sociologia, da psicologia e sobretudo da educação, que se encontram dentro das ciências humanas. A realidade do mundo pode ser vista por diferentes óticas: a da política, a da economia, a da cultura, a da sociedade, a da religião e também a da Educação Física e de suas manifestações. Exemplos ilustram bem essa questão, como veremos a seguir.

Um jogo de basquetebol equilibrado, disputado “ponto a ponto” e com alguma violência, representa simbolicamente uma guerra. É óbvio que não se trata de uma guerra com mísseis e armas nucleares, então quando alguém disser “esse jogo é uma guerra” estará utilizando a representação simbólica, que é um meio para ampliação da nossa visão de mundo. Além disso, o mesmo jogo contém elementos do cotidiano, como a violência; a busca pela vitória a qualquer preço, desprezando a ética e a educação; e a colocação do produto final (resultado) acima do processo (o jogo em si). Essas não são situações do cotidiano?

Recentemente o Brasil comemorou 50 anos da conquista do tricampeonato mundial de futebol na Copa do Mundo do México, em 1970. Para poder acomodar 5 craques notáveis na equipe (Pelé, Gérson, Tostão, Rivellino e Jairzinho), o treinador Zagallo fez algumas modificações em suas ações e funções em campo. O resultado foi fenomenal! A lição que pode ser retirada desse contexto é que em nossas vidas individuais e sociais são às vezes necessários alguns ajustes para que o somatório das ações produza uma situação de êxito. É como um trabalho em grupo, em sala de aula ou em uma indústria.

Estes são apenas dois exemplos de como o futebol e o basquete explicam o mundo. Podemos recorrer a muitos outros argumentos objetivando a exposição da realidade social mais ampla. Pensemos sobre a dança, que representa o ápice da linguagem corporal associada à arte! Espetáculos de dança, como aqueles apresentados nos últimos JIF / Câmpus Goiânia, expressam a dimensão artística do ser humano, podem traduzir mensagens de crítica ao sistema vigente e são capazes de construir a emancipação diante da realidade.

Praticar exercícios é essencial para a saúde física e mental, além disso essa prática pode ser uma ótima maneira de aumentar nossa imunidade especialmente em tempos da pandemia do covid-19. Verifica-se nos protocolos médicos, a importância de se estar com boa imunidade, é um excelente aliado para o êxito da cura.

Para isso vamos compreender a relação exercício físico e imunidade.

O sistema Imunológico atua na defesa do organismo contra ataque de invasores externos (bactérias, fungos, protozoários ou vírus). Existem diversas formas de aumentar o sistema

imunológico e uma delas é com a prática regular de exercícios físicos.

O movimento muscular e o aumento da frequência cardíaca fazem com que as células imunes saiam dos seus pontos de espera (como o pulmão, baço e linfonodos) assim há mais células imunes circulando pelo corpo preparadas e prontas para procurar e destruir patógenos.

Evidências científicas comprovam que praticar exercício físico de 30 a 60 minutos por dia de maneira moderada é suficiente para desencadear essa resposta imune. Porém o exercício praticado de forma excessiva em

alta intensidade pode acarretar a diminuição da função imunológica e aumentar a probabilidade de contrair uma infecção no trato respiratório superior, de acordo com um estudo feito em setembro de 2012, publicado pela Sports Medicine.

Portanto, vamos praticar exercícios de forma correta e segura para o alcance de uma melhor qualidade de vida e sobretudo saúde.

Espero ter contribuído mais uma vez para esse tema que é de grande importância para esses dias tão difíceis que estamos enfrentando.

SUGESTÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA FAZER EM CASA

Prof. Ms. Murilo de Camargo Wascheck

Orientações Importantes: (1) faça um breve aquecimento antes de iniciar os exercícios: mexa o corpo livremente, especialmente ombros, coluna e joelhos; (2) beba água antes, durante e/ou depois dos exercícios; (3) se você é do nível intermediário mescle exercícios iniciantes e avançados; (4) esteja sempre atento aos sinais fisiológicos do seu corpo, como arritmias cardíacas, suor frio, sensação de desmaio: sentindo-se mal, pare imediatamente e peça ajuda; (5) ao final dos exercícios relaxe e/ou alongue-se.

Alunos iniciantes:

- 20 segundos de corrida estacionária acelerada;
- 20 segundos de saltos verticais;
- 20 segundos de prancha abdominal baixa (mãos e antebraços apoiados no solo);
- 20 segundos de polichinelo acelerado;
- 20 segundos de apoio (flexão de braço) com joelhos apoiados no solo;
- 40 a 60 segundos de descanso.

* Repetir a sequência acima 2 a 4 vezes.

Alunos avançados:

- 20 segundos de corrida estacionária com joelho alto;
- 20 segundos de saltos verticais fazendo agachamento fundo toda vez que os pés tocarem o solo;
- 20 segundos de prancha abdominal alta com a mão tocando o ombro cruzado alternadamente;
- 20 segundos de burpees;
- 20 segundos de apoio (flexão de braço);
- 30 a 40 segundos de descanso.

* Repetir a sequência acima 4 a 6 vezes.

JOGOS

Prof. Ms. Murilo de Camargo Wascheck

Cada autodescrição abaixo corresponde a um professor(a) de educação física do IFG câmpus Goiânia (Guillermo, Isaac, Jefferson, Marcelo, Murilo e Rosângela). Você é capaz de descobrir quem é quem?

