

Universidade Católica de Brasília – UCB

Curso de Educação Física

Educação Física em Revista - EFR

Entrevista: Jürgen Weineck

* Paulo Trindade

A entrevista em questão foi realizada por ocasião do I Congresso Internacional de Educação Física e Qualidade de Vida, realizado na Universidade Católica de Brasília – UCB. Este evento foi organizado e promovido pelo Curso de Educação Física UCB e contou com participação de professores estrangeiros e brasileiros convidados para uma série de Conferências, palestras e oficinas durante uma semana no mês de Abril de 2008.

O tema central deste evento internacional foi “Educação Física e Qualidade de Vida”. Os professores convidados tanto estrangeiros, quanto os brasileiros, foram acompanhados com grande atenção pela comunidade acadêmica ligada à área de Educação Física da UCB e de outras instituições de Brasília, além de mais de seis estados do Brasil, contando inclusive com participantes profissionais e estudantes de outras áreas como fisioterapia, medicina, psicologia, entre outras, que encontraram nesta ocasião, uma oportunidade para compartilhar experiências acadêmicas.

O Congresso que concentrou suas forças de organização e realizar um evento de destaque para a região Centro Oeste do país celebrou na ocasião os 33 anos de existência do Curso de Educação Física, oportunizando em sua programação “... discussão sobre os problemas, possibilidades científicas relacionadas ao exercício físico e saúde.”

Com vasta programação, contou com 5 conferências, 9 mesas redonda, 12 cursos, apresentação de temas livres, relatos de experiência, feira de esportes, festival de *fitness* e programação cultural.

O professor Weineck era aguardado com grande expectativa em Brasília, pois além de sua rica experiência com pesquisa neste campo e uma elevada quantidade de artigos e livros publicados nesta área, o pesquisador causou especial impressão aos congressistas por sua competência, carisma e simpatia, além de grande empatia com a cultura e o povo brasileiro.

O professor alemão proferiu conferência, participou de mesas redonda e fez questão de acompanhar de perto eventos da programação, onde segundo ele, era uma oportunidade de reciclar sobre temas que tinha impressões nem sempre coincidentes e que estas ocasiões são oportunas para uma revisão pessoal de rotas. Os temas candentes que o pesquisador tratou com propriedade, versavam sobre a “Educação Física nos países Europeus” e “Políticas Públicas de Atividade Física e Saúde”.

A Educação Física em Revista – EFR, revista eletrônica do Curso de Educação Física, estava lá conferindo de perto, registrando, conversando com os professores e participantes do evento.

Abaixo você leitor encontra algumas questões importantes respondidas para a reportagem da EFR, pelo Prof. Dr. Jürgen Weineck (67 anos), que leciona a mais de 30 anos no Instituto de Ciências do Esporte da Universidade de *Erlangen* – Nuremberg - Alemanha, nas áreas de medicina esportiva, biologia do esporte, anatomia, teoria do treinamento, reabilitação esportiva, promoção da saúde por meio do esporte, além de implicações e impacto do esporte na infância, juventude, para adultos e idosos, bem como no alto rendimento.

- 1) EFR - O Senhor tem vindo ao Brasil muitas vezes? Como se sente aqui em Brasília e no Brasil?

R: Weineck: Sim, muitas vezes – aproximadamente umas 15 vezes. Minha capacidade é limitada, não me lembro de tudo exatamente como aconteceu. Gosto de estar aqui com vocês e nesta oportunidade me renovo muito. Alguns tópicos específicos em função do idioma exigem muito de minha cabeça, pois penso em Alemão, converso em português e também em inglês intensamente. Ao final do dia fico muito cansado, precisando de um bom descanso para recuperar e aproveitar bem o outro dia.

- 2) EFR - O senhor percebe muitas diferenças entre as pesquisas no Brasil e na Alemanha?

R: Weineck: Sempre muito atento a tudo que se perguntava e para a surpresa de nossa reportagem o pesquisador respondeu que “No Brasil e na Alemanha temos praticamente as mesmas condições, não temos grandes diferenças entre o Brasil Portugal e a Alemanha.”

- 3) EFR - O senhor é um dos autores que mais publica no mundo, pesquisando no Google acadêmico, um dos maiores motores de busca disponíveis na Internet, deparamo-nos com 24.800 mil em 15 segundos ocorrências ligadas diretamente ao seu nome. Isto mostra uma enorme visibilidade de seu trabalho e estudos. Como o senhor percebe este aspecto?

R: Weineck: “Existe mais de 70 traduções, muita gente traduzindo para o português, espanhol e outros idiomas...” – são mais de 14 línguas. Às vezes não traduzem bem, porque não são especialistas, são bons tradutores, mas não tratam das questões que estão tentando decifrar. Este aspecto “... prejudica os estudantes que não aprendem coisas corretas, professores e pesquisadores...”, lembro o experiente professor. Um aspecto positivo destaca o Prof. Weineck, isto “... é bom porque algumas pessoas podem ler os meus livros antes das minhas conferências...”.

