



Ana Paula Rios

Jogos universitários movimentam até R\$ 6,4 mi

A Morada do Sol sedia três grandes eventos: os Jogos Jurídicos, que aconteceram do dia 18 ao dia 21 de abril, com uma estimativa de 3,5 mil participantes; os Jogos Universitários de Comunicação e Artes (JUCA), que vão do dia 4 ao dia 7 de junho e são esperados três mil participantes; e o InterUNESP, que pode chegar a mais de dez mil participantes e ocorre entre os dias 30 de outubro e 2 de novembro.

De acordo com um economista, a realização das três disputas universi-

tárias na cidade de Araraquara devem girar algo em torno de R\$ 6,4 milhões na economia local e beneficiar o comércio do município. Bares, hotéis e restaurantes localizados nas proximidades dos eventos universitários e ginásios esportivos são os principais beneficiados com a concentração dos estudantes. Devido a essa grande movimentação, o esquema de segurança tem sido reforçado na cidade.

Página 5

Yoga suspensa se inspira no circo

Academia fundada há onze meses em Araraquara (SP) está ganhando espaço na cidade oferecendo uma nova modalidade esportiva, cuja principal característica é a suspensão por tecidos. Criado nos Estados Unidos, o esporte foi desenvolvido por Brent Holten, professor de Yoga e de artes circenses e surgiu através da junção da Yoga tradicional, do pilates e das atividades circenses.

A característica do esporte é a suspensão pelos "hammocks".

Página 5

Nossos campos são invadidos

Esportes de origem norte-americana invadem os campos de futebol da região. No parque Pinheirinho, em Araraquara, o campo recebe o time de beisebol Black Bird aos sábados. Já em São Carlos, a equipe dos Bulldogs se reúne no campo de futebol da Universidade de São Paulo (USP) para praticar futebol americano às terças e sextas, à noite.

A maioria dos praticantes dessas modalidades é formada por universitários. As equipes buscam patrocinadores.

Página 7

A ascensão do Pôquer

A nova modalidade esportiva que é sensação atualmente no mundo é o pôquer. Depois do reconhecimento da IMSA de que o jogo de cartas deveria ser considerado um esporte da mente, milhões aderiram ao pôquer e têm dedicado diversas horas para jogar.

No Brasil, o que popularizou o jogo foi a internet. O pôquer possui diversas modalidades de disputa. O Texas Hold'em é a mais famosa. Profissionais jogam mais de dez horas por dia.

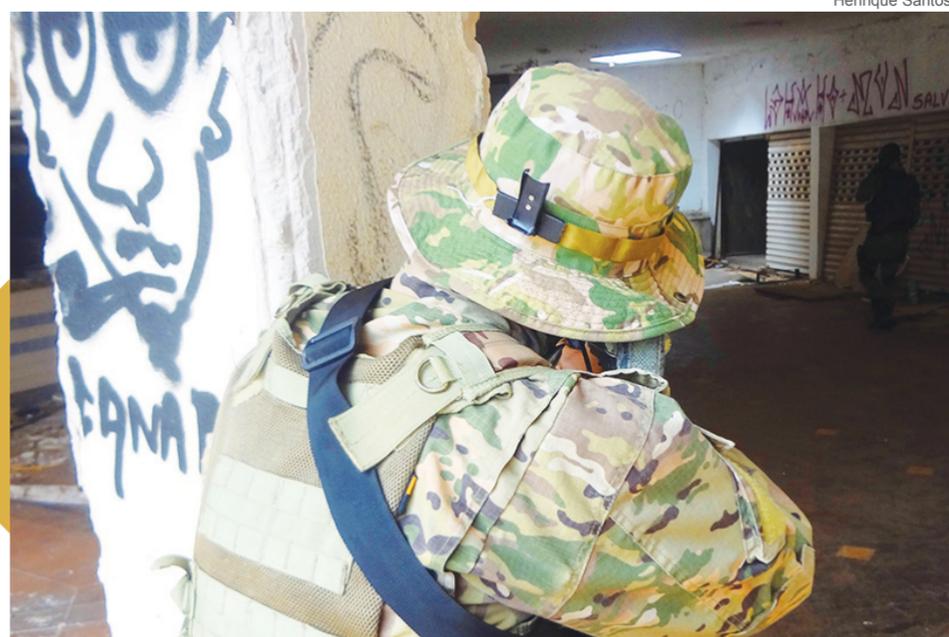
Página 4

Honestidade em jogo

Um grupo de amigos se reúne aos finais de semana para praticar o Airsoft. Mas, estar apto a praticar esse esporte vai muito além do preparo físico. O fator psicológico e os princípios de cada participante são o que realmente prevalecem em um cenário de guerra tão empolgante.

A união, o companheirismo e a ética são pontos importantes no cotidiano, e se tornam ainda mais especiais quando são regras numa diversão.

Página 2



Henrique Santos

Simulando jogos de guerra, Airsoft preza pela honra

Henrique Fontes



Grupo de amigos se reúne aos finais de semana em diversos lugares para a prática do Airsoft

No Airsoft a honra é a base

Jogo que simula combates de guerra preza pela honestidade dos participantes

Repórter: Henrique Fontes

O fair play, ou jogo limpo, é importante em qualquer modalidade esportiva. Mas quando a honestidade é o princípio básico de um esporte, pode parecer um tanto diferente. Um grupo de amigos se reúne aos finais de semana para praticar o Airsoft, um jogo que simula situações de combate em guerra, cujo pilar principal é a honra dos jogadores.

“As munições das armas do Airsoft são bolinhas pequenas de plástico que não possuem tinta, ou seja, não marcam no corpo como acontece no Paintball. Quando o participante é atingido, ele deve acusar o tiro e sair do jogo. Se ele não tiver este comprometimento, não está pronto para jogar”, explica o técnico em eletrônica e praticante de Airsoft, Jefferson Piovezan, de 33 anos, morador de São Carlos (SP).

