

## O Universo da Educação Física

1º de Setembro dia do Professor de Educação Física. Parabéns a todos!

O Universo da Educação Física- 1ª Edição- setembro de 2011



Este jornal chega ao curso de Educação Física do campus de Biguaçu como resultado do empenho de um grupo de acadêmicas e a contribuição do corpo docente, em especial da professora Msc Elaine Farina.

O compromisso assumido na produção deste jornal demonstra os ideais de uma formação qualificada, pensada e refletida nas ações didático-pedagógicas do curso.

“Parabéns aos organizadores e boa leitura á todos”.  
Veruska Pires - Coordenadora do Curso de Ed. Física

## Doping

**P**rofessor Thiago Matias, Mestre em Ciências do Movimento Humano (UDESC). Atualmente é Professor do curso de Educação Física da UNIVALI, professor dos cursos de Educação Física e Fisioterapia da UDESC. É árbitro da Federação e Confederação Brasileira de Handebol, foi convidado a trabalhar junto a equipe responsável pelo controle de Doping dos jogos *Pan-americano 2007*. Abaixo, ele comenta como foi sua experiência.

A convite do Comitê Olímpico Brasileiro e do Departamento de Controle de Doping tive a oportunidade de participar e trabalhar no *Pan-americano Rio/2007*.



No ponto de vista profissional foi uma experiência extremamente significativa para mim, vivenciar o maior evento esportivo das Américas. O trabalho no Doping envolve umas das atribuições com maior (se não for a maior) responsabilidade em eventos esportivos. Na ocasião fui responsável pelos procedimentos de intimação dos atletas e controle de coleta das amostras.

*Qual o aspecto mais interessante ao trabalhar junto ao Doping?*

O mais interessante foi participar de jogos deste porte, poder vivenciar o esporte sob um ponto de vista diferente. A função no doping possibilitava acesso ilimitado às instalações dos jogos, bem como, aos atletas. Comenta que, conheceu atletas do mundo todo, viu as mais variadas competições, conheceu a dinâmica de uma vila pan-americana, além de trabalhar no Doping. Risos...

*Qual a contribuição desta participação para a Educação Física?*

A participação nos jogos é sem dúvida uma experiência coletiva para a Educação Física. Primeiro porque mostra outras possibilidades de atuação deste profissional e segundo, porque permite que os conhecimentos adquiridos nos jogos possam ser compartilhados com os colegas da área.

*Qual a perspectiva de participar dos Jogos Olímpicos em 2016?*

Sem dúvida estaremos no Rio em 2016. Já existe um convite prévio do COB. O comitê de organização dos jogos pretende que outros profissionais e alunos de graduação possam participar deste grande evento. Fica estendido um convite aos alunos de Educação Física da Univali que queiram participar dos Jogos em 2016.

# A música que toca!

**P**rofessora Andresa Silveira Soares, mestre em Teoria e Prática Pedagógica em Educação Física pela (UFSC), leciona a disciplina de Dança em Ambientes Educacionais no 7º período do curso de Ed. Física, ela nos conta um pouco de sua experiência com a música e a dança:

*“Por ser uma apaixonada pela dança e bailarina quando criança, o tema de estudo desde a graduação tem sido a dança na escola, desenvolvendo vários projetos de pesquisa, artigos e trabalhos publicados, inclusive como co-autora de caderno didático nesta área. Fui estagiária na disciplina de Fundamentos Metodológicos da Dança na UFSC. Desenvolvi um projeto de Dança com os/as alunos/as das escolas municipais de Campo Largo/Paraná e na EEB Prof. Emérita Duarte Silva e Souza em Biguaçu, participando de festivais de dança.”*



Qual sua expectativa com a disciplina que leciona?

*“Minha expectativa é procurar contribuir com a formação crítica e emancipatória dos acadêmicos por meio da dança. Possibilitar*

*vivências e experiências em dança que possam ampliar o mundo de movimentos a qual o nosso corpo “se permite”. Além disso, gostaria futuramente, de montar um grupo de dança da Univali/Biguaçu, bem como um grupo de estudos e projeto de dança para comunidade.”*

**Dica de leitura:** STRAZZACAPPA, Márcia. Dançando na Chuva... e no chão de cimento. In: FERREIRA, Sueli (org) *O ensino das artes: construindo caminhos*. Campinas/SP: Papirus, 2001.

*“No final tudo dá certo. Se não deu certo é porque ainda não chegou ao fim.”*  
(Fernando Sabino).

Flávia Mendes, aluna do 7º período do Curso de Ed. Física. Conta sua experiência com a dança e a música. *“Tive meu primeiro contato com a dança aos 19 anos, mas especificamente com a Dança do Ventre, desde muito tempo tive vontade de aprender danças orientais devido à beleza de sua história, porém não era muito fácil encontrar aulas dessa prática na época.”*

*“A dança abriu muitas portas, e devido a ela resolvi entrar no curso de Educação Física, para poder levar adiante meu sonho de ter uma escola de dança.”*

*“Além da Dança do Ventre faço Dança Cigana (Espanhola), e Dança Tribal que é um estilo de Dança do Ventre Gótico.”*

O contato com a música já vem desde os 15 anos, ao pedir para seu pai uma guitarra, a partir deste dia, não parou mais de tocar e cantar. Quer seguir no caminho da dança?

Já está programado para depois do término da faculdade abrir uma turma de Dança do Ventre, conta.



