

## Editorial

Quem nunca ouviu falar que “tudo na vida tem uma primeira vez”?... Pois é, este jornal é prova disso. Apresentamos este periódico com a ousadia de iniciantes, com a alegria da primeira escrita em grupo e com a expectativa de termos alcançado um bom resultado. Queremos que você, leitor, desfrute com leveza dos nossos textos e que as informações apresentadas aqui te despertem para a busca de mais conhecimento sobre “Corpo e Movimento”.

Iniciamos apresentando o reflexo da interrupção do programa Escola e Lazer da Cidade (PELC) pela Prefeitura Municipal de Sabará. Em seguida, aproveitando a realização da Copa do Mundo na Rússia, relacionamos futebol com ballet, levando em consideração todo o preparo físico, a prática de atividades físicas e o uso constante do corpo e seus movimentos que os dois exigem.

Na sequência, apresentamos Jerry Morris, o primeiro médico a pesquisar sobre atividades físicas e sua relação com a saúde. E por falar em saúde, a próxima matéria trata da descoberta e importância das vacinas. E para fecharmos nossa primeira edição com “chave de ouro”, convidamos o leitor a se exercitar.

Essa edição foi produzida pelas alunas do 1º Ano de Administração: Ana Carolina, Ana Júlia, Emanuelle, Isadora, Joyce Linda, Letícia Caroline, Luiza Rodrigues, Maria Eduarda e Nathália Carolina.

Boa leitura!!

**CORPO & MOVIMENTO****Pesquisa Local****Programa Escola e Lazer da Cidade**

O Programa Escola e Lazer da Cidade (PELC) é um programa esportivo do Governo Federal que objetiva estimular a prática de esportes nas comunidades. Acontece em ocupações como: praças, campinhos, salões e igrejas, com algumas atividades voltadas para crianças, jovens, adultos, idosos e deficientes.

Em Sabará, até 2017, várias atividades (artesanato, jogos, futsal, brincadeiras, hidroginástica, jogos adaptados, dança de salão) foram desenvolvidos pelo PELC, mas infelizmente esse ano o projeto foi interrompido pela nova gestão da prefeitura, segundo informações do Governo Federal .

Com o PELC, muitas pessoas eram beneficiadas, especificamente jovens e idosos, pois o programa tornava a vida dessas pessoas mais saudável, evitando o sedentarismo, a obesidade, doenças mentais (depressão, transtorno bipolar) e também estimulava a coordenação motora.

Com o término do programa, muitas pessoas se manifestaram para que o governo municipal voltasse com o projeto, mas até hoje essa situação não foi resolvida.



Fonte: Site da prefeitura de Cuiabá - cultura esporte e turismo

Por: Joyce Linda

## CORPO & MOVIMENTO

### Pesquisa Brasil e Mundo

#### Movimento na Rússia

A Copa do Mundo de 2018 acontece na Rússia, país onde se encontra o Bolshoi Ballet Theatre. Nessa 21ª edição, o evento acontecerá entre os dias 14 de junho e 15 de julho.

Para um evento de tal magnitude, as delegações contam com muitos atletas, que utilizam seus músculos durante treinamentos e partidas.

Os bailarinos, assim como os jogadores de futebol, fazem maior uso da musculatura localizada nos membros inferiores: coxas, pernas, joelhos e pés.



Apresentação do Ballet Bolshoi.  
Fonte: [www.suacidade.com](http://www.suacidade.com)

Entre os principais músculos, estão: glúteo máximo e médio, adutor maior e médio, reto femural, sartório, grácil, sóleo e gastrocnêmios.

Como o trabalho físico desses atletas e artistas inclui saltos e quedas frequentes, o gasto energético pode variar entre 1500 e 2000 calorias por partida/apresentação.

Devido ao intenso uso da musculatura, após o gasto energético, o corpo precisa de descanso para se recuperar das atividades.



Seleção brasileira de futebol na partida contra a Alemanha em Berlim.

Fonte: [www.cbf.com.br](http://www.cbf.com.br)

Por: Isadora e Ana Júlia Marques.

**CORPO & MOVIMENTO****História da Ciência****Jerry Morris e a prática de exercício físico**

O inglês Jerry Morris (1910-2009) foi o primeiro médico e epidemiologista a perceber a importância da atividade física para a prevenção de doenças cardiovasculares, relacionando a prática de exercícios com a qualidade da saúde.

As pesquisas de Morris foram feitas no período posterior à Segunda Guerra Mundial, quando a enorme devastação da Europa e da Ásia necessitava de amplos esforços de reconstrução econômica e social. Morris foi um dos pioneiros da teoria do Bem-Estar Social e suas pesquisas trouxeram diversos avanços para o cuidado com a saúde pública e influenciaram muitos profissionais na área, originando, inclusive, os chamados “médicos comunitários”.

O pós-guerra foi marcado também pelo desenvolvimento da penicilina, que amenizava os sofrimentos físicos da população. As pesquisas nessa área contaram com a ajuda de Morris, que durante o conflito esteve na Índia e na Birmânia, atuando como especialista clínico no Royal Army Medical Corps (RAMC).