O esporte, que surgiu no Japão na década de 70, tenta se aproximar ao máximo das situ-

ações reais de guerra em todos os aspectos, até mesmo com os equipamentos e vestimentas que são usadas. Os jogos são compostos por duas ou mais equipes. Vence a que cumprir primeiro o objetivo traçado no início do jogo.

São diversos tipos de armas com variados formatos e diferentes potências, todas funcionando a base de pressão. Elas são réplicas externas de armamentos reais, mas, por meio de lei, devem conter um adereço laranja na ponta, o que as identifica como inofensivas.

Quando o jogo começa, o espírito guerreiro parece tomar conta da mente dos jogadores.

Segundo o praticante e supervisor técnico da Unesp de Araraquara, Maurício Salera, de 51 anos, é preciso ter sangue frio. “O jogo é coletivo e com muita estratégia. Você tem que colocar em prática as táticas que aprendeu e isso não é diferente de um soldado de verdade; nós temos que encarnar o espírito combatente”, conta Salera.

“NÓS TEMOS QUE ENCARNAR O ESPÍRITO COMBATENTE”

Lutador ganha destaque na região lutando o Jiu Jitsu/MMA

Esportista ferreirense já conquistou quatro vezes o campeonato estadual

Repórter: Rodrigo Zuzzi

André Astolfo, 25 anos, nascido na cidade de Porto Ferreira, conhecido no ambiente profissional como Robinho, vem obtendo destaque na região devido ao número de conquistas expressivas que conseguiu praticando o MMA.

Além de já ter sido quatro vezes campeão estadual, foi também campeão Sul Americano, vice campeão brasileiro, campeão brasileiro por equipes, terceiro lugar no campeonato mundial semiprofissional. André também foi campeão como profissional, quando participou da competição BRFC (Brazilian Fighting Championship).

Essas conquistas levaram o atleta a ser convidado a treinar por uma semana na famosa academia Nova União, no Rio de Janeiro, onde grandes atletas brasileiros com destaque internacional já treinaram, como José Aldo, Renan Barão e Cigano.

VIROU PROFISSÃO

Praticante do esporte desde 2005, o lutador conheceu o MMA e o Jiu Jitsu através de um convite de um amigo. Desde então, André passou a se dedicar e levar a sério o esporte, tornando-o sua profissão. Como nunca se adaptou aos esportes coletivos, Robinho conta que encontrou na luta a felicidade para praticar atividades físicas, além da chance de disputar competições nacionais e internacionais.

Apesar do esporte ter sido por vários anos estigmatizado como violento, André garante que não é necessário machucar



Rodrigo Zuzzi

Na academia “Fábrica da Luta” Robinho ensina ao aluno como praticar o esporte de maneira correta

o seu adversário para conquistar a vitória.

Os fatores determinantes para o atleta, que já disputou mais de 150 competições ao longo desses 15 anos de carreira, e que em pelo menos 90, conseguiu ficar no pódio, são a vontade e a dedicação para poder vencer. Estes fatores foram confirmados por companheiros de academia que relataram o esforço e a dedicação diária do atleta.

Atualmente Robinho é faixa marrom em Jiu-Jitsu e está próximo de receber a faixa preta. O atleta reserva uma parte de seu

tempo de treinamentos pessoais para também dar aulas a todos que se interessam pelo esporte. Considera que não existe restrição alguma quanto a idade ou peso e que a condição é imposta pela própria pessoa, de levar o esporte a um nível competitivo ou apenas como atividade física para perda de peso ou para manter o corpo saudável.

O lutador vem se aprimorando através de seminários e workshops de luta para conceder aos seus alunos a maior quantidade de informação e técnica para o aprendizado do esporte.

EXPEDIENTE

O jornal Vitral é um projeto laboratorial experimental, produzido pelos alunos do 3º ano do curso de Jornalismo do Centro Universitário de Araraquara – Uniara, no âmbito das disciplinas “Design e Produção Gráfica”, “Redação e Edição em Jornalismo Impresso” e “Fotojornalismo”. No ano letivo de 2015, o Vitral é publicado em versão digital, disponível no sítio do Curso de Jornalismo com acesso pelo portal do Centro Universitário de Araraquara - Uniara (www.uniara.com.br).

Reitor:

Prof. Dr. Luiz Felipe Cabral Mauro

Chefe do Departamento de Ciências Humanas e Sociais:

Prof. Dr. Mivaldo Messias Ferrari

Coordenadora do Curso de Jornalismo:

Profª Ms. Elivanete Zappolini Barbi

Professores Orientadores:

César Mulati (Fotojornalismo)

Luiz Carlos Messias da Silva (Reportagem, Redação e Edição)

Solange Luiz (Design e Produção Gráfica)

Secretário de Redação:

Gustavo Gabriel dos Santos

Editores de Texto:

Daiane Cristina de Souza Bombarda, Elder Cristiano Revoredo, Gabrielle Chagas Pereira da Silva, Thierry de Lima Santos, Vitor Haddad do Prado

Repórteres:

Adriana Haruyo Nagasaki, Alessandra Paula Cason, Amélia Carolina Alves da Cunha, Ana Carolina Bononi Malandrino, Ana Paula dos Santos Rios, Augusto Cesar da Silva, Bianca Silva Carvalho, Bianca Zanatta Rocha, Bruna Mendes Anelli, Carolina Alves Pegoreti, Danielle Gibelli Cumpri, Eduarda Mantovani, Felipe Benedete Corrêa, Gabriel Santana Conceição, Henrique Rodrigues Fontes, Janaina Cristina Vicente Nenê, Jessica Teixeira Fidelis Martins, Leticia de Oliveira dos Santos, Leticia Poltronieri Luchesi, Luã Novaes Viegas, Marcelo Estevo da Rosa, Maria Angélica Castellace, Matheus Trassi da Cunha, Michelle Franzini Zanin, Paola Morais Rocha Gonçalves, Patrick Tiago da Rocha, Pedro Junqueira Franco de Castro, Ramiz Pizzello Zogheib, Rodrigo de Carvalho Zanette, Rodrigo Zuzzi Ferrari, Rosicléia Coimbra Gonçalves, Shesmann Barsaglini de Freitas, Vitor Tavares dos Santos, Viviani Regina Marchi, Walter Strozzi Filho.

