BOM DIA FURG 18.03.1993

Bom dia, Rio Grande, 18 de março de 1993. No Bom Dia FURG de hoje, vamos enfocar o Programa de Atividades Corporais, que iniciou em 91, foi oficializado em 92 e já está funcionando este ano. Entrevistaremos o professor Luiz Felipe Hector, do Departamento de Educação e Ciências do Comportamento.

Está iniciando o Bom Dia FURG número 491. No Bom Dia FURG de hoje, temos a presença do professor Luiz Felipe Hector, de Educação Física, ligado ao Departamento de Educação e Ciências do Comportamento, que vai nos falar sobre o Programa de Atividades Corporais, que já funcionou em 91, 92 e este ano também já está em ação. São alunos, professores, técnicos, funcionários da Universidade, todos participando das atividades corporais programadas pelo setor de Educação Física da Universidade.

Como é que funciona este Programa de Atividades Corporais, Luiz Felipe? Bom, a nível de funcionamento, o programa trabalha com formação de grupos. Esses grupos podem ser estabelecidos de acordo com os interesses dos praticantes. Nós temos alguns grupos já formados, como o grupo de ginástica, que é o único grupo que funciona com um horário pré-estabelecido, ele funciona segundas, quartas e sextas-feiras, às 17h45 até às 20h45.

Os outros grupos que existem, funcionando atualmente, são o grupo de musculação, que tem um funcionamento de orientação individualizada, ou seja, os interessados procuram por mim ou por outros professores da área e recebem uma orientação individualizada. Nós temos também o grupo de basquetebol, que funciona sextas-feiras às 18h, em que esse horário é marcado para que aqueles interessados na prática desse esporte tenham ali um momento de prática desvinculada de qualquer outro interesse que não seja o próprio jogo. Temos também o grupo de handebol, que funciona três vezes por semana, com horários a serem confirmados ainda durante esse mês de março.

Outros grupos poderão vir a ser formados de acordo com o interesse das pessoas que nos procurarem. O programa tem como estratégia funcionar através desses grupos espontâneos e visa no primeiro plano a questão da autonomia, ou seja, a orientação que vai ser dada nesses grupos, além dela atender aos interesses do próprio grupo, ela visa passar aos integrantes uma autonomia a nível de conhecimentos básicos da prática daquela atividade. Muito interessante.

Luiz Felipe, então, é livre, não há compromisso, não é? De certa forma, não há, não é? É extracurricular, não é? É independente da obrigatoriedade do curso, não é? Essas atividades foram programadas para alunos, estando eles matriculados ou não na prática esportiva, funcionários e professores da comunidade universitária. Os locais da prática desses esportes é sempre no Campos Carreiros? O centro esportivo é no Campos Carreiros, e lá vão ser desenvolvidas todas as atividades desse programa. As atividades vão constar de diferentes momentos, principalmente o grupo de ginástica, que é atendido pela professora Débora, consta

de diversas atividades.

Não é aquela ginástica que a gente conhece mais como aeróbica ou outro tipo de ginástica, estética. É uma variação de atividades. Isso aí eu acho que é importante a gente colocar para que desiniba as pessoas e deixe as pessoas bastante à vontade para nos procurarem.

O contato, então, é frequente entre os praticantes e os professores. As sugestões são bem-vindas também? Sim, a gente está aberto a qualquer tipo de sugestão. Eu acho importante também frisar que a gente não se preocupa com controle de frequência, que o compromisso é estabelecido entre os integrantes e o próprio grupo, satisfazendo os interesses desse grupo.

Há o pagamento de alguma importância financeira? Não, o programa é desenvolvido de forma gratuita e a gente espera conseguir continuar dessa maneira, continuar atendendo a comunidade. Bom, quer dizer que o que vem dando certo realmente são os grupos de musculação e ginástica, basquete e handebol. Quais outros poderão ser formados? Na sua opinião, Luiz Felipe.

Sim, esses grupos já estão funcionando pela procura que tiveram. Os outros grupos que podem vir a ser formados, o programa se divide basicamente em quatro grupos, que seria o grupo de ginástica, o grupo de musculação e exercícios, o grupo de atividade aeróbica, que corresponderia àquelas pessoas que pretendem ter alguma orientação no sentido de corridas, de como iniciar, de como implementar um treinamento mais sistemático, e dos desportos, voleibol, futebol, futebol do salão, ou alguma outra sugestão que possa vir a ser dada. Luiz Felipe, o importante é a questão do horário, da disponibilidade que todos nós temos.

A maioria dos universitários também trabalha no dia a dia aqui na cidade. Como é que é essa questão de horário? Ele mais ou menos tem que fechar com o grupo ou eles se localizam mais ao final da tarde, início da manhã? Como é essa questão de horários? Pois é, nós damos preferência a sugerir que esses grupos funcionem à tardinha, a partir das seis horas. O que é aberto a outros horários, praticamente, é o grupo de musculação.

