

# Slackline, o esporte que faz você andar na fita sem cair

O slackline é um esporte que se resume ao equilíbrio físico e mental. Consiste em andar, pular, girar, pelo maior tempo possível e sem cair, sobre uma fita de nylon presa pelas extremidades em bases fixas, como árvores ou postes. Em Araraquara (SP), o esporte é praticado por vários grupos, que se encontram para andar na fita.

página 5

Gabriela Paris

## Espaço abandonado

O Centro Esportivo “Antônio Mônaco”, em Jaboticabal, está abandonado e pode receber o Tiro de Guerra, usando a mão de obra dos soldados para zelar pelo local.

página 6

## Mulheres nos esportes masculinos

Sexo frágil? Nem tanto. É comum a presença de mulheres praticando esportes considerados masculinos, e algumas até fazem disso profissão.

página 3

## Mesatenistas ganham visibilidade

A equipe de tênis de mesa da cidade participou, pela primeira vez, do campeonato brasileiro e obteve bons resultados.

página 4



Muitos confundem o slackline com andar na corda bamba, porém, a tensão da linha pode ser ajustada para o objetivo do atleta

Alexandre Rocha



## Atleta de 77 anos é exemplo de vida

Therezinha Nazário Martucci, 77 anos, acumula premiações e é exemplo por onde passa. A atleta, moradora de Jaboticabal (SP), pratica a corrida desde os 53 anos e faz do esporte sua

*Therezinha Martucci mostra a coleção de troféus e medalhas que guarda na sala de sua residência*

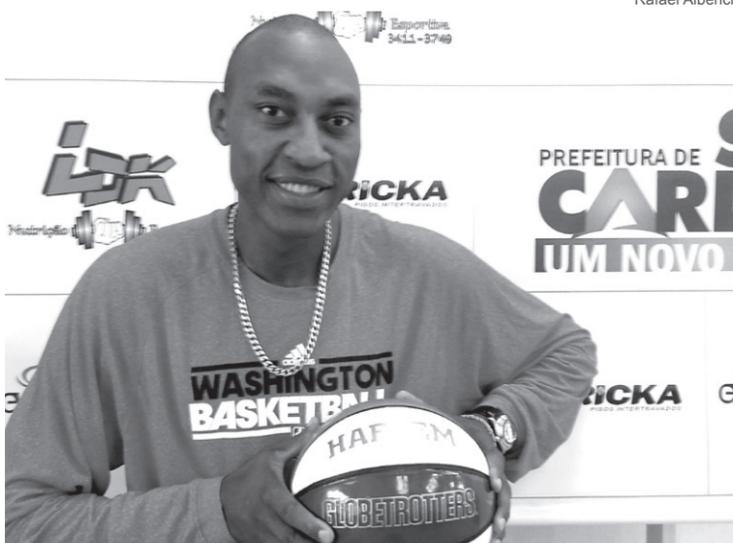
motivação de vida. Há 24 anos, ela divide-se entre as corridas de rua, cuidar da casa, fazer quitutes e massas para vender, além de ajudar dependentes de álcool em reuniões na igreja. Ela ainda consegue um tempo para ir à academia e praticar natação.

A atleta treina todo dia e percorre mais de 50 Km por semana. Ela participa da Corrida de São Silvestre todos os anos, além de maratonas. Entretanto,

a corredora não faz acompanhamento médico.

Therezinha sofreu uma contusão no joelho direito há oito anos e ficou impedida de correr por cerca de dois anos, mas não precisou fazer cirurgia, passou por sessões de fisioterapia e hoje corre normalmente sem sentir dificuldades físicas. A atleta espera aumentar sua coleção de troféus.

página 8



Rafael Alberici

Jefferson Sobral sonha com a revelação de atletas tanto para o NBB quanto para a Seleção Brasileira de Basquete

## Nova equipe em São Carlos

Após passagem pela NBA, Sobral encabeça projeto de novo time de basquete na região

Repórter: Rafael Alberici

O jogador Jefferson Sobral lidera o projeto para montar a equipe de basquete de São Carlos (SP). O primeiro passo já foi dado. Nos dois primeiros jogos da temporada, o atleta foi o cestinha, com 38 e 18 pontos, respectivamente.

“O time todo jogou muito bem, tivemos a chance da vitória durante todo o tempo”, afirma Sobral, que é o único atleta brasileiro a integrar o Harlem Globetrotters, equipe norte-americana que faz apresentações performáticas.

O grupo busca talentos locais para esse início de projeto e destaca a seriedade do trabalho.

“Nossa intenção é mostrar a vontade de fazer um basquete de alto nível na cidade, para que o apoio possa chegar naturalmente”, declara o jogador.

A iniciativa pretende ajudar jovens com potencial para o esporte, com a intenção de afastá-los dos perigos das ruas. “Existem muitos talentos desperdiçados, jovens que por falta

de oportunidade se perdem nas drogas ou no crime”, diz Sobral.

Aos 32 anos, o ala apresenta um currículo invejável. Começou no Santo André, defendeu o Joinville, Araraquara, Tijuca, Vasco e Ribeirão Preto. Treinou em times americanos, como Seattle Supersonics, Denver Nuggets e Los Angeles Lakers, mas não disputou partidas oficiais.

“Deus me deu a oportunidade de jogar entre os melhores, isso me deu uma bagagem muito grande. O mais importante é saber que temos sempre que retribuir as oportunidades que nos foram dadas”, revela o jogador.

A experiência no Harlem Globetrotters e nas pré-temporadas que fez nas equipes da NBA proporcionaram conhecimento sobre o funcionamento do maior basquete do mundo. Com isso, chegou a São Carlos com o objetivo de implantar um grande projeto, não só para disputar o Novo Basquete Brasil (NBB), mas também a Seleção Brasileira.

**“QUEREMOS UM BASQUETE DE ALTO NÍVEL NA CIDADE”**

# Basquete da Uniara está vivo na memória do torcedor da região

Mesmo encerrado desde 2007 o projeto ainda emociona torcedores

Repórter: Paulo Cardozo

Entre 2001 e 2007 a equipe de basquete da Uniara foi uma das maiores manifestações de paixão por um esporte em Araraquara. O time protagonizou confrontos marcantes contra equipes tradicionais do basquete nacional, conquistando dois vice-campeonatos paulistas e um vice-brasileiro.