Lesões são ameaça

Repórter: Matheus Trassi

Não é novidade que a prática de exercícios físicos é importante para a saúde e bem-estar do corpo humano. O alerta surge quando algumas delas são feitas sem o auxílio de profissionais e, consequentemente, expõem o praticante a lesões. A pré-consulta com um educador físico pode prevenir possíveis traumas, além de otimizar o exercício.

Segundo o *personal trainer* Talissom Gonçalves, a prática de atividade física supervisionada diminui significativamente os riscos de acidentes, já que a avaliação “define limites individuais” e pode melhorar o desempenho, abreviando os resultados esperados pelo aluno.

Gonçalves afirma que mesmo com a avaliação do profissional, o praticante precisa se atentar ao alongamento e aquecimento, feitos antes e durante as atividades.

“Existe diferença entre os dois que pouca gente conhece. O aquecimento deve ser feito antes das atividades físicas, porque ele tem o poder de revigorar todas as funcionalidades do corpo, enquanto o alongamento deve ser feito durante as pausas e ao término do exercício para ter um melhor aproveitamento e evitar câimbras ou dores musculares”, recomenda.

Dores que a estudante Tháira Rauani, 17 anos, conheceu depois de jogar uma partida de futebol de salão há três meses. Logo que saiu do jogo, a estudante conta que sentiu fortes dores na perna e precisou procurar um médico. A falta de acompanhamento rendeu a Rauani um músculo distendido e meses de fisioterapia intensiva para a recuperação muscular.

De acordo com o fisioterapeuta André Luiz Stuchi, as pessoas que praticam exercícios casuais sem o acompanhamento de profissionais devem ficar atentas a alguns detalhes que podem evitar tais lesões. Um dos métodos a ser adotado é a correção articular e muscular durante a prática.

“A estabilização musculoesquelética, que nada mais é que a correção da postura, é um dos principais pontos a serem observados durante os exercícios, já que pode evitar lesões em áreas mais graves”, afirma.

Com relação aos riscos, Stuchi explica que qualquer pessoa que pratique atividades físicas sem avaliação profissional, pode sofrer com lesões musculares, articulares e, até mesmo, problemas cardíacos e só a monitoração constante do paciente pode reduzir a quase zero o risco de lesões.

A fisioterapia traz benefícios aos diferentes atletas

O tratamento favorece o rendimento dos esportistas nas atividades físicas

Repórter: Viviani Marchi

A fisioterapia esportiva, que é direcionada para atletas amadores e profissionais, visa à reabilitação, no caso de lesões decorrentes, ou não, da prática esportiva e a prevenção de lesões para que o desempenho nos esportes seja cada vez menos lesivo e mais seguro.

A fisioterapeuta Lara Rohm, 26 anos, afirma que o tratamento é parte fundamental do treino dos atletas, principalmente dos esportistas de alto rendimento. Com o desgaste físico dos praticantes, a atuação da fisioterapia como medida preventiva é muito importante, enquanto a reabilitação permite uma volta mais rápida ao esporte com melhores condições.

Segundo Lara, no esporte tudo deve beneficiar o melhor rendimento do atleta. Fazer fisioterapia com frequência é fundamental para prevenir futuras lesões. Mas em caso de fratura, a reabilitação através da fisioterapia permite que o esportista mantenha o condicionamento físico para voltar às suas atividades normais. Lara conclui que os praticantes de esportes devem fazer acompanhamento

com um profissional fisioterapeuta, para que tenham melhor desempenho e evitem futuras lesões.

Na opinião da fisioterapeuta Ana Paula Machado, 24 anos, a fisioterapia esportiva atua na preparação dos atletas, aumentando a força e a potência dos músculos, bem como o equilíbrio e o controle dos movimentos. O tratamento pode ser realizado em parceria com os treinos propostos pelos preparadores físicos para obter melhor rendimento do atleta.

Para o fisioterapeuta Mauricio de Andrade Vieira, 26 anos, que trabalha no Palmeiras sub-20, o uso da fisioterapia faz com que o atleta permaneça em atividade por mais tempo.

A aplicação se dá não apenas no tratamento da lesão e de suas consequências, como dor e inchaço, mas também na prevenção à fraqueza e ao desequilíbrio muscular.

O estudante Lucas Fioroto Chaves, 24 anos, que sofreu um rompimento no joelho esquerdo, afirma que a recuperação deve ser acompanhada por um fisioterapeuta, pois é importante para que o atleta volte às atividades normais sem sentir dores.



Atletas fazem o uso da fisioterapia para obterem melhor desempenho em diferentes modalidades

Atividades circenses viram febre como opção de exercício físico

Para fugir de academia convencional, araraquarenses procuram atividades lúdicas

Repórter: Amélia Cunha

A engenheira química Fernanda Ferrari, 31 anos, encontrou o que buscava há anos. Aluna de uma nova escola de circo de Araraquara, Fernanda viu seu corpo mudar em apenas alguns meses.

Segundo o empresário e professor Ricardo Fruque, o circo é uma atividade física intensa onde se perde muitas calorias, além de ser lúdica.

Não há idade para a prática. Camila Latanzze Azevedo, 9 anos, trocou a ginástica olímpica pelas práticas circenses. A professora Daiane Câmara, opina que a escola de circo é opção para quem quer se exercitar sem comprometer o crescimento.



