

CREF1 EM FORMA

O ano dos 25 anos



JULHO 2023

SAÚDE E MOVIMENTO

TEL: (21) 2569-2398

Um novo jeito de
manter você por
dentro de tudo
que acontece
no CREFI!



SU MÁ RIO



Fala Madureira
Do sonho de goleiro
para descoberta do amor pela Educação Física!
Flávio Leal

01
Pag.

Raio X
do Profissional
Fernanda Maia

08
Pag.

Efigênio
Tirinhas do Efigênio

11
Pag.

Centro de Memórias
Podcast

13
Pag.

10 **Mural de**
Memórias
Pag.

16 **Fiscalização**
Junho
Pag.

14 **Você Sabia**
Suporte Básico
Pag. de Vida

33 **Sugestão**
Mande sua
Pag. sugestão

VOCÊ



PODE

A close-up, high-action shot of a swimmer's head and right arm as they break the water's surface. The swimmer is wearing a blue swim cap and goggles. Their right arm is extended forward, creating a large, dynamic splash of water. The background is a deep, dark blue, suggesting a pool or ocean setting.

O esporte quebra as
barreiras da diferença,
com **respeito** e **inclusão**.

Fala Madureira

Do sonho de goleiro para descoberta do amor pela Educação Física!

Flávio Leal

CREF: 20685-G/RJ

Falar sobre minha trajetória dentro da educação física me emociona muito, assim como muitos profissionais formados hoje, com certeza minha história daria um livro com muito drama, comédia, ação e ficção, enfim um misto de sentimentos.

Tudo começou muito cedo em 1990 quando tinha 12 anos de idade quando eu queria ser famoso ou reconhecido pelo mundo como uma pessoa influente e importante. Eu morava em Parada de Lucas em um bairro da zona norte do Rio de Janeiro com minha família formada por 7 pessoas, eu era o filho número 4.

Meu irmão decidiu fazer um teste para jogador de futebol no Olaria AC e minha mãe o levou para o local marcado, e eu fui junto para acompanhar. Chegando lá, faltou um goleiro para completar o time e por livre e espontânea pressão, fui literalmente jogado embaixo das balizas, claro que eu tomei vários gols, mas em um momento ali no meio do jogo, um sentimento de esperança foi despertado em mim, pensei: “Quero ser um goleiro famoso” vou treinar muito e me tornar o futuro goleiro da seleção, acho que esse é todo o desejo de um jovem quando começa sua carreira dentro de qualquer esporte. E assim eu fiz, então eu tive meu primeiro contato



com a educação física, adorava treinar, gostava de criar treinamentos (Funcionais), discutia técnicas com os treinadores, e sempre estava à frente quando o assunto era novos treinos para goleiros.

Passaram-se 10 anos já estava com 22 anos já havia me tornado um profissional como jogador de futebol, até peguei seleção infantil e juvenil, mas não cheguei ao meu objetivo principal que era me tornar o goleiro da seleção principal do Brasil. Aprendi muito com o futebol, vivi intensamente o esporte da infância a vida adulta, vivenciei muitas experiências com pessoas e lugares, mas algo me faltava, eu não havia me tornado uma pessoa realizada.

Meus Pais sempre me apoiaram em todas as decisões que eu tinha que tomar, e no ano de 2000, eu decidi parar de jogar e ingressei na faculdade. De primeira fiz Administração esportiva estudei 2 anos e vi que trabalhar sentado em um escritório não era para mim.

Em 2002 tomei a maior decisão e a mais importante da minha vida! Resolvi me matricular no curso de Educação Física, mas tinha um, porém, como eu iria pagar uma faculdade se eu não ti-



nha uma profissão ou um emprego fixo? Então eu comecei a fazer vários bicos: Pinte casas da vizinhança, trabalhei em obras como ajudante, fiz de tudo um pouco para juntar dinheiro e manter minha mensalidade em dia.

No mesmo ano de 2002, um familiar me ofereceu um emprego na empresa que ela trabalhava, ela falou: Flávio não é uma função muito tranquila, você vai fazer de tudo um pouco na empresa.

Na mesma hora eu respondi: Eu topo! Dito e feito lavei banheiro, separei mercadorias, fiz de tudo nessa empresa, mas com um pensamento só, tinha que pagar minha mensalidade da faculdade.

Por sorte ou coisa de Deus, a empresa ficava nas costas da faculdade, então eu ia de bicicleta trabalhar, pedalava 8km para ir e 8km para voltar, isso para economizar dinheiro e comprar meu lanche na faculdade a noite. Quem nunca né...