As conquistas colocaram a equipe entre as grandes forças do esporte no país, alcançando rapidamente o status de paixão da cidade. A cada jogo, o público fiel e apaixonado lotava o ginásio de esportes Castelo Branco, o Gigantão, para ver o elenco de estrelas como Pipoka e Arnaldinho, comandados pelo saudoso técnico Tonzé.

O projeto, criado em 1998, foi extinto depois de mudanças na política de patrocínios do Centro Universitário.

O basquete da cidade nunca mais figurou entre as principais forças do país. Hoje, o Gigantão em reforma reflete a triste realidade do basquete da cidade, nada comparado ao que se viu durante aqueles seis anos, ainda vivos na memória dos araraquarenses.

Fernando Mauro, pró-reitor administrativo da instituição e presidente da Uniara Basquete à época, afirma que a identificação da população pela equipe se baseava em três fatores: a carência que a cidade vivia no esporte com a Ferroviária em baixa no futebol e o vôlei pouco competitivo; as entradas gratuitas oferecidas para que a população pudesse ir aos jogos, popularizando o esporte e o tornando um programa familiar e, por fim, a identificação do arara-



Arquivo Pessoal

Fernando Mauro recorda com saudades os tempos gloriosos do basquete da Uniara

quarense com a Uniara, mais tradicional instituição de ensino superior de Araraquara. “Era muito emocionante ver pais e filhos torcendo juntos com o desempenho da equipe”, afirma Mauro.

O projeto também trouxe grande repercussão para a marca Uniara divulgada por todos os cantos do país. “Eu recebia mais de cinquenta e-mails por dia com pedidos de camisetas, cumprimentos por jogos memoráveis e manifestação de solidariedade quando perdíamos”,

lembra o pró-reitor.

O publicitário Lineu Carlos de Assis, colaborador da equipe, destaca a função social da Uniara Basquete. “Era emocionante ver as crianças a caminho das escolinhas de basquete da cidade”, lembra.

Atualmente, a Uniara não tem nenhum projeto voltado para o basquete e os responsáveis pela instituição não acreditam em novos investimentos, hoje voltados a outros esportes, principalmente o vôlei feminino.

## 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 2013, o Vitral circula como encarte bimestral do jornal Tribuna Impressa, resultado de uma parceria entre o Centro Universitário de Araraquara – Uniara e a Empresa Jornalística Tribuna Araraquara Ltda.

**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)

**Secretária de Redação:** Tamires Fernanda Baptista Frasson

**Editores de Texto:** Caliandra Segnini, Celso Luís Gallo, Daniel Sidnei Mastroiano, Rafaela Carolina da Silva

**Editores de Fotografia:** Tamires Fernanda Baptista Frasson

**Repórteres:** Alexandre Adam Pereira da Rocha, Analy Joyce Prata Vieira, Anna Regina D’Avilla, Bruna Fernandes Galo, Celso Luís Gallo, Daiane de Souza Luciano, Daniel Martins Casimiro, Danielle de Cassia Merola, Edna Adriana Novais Moreira, Elizandra Piccoli Donnangelo, Fabianne Sousa Farias, Fábio Rodrigo Penariol, Francisléia Regina de Favere, Gabriela Fernanda Di Marco Paris, Jéssica Fernanda das Taboas, Jhonatan Carlos de Oliveira Antonio Mazini, João Victor Delle Done Neo, Jonatan Luan de Oliveira Dutra, Larissa Boldrin Mestieri, Larissa Tronfine Menezes, Luiz Pereira Pardim Neto, Marcos Vinícius Leão, Marcela Cioffi, Paulo Henrique Ribeiro Cardozo, Rafael Zuolo Alberici, Raissa de Azevedo Vitulli, Simone Cristina da Silva, Taiana Aline Vassoleri, Tamires Fernanda Baptista Frasson.

Analy Prata Vieira



Aulas são para todas idades

## Karatê em São Carlos

Repórter: Analy Prata Vieira

Os projetos sociais gratuitos de karatê, em São Carlos (SP), têm o objetivo de auxiliar na formação escolar e incentivar a prática de esportes. Cerca de 250 crianças e adolescentes, de 7 a 15 anos, de diversos bairros da cidade, são beneficiadas.

Segundo o diretor de esportes do município, Carlos Reinaldo de Mattos, a Prefeitura investe neste tipo de projeto há mais de vinte anos e já formou professores e atletas profissionais.

Mattos, professor e faixa preta de karatê, diz que a modalidade ensina valores como respeito ao próximo, obediência, disciplina e responsabilidade.

Outros sete professores também ministram aulas nos três projetos distribuídos nos seguintes bairros: na Vila Isabel, "Karatê para Todos"; no Santa Angelina, "Karatê formando Cidadãos"; e na Vila São José, "Lutando pela Cidadania".

As aulas têm, em média, uma hora e meia de duração e os alunos são separados por idade. Para fazer parte dos projetos, é necessário frequentar a escola. Para mudar de faixa, as notas e a frequência escolar são verificadas.

O atleta Victor Hojo, de 15 anos, começou a treinar com 6 anos em um projeto social. Atualmente, é faixa marrom e integra a Seleção Brasileira de Karatê há três anos. Hojo já foi duas vezes campeão brasileiro, ficou em terceiro lugar no campeonato sul-americano e em segundo lugar nos jogos pan-americanos.

O atleta treina para disputar os Jogos Olímpicos de 2020. "É muito importante, basta ter força de vontade e habilidade", diz.

Mattos informa que no município existem projetos que incentivam a prática de outros esportes, como handebol, voleibol, basquete e futebol, todos gratuitos.

# Aumenta a procura por academias de artes marciais

Em uma das academias que oferecem aulas do esporte, o crescimento chega a 70%

Repórter: Jonatan Dutra

A popularização do Ultimate Fight Championship (UFC) já vem obtendo sucesso nas academias de artes marciais de Araraquara. Com a vasta divulgação nos meios de comunicação brasileiros, a procura pela luta cresceu na cidade.