Alunas de uma escola de Araraquara praticam exercício em tecidos acrobáticos durante a aula

Cresce o número de academias exclusivas para mulheres

Novo ambiente de treinamento promete trazer bons resultados de forma agradável

Repórter: Gustavo Gabriel

As academias femininas tem o objetivo de trazer todos os benefícios que uma academia tradicional proporciona, mas com o diferencial de deixar a mulher mais confortável, por estar em um ambiente longe de preocupações com a aparência e totalmente preparado para recebê-las e contribuir para o seu bem estar.

A proposta dessas academias é oferecer um espaço em que a mulher possa ficar mais à vontade, sem precisar se preocupar em estar bem arrumada, maquiada ou bem vestida. “As academias femininas permitem que as alunas foquem apenas em suas metas, sejam estas a perda de

peso, fortalecimento ou enrijecimento. Outro diferencial são os aparelhos, que são 100% focados na fisiologia feminina”, comenta Léia Pacchioni, ex-aluna e atual proprietária de uma academia feminina situada na cidade de Araraquara. O apelo feminino é levado tão a sério que todos os profissionais que trabalham nessas redes de academia são mulheres, desde a recepcionista até as professoras. “As alunas ficam mais à vontade com apenas mulheres na academia; o rendimento nos treinos é excelente e grande parte das alunas começa a ver resultados a partir do primeiro mês”, explica a educadora física Gisele Camargo.

NA PRÁTICA

A praticante Maria Cristina conta que a falta de tempo no dia a dia é, também, um dos motivos pelos quais optou por academias com esse perfil, já que as aulas duram no máximo 30 minutos. Apesar do tempo de treinamento ser limitado, os circuitos equivalem, normalmente, a 1h30 de treinamento em uma academia convencional. “Não preciso passar duas horas na academia para ficar em forma. Em pouco tempo consigo fazer um treino completo e encaixá-lo todos os dias na minha agenda. Além disso, para as tímidas como eu, é perfeito, já que somos somente mulheres”. Maria ainda conta que frequenta essa academia por causa do ciúme de seu marido.



Gustavo Gabriel

As alunas realizam os treinos em grupos reservados em circuitos de, no máximo, 30 minutos diários

Outra academia, também direcionada exclusivamente ao público feminino, adota um perfil diferente das academias tradicionais. Ela trabalha com diversas modalidades, como o *Fly Yoga*, que é a prática do yoga suspenso em tecidos, mantendo a distância do chão; o Pilates;

os tecidos acrobáticos, que vieram da arte circense; e o mix de lutas e tratamentos estéticos. “A nossa academia foi pensada para a mulher que busca o diferencial na forma de conquistar o tão desejado corpo saudável”, comenta o proprietário, Cleber Mendes.



Alunas realizam os exercícios sem espelhos, sem olhares masculinos e desconforto

A ascensão do pôquer

Repórter: Augusto Cesar

Uma nova modalidade esportiva entrou em evidência ao redor de todo o mundo recentemente: o pôquer. Após o reconhecimento da International Mind Games Association (IMSA) de que o jogo de cartas deveria ser considerado um esporte da mente, milhões de pessoas aderiram ao jogo e têm dedicado diversas horas para jogar.

No Brasil, a principal alavanca foi a popularização do jogo na internet. O pôquer possui diversas modalidades de disputa, sendo o Texas Hold'em a mais famosa delas. Há também dois métodos de jogo: *live*, que é presencial, e o *online*, o mais praticado pelos jogadores.

Como esporte mental, o pôquer oferece inúmeros benefícios aos praticantes: ganho de rapidez e capacidade de raciocínio, lógica, entendimento de probabilidades e capaci-

dade de interpretação de pessoas. O principal atrativo do jogo, ainda assim, é a questão financeira, já que os prêmios dos torneios são, em grande maioria, bastante elevados.

Em Araraquara, o pôquer também está em alta. A cidade já conta com alguns jogadores profissionais, como Felipe Degani. Felipe é patrocinado por uma empresa do ramo para disputar torneios, além de dedicar cerca de dez horas do dia para a prática do pôquer, divididas entre a disputa dos campeonatos e leitura de livros teóricos sobre o jogo.

A cidade ainda possui estabelecimentos que reservam datas para a disputa de torneios presenciais. A única restrição imposta para a prática é de que o jogador seja maior de idade, visto que o jogo envolve, em alguns casos, apostas em dinheiro. Com esta exceção, o pôquer pode ser praticado em qualquer local e deve ser encarado como uma atitude saudável e muito proveitosa.

Pole Dance derruba muros e encanta araraquarenses

A dança é uma grande aliada para a boa forma

Repórter: Ana Paula Rios

Uma nova modalidade chama cada vez mais a atenção dos araraquarenses. O Pole Dance, que para muitos é uma dança apenas para mulheres, prova o contrário despertando interesse de homens e crianças.

Segundo a professora da modalidade, Juliana Campos, 30 anos, a dança traz benefícios físicos e os alunos perdem cerca de 400 calorias por aula.

A estudante Bruna Torquato, 20 anos, é exemplo disto. Segundo ela, após algumas aulas já conseguiu notar a diferença. E, agora, leva até a irmã caçula de 9 anos para conhecer o esporte.

A dança chama também a atenção dos homens. Há dois meses, o professor de dança Geraldo Júnior, 24 anos, começou a praticar o Pole Dance e garante que os benefícios são notáveis.



Ana Paula Rios

Bruna faz a famosa posição Gemini

Jogos universitários geram expectativa na cidade

Os eventos devem movimentar cerca de R\$ 6,4 milhões na economia araraquarense

Divulgação/Pridia



Jogadores se concentram para entrar em campo durante jogos universitários realizados em 2014

Repórteres:
Bianca Zanatta / Walter Strozzi

A cidade de Araraquara vai sediar três grandes eventos universitários neste ano: os Jogos Jurídicos, que aconteceram entre os dias 18 e 21 de abril, com uma estimativa de 3,5 mil participantes; os Jogos Universitários de Comunicação e Artes (JUCA), que acontecem do dia 4 ao dia 7 de junho, nos quais são esperados três mil participantes; e o InterUnesp, que pode contar com mais de dez mil alunos participantes e ocorre entre os dias 30 de outubro e 2 de novembro.