Os anos foram passando, eu ia cada vez mais me apaixonando pela educação física, cada semestre que passava, eu me encantava mais e agradecia a deus por ter tomado a decisão em começar a estudar. Ao mesmo tempo na empresa, agora com um olhar um pouco

mais crítico, via alguns erros no processo durante a jornada dos trabalhadores, muitos se machucavam, algumas lesões sérias de afastamento devido a fraturas e lesões de coluna. Eu comecei então um processo interno de um projeto para melhorar a qualidade de vida de nós trabalhadores daquela empresa, comecei a montar um projeto de prevenção e fortalecimento muscular com o próprio material utilizado pelos trabalhadores da empresa. Daí eu decidi utilizar técnicas de Treinamento Funcional que tinha como atleta na rotina do nosso trabalho, isso tudo como experiência, nem os gerentes nem a diretoria sabia que eu aplicava um estudo de caso na empresa.

No ano de 2005 faltava um ano para me formar, tinha que começar os estágios, então era chagado a hora de pedir o desligamento dessa empresa.

Na festa de final de ano da empresa, o presidente me chamou no palco, pegou uma camisa de goleiro autografada por toda empresa e me entregou em forma de agradecimento pela minha dedicação aos 2 anos de empenho de trabalho.

Olhei nos olhos dele e falei: “Daqui a um ano eu volto”!

Ele me respondeu: “Volta nada, vai trabalhar no que você ama que é a educação física” ...

Durante o primeiro semestre de 2006, eu estagiei em várias áreas da educação física, era reta final da faculdade, fiz dezenas de cursos, até ter uma formação na minha cabeça onde atuar quando se formar.

Finalmente chegou o dia de colar grau, era outubro de 2006, lembro como se fosse hoje, eu coleí grau em uma quinta-feira, na segunda estava levando o documento no CREF1 para me registrar e na semana seguinte estava de volta na empresa, mas desta vez

formado como profissional de educação física e com um projeto pronto de prevenção e fortalecimento muscular de todos os trabalhadores dali.

Dois dias depois, fui chamado pelo gerente da Logística me perguntando, quando você começa?

Em novembro de 2006 retomei os trabalhos na empresa, mas desta vez como profissional de educação física responsável por toda parte de saúde e qualidade de vida de todos os funcionários do Grupo.

Esse ano, completo 17 anos dentro dessa empresa como Profissional de Educação Física com o projeto de Treinamento Funcional Corporativo.

Em 2007 dois acontecimentos mexeram muito na minha vida, em Julho me casei começando uma nova etapa em minha vida e em Outubro meu Pai faleceu, foi um ano muito confuso de emoções, mas agradeço a Deus a oportunidade de viver 29 anos com meu Pai, ele assistiu minha formatura e meu casamento. Levo comigo uma frase que ele sempre falava pra mim: “meu filho, se você for varrer a rua, seja o melhor, faça o seu melhor, nunca pare de estudar e siga sempre seu coração “

“

Olhei nos olhos dele e falei: “Daqui a um ano eu volto”!

Ele me respondeu: “Volta nada, vai trabalhar no que você ama que é a educação física” ...

”



Paralelo a esse trabalho na empresa, fui um dos pioneiros nos circuitos Funcionais de praia da Barra da Tijuca, confesso que várias vezes saía direto do circuito para fazer compras do mês com minha esposa Carla Estrela. ainda estava galgando meu espaço na educação física e esses eventos na praia me ajudou muito a ser quem eu sou hoje.

Trabalhei em academias da zona norte como professor de musculação e personal, fui um dos primeiros a levar o circuito Funcional nas aulas coletivas.

No ano de 2015, conheci o CREF1 mais de perto, confesso

que eu era mais um daqueles profissionais que só sabia criticar o conselho e não fazia nada para ajudar, até que através do meu trabalho realizado nessa empresa, a Gestora da Zona Norte Patrícia Garcia me ligou dizendo que queria me apresentar melhor o que é o Conselho. Conversamos por horas contei minha história que relatei acima e ela me convidou para participar do 1 de setembro de 2015, e assim fizemos meu primeiro evento representando o CREF1 no Parque de Madureira, foi um sucesso.

Logo após fui convidado para participar das jornadas de capacitações, ministrando cursos de

Treinamento Funcional e Ginástica Laboral.

Em 2017 recebi um convite para gravar minha primeira matéria para uma emissora de TV, falando exatamente do meu trabalho na empresa que me revelou. De lá para cá, já gravei dezenas de vezes e em todas as emissoras de rádio e televisão.