Na academia Lotus Clube de Jiu-Jitsu, do professor Alexandre Oliveira, de 35 anos, o número de praticantes cresceu cerca de 10%, o que ele acredita que ocorreu graças à maior divulgação do UFC. "O número só aumenta em todas as academias de artes marciais", disse o professor e lutador profissional de MMA (artes marciais mistas, na sigla em inglês) há dois anos.

No caso de Lucélio Borges, de 31 anos, mais conhecido como Monge, a sua academia, a Muay Thai Monge, teve um acréscimo de 70% nos últimos seis meses, mas não há alguma relação com o UFC. "Eu fui me graduar na Tailândia, que é o berço desse esporte, e morei por dois meses lá. Isso foi o que mais ajudou para esse crescimento", disse Monge, que diz ter introduzido o esporte em Araraquara.

O número de mulheres inscritas triplicou na academia de Borges. "O Muay Thai é uma arte que mexe muito com o físico. Então, o público feminino tem procurado para isso mesmo, pois, além de mexer com os músculos, também treinamos o aeróbico", explica.

Amanda Rezende, de 17 anos, sempre gostou do esporte e era apaixonada por boxe. "Um dia, fui a uma academia, a fim de já fazer minha matrícula, onde descobri o Muay Thai e comecei a praticar", explica. Ela lutou durante três anos e parou devido aos estudos.

Entre as vantagens, ela ressalta a parte física. "O esporte trabalha com os membros superiores e inferiores, utilizando quase todos os músculos, e contribui também para a mente, pois auxilia no alívio do estresse", conta.

Amanda confirma que, durante o tempo em que praticou o esporte, não sofreu nenhum tipo de preconceito. "Quando comecei, as pessoas achavam estranho e ficavam meio espantadas, mas era só isso", explica.

Para o lutador profissional de MMA Bruno Henrique, de 21 anos, as academias começa-



Alunos da academia Muay Thai Monge durante treinamento

ram a lotar por modismo. "A divulgação absurda do UFC trouxe bastante gente, mas só alguns dão certo e se apaixonam de verdade pela arte", disse Bruno, que é campeão de Jiu-Jitsu, tendo 109 lutas e

apenas três derrotas. "Comecei agora no MMA. Venci as cinco lutas que disputei, quatro delas por nocaute. O sonho é o UFC, com certeza". Modismo ou não, as artes marciais estão em alta no país.

## Mulheres ocupam novos espaços

Atletas da região superaram o preconceito e conquistam destaque em várias modalidades

Repórter: Daiane Luciano

Sexo frágil? Nem tanto. Hoje em dia é comum ver mulheres praticando esportes considerados masculinos e, em alguns casos, até fazem da atividade uma profissão. Quem escolhe esse tipo de esporte, apesar do "sexo frágil", treina duro e não se abala com o preconceito.

A araraquarense Lívia Renata de Souza, de 22 anos, lutadora profissional de MMA, esporte que une várias lutas, começou a treinar judô aos 7 anos, para controlar sua hiperatividade. Posteriormente, começou a praticar Jiu-Jitsu e Muay Thai. Sofreu preconceito da família, que achava que esse esporte não era para mulher e tinha medo que ela se machucasse.

Profissionalmente, Lívia diz que o número de mulheres no esporte cresceu e isso fez a con-

corrência aumentar. Ela treina com os homens para ter mais experiência e colocar no ringue em prática o que aprendeu. Já na área sentimental, dedica todo seu tempo para o esporte.

Lívia já disputou diversas competições. É campeã no judô, no Jiu-Jitsu e invicta no MMA. De quatro lutas, não perdeu nenhuma.

Daiane Rodrigues, de 26 anos, de São Carlos (SP), é apaixonada por futebol. Joga desde os 7 anos, quando seu pai, João Rodrigues, que também é jogador amador, a colocou na escolinha.

Daiane joga há seis anos no time feminino da Ferroviária, como lateral direito. Fez da sua paixão uma profissão. Sobre o preconceito, ela afirma que recebe apoio da família e do namorado e que, para ela, isso basta.



Tamires treina duro Muay Thai com o técnico Lucélio Monge

Tamires Kristina Peirô, de 18 anos, lutadora de Muay Thai de Araraquara, começou no esporte no ano passado. Depois de um mês de academia, foi assistir um campeonato e ficou apaixonada. Desde então, começou a praticar por prazer e a

treinar duro. Sua primeira luta profissional foi em setembro de 2012.

No lado sentimental, ela diz que homens acham até legal. Tamires treina duro com o técnico Lucélio Monge e busca mais experiência.

# Mesatenistas ganham visibilidade

## Atletas araraquarenses da modalidade conquistam mais apoio e reconhecimento

Repórter: Fabianne Farias

A equipe de tênis de mesa da cidade, com o apoio da Fundesport e do Colégio COC, participou, pela primeira vez, do campeonato brasileiro. Os bons resultados trouxeram reconhecimento no cenário nacional para a equipe que existe há mais de quinze anos.

Diferente de países como Japão e China, o Brasil não tem tradição no tênis de mesa. O esporte só ganha visibilidade em época de competições importantes, como as Olimpíadas. Em Araraquara, a equipe local está treinando para fazer com que a modalidade seja vista não apenas como um esporte amador, ou de entretenimento, mas como uma categoria profissional.

O mesatenista Rodrigo Della Noce tem sido um dos destaques do time. Em 2011 e 2012, ele representou a Seleção Paulista. No campeonato brasileiro de 2011, ele conquistou a medalha de ouro de sua categoria. Já o atleta Vinícius Lucídio sagrou-se vice-campeão.

O treinador William Felício prepara a equipe para os Jogos Regionais de Araraquara, que acontecem em julho. Os treinos, de aproximadamente duas horas, são intensos e ocorrem

quatro vezes por semana. Na véspera de disputas importantes, os atletas chegam a treinar até seis horas por dia.

O movimento adequado do corpo na hora do lançamento da bola, a sequência de jogadas e os efeitos na hora de rebater, além da parte teórica, são enfatizados pelo treinador.

Os mesatenistas William Kousuke, de 16 anos, e Rafael Oliveira, de 15 anos, estão muito empolgados com as competições e, às vezes, chegam aos treinamentos bem antes do horário para colocar em prática jogadas ensinadas durante as aulas.

