

Jornal da Educação Física

☆ IFG câmpus Goiânia – V. 1, jun/2020 ☆

EDITORIAL

Prof. Murilo de Camargo Wascheck

É com satisfação que apresentamos o primeiro volume do Jornal da Educação Física. Trata-se de um projeto pedagógico desenvolvido por professores da Coordenação de Educação Física. Este jornal é direcionado aos alunos e alunas do ensino médio do IFG câmpus Goiânia e seguirá, daqui adiante, em publicações mensais durante o ano de 2020. Considerando a singularidade do momento presente – de enfrentamento à pandemia da Covid-19 – que nos impõe necessidades estressantes como o isolamento social e a suspensão das aulas presenciais no IFG, buscamos apresentar um material que seja formativo, mas também interativo e lúdico. Esta publicação representa uma demanda do coletivo de professores de educação física, que ansiava por outro instrumento institucional, alternativo aos jogos internos (JIF Goiânia), que pudesse aproximar, ainda mais, alunos e professores à reflexão crítica. O Jornal da Educação Física tem o objetivo de apresentar diversos conteúdos relativos ao esporte, cultura, lazer, saúde; além de promover diálogos, reflexões críticas e mesmo, pesquisas. Para este primeiro volume, selecionamos conteúdos que possam amenizar a situação de isolamento social, como o exercício físico intervalado realizado em casa e jogos de memória. Em perspectiva histórica, trazemos análises e imagens do uso político dos esportes. Temos, ainda, um apanhado de informações sobre o JIF, no sentido de avivá-lo entre nós e estimular a sua realização em breve. Desejamos boa leitura e envolvimento ativo de todos e todas. Abraços!

RELAÇÕES ENTRE ESPORTE E POLÍTICA

Prof. Guillermo de Ávila Gonçalves

O esporte não é algo neutro, separado da realidade social, pois em inúmeros casos as vitórias esportivas se transformaram em instrumentos para a popularização de ditadores. Foi assim na conquista da Copa do Mundo de Futebol de 1934, associada à propaganda política do fascismo de Mussolini; e também com o Tricampeonato da seleção brasileira, em 1970, no México, que camuflou os rigores da ditadura militar de Médici, no Brasil. Na Copa de 1978, na Argentina, a vitória dos donos da casa resultou em benefício político para o ditador Videla.

As Olimpíadas também não estão imunes à politização oportunista. Em 1936, nos Jogos Olímpicos de Berlim, Hitler queria afirmar a superioridade da raça ariana sobre todas as outras. Contrariado, viu um maravilhoso atleta negro americano, Jesse Owens, derrotar os alemães em provas de atletismo. Já em 1980, nos Jogos Olímpicos de Moscou, na antiga União Soviética, a Guerra Fria prejudicou os embates

esportivos. Na Guerra Fria a URSS (União Soviética) era líder do bloco comunista/socialista, em ameaça constante de guerra contra o bloco capitalista, liderado pelos Estados Unidos. Por diferenças políticas e econômicas os Estados Unidos e alguns países a ele ligados boicotaram os jogos de Moscou. O revide veio em sequência: nas Olimpíadas de Los Angeles, em 1984, o bloco soviético boicotou os jogos.

O caso mais grave ocorreu em 1972, nos Jogos Olímpicos de Munique. O grupo terrorista palestino Setembro Negro realizou um atentado contra atletas israelenses alojados na Vila Olímpica. Entre terroristas, reféns e policiais, foram registrados 17 mortos.

Devemos estar atentos para os significados do esporte na sociedade, que são: a) crítica e transformação da realidade; b) alienação e reprodução de sistemas e hegemonias.

EXERCÍCIO FÍSICO EM CASA: TREINAMENTO HIIT

Prof. Isaac Aldivino Gonçalves

HIIT é a sigla inglesa para *high intensity interval training*, ou seja, treino intervalado de alta intensidade. Isso significa que o treino HIIT é todo treinamento em que a pessoa atinge picos de alta intensidade intercalados com períodos de descanso, que podem ser ativos (movimentando-se com intensidade menor) ou passivos (parado). O mais comum é que as pausas sejam ativas. Os treinos HIIT, devido à alta intensidade de performance, têm a característica de durarem pouco tempo, variando entre 10, 15, 20 ou 30 minutos e, por isso mesmo, são muito populares nos dias de hoje (muitas pessoas não têm tempo para treinos longos). Benefícios do treinamento HIIT: potencializa o gasto calórico, aceleração do metabolismo, aumento da capacidade cardiovascular, melhora a sensibilidade da insulina, redução do apetite, favorece a manutenção da massa muscular.