No ano de 2018 a Patrícia me convidou para fazer parte da comissão da Zona Norte, indiretamente eu já fazia parte, mas não estava registrado como membro.

Em 2022 logo após a Pandemia, momento que vai ficar registrado na história onde fomos legalmen-



te colocados na área da saúde, finalmente me tornei Presidente da comissão Zona Norte, um momento incrível na minha profissão. Estar presidente de uma comissão, é ter a oportunidade de escutar dezenas de profissionais formados e recém-formados, e levar até o nosso conselho ideias e planos para nossa tão sonhada valorização profissional.

Esse ano de 2023, completo 17 anos de formação, posso dizer que virei uma referência no Treinamento Funcional, tudo que tenho foi a Educação Física que me deu. E lembra aquele menino que queria ser famoso, pois é, acredito que alcancei esse objetivo e quem me fez assim foi a educação física.

Continuo a Trabalhar muito, sou microempreendedor tenho minha empresa de treinamento Funcional Corporativo, ainda dou aulas de personal, atuo dando palestras e cursos, faço de tudo para deixar a educação física uma das profissões mais disputadas e procuradas no Mundo. Na minha infância tive um Pai que fez tudo por mim e serei um pai realizado se na vida adulta, a minha filha escolher a educação física como profissão.

Se me perguntarem se eu faria tudo de novo, eu diria que não mudaria uma vírgula da minha história.

Prazer me chamo Flávio leal sou casado com Carla Estrela, temos uma filha de 10 anos chamada Júlia Estrela Leal e sou um Profissional de Educação Física em busca da Total valorização de nossa profissão.





JULHO
Amararela

mês de combate as

**HEPATITES
VIRAIS**

HEMORIO
0800-282-0708

RAIO X do Profissional



Nome e registro profissional:

Fernanda Maia – CREF 039175-G

Instituição que se formou:

Licenciatura e Bacharelado - Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Município que atua profissionalmente:

Rio de Janeiro/RJ.

Principal área de atuação:

Iniciei minha caminhada com esportes aquáticos e descobri minha paixão. Brinco que foi essa área que me escolheu.

Porque Educação Física?

Escolhi a Educação Física pela identidade que tinha com a área esportiva durante a infância e adolescência. Quando entrei na UFRJ, tive uma dimensão maior da importância da nossa área na vida das pessoas em qualquer que seja sua fase da vida. Sem dúvidas os mestres que se fizeram presentes na minha vida acadêmica são um grande marco na minha trajetória e em quem sou hoje como profissional/pessoa. Sou extremamente grata.

A escolha de sua profissão foi influenciada por algum profissional de Educação Física?

A minha escolha foi extremamente influenciada pelo meu pai que sempre disse que Educação Física era minha área.

Tem algum episódio que marcou você no decorrer de sua vida profissional?

Vou falar alguns momentos marcantes de grande alegria e aprendizado para mim. Quando passei pela primeira vez na prova de monitoria de natação na UFRJ, foi o que me deu um rumo na área! Também onde pude acompanhar de perto grandes mestres. Os anos que trabalhei nos projetos sociais, tanto na Marinha (Projeto Forças no Esporte) quanto pela Prefeitura do Rio de Janeiro, ver como podemos fazer a diferença de tantas formas na nossa sociedade e na vida das pessoas. Um relato da mãe de aluno comentando que o filho dela se livrou de um afogamento, pois havia aprendido a nadar. Além dos pequenos marcos do dia a dia, que vão da realização pela conquista e evolução do aluno e receber o carinho das crianças. Acredito que tem me marcado de forma significativa participar da parte de gestão técnica, onde tenho maiores possibilidades de buscar melhorar as condições de trabalho e valorização dos profissionais. Tenho aprendido muito e continuo buscando formas de contribuir para nossa valorização e evolução quanto profissional de Educação Física.

☞ O que te motiva a evoluir na vida e na carreira?

Saber da minha posição de ensinar e contribuir pro desenvolvimento e bem estar dos meus alunos, da importância da criança em se adaptar e se desenvolver no ambiente aquático a fim de evitar episódios de afogamento (segundo a SOBRASA é a segunda maior causa de óbitos de crianças entre 1 e 4 anos), e fazer isso de forma lúdica criando memórias boas a ela. Ver a evolução dos alunos me estimula a estudar e querer aprender cada vez mais. E na posição que estou no momento, como coordenadora da Escola que trabalho, acredito que minha motivação seja, junto com a equipe, melhorar cada vez mais o ambiente de trabalho, a valorização do profissional e estímulo ao desenvolvimento deles, assim como o meu. No momento não estou trabalhando em projetos sociais, mas me motiva muito trabalhar com essa área também, ver que podemos fazer a diferença na vida dos alunos e eles na nossa, principalmente quando há tanta ausência de necessidades básicas a eles.