*“A beleza está nos olhos do observador”. (Margaret W. Hungerford).*

### Como bailarina fica na ponta do pé?

Esta pergunta é muito frequente por quem não conhece o universo do ballet. De fato, é um mistério imaginar, como um ser pode se equilibrar na ponta dos dedos!! O segredo todo está na sapatilha da bailarina! Ela é feita com a ponta de gesso, e por este motivo, é dura. Através dos exercícios de força e flexibilidade dos pés, a bailarina "molda" a sua sapatilha, tornando-a apta para executar os movimentos. No início, estas sapatilhas eram feitas de ferro. Imagina?! (Site: *Arte circulando. Portal da Dança/ Acesso: [08/ 2011]*).

# ESPORTE



## Por dentro do assunto!

### Musculação: você é praticante ou pretende iniciar?

Então cabe à você esta leitura, onde esclareceremos um pouco desta atividade.

É uma atividade física amplamente praticada em todo o mundo, apresentando objetivos bem definidos como aumento da massa magra, otimização da força muscular e melhora da qualidade de vida, além de ser importante elemento na preparação de quase todos os atletas de alta performance. Sustentada nos princípios do treinamento de força muscular, a musculação ou treinamento com pesos é um dos mecanismos mais eficientes na indução de respostas fisiológicas ao exercício.

Friso que para ter uma boa resposta fisiológica, deve adotar alguns hábitos, tais como: alimentação balanceada, respeitar os horários da prática e é imprescindível a orientação de um profissional de educação física

Agora que conhece um pouco mais. Que tal praticar?

**Você sabe o que é adaptação neural?** Abordaremos na próxima edição.



John Francisco 6° P.

John Francisco Personal Trainer  
Academia Fórmula, próximo a ARENA  
PARK: Atendimento domiciliar e/ou academia.

## UNIVALI nos Jogos Universitários

A UNIVALI participou com atletas de diversas modalidades na 55ª edição do JUCS – Jogos Universitários Catarinense de 2011, esta realizada na cidade de Tubarão. Entre os participantes, destaque para o aluno Geanfrancesco Pereira (UNIVALI), campeão do Xadrez masculino. No Handebol as meninas também fizeram uma grande participação e trouxeram o título para a casa. Já o Futsal feminino dirigido pelo Prof. José Ricardo conseguiu uma colocação inédita nos jogos, 4º lugar. As atletas Gislaiane, Monique, Thays, Bruna e Paula são alunas do campus Biguaçu.



### Por que chamam os buscadores de bola de gandulas?

Gandulla era o nome de um argentino que fazia parte da equipe do Vasco da Gama na década de 40. Ele era tão ruim que nunca conseguia entrar nos jogos. Ficava uniformizado na beira do campo e sempre corria pra pegar a bola que saía na lateral ou na linha de fundo. A torcida passou a se familiarizar com o "Gandulla" e, a partir de então, todos que cumprem o ofício de "repositor de bolas" passaram a ser conhecidos como "gandulas".

(Colaboração de Luiz Carlos C. Martins Jr.) *Curiosidades Site Terra.com.br. Acesso: [08/ 2011]*.

### Dicas de Saúde:

- Você já deve ter escutado a frase de que os alimentos mais saborosos são os menos saudáveis. Isso tem uma explicação científica, ou seja, o prazer do paladar é consequência de reações cerebrais, além da produção de neurotransmissores como, serotonina, dopamina e noradrenalina. E essa produção de neurotransmissores é potencializada pelos alimentos gordurosos e que contenham açúcar refinado. Por isso, devemos controlar a ingestão desses alimentos que nos dão prazer, pois são substâncias viciantes que atuam com mais potência. Tanto a gorduras quanto os açúcares refinados podem futuramente causar problemas como diabetes, colesterol e o estabelecimento da obesidade.

O prazer na alimentação pode ser isca para uma armadilha.

Por Guilherme Dutra 6°P.



Fonte: Revista The Finisher, 2011.

# Recadinhos !!!

## FORMAÇÃO CENTRO ACADÊMICO

Estamos com projeto de formar um Centro Acadêmico do curso de Educação Física na UNIVALI de Biguaçu, com objetivo de unir os discentes do curso. A formação de um Centro Acadêmico é muito importante para todos, pois é o espaço que os alunos tem para dar sugestões e fazer reivindicações.

Primeiramente é necessário que cada sala do curso de Educação Física tenha um Representante e um Vice-representante, com disponibilidade e pró-atividade para poder ajudar nos interesses daqueles a que representa, sendo estes votados por sua turma. Comece já, envie o nome dos representantes para o email:

diego\_arthur@msn.com, ou na sala 202, do campus Biguaçu.

## INTENSIVO DE FIOLOGIA HUMANA

Caso alguém queira fazer intensivo de Fisiologia Humana precisa assinar a lista que estará na sala da 7º fase, pode falar com Flávia.

## EVENTOS



Aluna Flávia Mendes se apresentou no clube 17 de Maio em Biguaçu no dia 03 de Setembro.

## Digestão torna-se mais difícil a partir dos 50 anos de idade

A partir dos 50 anos de idade, a alimentação do ser humano deve ser mais leve porque o estômago diminui a produção de suco gástrico e a digestão torna-se mais difícil. Daí a sensação de peso que os idosos sentem em seu estômago e também a frequência com que sofrem de indigestões. Site: [www.terra.com.br](http://www.terra.com.br) /Acesso: [08/2011].

# Dê na Galera!



Alunos do 4ºP construindo materiais para a prática do Atletismo com o professor Hudson.



Alunos do 4º e 6º períodos participaram como staff's no Mountain Do na Praia do Rosa em Imbituba.