Os treinos da equipe acontecem todas as segundas, quartas, sextas e sábados, a partir das 16h30. Quem se interessar em praticar o esporte, deve procurar a FUNDESSPORT, que fica na Av. Dr. Gastão Vidigal, nº 62, Fonte Luminosa.

São requisitos importantes para quem pratica tênis de mesa de alto desempenho reflexos rápidos e alta capacidade de concentração. Também é fundamental um bom condicionamento físico e, claro, gostar do esporte.

Os Jogos Regionais da 5ª Região Esportiva de 2013 serão realizados em Araraquara entre os dias 15 e 28 de julho.



William Kousuke e Rafael Oliveira em treinamento intensivo na Fonte Luminosa

## Homens têm preconceito com Pilates

### Um dos fatores é a falta de informações

Repórter: Luiz Neto

O preconceito dos homens com o Pilates ainda é grande, devido à falta de informação. Os exercícios não são pesados como os de uma academia de musculação, mas exigem esforço de todo o corpo. Porém, muitas pessoas pensam que a modalidade é voltada apenas para mulheres.

O empresário Ademar Nogueira, 64 anos, pratica pilates há dois anos e meio e só tem elogios. "Recomendo para qualquer pessoa. Sempre me pergunto: por que não comecei antes? Eu me adaptei bem e hoje recomendo para meus amigos", conta.

Criado por Joseph Pilates, os exercícios são indicados para quem quer fazer uma atividade física ou tem problemas posturais, dores crônicas, entre outros. As aulas podem ser usadas como terapia para curar esses incômodos.

Em Jaboaticabal (SP), o fisioterapeuta Sidney Barbosa ofere-



Exercício de Pilates melhora a resistência e a flexibilidade

ce aulas de Pilates em sua clínica, que atende 16 pessoas por dia, em média. A maioria dos alunos é de mulheres. "A procura existe tanto por parte dos homens quanto por parte das

mulheres. Mas elas são as que mais frequentam, pois cuidam melhor da saúde", diz.

Para dar aulas de Pilates é preciso ser formado em Educação Física ou Fisioterapia.

## Faltam jogadores de bocha

### Em Américo, diretor teme pelo fim da modalidade

Repórter: Edna Moreira

O bocha, visto como um esporte para pessoas idosas ou para homens, também tem representantes jovens, além dos veteranos. Mas, em Américo Brasiliense, a categoria sofre com a falta de novos jogadores.

Nelson Predolim, 71 anos, começou a jogar aos 35 anos e segue no esporte, colecionando mais de 80 troféus. Ele ressalta que ainda é encantado com o bocha e lamenta o fato de jovens de cidades como Américo não terem incentivo adequado para jogar.

Predolim torce para que a cidade monte uma boa equipe para participar da 57ª edição dos Jogos Regionais, que será disputada em Araraquara, em julho.

O Diretor do Departamento de Turismo, Esporte e Lazer (DETLA) de Américo Brasiliense, Ricardo José Rufino, também espera conseguir novos jogadores, mas vê a situação

"com olhos de preocupação", pois não percebe maior interesse pelo esporte e teme o seu fim na cidade, conforme revelou ao **Vitral**.

Os interessados em conhecer o bocha em Américo podem ir ao Centro de Esportes e Lazer, na Rua José Paulo Abi Jaudi, 693, Centro.



Predolim é amante do bocha

Bruna Fernandes



O Rugby em quadra do SESI

## Rugby em Monte Alto

Repórter: Bruna Fernandes

Alunos do SESI de Monte Alto estão aprendendo Rugby com o professor inglês Philip James. Algumas mudanças no projeto foram feitas, após o seu início, em setembro do ano passado: troca de professor, dias e locais de treinos modificados.

As aulas antes praticadas em campo disponibilizado pela prefeitura agora acontecem na quadra do SESI e teve seu início no dia 21 de fevereiro com o novo professor.

Segundo informações da diretoria do SESI de Matão, o Rugby veio ao Brasil devido às Olimpíadas, para aplicarem no país um esporte de outra origem. Ainda de acordo com a diretoria, as aulas fazem parte do projeto Try Rugby, uma parceria do SESI-SP com a Associação do Conselho da Inglaterra e Premiere Ship, onde selecionou os 12 técnicos que atuarão no projeto.

O professor de Educação Física e técnico do Rugby no SESI de Monte Alto, Júlio César Rabaza, afirma que o esporte é exclusivo para alunos da escola, mas nem todos os polos da região implantaram o projeto.

Como o Rugby é um esporte de contato, os alunos praticam de forma neutra, há uma adaptação, que funciona como proteção, para que futuramente eles vivenciem a modalidade mais próxima do real.

Alguns pais ficaram apreensivos com o novo esporte apresentado: "Por ser uma modalidade em que não temos afinidade, os pais ficaram assustados, com medo dos filhos se machucarem, mas o nosso jogo é adaptado para a proteção dos alunos", destaca o professor.

O esporte está implantado em unidades do SESI de mais 12 cidades: Araras, Campinas, Itapetininga, Indaiatuba, Jaboticabal, Matão, Mogi Guaçu, Piracicaba, São Carlos, Sumaré, Tatuí e Votorantim.

# Slackline faz andar na linha

Esporte, que une equilíbrio e concentração, ganha adeptos em Araraquara

Repórter: Gabriela Paris

O slackline é um esporte que combina equilíbrio físico e mental. Consiste em andar, ou até pular, girar, pelo maior tempo possível, sem cair, sobre uma fita de nylon presa pelas extremidades em bases fixas, como árvores ou postes. Em Araraquara (SP), é praticado por vários grupos, que semanalmente andam na fita.

Muitos confundem o slackline com andar na corda bamba, mas a linha não é mantida rigidamente tensa. A sensação de desafiar a gravidade e manter-se apurado em uma fita tem levado pessoas de todas as idades para os parques.

Sua origem vem da escalada, popularizou-se como treino de equilíbrio em meados dos anos 1980, nos campos de escalada na Califórnia.

O kit básico para a prática varia de R\$ 70 a R\$ 300 e não é necessário nenhum requisito para treinar. A tensão da linha pode ser ajustada para atender aos objetivos do atleta, permitindo truques e acrobacias. A ideia é superar os próprios limites e trabalhar a coordenação motora.