- 4) EFR - Com relação a este Congresso Internacional que se realiza aqui na Universidade Católica de Brasília que realiza, o que o Senhor tem visto e quais suas impressões sobre este evento?

R: Weineck: Com modéstia, o pesquisador falando um português fluente utilizou-se de jargão muito conhecido pelos brasileiros para responder esta questão: “Penso que não sou o Papa”; “... existem muitos brasileiros que pensam que não estudamos as mesmas coisas...”; “... Tem pesquisadores aqui que pesquisam a mesma coisa da Alemanha”, aqui eu renovo e quando volto ao meu país, ajusto pontos que percebia diferentes.

- 5) EFR – O senhor ministrou uma conferência sobre o a importância do treinamento de força para a saúde. Qual a importância deste tema para a sociedade atual?

R: Weineck: O treinamento de resistência foi um tema muito importante nos últimos 10 anos. Precisamos treinar não somente a forma e a massa corporal, mas o esqueleto e as estruturas e metabolismo do corpo. Meninas e meninos que precisam se proteger. Este foi o ponto de maior destaque que o professor frisou. Com relação a esta qualidade física, sua abordagem relaciona o treino de resistência com o aumento da capacidade psíquica, redução do medo, diminuição de estados depressivos e distúrbios do sono. Além de melhoras já consagradas no contexto do treinamento atlético.

O treinamento de força ficou conhecido até bem pouco tempo, como um domínio particular de uma “... categoria de homens que tinham preocupações com se mostrar e impressionar através da imagem exterior...”, e em outros casos com ambições esportivas de alto rendimento.

No entanto, com o passar do tempo, uma grande quantidade de pesquisas tem apontado que o mínimo de treinamento de força para pessoas que levam outro tipo de vida que não somente a dedicação aos esportes, pode gerar ótimos resultados e “... variados efeitos preventivos...” , ligados ao aparelho locomotor e à capacidade de nossa mente.

O renomado prof. Jürgen relacionou alguns aspectos do treinamento de força ligados a saúde e ao bem estar humano. São eles: Aumento de uma pressão arterial baixa; bodystyling – “... que significa um caminho para a satisfação do próprio corpo...”; “... treinamento complementar para atividades complementares para atividades profissionais diárias...”; “manutenção da autonomia em idades avançadas...”; “... elevação das atividades elevadas bioelétricas do cérebro ...”, entre outros benefícios, que são importantes para saúde geral dos indivíduos.

- 6) EFR - Que diferenças o senhor aponta entre a diferença da educação física européia e a brasileira?

R: Weineck: “No Brasil e na Alemanha trocou-se de maneira imprevisível os hábitos...”. Temos que dar atenção ao sistema cardiovascular, muscular, e a todos os sistemas do organismo humano. Precisamos dar especial atenção ao treinamento muito completo para cada sistema, lembra o pesquisador alemão.

Na Europa de hoje, temos muitos estudos que mostram que a idéia de uma “vida ativa”, seja no trabalho, na escola ou em outro ambiente, é sempre muito importante. Combater o sedentarismo, a má alimentação, os hábitos incompatíveis com uma vida saudável são decisivos para uma qualidade de vida melhor para qualquer cidadão. Assim combater fatores de risco como tabagismo e o consumo de bebidas alcoólicas, são medidas que podem influenciar no prolongamento de uma vida mais saudável e melhor.

7) EFR – Professor, em sua opinião, os professores estão preparados para enfrentar os desafios de um corpo saudável na realidade da escola, mais particularmente, nas aulas de educação física?

R: Weineck: Percebo que os professores estão preparados sim, mas a escola não está pronta para oferecer o mínimo das atividades físicas que os alunos necessitam. Estas seriam em número de duas vezes por semana. Na Alemanha a dez anos atrás se fazia três vezes por semana, hoje são 2 horas. Estamos diante de uma falta de movimento; de deficiência de movimento. Isto é muito grave e deve ser motivo de muita preocupação para todos nós.

8) EFR - Como compatibilizar a formação profissional com a exigência das demandas profissionais na educação física escolar e extra curricular de hoje?

R: Weineck: Formação humanística, conteúdos de condicionamento e treinamento voltados para uma melhor qualidade de vida, somados a conteúdos de esporte, treinos na educação física escolar e extra curricular são questões difíceis de compatibilizar. O que precisa ser feito então? Este é um problema da educação física escolar. Um percentual muito elevado dos jovens tem problemas com posturas, obesidade, entre outras coisas. Os clubes estão preocupados em preparar para alto nível, mas precisamos de professores que dêem atenção as deficiências dos alunos. Temos que dar aulas e colocar movimentos em todas as atividades das escolas. Nas aulas de matemática da Alemanha, por exemplo, temos uma escola movimentada. Chamamos de uma pausa ativa. Durante as aulas e nos intervalos, praticamos movimentos por algum tempo, justamente para os meninos e meninas não ficarem somente sentados ou inativos, cultivando hábitos pouco saudáveis. Aí encontramos atividades orientadas e atividades livres ligadas às artes, música e movimentos, exercícios e esportes.

(*) Jornalista e Editor da Educação Física em Revista – EFR.