O aluno Renan Scopinho tem 20 anos e cursa o terceiro ano de Educação Física na Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP), de Rio Claro. Ele vai participar pela primeira vez dos jogos e conta que é uma grande oportunidade para mostrar tudo o que aprendeu. “É muito importante aproveitar esta oportunidade para colocar em prática o que aprendemos em sala”. O Inter tem como objetivo principal aumentar a prática esportiva nas unidades, como

forma de incentivar os alunos a treinarem e realizarem atividades físicas, além de promover a integração entre os campus universitários.

Por ser uma competição esportiva que envolve todos as unidades da UNESP e todos os alunos – tanto os já formados quanto os que ainda cursam as disciplinas –, o Inter agrega mais participantes que todos os outros eventos e detém a maior organização, por conta disso, é esperado com grande expectativa em sua 4ª edição sediada pela cidade.

Diversas modalidades fazem parte dos jogos, como futsal, voleibol e atletismo, dentre outras. O evento também conta com três dias de apresentações musicais em tendas, que ainda não foram confirmadas, segundo os responsáveis pelo atendimento dos jogos. Pelo palco da festa já passaram grandes nomes como Marcelo D2, Monobloco e Jorge Ben Jor.

Por conta dessa grande movimentação em Araraquara, representantes de diversos setores da Prefeitura, das atléticas das universidades e da Polícia Militar se encontraram pra tratar

da segurança e das atividades de prevenção que serão tomadas durante os Jogos Universitários deste ano.

ECONOMIA

A realização das três disputas universitárias deve mo-

vimentar em torno de R\$ 6,4 milhões e beneficiar o comércio da cidade. Os jogos devem beneficiar, principalmente, bares, hotéis e restaurantes, inclusive os localizados nas proximidades dos eventos.

Para o economista do Sincomércio, Jaime Vasconcellos, cada estudante deve gastar, em

média, R\$ 400,00 no município. “Considerando a expectativa, de 16 mil, na soma dos três eventos, são R\$ 6,4 milhões injetados em nossa economia”, explica. De acordo com Vasconcellos, “as cifras estão próximas a um dia do faturamento bruto corrente do varejo araraquarense e é bem significativo”.

Crossfit é a modalidade do momento e ganha mais adeptos

Treinamento adotado por militares virou febre no Brasil

Repórter: Jéssica Fidelis

O *head coach* (treinador em inglês) David Scarpim, especialista em *crossfit* na cidade de Bebedouro (SP), conta que a modalidade transformou-se em treinamento militar a partir do momento que seu criador, Greg Glassman, foi convidado pelo departamento de polícia de Santa Cruz, na Califórnia, para treinar os oficiais.

De acordo com Scarpim, o *crossfit* é um treinamento funcional, cuja finalidade é melhorar o condicionamento físico de cada pessoa trabalhando igualmente todas as habilidades motoras: agilidade, força, velocidade, precisão, flexibilidade, resistência cardiovascular e muscular, potência, coordenação e equilíbrio.

O treinamento chegou ao Brasil em 2009, trazido pelo ex-



Jéssica Fidelis

O treinador orienta a aluna durante o circuito de treino

atleta Joel Friedman. E virou febre em 2011. Por apresentar exercícios e circuitos diferentes a cada dia, ao contrário das academias convencionais, muitas pessoas optam por essa modalidade. Os exercícios são fei-

tos com pesos, barra, bicicleta, corda, elástico, pneu e caixas. E podem ser realizados no “box” (nome dado ao espaço interno da academia) e ao ar livre.

O aluno deve melhorar seu desempenho a cada dia.

Nova opção de Yoga

Modalidade esportiva foi trazida recentemente à cidade

Repórter: Ramiz Zogheib

Academia fundada há onze meses em Araraquara (SP) está ganhando espaço oferecendo uma nova modalidade esportiva, cuja principal característica é a suspensão por tecidos.

Criado nos Estados Unidos, o esporte foi desenvolvido por Brent Holten, professor de Yoga e de artes circenses, surgindo através da junção da Yoga tradicional, do Pilates e das atividades circenses. Essa modalidade leva os movimentos da Yoga para os “hammocks”, que são panos suspensos no ar para que possam ser realizadas as posições, proporcionando um alívio na pressão das vértebras na performance dos exercícios, tornando a prática mais agradável.

O esporte promete vários benefícios aos praticantes. Entre os mais notáveis estão o ga-

nho de flexibilidade, tonificação muscular, melhora no equilíbrio e no controle da respiração.

Cleber Mendes, proprietário da academia, explica que o esporte pode ser praticado por homens e mulheres, com idade acima de 9 anos, porém, não aconselha a prática do esporte por pessoas que possuam problemas crônicos na coluna.



Ramiz Zogheib

Posição da nova modalidade



Equipamentos abandonados

Academia ociosa

Repórter: Gabriel Santana

No ano em que Araraquara completou seus 197 anos de fundação, a cidade foi contemplada com a primeira academia ao ar livre com equipamentos de musculação adaptados para deficientes físicos, na Praça Scalamandrê Sobrinho, em frente à Arena da Fonte, na Vila Ferroviária.

A academia, que conta com equipamentos de barras fixas, punhos giratórios, abdominais, bicicleta de mão, bíceps, barras paralelas, remadas, tríceps e *twist*, possui placas indicativas que orientam o uso correto. Assim como os equipamentos da academia, os banheiros do local também são todos adaptados para deficientes físicos.