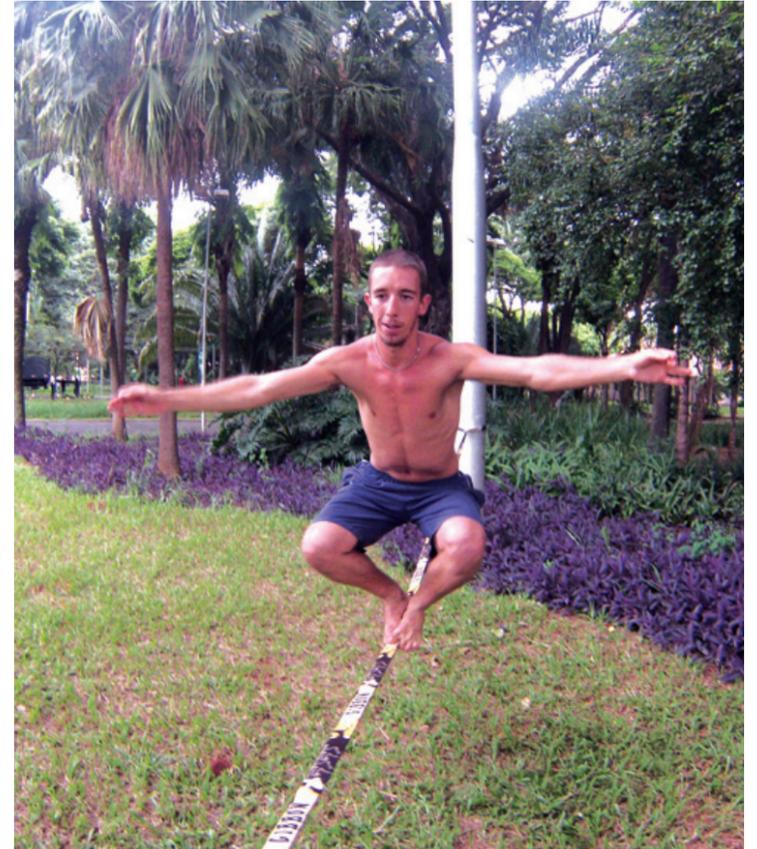
Eduardo Moreira, oftalmologista, pratica há três anos e foi quem trouxe o esporte para Araraquara. Estudou a forma correta da atividade e atualmente comanda um grupo que reúne toda semana pessoas com o interesse em andar na fita.

"Vi na televisão que praticavam atravessando montanhas e depois vi a prática dessa forma, então comprei a fita e comecei a praticar, até então sozinho", conta Eduardo.

Bruno Salla treina slackline há três anos e explica que as condições físicas melhoram com o esporte e os movimentos do corpo se tornam mais leves. Segundo ele, a prática beneficia a saúde física e mental.

"A fita balança bastante, mas tem que ter concentração e foco. Dói bastante, mas tem que fazer força para não desequilibrar. A ideia é descobrir o seu ponto de equilíbrio para primeiro atravessar a fita e depois com o tempo arriscar as manobras e, também, aprender a controlar bem a respiração", explica Salla.

No Brasil, o esporte já é muito divulgado, principalmente no Rio de Janeiro, onde há vários campeonatos. Em Araraquara, através de um grupo formado no Facebook, os praticantes postam vendas dos equipamentos, valores e horários de encontros para praticar o slackline.



O oftalmologista Eduardo Moreira é praticante há três anos e trouxe a atividade para Araraquara

Os encontros acontecem às

quartas-feiras, a partir das 18h, no Parque Infantil. No local, voluntários dão oficinas e ensinam novos adeptos do esporte, que é indicado para homens, mulheres e crianças de todas as idades.

## Novo esporte radical conquista praticantes em Araraquara

O Drift Trike veio dos Estados Unidos e busca novos adeptos para os triciclos

Repórter: Jéssica Taboas

Mais conhecido como o "esporte do triciclo", o Drift Trike ganha novos adeptos.

O esporte, que surgiu nos Estados Unidos, é praticado com um triciclo desenvolvido para descer ladeiras bem íngremes. Com um único treino, qualquer pessoa pode realizar o chamado "giro 360", que possibilita girar várias vezes o triciclo em apenas duas rodas.

A velocidade de até 70 Km/h conquistou Fabrício Henrique Petitto, que trouxe o esporte para a cidade. Petitto é presidente do grupo dos esportistas de Drift Trike de Araraquara, do qual mais de doze pessoas fazem parte.

O triciclo utiliza peças de plástico revestidas com PVC, o que facilita o deslizar na pista. Com um custo médio de R\$

500, a estrutura do triciclo garante segurança para uma boa "corrida". Mas os equipamentos de proteção, como o capacete, são indispensáveis para a prática.

Marco Antônio Berto, conhecido como "Paneleiro", pratica Skate há mais de trinta anos, dando aula para jovens. Ele nunca havia experimentado a sensação de descer uma ladeira em um triciclo. "É rápido, é punk, um pouco diferente da adrenalina do skate, mas a sensação é inovadora e tenho certeza que com um dia de treino posso pegar todas as manhas."

Até mesmo crianças podem experimentar a sensação radical possibilitada pelo esporte, mas sempre é necessário o acompanhamento de um responsável.

A ideia do grupo de esportistas radicais é difundir cada vez mais o Drift Trike na região, para que o número de praticantes au-



Praticante faz manobra radical em rua de Araraquara

mente. "É preciso divulgar o esporte, para que assim, cresçamos e sejamos reconhecidos pela sua prática", prioriza como meta o presidente do grupo.

Pessoas de toda região interessadas em praticar o esporte podem encontrar o grupo aos

domingos à tarde no bairro das Laranjeiras, próximo ao Shopping Jaraguá. No local, existem aulas gratuitas para o ensino das técnicas e macetes do esporte. Mais informações podem ser obtidas na Internet, no endereço Facebook.com/FabrícioPd.

