

Setembro e  
Outubro/2010

## Saúde e Bem-Estar

### “Sob Nova Direção”

#### ATIVIDADES FÍSICAS:

- Hidroginástica
- Krav Magá
- Musculação
- Natação Infantil
- Natação Adulto
- Pilates
- Yoga

O mês de setembro marcou o início do ano 5770 para a comunidade judaica . Um novo ano sempre traz consigo a esperança de dias melhores, da solução dos problemas, da quebra de velhos vícios e de mudanças profícuas.

Aqui, na União Israelita, as mudanças já começaram a acontecer , pois no dia 21 de setembro o Dr. Sérgio Jelihovschi apresentou o relatório de sua gestão e o balanço financeiro aos sócios proprietários e diretores presentes na Assembléia Geral.

Congratulado pelos presentes por seu trabalho dedicado e eficiente, Dr. Sérgio, após quatro anos à frente da UIBH, entregou o cargo ao Dr. Gilberto Galinkin, eleito novo presidente da entidade para o biênio 2010-2012.

Foi apresentada a nova diretoria composta pelos Drs. Sérgio Jelihovschi, Fernando A. Trivellato Andrade, Jacob Shamash, Leon Menache, Carlos Calic, Reynaldo Calvo e Roberto Mizrahy, todos convidados pelo presidente Gilberto Galinkin.

Gostaríamos de registrar o agradecimento da equipe da UIBH ao Dr. Sérgio, que demonstrou nestes quatro anos de convivência, sua capacidade administrativa, o respeito aos seus colaboradores e a vontade de “fazer dar certo”.

Ao Dr. Gilberto nossos votos de um mandato com iniciativas felizes e a certeza de nossa dedicação e colaboração.

### KRAV MAGÁ INFANTIL

Preparar física e emocionalmente para o futuro crianças e adolescentes, foi o que impulsionou o início das turmas de Krav Magá para crianças (de 06 a 10 anos) e adolescentes (a partir de 11 anos).

Krav Magá é uma arte de defesa pessoal, moderna, criada a partir de situações de perigo da realidade atual, que sem discurso teórico revela aos praticantes, um caminho de vida saudável e íntegro, construindo cidadãos responsáveis e capazes de buscar seus objetivos. As regras apresentadas nas aulas são de âmbito educacional e quando incorporadas, trabalham os quatro princípios do caminho de vida do Krav Magá:

**Coragem** para enfrentar obstáculos, não importando a sua dimensão;

**Equilíbrio emocional** para controlar as emoções, não permitindo que o medo impeça a ação;

**Paciência** para efetuar uma mudança de postura em relação a vida e a si próprio. Acontece gradativamente, cada um ao seu tempo;

**Respeito** para respeitar a si próprio, ao próximo e até mesmo o inimigo.

Estes princípios são passados aos alunos através da rotina do treinamento físico, e suas dificuldades os tornam conscientes do percurso necessário para adquiri-los. Adultos, crianças e adolescentes assimilam estes princípios com a mesma intensidade e os incorporam à própria natureza: a vontade de lutar por seus objetivos e a persistência mesmo ao encontrar dificuldades, o equilíbrio diante das situações, a independência.

Tudo isso o coloca em posição de total autocontrole, sendo importante dizer que, alimentando o intelecto, os hábitos de cada um o afastam de situações de violência. O treinamento inclui na maioria das vezes barreiras físicas e psicológicas que exigem do aluno a preparação espiritual necessária para prosseguir e vencer as dificuldades e obstáculos encontrados.

Para poder se defender, é necessária a união entre o conhecimento técnico e a capacidade mental.



As aulas iniciadas dia 18 de setembro de 2010, são ministradas pelo educador físico e instrutor **David Schickler** e ainda estão com matrículas abertas.

### BENY SCHICKLER

O mês de setembro nos contemplou com mais um presente: o instrutor Beny Schickler foi o primeiro mineiro a receber a faixa preta de Krav Magá.