☞ Algum sonho que ainda não realizou?

Tenho muitos sonhos pessoais a realizar, mas acredito que não caiba dizer aqui. Na profissão

tenho o sonho de ter um projeto social que possa contribuir na melhora da qualidade de vida em todos seus nortes. Talvez algo relacionado a natação em áreas mais carentes onde o acesso a esse esporte é restrito ou nem existe, não só pelos benefícios fisiológicos e psicossociais do esporte, mas também pela importância da natação na prevenção de afogamentos. E quanto educadora, gostaria muito que o magistério fosse mais valorizado em todas as áreas.

☞ Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

Faça a diferença sempre!!

☞ Que conselho você daria a alguém que deseja seguir uma carreira semelhante à sua?

Primeiramente, gostaria de agradecer ao CREF por dar esse espaço para nos apresentarmos aqui na revista. E por fim, fica meu desejo de dias melhores para nós profissionais de Educação Física, e da área da Educação em geral. Que nós recebamos o respeito, valorização e reconhecimento que merecemos para continuarmos nos desenvolvendo e entregando o melhor para os nossos alunos.



MURAL DE MEMÓRIAS

Álbum das Comissões



CREF1

2021

*Legenda: Álbum das
Comissões 2021.*

Tirinhas do Efigênio



LIVRO 22 ANOS

Dando sequência ao livro dos 22 anos do conselho que foi lançado em 2021 de forma física e contando a trajetória do CREF1 nos últimos anos, apresentamos agora a versão digital que foi disponibilizada no site do conselho, gerando acesso ilimitado a todos os profissionais.

CLIQUE AQUI





Lançamentos em **Junho**

Centro de Memórias/Podcast com o objetivo de divulgar e registrar a trajetória de profissionais de Educação Física que atuam em nosso estado através do depoimento pessoal e profissional destes, visa consolidar a construção de um acervo áudio visual disponibilizado a qualquer momento para todos.

EPISÓDIO 27



**DIEGO MARQUES
DOUGLAS GONÇALVES**

NO CENTRO DE MEMÓRIAS



EPISÓDIO 28



**RAFAEL CANCELLA
HELIENAY MACHADO**

NO CENTRO DE MEMÓRIAS



EPISÓDIO 29



**CICERO RODRIGUES
RAMIREZ PALA**

NO CENTRO DE MEMÓRIAS



VOCE SABIA?

SUPORTE BÁSICO DE VIDA DIA 27 DE SETEMBRO, A LEI 7696/2017

Foi sancionada pelo governador Luiz Fernando Pezão e publicada no Diário Oficial desta quarta-feira, dia 27 de setembro, a Lei 7696/2017 que cria o programa de Suporte Básico de Vida para os profissionais de Educação Física do estado do Rio de Janeiro. Com a aprovação, torna-se obrigatória a capacitação em Atendimento de Emergência e Suporte Básico de Vida (AESBV) a cada 24 meses, treinamento que já é oferecido gratuitamente pelo CREF1.

O decreto de lei 38255 já exigia que os profissionais do município fluminense possuísem o treinamento, e com a sanção da Lei, a exigência se estende ao estado. Pelo texto, aprovado por unanimidade pela Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro (ALERJ), em 31 de agosto, todas as academias, clubes, associações, escolinhas esportivas e demais organizações que ofereçam serviços de atividades físicas, esportivas e similares, precisam apresentar profissionais de Educação Física capacitados pelo CREF1 para o atendimento de emergência durante todo seu período de funcionamento.

A partir da data da publicação da Lei 7696, as organizações que ofereçam serviços de atividades físicas, esportivas e similares, voltadas para o condicionamento físico, ficam obrigadas a ter um plano de emergência aplicado, principalmente, às situações de lesões musculoesqueléticas e cardiovasculares. Os planos deverão ser fixados em locais visíveis aos profissionais, clientes e visitantes e, os equipamentos relacionados à intervenção, em locais de fácil acesso.

Entende-se por Atendimento de Emergência e Suporte Básico de Vida o conjunto de medidas e procedimentos técnicos de atendimento às vítimas de acidentes, desde pequenos ferimentos até eventos mais graves, tais como paradas cardiorrespiratórias. A presença de profissionais treinados para a aplicação dos procedimentos maximiza a segurança dos praticantes de exercícios físicos, reduzindo o risco de complicações em casos de acidentes no local da prática.