# Centro esportivo abandonado pode sediar TG em Jaboticabal

Objetivo é utilizar a mão de obra dos jovens soldados para zelar pelo local

Repórter: Fábio Rodrigo Penariol

O Centro Esportivo Professor Antônio Mônaco, em Jaboticabal, encontra-se em estado de abandono. Como solução para o problema, a base do Tiro de Guerra poderá ser transferida para a área, com o objetivo de utilizar a mão de obra dos jovens soldados para zelar pelo patrimônio.

Após a última reforma, em 2008, o Mônaco – como o centro é conhecido – foi sendo deteriorado pelo abandono e, principalmente, por atos de vandalismo.

Os problemas do local são vários. Entre eles, pichações nos muros e arquibancadas; banheiros e vestiários destruí-

dos; campo e quadras sem manutenção; mato alto; lixo espalhado; mau cheiro; presença de usuários de drogas e, além disso, há pessoas morando nas quadras de bocha.

A reportagem do **Vitral** entrou em contato com o presidente da Câmara dos Vereadores de Jaboticabal, Wilsinho Locutor, que falou sobre o abandono do Mônaco. “Foi feita uma reforma em 2008, mas a falta de vigilância facilitou o vandalismo e os furtos de instalações elétricas e equipamentos”, esclarece.

O presidente da Câmara também informou que o projeto de transferência do Exército para o centro esportivo já foi passado ao prefeito Raúl Gírio e discutido, em reunião, com o 2º Tenente do Batalhão do Tiro de Guerra 02-018, Azul dos Santos. Wilsinho disse, ainda, que a obra poderá custar cerca de R\$ 300 mil à cidade, mas não garantiu o valor exato. “Só poderemos fazer um levantamento apurado dos gastos quando definirmos todos os documentos”, explica.

O Tenente Azul também confirmou a mudança do TG 02-018. O Oficial do Exército declarou que um dos motivos da mudança se deve à falta de espaço para as Forças Armadas nas atuais instalações. “A área para instruções dos soldados é reduzida e, além disso, as estruturas do local têm mais de 60 anos”, afirma o Comandante.

O Centro Esportivo Professor Antônio Mônaco foi fundado em 1992 e,



Instalações elétricas destruídas por atos de vandalismo



À frente, mato alto e cerca estourada em quadra de areia; ao fundo, ginásio em mau estado

desde então, é utilizado por vários atletas e moradores da cidade para práticas esportivas e de lazer. O local já recebeu os Jogos Regionais e competições de diversas modalidades.

Atualmente, os atletas que treinam no lugar enfrentam dificuldades. Mas, apesar

das limitações, o arremessador de peso Valdivino Nunes acredita que o centro de esportes é um símbolo para Jaboticabal. “Mesmo abandonado, o Mônaco atrai pessoas que caminham em volta do campo. O espaço é muito grande para ser desperdiçado”, comentou.

## Maratonista integra ONG

Repórter: Elizandra Picolli

Fabio Felipe, conhecido como “Jamaica”, iniciou a carreira como atleta quando trabalhava em uma multinacional. Ele participou de uma competição entre trabalhadores e despertou o talento como corredor

Jamaica investiu na montagem de uma equipe de profissionais dedicados aos treinamentos e conseguiu resultados importantes em competições regionais.

O esforço de Jamaica como atleta fez despertar o desejo de ajudar pessoas com as mesmas dificuldades que, um dia, o corredor enfrentou.

Há quatro anos, Jamaica conheceu a ONG Formiga Verde, que desenvolve um projeto com quatrocentas crianças adolescentes carentes de 6 a 16 anos.

O atleta passou a fazer parte do

projeto batizado de “O Atletismo como Instrumento de Educação”, trabalhando com cerca de cinquenta crianças.

O trabalho já gerou resultados. Dois alunos do projeto, Alisson Romão Araujo, de 17 anos, e Igor Fernando Chaves, de 16 anos, já conquistaram medalhas importantes e fazem parte da equipe do São Carlos Clube.

Jamaica faz planos para aumentar o número de crianças atendidas pelo projeto. “O esporte é mais que uma opção, para alguns é a única maneira de fugir da desigualdade social, da pobreza”.

Os atletas que se destacam recebem patrocínio, bolsas de estudo e oportunidade para se desenvolver no esporte. Para participar a criança precisa estar matriculada em uma escola. Mais informações pelo telefone (16) 3116 9512 ou pelo site [www.formigaverde.com.br](http://www.formigaverde.com.br).

## Projeto esportivo incentiva estudos em Jaú

Boas notas são primordiais para o projeto

Repórter: Tamires Frasson

Projeto Social “Bom de Bola, Bom de Escola”, da cidade de Jaú, estimula crianças e adolescentes de 5 a 18 anos a estudar. Como incentivo, o projeto abre treinos e competições para meninos que gostam de futebol, mas, todos devem apresentar bom desempenho escolar.

Criada em 2001 pelo ex-jogador Mário da Silva, o projeto chegou a ter mais de setecentos alunos em várias escolinhas de futebol distribuídas pelos bairros. Atualmente tem cerca de cem alunos e é mantido por doações, até a situação do contrato de verba com a Prefeitura ser regularizado.

Com treinos gratuitos, a finalidade do projeto é contribuir na educação e formação das crianças. A escolinha conta com a parceria das escolas e professores que acompanham o desenvolvimento escolar.



Crianças jogam futebol em uma das aulas do projeto

# Arte é lazer ?

Repórter: João Victor Néo

Há quem acredite que lazer e cultura andam juntos; que ser culto é ser chato e enxergar o mundo de tapadeiras; que para ser culto deve-se ler compulsivamente, estudar desenfreadamente, ouvir aquilo que intitulam ser bom, citar grandes pensadores ou conhecer biografias de figuras ilustres do mundo das artes. E assim, “armados” de um repertório de pensamentos e experiências desconexas possamos opinar ou nos intitular cultos.

O significado de lazer, segundo o dicionário, é: “tempo de que se pode dispor sem prejuízo das ocupações ordinárias”, mas e se as ocupações ordinárias se tornarem lazer? Há quem acredite que isso é possível e a receita é simples: buscar o que ama e o transformar em profissão, o grande segredo para uma vida muito mais feliz e prazerosa.