Esportista desde criança, ele treinou vários estilos de artes marciais, mas foi com o Krav Magá que se identificou de imediato, integrando-se e a ela dedicando-se.

Beny iniciou a prática de Krav Magá em Minas Gerais, e foi o primeiro instrutor a dar aulas regulares em Belo Horizonte.

Participou do 1º Congresso Nacional de Krav Magá e procura participar de todos os seminários e treinos ministrados pelo Mestre Kobi.

Em Belo Horizonte, sua cidade natal, ministrou cursos para militares da 4ª divisão do exército e PO (Polícia do exército), policiais civis, procuradores do estado de Minas Gerais (APEMINAS), fiscalização da prefeitura de Belo Horizonte - MG, e auxiliou o Mestre Kobi no curso para toda segurança da FI-EMG (Federação das Indústrias de Minas Gerais). Ministrou treinamento para os agentes do então governador de Minas, Sr. Aécio Neves.

### Atividade Física X Check\_up

É indiscutível que a prática de atividade física regular é um dos melhores “remédios” para controlar fatores de risco e prevenir diversos problemas de saúde. Porém, como todos os remédios, também este deve ser usado com orientação médica. Por meio de um exame médico, a pessoa pode descobrir se faz parte da população de risco para doenças cardíacas e usar a atividade física da melhor forma.

O que muitos não sabem é que até mesmo uma atividade física de baixo impacto deve ser indicada por um profissional médico que, ao traçar o perfil metabólico do iniciante, realizará exames de cunho clínico e esportivo para indicar a intensidade, periodicidade e tempo de cada exercício.

É preciso que toda pessoa que pratica ou pretende iniciar uma atividade entenda a importância de recorrer a uma avaliação prévia e avaliações periódicas. Muitos exemplos demonstram o perigo que existe em exigir melhor desempenho do corpo sem antes avaliar de forma completa e científica os seus verdadeiros potenciais.

Além de complicações imediatas e de alta gravidade, como arritmias, dificuldades respiratórias e até mesmo paradas cardíacas, podem ocorrer lesões osteoarticulares, que às vezes chegam a incapacitar os esportistas e atletas para o exercício da sua atividade.

O oposto também gera problemas. Os conhecimentos científicos modernos indicam que o sedentarismo é um dos mais importantes fatores de risco para o aparecimento de doenças degenerativas cardiovasculares e do metabolismo como o diabete e a síndrome metabólica. A prática regular de atividades físicas contribui para a prevenção e manutenção da saúde.

Tendo em mãos uma avaliação completa e fiel das atuais condições físicas do atleta - iniciante ou profissional, o instrutor e demais profissionais de saúde envolvidos - nutricionista, fisioterapeuta, etc. - poderão contar com uma ferramenta de trabalho fundamental para ajudar a melhorar a performance do esportista com segurança.

#### NA UNIÃO ISRAELITA:



Para atender a legislação e garantir a segurança dos que praticam exercícios físicos, será obrigatório aos alunos maiores de 12 anos, em todas as modalidades, a apresentação de avaliação fisioterápica recente, declarando que o aluno está apto para a prática de exercícios físicos. Caso seja detectada nesta avaliação a necessidade de exame médico, o início das atividades ficará condicionado a apresentação, pelo aluno, de laudo médico autorizando a realização da atividade em questão. No caso de crianças até 11 anos deverá ser apresentado atestado médico preenchido pelo pediatra.

## Ao Professor Beny Schickler



Nosso orgulho, admiração e respeito pela conquista da 1ª faixa preta de Krav Magá do Estado de Minas Gerais.

Homenagem da União Israelita de Belo Horizonte e de seus alunos.