Todavia, o investimento do governo municipal, de R\$ 30 mil, não foi suficiente para atrair esse público. Hoje, o lugar é utilizado por crianças e pessoas que não têm deficiência física. Segundo o educador físico Wilson Telarini, o local, que é todo adaptado e possui instrutor durante todo o dia, vive como um museu. “Cuido deste local desde o seu lançamento, mas não vejo nenhum deficiente físico vir aqui”, explica o profissional, acrescentando que falta mais divulgação e incentivo para que os deficientes saibam do lugar e dos benefícios de se exercitar nos equipamentos.

Emanuele Alves, que é paraplégica, relata que tem conhecimento da existência da academia e que ela é muito importante para a cidade de Araraquara, mas justifica sua ausência no local.

“Não tenho como me transportar até a praça, sei que é de fácil acesso, mas os transportes públicos que me levariam até lá não são adaptados para pessoas como eu”, diz ela. Emanuele lamenta também a falta de eventos esportivos em Araraquara. “Nós, deficientes, precisamos não apenas de uma academia adaptada, mas de outras formas de praticar esportes em vários pontos da cidade”, reivindica Emanuele.

Atleta paraplégica muda sua rotina após acidente

Ao capotar o carro numa rodovia, Jessica sofreu uma lesão grave na medula

Repórter: Janaina Cristina

Jéssica Moreira Ferreira tem 27 anos e mora na cidade de Jaboticabal (SP). Em 2013 sofreu um acidente, que a deixou paraplégica, depois que capotou o veículo que dirigia ao retornar do trabalho para casa. Quando viu um carro vindo em sua direção, Jéssica jogou o veículo no acostamento e acabou capotando. Quando chegou ao hospital, a jovem soube que a lesão havia sido na medula e depois que o médico explicou as consequências, ela percebeu que a sua vida havia mudado.

MOTIVAÇÃO É TUDO

O fisioterapeuta Marcos Vinicius de Melo comenta que a maior dificuldade dos deficientes físicos é a motivação. Muitas vezes eles se sentem incapacitados, pois não conseguem fazer as coisas que faziam antes, portanto ficam desanimados e isso acaba regredindo o processo de recuperação. Além de ser importante, a prática de atividades físicas ajuda a melhorar a auto-estima e a confiança do

paciente, mostrando avanços que ele próprio não sabia que era capaz.

Jéssica conta que, naquele momento, o apoio da família foi o principal motivo pelo qual não desistiu. “A força que eu busquei e preciso até hoje sem dúvidas vem dos meus pais que sempre me motivam e me apoiam em todos os meus tratamentos e escolhas”. Ela afirma que incluiu a prática esportiva na sua rotina diária e se exercita para que seu corpo fique sempre saudável. “A lesão medular desse nível atinge todos os órgãos, por isso, para ter qualidade de vida e não atrofiar o corpo, eu me dedico muito aos exercícios físicos com foco na minha saúde e no meu bem estar. E com isso pelo nível da minha lesão os médicos ficaram surpresos com a minha evolução”, conta.

O educador físico José Carlos de Oliveira diz que a prática de atividades esportivas contribui positivamente na qualidade de vida de portadores de deficiência física. Esses benefícios adquiridos pela influência da prática regular de atividades físicas ajudam na vida afetiva e social, mas é preciso haver acompanhamento de um pro-



A jovem Jéssica Moreira Ferreira, 27 anos, pratica atividades físicas com ajuda de fisioterapeuta

fissional capacitado e muita atenção na hora de executar alguma atividade.

É importante que o defi-

ciente físico faça os exercícios de forma correta. Só assim os exercícios podem ajudar na sua recuperação.

Slackline é aliado da saúde

Exercícios sobre fita suspensa fortalecem os músculos e trazem benefícios para a mente

Repórter: Carolina Alves

Manter a saúde física e mental é um dos objetivos comuns entre pessoas de diferentes idades. Para atingir essa meta, a busca por exercícios físicos diferenciados ganha espaço em Araraquara. Entre elas, o *Slackline*, modalidade esportiva que trabalha o equilíbrio em cima de uma fita apropriada e pode ser praticado em praças públicas da cidade.

Adepta ao esporte, a *personal trainer* Graziela Azevedo João, de 28 anos, conta que o esporte surgiu nos anos 80, nos campos de escalada do vale Yosemite, nos EUA e, hoje, é indicado para todas as idades e tem como principal objetivo a busca pela harmonia entre corpo e mente.

Para praticar *Slackline* basta adquirir o kit básico, que varia

de R\$ 70 a R\$ 300, e escolher um local, tendo como base duas árvores ou dois postes para que a fita seja amarrada. “Monte o *Slackline* no baixo e inicie a prática equilibrando-se com um pé de cada vez, flexione os joelhos, levante os braços e olhe sempre para frente”, explica.

O diferencial no *Slackline* e a diversão que ele proporciona atraiu o praticante Bruno Salla, de 26 anos, que está envolvido com a atividade há mais de 4 anos. Bruno conheceu o esporte através da TV e adquiriu o material pela internet.

“O esporte é um aliado da concentração, do foco e da disciplina que utilizo para realizar as demais atividades do dia a dia, além de melhorar o sono devido a respiração, que é algo fundamental na prática.”

O educador físico e praticante André Freitas, de 28 anos,



A professora Graziela ensina uma das posições iniciais

explica que o *Slackline* oferece vários outros benefícios, como a melhora na coordenação, concentração, autoconfiança, consciência corporal, desenvolvimento dos reflexos, velocidade de reação, diminuição no estresse, postura e fortalecimento da musculatura, queima de calorias

e até melhora a socialização.

As únicas restrições do esporte, segundo Freitas, são para pessoas que sofrem de labirintite ou diagnosticadas com problemas na coluna, nas articulações dos joelhos, tornozelos ou punhos, pois essa modalidade é caracterizada pelos saltos e quedas.