Diante de tantas contribuições, o médico inglês foi reconhecido na ciência dos esportes por apresentar a ideia de que os exercícios físicos proporcionam a melhora na saúde e evitam doenças.



Fonte:

<https://goo.gl/images/DhjRRf>Por : Letícia Caroline e  
Maria Eduarda.



## CORPO &amp; MOVIMENTO

## Ciência e Sociedade

**A descoberta da vacina para o bem da sociedade**

A primeira vacina da história foi contra a varíola, há mais de 200 anos. O médico inglês Edward Jenner extraiu o pus da mão de uma ordenhadora que havia contraído a varíola bovina e injetou em um menino saudável, este teve febre por alguns dias, mas logo ficou curado e imune.

Mais tarde prepararam concentrados do vírus da varíola, **vaccínia**, dando origem ao que conhecemos hoje como vacina.



Inoculação de pus de vaca nas crianças. Fonte: El país.

A vacina foi uma grande descoberta da sociedade e ajudou a diminuir epidemias e prevenir doenças. Em alguns casos, as vacinas podem até mesmo erradicar as doenças em certas áreas.

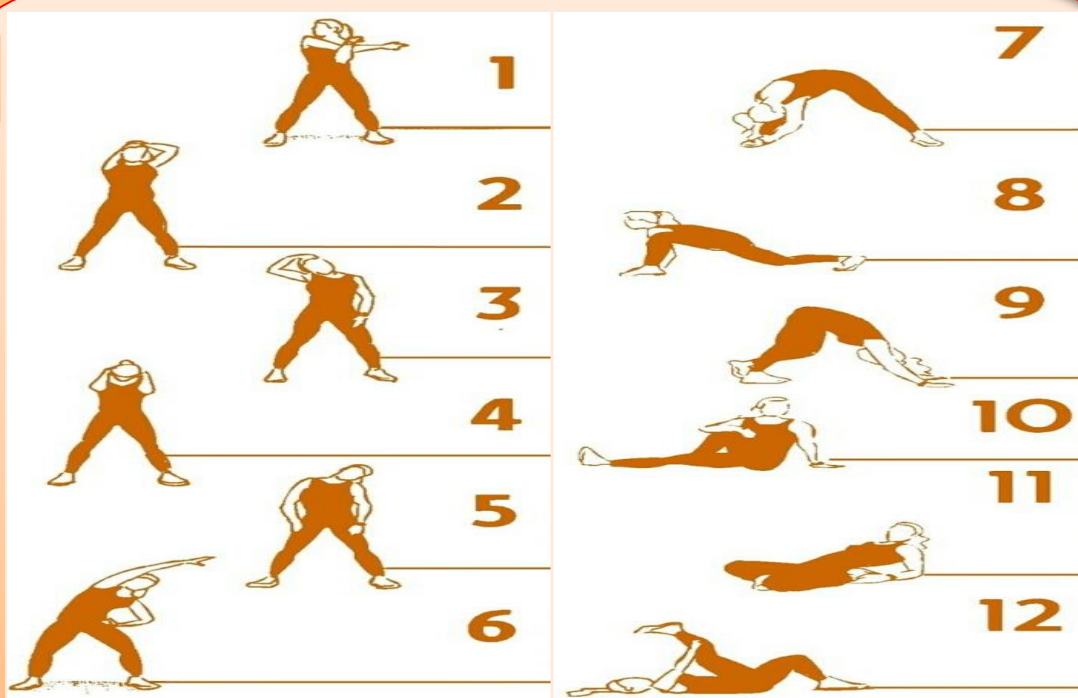
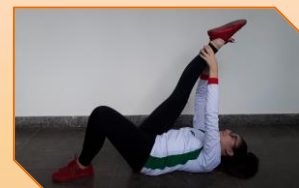
Muitas pessoas acreditam que não devemos vacinar as crianças, com o argumento de que, além de a vacina causar efeitos colaterais, ela também enfraquece o sistema imunológico. Isso, porém, é um mito. Ao contrário, as vacinas fortalecem o sistema de defesa, ajudando o organismo a reconhecer os micro-organismos causadores dessas doenças e a combatê-los em uma futura infecção.

Dessa forma, considerando que a prevenção ainda é a melhor solução, as vacinas são fundamentais.

Por: Emanuelle e Nathália Carolina.

## CORPO &amp; MOVIMENTO

## Imagem Científica

LET'S GO TO  
EXERCISE

Exercícios físicos práticos e fáceis para a realização em casa.

Fonte: [diariocorridas.blogspot.com](http://diariocorridas.blogspot.com)



A falta de exercícios físicos no nosso dia a dia causa a perda das nossas capacidades físicas, o que resulta em inúmeros problemas na nossa saúde física e emocional. Assim, trouxemos algumas dicas do site “DIÁRIO DE CORRIDAS” para ajudar vocês a se exercitarem de maneira prática e fácil!  
**BONS TREINOS !**

Fonte: [goo.gl/images/SQRuUs](http://goo.gl/images/SQRuUs)



Por: Ana Carolina, Ana Júlia, Emanuelle, Isadora, Joyce Linda, Letícia Caroline, Luiza Rodrigues, Maria Eduarda e Nathália Carolina.