Setembro/2010

## Vem Chegando o Verão....

O verão começa oficialmente em 21 de dezembro, mas o calor chega antes e com ele, a vontade de usar roupas leves para se refrescar. Depois dos excessos provocados pela alimentação calórica sempre presente no inverno, fica difícil esconder as gordurinhas. Se você pretende emagrecer, é melhor começar logo a supervisionar sua alimentação e se exercitar com frequência.



### Emagrecimento

Passar fome não é sinal de emagrecer com saúde, mas de qualquer forma alguns “sacrifícios” são importantes.

Confira algumas dicas para um emagrecimento saudável:

- Tome café da manhã e almoce todos os dias;
- Sempre coma proteína no almoço;
- Frutas, legumes, verduras, cereais e grãos: estes alimentos tornam a refeição mais nutritiva e incluí-los na dieta faz com que não se passe fome;
- Tome ao menos um litro de água pura ao longo do dia;
- Evite molho branco, frituras e queijo (com exceção da ricota);
- Se você não abre mão do queijo normal, prefira comê-lo durante o café na manhã;
- Corte o açúcar, e evite ao máximo alimentos gordurosos;
- Faça seis refeições leves diariamente. Entre as refeições principais você pode optar por um iogurte, uma barra de cereal ou frutas secas;
- Faça a última refeição no máximo duas horas antes de dormir;
- Procure dormir bem.

**Mas Cuidado:**  
Radicalizar na dieta para conseguir um emagrecimento em pouco tempo vai fazer sua imunidade baixar, causar problemas de saúde e você vai perder massa magra: desta forma se perde músculo, e não gordura, o que gera flacidez.

### Exercícios



Para emagrecer existe uma regra básica: gastar mais calorias do que ingerir. Porém, não adianta começar uma atividade física que não combine com seu perfil. É muito comum uma pessoa matricular-se na musculação, por exemplo, pois é perfeito para entrar em forma, porém em poucos meses acaba saindo da academia e volta a ser sedentário.



- Escolha uma atividade que lhe proporcione prazer, assim é mais fácil de manter a frequência.
- Não pare de se exercitar quando o verão acabar. É normal que no inverno se diminua a frequência das atividades físicas, o problema é simplesmente não ir mais.
- Pense na saúde em primeiro lugar, os exercícios beneficiam muito além da estética.

### As Atividades Aquáticas

A prática de exercícios aquáticos oferece duas grandes vantagens: maior resistência e a diminuição do impacto. A densidade da água intensifica qualquer atividade, provocando maior gasto calórico. Uma caminhada dentro da água tem os mesmos benefícios de uma corrida fora dela. O impacto menor ajuda a evitar lesões, pois a pressão hidrostática permite mais estabilidade e controle das articulações. Para quem sofre com suor praticando outros exercícios, a piscina é a melhor escolha. O contato com a água é relaxante e aliado ao exercício aumenta a autoestima e bem-estar.

### Hidroginástica

Atividade aquática mais popular quando o objetivo é emagrecer, a hidroginástica conquista adeptos de todas as idades – a maioria ainda é feminina, porém, os homens já começam a usufruir dos benefícios da atividade: resistência muscular localizada, fortalecimento abdominal, das pernas, dos braços e cardiorrespiratório e perda de peso. A atividade também promove a socialização e melhora da autoestima.

A programação mensal oferece aos alunos aulas diversificadas e dinâmicas, que vão desde o trabalho de relaxamento e alongamento ao condicionamento, força e resistência, utilizando-se vários materiais e equipamentos como Jump, halteres, espaguete, luvas, tornozeleiras. Tudo isso aliado a músicas escolhidas a dedo pelos instrutores, promovendo estímulo, descontração e divertimento.

### Hidroginástica para gestantes

Quando a mulher descobre a gravidez já pode entrar na turma e seguir até uma semana antes de dar à luz (sempre orientada pelo obstetra). As maiores vantagens vêm principalmente a partir do 6º e 7º mês quando os desconfortos abdominais e na região lombar começam se intensificar. Os exercícios na água morna relaxam a musculatura do corpo e a sensação agradável de praticar a aula no ambiente aquático melhora a autoestima. Sem contar que preparo de músculos como o diafragma, os intercostais e abdominais são muito importantes para o parto.