Beisebol e Futebol Americano invadem campos de futebol

Esportes que tiveram origem nos Estados Unidos ganham adeptos na região

Repórter: Pedro Junqueira

O campo de futebol do parque Pinheirinho, em Araraquara, recebe outros visitantes durante as tardes de sábado: um grupo se reúne para jogar beisebol e inclusive montaram um time, o Black Bird. Já em São Carlos, é às terças e sextas a noite que o time Bulldogs se reúne no campo da Universidade de São Paulo (USP), para praticar futebol americano.

Um dos fundadores do Black Bird, Vinícius Viviane conta que há um ano, eles eram apenas quatro e esse número aumentou com a divulgação nas mídias. “Atualmente somos cerca de vinte adeptos; quem tiver interesse pelo esporte é só vir ao treino”. Ele destaca que o time disputou dois campeonatos em 2014, o Torneio Regional em Guataparã (SP) e a categoria iniciante do Torneio Nacional, em Ibiúna (SP). “A experiência foi boa, deu para ver que a gente precisa treinar bastante”.

Para Gabriel Gouvea, integrante do time, é preciso ter muita força de vontade para a prática. “Infelizmente a estrutura no país ainda é fraca, faltam lugares para treinar, adeptos, material esportivo e apoio do

governo”. Ele explica que as coisas pioraram depois que o esporte deixou de ser olímpico em 2008, mas que isso pode mudar. “Agora tem uma grande chance de voltar às Olimpíadas e com isso receber apoio do Comitê”.

O vice-presidente do Bulldogs, Aurélio Mizani, afirma que no início, em 2011, eles se reuniam para jogar sem compromisso e aos poucos o time tomou forma. “Por ser universitário, o elenco é rotativo, mas temos uma média de 50 atletas, entre o feminino e o masculino”. Ele destaca as conquistas da equipe em 2014: “Fomos campeões do Campeonato Universitário e chegamos à semifinal do Paulista, disputado pela primeira vez”.

FLAG FOOTBALL

Mizani salienta que por conta do alto custo dos equipamentos, eles praticam o *flag football*, versão menos equipada da modalidade. “A falta de popularidade implica, principalmente, no desinteresse dos patrocinadores e do poder público”. Porém, ele é otimista em relação ao futuro da modalidade. “O esporte cresce muito no país e esse quadro deve mudar em poucos anos”.



Gabriel, irmão de jogador da seleção brasileira, Murilo Gouvea, que visitou a equipe ano passado

Cidade não pedala mais

Repórter: Patrick Rocha

Com duração de seis meses, o projeto da ciclofaixa em Araraquara (SP) teve suas atividades encerradas temporariamente no final de dezembro de 2014. O motivo teria sido a falta de renovação contratual.

De acordo com o Secretário de Esporte e Lazer de Araraquara, Joaquim Palomino, um novo acordo entre a Federação Paulista de Ciclismo (FPC) e o município já foi aprovado. Porém, a cidade aguarda uma nova liberação de recursos por parte do Governo Estadual, para que, assim, o projeto volte a ser replantado.

“Este é um projeto desenvolvido em 16 cidades do estado, no qual todas aguardam a liberação de verba por parte do governo do estado”, explica Palomino.

Ainda segundo o secretário, caso não ocorra a liberação da verba necessária, todo o material será devolvido.

“Nada foi embora, está tudo guardado, aguardando a liberação. Caso contrário, todo o material será devolvido para a Federação Paulista de Ciclismo”, conclui.

Com 7,6 quilômetros de extensão, a ciclofaixa foi inaugurada em Araraquara no dia 1º de junho de 2014 e funcionava aos domingos, das 7h às 16h. O ponto escolhido pela Secretaria Municipal de Trânsito foi a Via Expressa e, adequações estruturais foram realizadas no trecho, como instalação de sinalização vertical e horizontal, dentro das normas do Código de Trânsito. No entanto, com o fim temporário do projeto as placas foram retiradas.

Segundo o Coordenador Administrativo de Trânsito, Antônio Gabriel do Carmo e Cruz, se as placas continuassem na via, estariam passando uma informação que não existe de momento. “A retirada das placas foi feita por motivo de segurança, caso a liberação do projeto volte a ocorrer, todas serão recolocadas imediatamente”, explica.

Sem tempo para a prática de esportes durante a semana, o vendedor externo Milton Soares de Lima, 43 anos, buscava o lazer no projeto.

“Eu pegava minha bicicleta nos domingos de manhã e pedalava cerca de duas horas pela ciclofaixa. Espero que a prefeitura se esforce em manter este projeto”, diz o vendedor.

Procurada pela reportagem, a FPC não se pronunciou sobre o assunto.

Sempre haverá um novo jogo para os que persistem no sonho

Reprovado em peneira, com poucas opções, desistir não é uma alternativa

Repórter: Letícia Poltronieri

O sonho de ser jogador de futebol profissional é uma meta que poucos conquistam. Essa realidade pode ser vista no São Carlos Futebol Clube, único representante da cidade de São Carlos com equipes de categorias de base em nível profissional. Em sua última seleção, para as equipes sub-15 e sub-17, foram aprovados 28 dos 320 inscritos. Jhonatas Moreira Teixeira, 16 anos, um dos não selecionados, conta que sua motivação vem de sua família. “Nunca treinei em um time grande”, disse o jovem, pronto para enfrentar novos testes.



Jhonatas, reprovado na segunda etapa dos amistosos, diz que não pensa em desistir de seu sonho

Atletas jovens e da “melhor idade” representam o Brasil na Finlândia

World Gymnaestrada traz equipe de ginástica geral à 14ª edição do Mundial

Repórter: Paola Morais

Em junho, o sonho de conhecer outro país se tornará realidade para a Equipe de Ginástica Geral de Araraquara (SP), quando os atletas embarcarão com destino à Finlândia para representarem o Brasil no mundial de ginástica, a Gymnaestrada.