Vivemos um momento atípico em que fomos expostos à pandemia da Covid-19, fazendo a população mundial mudar seus hábitos mediante a necessidade do isolamento social e, como consequência, favorecendo níveis elevados de stress. Especificamente no tocante à prática de exercícios físicos, praças, parques e academias devem ser evitados, como precaução ao contágio da Covid-19. Como alternativa a tudo isso, o HIIT pode ser adaptado para nossas casas, pois se adequa a espaços pequenos, como a sala, quarto, garagem, quintal. A única necessidade será um cronômetro, que pode ser do próprio relógio ou celular. Podemos usar, ainda, o *Tabata Timer*, um aplicativo muito simples e leve, onde é possível controlar o tempo de exercício, descanso e número de séries para cada atividade. Ainda que o HIIT seja um treinamento de alta intensidade, é possível adequá-lo para pessoas sedentárias, desde que programando um cuidadoso período de adaptação.

A metodologia a seguir privilegia um tempo maior de exercício para um tempo menor de descanso: 03 séries de polichinelo (01 minuto de exercício com 20 segundos de descanso). Se esse tempo de exercício está muito intenso diminui-se o tempo e aumenta-se o intervalo de descanso. Viu como é fácil?

Gradualmente com a regularidade dos treinamentos vai se alcançando uma melhor performance e consequentemente irão invertendo os tempos de exercício e descanso. É interessante que você mesmo terá esse *feeling* de intensidade de treinamento. Tudo ao seu tempo: o primeiro momento é de adaptação (melhoria do equilíbrio coordenação e técnica de execução dos exercícios) e o segundo momento é a melhoria da performance.

O HIIT pode ser praticado com as mais variadas modalidades esportivas ou exercícios livres, inclusive em casa, como pular corda, corrida curta, deslocamentos frontais laterais ou com mudanças de direção, polichinelo, agachamento, flexões, abdominais, subir escadas, corrida estática, *burpees*. Em tempos de isolamento social, o importante é se exercitar como e quando puder. Seguramente estaremos melhores para enfrentar o tempo da pandemia com mais saúde e disposição.

O PÓDIO DOS 200 METROS RASOS DAS OLIMPÍADAS DE 1968: ATLETAS E CIDADÃOS*

Profa. Rosângela Soares Campos

→ Imagem mais à esquerda: atletas no pódio da corrida de 200m nas Olimpíadas de 1968.



→ Imagem mais à direita: estátua alusiva ao pódio dos 200m das Olimpíadas de 1968 (localizada em San Jose State University, Califórnia/EUA, 2005).

* Referências: (1) OSMOND, Gary. *Photographs, Materiality and Sport History: Peter Norman and the 1968 Mexico City Black Power Salute*. In: *Journal of Sport Histor*. Volume 37, Number 1, 2010. (2) NSCTOTAL. *Protesto "Black Power" nas Olimpíadas de 68 ainda repercute 50 anos depois*. 2018. Disponível em: <nsctotal.com.br/noticias/protesto-black-power-nas-olimpiadas-de-68-ainda-repercute-50-anos-depois>. Acesso em: 18 de mai. 2020.

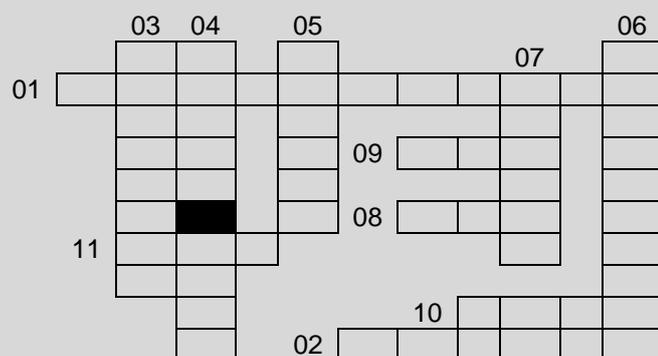
A fotografia do pódio dos 200m rasos (prova do atletismo) das Olimpíadas de 1968, no México, tem sido amplamente divulgada por sua potência evocativa aos direitos civis afro-americanos. Era um momento de grande repressão aos negros e o maior líder negro da época, Martin Luther King, havia sido assassinado. Então, os atletas americanos Thommie Smith e John Carlos, no momento em que tocava o hino dos Estados Unidos fizeram a saudação dos Panteras Negras, Partido Político dos EUA, que surgiu em defesa da comunidade afro-americana. Além do gesto simbólico, os atletas estavam descalços (como uma alusão à pobreza dos negros americanos) e usavam do lado esquerdo do peito um distintivo do Projeto Olímpico para os Direitos Humanos. Smith vestia um cachecol preto, como referência ao orgulho negro, e Carlos ostentava um colar de contas para representar as pessoas que foram linchadas ou assassinadas e que ninguém fez uma oração por elas. Por este protesto, os atletas americanos foram banidos da delegação americana e dos Jogos Olímpicos. O terceiro atleta, o australiano Peter Norman, também participou do ato ao usar o distintivo e sugerir aos atletas americanos que compartilhassem o par de luvas (símbolo da causa dos Panteras Negras), já que Carlos o havia esquecido. Norman foi relegado ao esquecimento por apoiar o protesto dos norte-americanos. Em 2005 esta fotografia foi inspiração para uma estátua que está no pátio da San José State University, na Califórnia. Nessa estátua, Norman é excluído, a ausência do atleta representa simbolicamente sua invisibilidade na fotografia de 1968, mesmo estando presente. **Reflexões:** Você conhecia essa emblemática fotografia? Você concorda com a ideia da estátua, que ressalta o papel de Tommie Smith e John Carlos e exclui Norman? Você gostaria de tirar uma fotografia na qual assume o lugar de Norman na estátua? Quais emoções essas fotografias lhe provocaram? Se puder, escreva algo a esse respeito e encaminhe ai seu professor de educação física (pode ser em papel, Whatsapp ou email).