## Natação

A clássica modalidade continua sendo uma das atividades físicas mais completas, pois trabalha todas as musculaturas do corpo. Por ser em plano horizontal evita a sobrecarga nos quadris e tornozelos.



### Natação Especial

As aulas são dedicadas a portadores de necessidades especiais – sejam físicas ou mentais. A professora Grazielle de Oliveira conta que o principal objetivo é ensinar, dentro das possibilidades de cada aluno, a aprender a nadar. Mesmo para quem tem um grau mais avançado de limitação, o principal é a busca pela autonomia. O trabalho muscular e respiratório alia-se à superação e os benefícios são muitos: “Eles costumam ficar bastante tempo em casa, então a socialização com todas as pessoas da academia, a atenção que recebem faz com que se sintam valorizados, o que os estimula a trabalharem para serem mais autônomos”, explica a professora.

## Crianças e Adolescentes

Hoje em dia, a maioria dos pais se preocupa em oferecer uma atividade física aos seus filhos, cientes da necessidade de imbuir um estilo de vida saudável.

Apesar disso, é crescente o número de crianças e adolescentes obesos. Uma das causas do problema é sem dúvida o sedentarismo. Como muitos moram em condomínios e fazem apenas os exercícios da educação física da escola, passam grande parte do dia diante do computador, vídeo game e TV, gastam menos energia e passam a ser candidatas a obesidade. Crianças e adolescentes que possuem pais obesos têm mais chances de desenvolverem o problema, além de colesterol alto, diabetes e hipertensão. Além dos problemas de saúde o registro dos casos de *bullying* cresce de forma assustadora, o que representa sérios riscos de problemas emocionais

Nesta fase, é muito importante principalmente para o seu desenvolvimento geral, que a criança ou adolescente se integre a grupos e faça um trabalho coletivo com brincadeiras, jogos, disputas, gincanas, etc.

Mas atenção! Também as crianças e adolescentes deverão passar por uma avaliação antes de iniciar a atividade física. Para isto, os pais devem consultar o pediatra e pedir uma prescrição das atividades mais indicadas a cada caso.

Confira as opções de atividades para crianças e adolescentes oferecidas pela União Israelita:

A partir de 03 anos → Natação Infantil

A partir de 06 anos → Krav Magá

A partir de 12 anos → Hidroginástica, Krav Magá, Musculação, Pilates e Yoga.

***Bullying é uma situação que se caracteriza por atos agressivos verbais ou físicos de maneira repetitiva por parte de um ou mais alunos contra um ou mais colegas.***



## Grandes Festas Judaicas

Entre os dias 08 e 20 de setembro realizaram-se no Espaço Unic, salão de festas da UIBH, as Festas Religiosas Judaicas de Rosh Roshaná e Yom Kipur.

Organizadas pela Sociedade dos Amigos do Beit Chabad e sob a orientação religiosa do Rabino Nissim Katri, registrou-se a presença de mais de trezentas pessoas que, comemoraram a chegada do ano 5770 e jejuaram em remissão de suas falhas.

A União Israelita de Belo Horizonte deseja a você e à sua família um ano de Paz. Onde a desigualdade pereça e a solidariedade, o perdão, a lealdade e a tolerância prevaleçam. Que a convivência harmoniosa seja realidade entre todas as nações.

Que todos sejam inscritos no Livro da Vida e tenham um ano com muita saúde, muitas alegrias e muitas conquistas.



Rua Pernambuco, 326  
30.130-150 Belo Horizonte - MG  
Entre Rua Aimorés e Av. Brasil

Tel: (31) 3213-7759  
Email: contato@uibh.org.br  
www.uibh.org.br