No caso do ator Julio Oliveira, seu ofício veio de forma inesperada porém não menos apaixonante. “A arte entrou na minha vida como a maior parte das coisas importantes acontecem: por acaso. Um vizinho querido surgiu em casa com a ideia de me pagar um curso de teatro. E... fez-se a luz!”

A arte teatral pode se tornar lazer para quem faz e para quem assiste. Um espetáculo teatral, além de ser uma atividade social divertida, é um aprendizado cultural. Cursos de teatro podem proporcionar outros benefícios, tendo uma função social.

Para Ney Vilela, Coordenador de Artes e Cultura de São Carlos, esporte, turismo e cultura são mais do que simplesmente lazer, pois estimulam a arte como manifestação da expressão humana, razão pela qual a coordenadoria oferece cursos de teatro com essa finalidade.

“A grande questão é que para mim, teatro de lazer e teatro como viés cultural são coisas definitivamente distintas. Enquanto muita gente da classe não se der conta disso, irão continuar existindo esses espetáculos de riso gratuito, que vão do nada a lugar nenhum. Meu eterno respeito ao palco”, enaltece Julio Oliveira, enquanto se prepara para o próximo trabalho na Rede Globo, a novela “Sangue Bom”.

As Oficinas Culturais desenvolvem cursos regulares para iniciantes e avançados. Em São Carlos, o contato é pelo telefone (16) 3372-8882, já em Araraquara o telefone de contato é (16) 3324-3946.

# Parque Infantil é um dos pontos mais arborizados da cidade

Além de área de lazer, a praça também recebe praticantes de atividades físicas

Repórter: Celso Luís Gallo

Contando com cerca de 40 árvores e 100 coqueiros, a Praça Major Abel Fortes, conhecida como Parque Infantil, é um dos lugares mais arborizados de Araraquara. O espaço foi criado em 1951 e é estimado em 45 mil m<sup>2</sup>, segundo a prefeitura.

Situada no centro da cidade, entre as ruas São Bento e Padre Duarte e as avenidas São Geraldo e Professor Jorge Corrêa, a praça atrai muitas pessoas que praticam atividades físicas, dispondo de uma pista asfaltada que circunda o espaço e mede 800 metros.

Entre os benefícios causados pelo número de árvores da praça, a Secretaria de Serviços Públicos aponta a sombra para pedestres e o abrigo à fauna terrestre e aérea; amenização da poluição sonora; diminuição da temperatura e melhoria da qualidade do ar.

De modo geral, a praça é aprovada pelos moradores. Claudomiro Pedroso, 62 anos, tem uma banca de jornais no local há 20 anos e acredita que ele é bem frequentado. “O ambiente é muito bom. Só à noite que é um pouco inseguro, como no resto da cidade”.

O professor universitário

aposentado Tito de Abreu Cassoni, 79 anos, fica no parque cerca de duas horas por dia. Após dar três voltas na praça pela manhã, ele se reúne com os amigos da “pior idade” para conversar, como brincou ao Vitral.

Apesar de gostar do Parque Infantil, Cassoni aponta pontos negativos. “A passarela poderia ser melhorada, assim como a iluminação. À noite, o pessoal tem medo”, conta. “Mas cada bairro deveria valorizar o verde e ter um parque desses, um ‘pulmão’”, conclui.

## Outro lado

A Prefeitura de Araraquara, por meio da assessoria de imprensa, afirmou que a conservação do Parque Infantil é feita por “uma equipe formada por jardineiro e zeladores, com acompanhamento técnico de engenheiro agrônomo” e a iluminação recebe a manutenção necessária.

Já o secretário de Segurança Pública, Eli Schiavi, disse que a Guarda Municipal tem intensificado seus trabalhos no local. “Estamos dando uma atenção especial ao Parque Infantil, que é uma das principais praças de Araraquara, sem nos descuidarmos dos demais bairros”.



Parque Infantil chama a atenção pelo espaço amplo e arborizado, situado no centro de Araraquara

# Araraquara ganhará duas academias públicas de saúde

As obras no Jardim Acapulco e Jardim Cruzeiro do Sul estão adiantadas

Repórter: Larissa Mestieri

Araraquara ganhará academias públicas. O projeto é fruto da parceria entre o Governo Federal e a Prefeitura, que custeiam as obras. O custo do projeto é de R\$ 450 mil. Segundo Adalberto Grifoni, da Prefeitura de Araraquara, os locais serão multiuso. “As academias terão práticas corporais e palestras sobre alimentação saudável”, explica Adalberto.

A escolha dos bairros baseou-se no índice de doenças crônicas como diabetes e hipertensão. A presença de profissionais especializados garante mais segurança aos frequentadores.



As academias públicas oferecerão atividade física supervisionada e orientação nutricional

# Atleta de 77 anos faz da corrida de rua sua motivação de vida

Corredora tem rotina diária de exercícios, além das tarefas domésticas

Repórter: Alexandre Rocha

Therezinha Nazário Martucci, 77 anos, tem mais de cem troféus e duzentas medalhas conquistadas. Corredora de rua, ela acumula premiações e é exemplo por onde passa. A atleta, moradora de Jaboticabal (SP), pratica a corrida desde os 53 anos e faz do esporte sua motivação de vida.

Há 24 anos, Therezinha Martucci, como é conhecida, divide-se entre as corridas de rua, cuidar da casa, fazer quitutes e massas para vender, além de ajudar dependentes de álcool em reuniões na igreja. Ela ainda consegue tempo