RETRATOS DE QUEM *atua*



Por cada profissional que todos os dias busca fazer a diferença.
Não somos **SAÚDE** à toa, somos **Educação Física!**



BOLETIM DAS FISCALIZAÇÕES

JUNHO 2023



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

Fiscalizações: 162

Profissionais regulares: 197

Profissionais irregulares: 101

Bairros visitados no município do Rio de Janeiro:

Olaria, Pedra de Guaratiba, Barra da Tijuca, Ilha de Guaratiba, Guaratiba, Bangu, Cosmos, Bento Ribeiro, Tijuca, Magalhães

Bastos, Santa Cruz, Méier, Engenho da Rainha, Recreio dos Bandeirantes, Vargem Pequena, Pavuna, Campo Grande, Jacarepaguá (Freguesia e Taquara), Ipanema, Leme, São Conrado, Realengo, Madureira, Campinho, Parque Anchieta, Ilha do Governador (Tauá e Jardim Carioca), Paciência, Niterói (Itaipu, Barreto, Santa Rosa, Icaraí, Piratininga, Fonseca e Serra Grande), Jardim Atlântico Oeste/Maricá, São João de Meriti (Parque São Nicolau, Agostinho Porto, São Mateus, Vila Rosali e Jardim Alegria), Nova Iguaçu (Jardim Tropical, Kennedy, Austin, Jardim Yasmin, Tinguazinho, Corumbá e Paraíso), São Gonçalo (Vis-

ta Alegre, Boaçú, Tribobó, Colubandê, Venda da Cruz, Paraíso, Mutondo e Trindade), Itaboraí (Manilha e Centro), Seropédica (Jardins e Dom Bosco), Duque de Caxias (jardim Gramacho, Doutor Laureano, Jardim Vinte e Cinco de Agosto, Vila São Luis, e Paulicéia), Mesquita (Chatuba e Santa Terezinha), Paracambi (Lages e Guarajuba), Mangaratiba (Praia do Saco e Itacuruçá), Centro/Nilópolis, Areia Branca/Belford Roxo, Parque Primavera/Itaguaí, Centro/Rio Bonito, Campos dos Goytacazes (Parque Salo Brand, Parque Aurora, Parque Rosário, Parque Esplanada, Santa Rosa, Donana, Parque Novo Jockey, Centro, Parque Pecuária,

Parque Julião, Parque Imperial, Custodópolis, Parque Santo Amaro, Parque Joquei Club, Parque Corrientes, Parque Tamandaré, Parque Turf Club, Goitacazes, Parque Guarus, Parque Santo Antônio, Parque João Maria, Três Vendas e Calabouço), Cardoso Moreira (Cachoeiro e Centro), Barão de Macaúbas/São Fidélis, Casimiro de Abreu (Centro, Barra da São João e Vila Mataruna), Centro/Silva Jardim, Macaé (Verdes Mares, Lagoamar, Praia do Pecado, Glória, Centro, Miramar, Granja dos Cavaleiros, Imboassica, Parque Aeroporto, Sol e Mar, São José do Barreto, Cavaleiros, Riviera Fluminense e Visconde de Araújo) e Alphaville/Rio das Ostras.

Bairros de outros municípios:

São Gonçalo, Niterói, Maricá, Mesquita, Nova Iguaçu, Duque de Caxias, Belford Roxo, Queimados, Magé, Itaguaí, Nilópolis, Seropédica, Guapimirim, Petrópolis, Teresópolis, Rio das Flores, Valença, Vas-



souras, Engenheiro Paulo de Frontin, Carmo, Sumidouro, São José do Vale do Rio Preto, Rio das Ostras, São Sebastião do Alto, Santa Maria Madalena e Macuco.

Irregularidades encontradas durante as inspeções:

Exercício ilegal da profissão: 37 (trinta e sete foram encaminhados à Delegacia da Polícia)

PJ sem registro: 36

PJ sem RT: 40

Sem Suporte Básico de Vida: 59

As denúncias podem ser feitas de forma online ou por ligação no (21) 2567-0789.

TODAS AS DENÚNCIAS SÃO ANÔNIMAS.



25
ANOS



NÃO
SOMOS
O CREF1
À TOA

WHATSAPP EM FORMA

O que você quer ler na **próxima edição?**



MANDE SUA
SUGESTÃO: (21) 96993-1141