Já que a orientação vai ser individualizada e o trabalho vai ser individualizado, praticamente o indivíduo pode trabalhar naqueles horários em que ele encontra disponível dentro do seu horário de atividades. E os grupos, eu já mencionei, o grupo de ginástica, ele tem um horário fixo justamente para atender os funcionários que normalmente soltam às 17h30 do serviço, e também porque ele se configura como um grupo que recebe uma orientação mais permanente, já que se caracteriza mais uma aula mesmo. Os outros grupos, a gente já mencionou, eles funcionam de acordo com os interesses.

Se a conveniência de interesse for o horário da tardinha, eu acho que o funcionamento será garantido. Qual o número mínimo para cada prática, para formar cada grupo, Luiz Felipe? Olha, eu acho que a gente pode fixar o número mínimo de 10 pessoas, principalmente para os grupos esportivos. São esportes coletivos, né? São esportes coletivos, então por volta de 10 a 12

pessoas a gente tem como iniciar alguma atividade.

A orientação é toda por conta de professores de educação física da Universidade? A orientação é dada pelos professores do Departamento de Educação e Ciências de Comportamento da Universidade do Rio Grande. Muito bom. Com relação à parte de ginástica, alguns com mais idade, acima de 30, 40 anos, teriam à disposição também uma verificação de pressão, como é que está o coração? Isso é possível? Olha, a recomendação que se dá é que seja feito um exame médico.

Já que nós não temos, de momento, um médico à nossa disposição para tentar fazer um acompanhamento com os integrantes das atividades. O que seria ótimo, né? Seria ótimo, seria mesmo. A gente recomenda que as pessoas façam um exame médico.

A recomendação que se dá, antes da prática de qualquer atividade física, é mais sistemática. Faça um exame médico o mais completo possível. Para ver se não há nenhum problema ou risco, né? Recomendável.

A expectativa, então, do grupo, Luiz Felipe, é que realmente existam mais pessoas da comunidade universitária a participarem deste programa de atividades corporais que começou em 91, foi oficializado em 92 e em 93 já está funcionando. Funciona de março a dezembro. Tem algum pico, assim, de movimento nesses meses? A procura aumenta? O que se pode observar é que, por exemplo, no grupo de ginástica e musculação, nos dois anos anteriores, houve uma procura mais acentuada da metade do ano em diante.

Segundo semestre. Esse fenômeno se caracteriza também nas academias da cidade. A gente pode conversar com qualquer professor ou proprietário de academia.

Pela proximidade do verão. Tranquilo. A gente pretende, através do trabalho que se faz em conjunto com o grupo, também atingir a questão da conscientização e conhecimento corporal.

O que eu quero dizer com isso? O que eu quero dizer é que, a pessoa tendo a conscientização da importância da atividade física, do movimento, seja como forma de manifestar a saúde, seja como forma de lazer, ela vai ter uma preocupação maior em reservar o horário e tentar garantir o direito a essas atividades durante todo o ano. E não só praticamente quando o clima começa a melhorar, quando a pessoa começa a se dar conta que vai ter que expor o seu corpo. Exatamente.

Entre outras coisas. Muito interessante. Vamos então, daqui, fazer o nosso alerta, para que as pessoas que estão um pouco fora de forma comecem agora.

Corroborando o que acabou de ser dito pelo professor Luiz Felipe Hector, que é da Educação Física. Ele agora vai dar as considerações finais, principalmente o mais importante. Onde encontrá-los e de que forma fazer a inscrição para participar do Programa de Atividades

Corporais, Luiz Felipe? Bom, nós estamos à disposição no Centro Explorativo do Campos Carreiros.

Para quem não tem conhecimento de onde se localiza, ele é em frente ao Lago Maior do Campos Carreiros. Horário? O horário, todo o horário do expediente sempre vai ter alguma pessoa em condições de prestar as informações. Também as informações podem ser dadas pelo telefone 32 87 11, Ramal 22.

Eu acho que outra questão que poderia ser levantada seria de que as pessoas podem, que estão livres dentro desse programa, participarem até mesmo de mais de um grupo. Acertando assim conveniências de horário. Então o indivíduo pode participar de um dia do grupo de ginástica, em outro dia participar do grupo de basquetebol e assim por diante.

Todos os grupos que querem se formar. Muito bem, perfeito. Foi o professor de Educação Física Luiz Felipe Hector, que está ligado ao Departamento de Educação e Ciências do Comportamento, falando no Bom Dia FURG de hoje sobre o Programa de Atividades Corporais, já no seu terceiro ano de realização.

E o Bom Dia FURG de hoje fica por aqui. Novo encontro amanhã neste mesmo horário. Até lá.