Este é o sexto mundial da equipe, porém, dessa vez contará com um grande diferencial, a participação dos atletas da “melhor idade”, com mais de 60 anos.



Na Gymnaestrada, equipe irá apresentar uma coreografia com elementos esportivos

De acordo com o professor e coordenador Henrique Saniotto, os ensaios estão em ritmo acelerado. “Estamos ensaiando de duas a três vezes na semana, potencializando ao máximo as duas equipes para que todos façam o mesmo trabalho coreográfico em sincronia”, explica.

A professora aposentada Maria Ivone Lardapide, de 73 anos, que faz parte do grupo da Melhor Idade, conta com o apoio e incentivo do marido. “O projeto é muito importante em minha vida. Minha saúde melhorou e, hoje tenho mais disposição. Meu marido que, infelizmente não pode participar por conta de uma deficiência, me dá forças para não parar de dançar”, conta.

Já o oficial da reserva da Polícia Militar (PM) José Geraldo Rodrigues, 61 anos, que sempre foi adepto da dança, tem todo o apoio dos filhos e netos que o prestigiam nos eventos. “Quando estou aqui, esqueço de todos os meus problemas. Passo momentos muito felizes e quero continuar até não ter mais forças”, diz.

UNINDO GERAÇÕES

Atualmente a equipe conta com cerca de 300 atletas, entre eles 30 alunos da equipe principal e outros 40 idosos.

Atleta da equipe principal, Júlia Berti, 14 anos, se diz ansiosa para a viagem.

“Para mim é uma grande honra re-



Paola Morais

Melhor idade treina diariamente no ginásio do Centro de Eventos de Araraquara e região (CEAR)

presentar o meu país. Estou muito feliz, é uma oportunidade única de conhecer outras culturas”, declara.

O mundial World Gymnaestrada acontece a cada quatro anos e é organizado pela Confederação Brasileira de Ginástica. Em 2014, as equipes participantes do evento passaram pela Seletiva, uma competição onde o grupo araraquarense se mostrou capacitado e garantiu a vaga para representar o país.

Na Gymnaestrada, as equipes devem

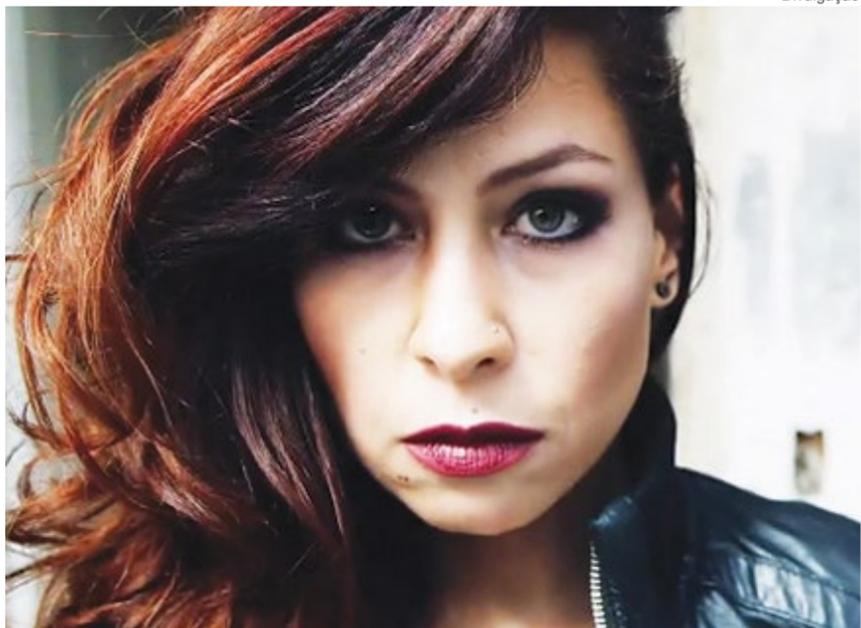
apresentar um trabalho coreográfico com elementos esportivos.

Com muitas dificuldades, principalmente na parte financeira, a equipe da Morada do Sol dribla os obstáculos com determinação. Durante o ano, os atletas vendem rifas e camisetas e realizam apresentações no Teatro Municipal.

Os treinos acontecem diariamente no ginásio do Centro de Eventos de Araraquara e região (CEAR) e são abertos ao público.

Virada cultural 2015

Divulgação



Repórter: Bruna Mendes

A Virada Cultural Paulista acontece durante os dias 30 e 31 de maio na cidade de Araraquara. O evento terá shows e atrações de vários artistas por toda cidade. Esse ano, já foram con-

firmados a rockeira Pitty (foto), o Clube do Balanço, Felipe Cordeiro, Flora Matos e Jorge Aragão. A entrada para todos os eventos é gratuita. Para mais informações acesso o site: www.viradaculturalpaulista.sp.gov.br/cidades/araraquara.

Pilates trabalha corpo e mente em conjunto

Atividade sem contraindicação

Repórter: Leticia Santos

O Pilates, sistema completo de exercícios, se destaca por integrar corpo e mente durante a execução das atividades, além de proporcionar benefícios em curto prazo, com exercícios variados. O método inclui o uso de aparelhos e acessórios. A execução de exercícios previne dores, trabalha a respiração, concentração, postura e equilíbrio. Além de auxiliar em reabilitações físicas, fortalece a musculatura e proporciona melhora no condicionamento físico.

Em Araraquara, a fisioterapeuta Alexandra Campos, que dá aulas em um estúdio de Pilates, atende poucos alunos por vez, num trabalho personalizado, com aulas e exercícios de acordo com os limites do aluno. “Em uma aula de Pilates você trabalha todo o corpo”, enfatiza.



Leticia Santos

Mulheres aderem ao Pilates