JOGOS

Prof. Jefferson Jorcelino Máximo
Prof. Guillermo de Ávila Gonçalves

Palavras Cruzadas

- Esporte criado por James Naismith, em 1891.
- Michael conquistou o maior número de medalhas de ouro olímpicas em uma única edição.
- Corrida realizada na distância oficial de 42,195 km, normalmente em ruas e estradas.
- É considerado o homem mais rápido do mundo.
- Esporte coletivo disputado em quadra com 5 jogadores de cada equipe.
- São consideradas o maior evento esportivo da humanidade.
- País sede dos jogos Pan-Americanos no ano de 2007.
- Sigla do Comitê Olímpico Internacional.
- Nome da posição do jogador de futsal.
- Organização internacional de futebol, fundada em Paris no ano de 1904.
- Sigla da principal liga de basquetebol do mundo.



Quiz A: Quem é o maior artilheiro de todas as Copas do Mundo (somando todas as Copas), com

16 gols? Tente responder sem utilizar a internet, OK? Vá à internet somente em último caso.

- () Ronaldo Fenômeno - Brasil
() Gerd Müller - Alemanha
() Pelé - Brasil
() Cristiano Ronaldo - Portugal
() Klose - Alemanha
() Messi - Argentina
() Maradona - Argentina
() Paolo Rossi - Itália
() Romário - Brasil

Quiz B: Na década de 70, em um campeonato pernambucano de futebol, uma equipe teve que perder um jogo para ter chance de ser campeã. Se ela ganhasse não seria campeã e outro time conquistaria o campeonato. Como isso é matematicamente possível?

Imagem Oculta: Na imagem abaixo há uma borboleta, um morcego e um pato. Você consegue encontrá-los?



BREVES REFLEXÕES E MEMÓRIAS DO JIF GOIÂNIA

Prof. Jefferson Jorcelino Máximo



Os Jogos Internos do IFG Campus Goiânia – conhecidos entre os alunos por JIF Interno – são um evento esportivo realizado pela coordenação de Educação Física. Este evento é destinado aos alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio e tem como um de seus principais objetivos a valorização do caráter educativo e socializador do esporte. Realizado uma vez por ano, durante uma semana, os alunos além de terem a oportunidade de demonstrar suas habilidades esportivas nos jogos de basquetebol, futsal, handebol, voleibol, tênis de mesa e xadrez, ainda são desafiados a lidar com as emoções afloradas pelo espírito de competição. O JIF Interno consiste na primeira de 4 etapas dos Jogos da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica: jogos internos, intercâmpus, regional e nacional. Nessa primeira etapa as equipes são formadas por cursos, onde alunos dos 1º, 2º, 3º e 4º anos se unem para compor os times que melhor representarão seus cursos.

Especialmente neste ano de 2020, quando aconteceria a 11ª edição do JIF nacional, o Conselho Nacional das Instituições da Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica (CONIF), seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), do Ministério da Saúde (MS) e das Secretarias Estaduais da Saúde, como medida preventiva contra o COVID-19, decidiu pelo adiamento dos jogos para o ano de 2021.

Para finalizar, um desafio: nas imagens abaixo você consegue reconhecer as modalidades e as pessoas em disputa? Algum amigo(a) ou *crush* nas fotos? Você acha que o JIF Goiânia deve acontecer em 2020?



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.