*Dona Therezinha em um dos seus treinos diários no centro esportivo da cidade*

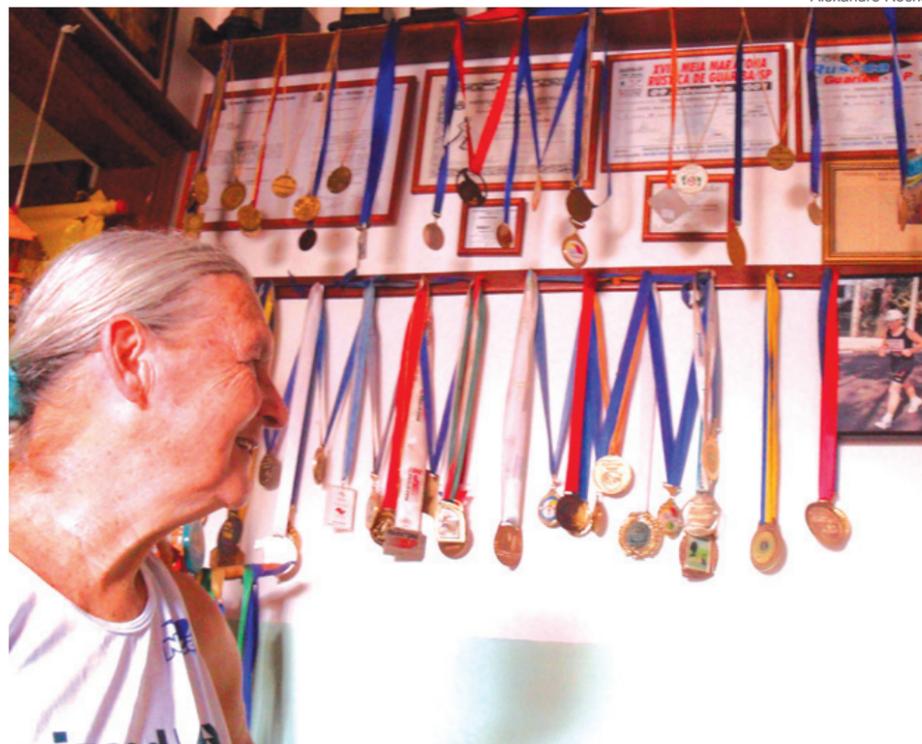
na sua rotina diária para ir à academia e praticar natação.

Os vários afazeres do cotidiano fizeram com que ela se apaixonasse pelo esporte e o levasse a sério, participando de todas as corridas da região. Para isso, Therezinha treina todo dia e percorre mais de 50 km por semana. Ela participa da corrida de São Silvestre todos os anos, além de maratonas, mas ainda não teve a oportunidade de competir fora do país - o lugar mais longe foi Santa Catarina.

A atleta diz não ter problemas de saúde, mas revelou que não faz acompanhamento médico. Mesmo assim, a família apoia o amor da corredora pelo esporte. “Eu não tomo remédio há anos. Não podem me impedir de correr, só Deus manda na nossa vida”, afirmou. A atleta começou a ter aulas de violão e pintura e diz que essas atividades podem substituir a corrida, se um dia ela não puder mais competir.

## Contusão grave

Há oito anos, ela viveu um momento difícil: sofreu uma contusão no joelho direito, diagnosticada como choque emocional, e ficou impedida de correr por cerca de dois anos. Dona Therezinha não precisou fazer cirurgia, mas passou por sessões de fisioterapia. Por ser bastante otimista, ela acredita que a fé a fez voltar a correr. “Só serviu para me fortalecer”, afirmou.



*Na sala de sua casa, Therezinha Martucci olha para as medalhas conquistadas na carreira e tem esperança de poder aumentar seu acervo de troféus*

## Análise

Para o fisiologista Fábio Travaini, casos como o de Dona Therezinha, tidos como exceção, podem ser facilmente encontrados. “A fisiologia pode mostrar que é pouco provável que isso aconteça, pelo próprio desgaste do ser humano com o passar do tempo, mas existem exceções, principalmente pela motivação

e pelo lado psicológico muito aguçado”.

Ele alerta que todas as pessoas que praticam atividades físicas, independente da idade, precisam de acompanhamento médico. “Imagine que a pessoa tem problema cardiológico, não sabe e resolve correr por conta própria. Isso pode trazer para ela um mal súbito, uma consequência muito grave”, alertou.

## Idosos se mexem ao ar livre

Repórter: Daniele Merola

Segundo o IBOPE (Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística), 83% dos idosos pagariam para ter uma saúde melhor. Os dados mostram que pessoas com mais de 60 anos desejam uma boa saúde física e mental.

As tradicionais artes marciais chinesas ganham destaque entre eles. Araraquara e São Carlos possuem diversos praticantes e as academias ao ar livre conquistam espaço entre este público. O Lian Gong, arte milenar chinesa integrada aos conhecimentos da medicina oriental, é um exemplo.

Há mais de dez anos, no Parque Infantil em Araraquara, praticantes se reúnem para um programa gratuito oferecido pela Prefeitura. A dona de casa Ivete Ferreira, de 70 anos, pratica Liang Gong há doze anos, e já sente o alívio das dores. “O Lian Cong nos ajuda a ter mais

calma, equilíbrio, sem contar a parte física que melhora muito”, conclui.

O Tai Chi Chuan, uma forma de meditação em movimento, e o Chi Kung, que estimula e promove a circulação de energia, também são procurados. Segundo o instrutor de artes marciais Cleiton Lacerda, essas práticas trabalham a respiração, integrando mente e corpo. “Com disciplina o participante adquire autocontrole sobre o corpo e pode realizar alguns exercícios em casa”, explica.

Em São Carlos, as academias ao ar livre, como a UATI (Universidade Aberta da Terceira Idade) que cuida da saúde de 950 idosos, incentivam atividades corporais como dança, música, teatro, hidroginástica, fisioterapia e artes cênicas. O educador físico Adriano Cassiavilani afirma que boa parte dos idosos chega através de orientação médica. Cassiavilani comenta que é fundamental a avaliação médica, pois cada aluno segue orientações individuais.

## Volêi conquista adeptos da terceira idade em Monte Alto

Grupo se reúne para treinar três vezes por semana

Repórter: Larissa Menezes

Um grupo da terceira idade de Monte Alto (SP) se reúne três vezes na semana para fazer atividades físicas. Eles praticam vôlei, adaptado na maneira de jogar, mas que ainda exige um grande esforço físico.

Alguns parâmetros são mudados no que diz respeito à prescrição de exercícios para terceira idade. Escolhido por não ter contato físico, o vôlei ajuda a melhorar algumas funções do corpo que não estão mais no ápice, como o equilíbrio, a coordenação motora e a agilidade.

O professor de educação física Rogério Quilis explica que a atividade física regular para idosos melhora o nível de atenção e dá disposição para executar tarefas diárias. Diminui a taxa de triglicérides, controla a pressão arterial e o diabetes e diminui a obesidade.



*Idosos sentem benefícios do esporte*