1. Meu signo é aquário. Na música gosto de A-Ha, Freddie Mercury, Grupo Logos e outros. Um livro que me marcou muito foi a Bíblia Sagrada. Meu lazer preferido é praticar esportes. Já fui aluno(a)/atleta de voleibol, basquetebol e peteca. Se não fosse professor(a) de educação física provavelmente eu seria músico(a).

Sou o(a) professor(a) _____.

2. Meu signo é câncer. Na música gosto de Legião Urbana, Queen, Frank Sinatra e outros. São autores que me marcaram muito: Adorno, Horkheimer e Marcuse. Meu lazer preferido é a leitura. Já fui aluno(a)/atleta de futebol, atletismo e voleibol. Se não fosse professor(a) de educação física provavelmente eu seria jornalista.

Sou o(a) professor(a) _____.

3. Meu signo é capricórnio. Na música gosto de Maria Bethânia, Pitty, Chrystian e Ralf e outros. Livros que me marcaram muito: O Cachorrinho Samba; O Terceiro Travesseiro; Educação e Emancipação. Meu lazer preferido é ficar à toa. Já fui aluno(a)/atleta de voleibol e bailarino. Se não fosse professor(a) de educação física provavelmente eu seria psicólogo(a).

Sou o(a) professor(a) _____.

4. Meu signo é escorpião. Na música gosto de Marisa Monte, Chico Buarque, Belchior e outros. São livros que me marcaram muito: Tetralogia (de Elena Ferrante); Cem Anos de Solidão; A Casa da Sabedoria. Meu lazer preferido é brincar com meus filhos. Já fui aluno(a)/atleta de natação. Se não fosse professor(a) de educação física provavelmente eu seria arquiteto(a).

Sou o(a) professor(a) _____.

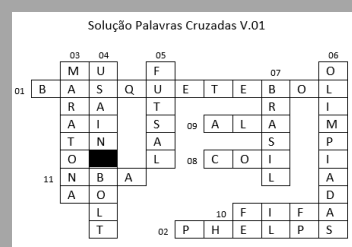
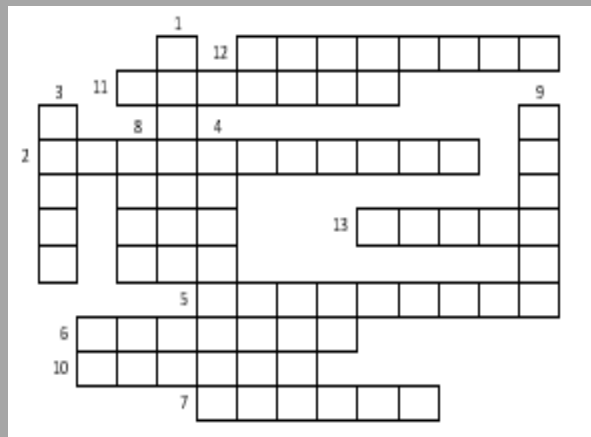
5. Meu signo é virgem. Na música gosto de Skank, Coldplay, Imagine Dragons e outros. Livros que me marcaram muito: Pai Rico, Pai Pobre; O Sucesso É Ser Feliz; A Cabana. Meu lazer preferido é jogar basquete com amigos. Já fui aluno(a)/atleta de judô, dança de salão e natação. Se não fosse professor(a) de educação física provavelmente eu seria engenheiro(a).

Sou o(a) professor(a) _____.

6. Meu signo é touro. Na música gosto de Cidade Negra, Legião Urbana Natirus e outros. Autores que me marcaram muito: Louis Burlamaqui e Augusto Cury. Meu lazer preferido é andar de bicicleta tomando sol e ouvindo música. Já fui aluno(a)/atleta de futebol, voleibol e vôlei de areia. Se não fosse professor(a) de educação física provavelmente eu seria fisioterapeuta.

Sou o(a) professor(a) _____.

1. Modalidade de atletismo que combina dez provas distintas.
2. Na terminologia enxadrística, os jogadores de xadrez são conhecidos como:
3. Conquista da seleção brasileira na Copa do Mundo de 1994.
4. Modalidade do mountain bike que consiste em descer o mais rapidamente possível um dado percurso.
5. Maior cestinha da história da Seleção Brasileira feminina de basquete.
6. Assina a súmula e representa sua equipe no sorteio.
7. Posição do voleibol que exige a especialização nos fundamentos de recepção e defesa:
8. Fernando de Queiroz Scherer, conhecido como:, é um ex-atleta brasileiro de natação.
9. Peça de maior valor relativo do jogo de xadrez.
10. Forma de competição que junta os quatro estilos de natação.
11. Sanção máxima aplicada contra uma equipe de futebol, em jogo, por uma falta cometida na grande área.
12. Esporte praticado por Isaquias Queiroz dos Santos.
13. Termo utilizado em competições de artes marciais japonesas, como Karatê e judô, atribuída a um golpe "perfeito".



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 deixe de dar devolutivas (sugestões, críticas e elogios) sobre o nosso Jornal da Educação Física. Em tempos de isolamento social e suspensão das aulas, o canal mais fácil para esse contato será via whatsapp de qualquer professor de educação física do câmpus Goiânia. Desde já, agradecemos.