

Vôlei feminino supera crise e espera por nova competição

Naira Morais



Muitos esportes que antes eram destinados aos homens, agora estão sendo dominados por mulheres. Esse é o caso da Inara Stocco, integrante de um grupo de *Airsoft* de Ibitinga (SP). Nos campos de batalha da competição, os participantes simulam combates de guerra com armas, em espaços abandonados.

Página 3

Devido à crise financeira, o time de vôlei feminino de Araraquara, dirigido pela técnica Sandra Mara Leão, teve problemas para a disputa da Superliga B pois perdeu patrocínios no meio da competição. Agora a equipe já se prepara para o Campeonato Paulista, e espera ter um novo patrocinador para a próxima competição que começa em agosto. Mesmo enfrentando dificuldades, o time de vôlei de Araraquara sagrou-se campeão da Superliga B.

Página 6

Sobre os pedais

Aventura sobre duas rodas: conheça Rafael Fortes, o ciclista que foi até Ushuaia, lugar conhecido como o fim do mundo.

Página 7

Contra a maré

Apesar de reconhecido, o Motocross traz mais gastos do que vitórias. Profissionais da modalidade relatam dificuldades.

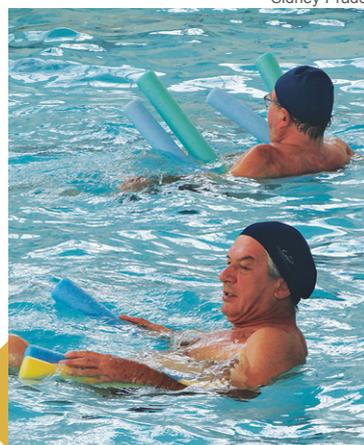
Página 5

Terceira idade vive

Apesar de muitas pessoas acreditarem que quando chega a idade avançada tudo acaba, a Universidade Aberta da Terceira Idade, de São Carlos, vem desenvolvendo trabalho dedicado que ajuda na revitalização dos sentidos e traz harmonia para que os idosos possam desfrutar da melhor fase da vida com muita autonomia.

Página 3

Sensação de liberdade traz grande felicidade para os idosos que se apoiam nas atividades físicas



Sidney Prado



Divulgação

Campeonato Paulista é a nova meta do vôlei feminino

Atletas de Araraquara carregarão a Tocha

Na memória do esporte nacional ficará registrado que todos podem ser campeões. No dia 18 de julho, o corredor José Alberto de Matto Marques, 51 anos, a jogadora de basquete Roseli do Carmo Gustavo, 44, anos, e o paraciclista Lauro César Mauro Chaman, 28 anos, carregarão, pelas ruas de Araraquara, um dos principais símbolos das Olimpíadas, a tocha.

Página 6



Júlia Franchi

Fisioterapeuta aponta possíveis locais de lesões no crossfit

Crossfit requer cuidados antes da prática

Visto por muitos esportistas como complemento à atividade física, o *Crossfit* pode causar sérios problemas se o praticante não seguir determinados cuidados antes, durante e após a prática. Passar por avaliação médica e entender os limites do corpo ajudam a prevenir lesões.

Página 4

Divulgação



Professora de Ioga afirma que utiliza suas técnicas como extensão de outras atividades práticas

Ioga pode ajudar atletas

Através da prática da Ioga atletas encontram o caminho para melhorar desempenho

Repórter: Joice Devite

Em busca de um novo método que auxiliasse na destreza mental e força física, grande parte dos atletas passaram a buscar por técnicas que, além de aumentar a força física, auxiliassem na destreza mental. Com isso, a prática da ioga ganha espaço no setor esportivo.

Através de técnicas de meditação, respiração e postura, chamadas de pranayamas e ásanas, é possível harmonizar o corpo com a mente e a respiração. O resultado garante músculos fortes e alongados, maior capacidade de concentração, resistência física e emocional, maior flexibilidade e equilíbrio.

De acordo com Wylly de Souza, professora de Ioga, a prática da atividade possibilita a identificação dos próprios limites, reações físicas, mentais e emocionais. “A ioga é baseada em três pilares.

Um é o aumento da capacidade respiratória, onde se aprende a entender os padrões de oscilação. Outro é a consciência corporal, que reduz hábitos inconscientes registrados em nossa memória. E o terceiro é o benefício físico que vem em um combo: corpo forte, flexível e saudável”.

A corredora Bianca Campos afirma que teve como benefício o controle da ansiedade. “A ioga dentro do esporte é como uma ferramenta que faz a mente trabalhar a nosso favor. Ela ajuda a analisar cada situação e, a partir daí, o corpo passa a responder bem”, disse.

Há alguns anos, a seleção de futebol da Alemanha faz uso da técnica, diferencial que pode ter ajudado na conquista da última Copa do Mundo.

Segundo Wylly de Souza, essa conexão enriquece o esporte e traz muitos aspectos positivos. “A ioga é uma filosofia maravilhosa”, diz.

Ballet fitness atrai mulheres de várias idades

Modalidade mescla exercícios físicos e passos técnicos da dança clássica

Maria Augusta

Repórter: Maria Augusta

O ballet fitness é uma modalidade que mescla exercícios físicos com passos técnicos da dança clássica. Criado há 22 anos, a aula tornou-se popular e abrange um público diverso, principalmente mulheres acima dos 30 anos, que se preocupam com a saúde e entram em forma de maneira não convencional.

Exercícios como agachamento, abdominais e flexões prometem trabalhar a postura, melhorar o tônus muscular, respiração e equilíbrio. A professora de ballet Renata Canova explica que, além dos benefícios de uma aula comum na academia, o ballet fitness trabalha a memória, alinha o corpo e desenvolve maior agilidade, força e flexibilidade.

Renata garante que a atividade também queima muitas calorias, cerca de 790 em apenas meia hora de aula, com a vantagem de um desgaste menor comparado a outros exercícios, como a corrida.

O ideal é que o aluno faça de duas a três aulas por semana substituindo a musculação pelo ballet fitness, sem precisar de uma atividade complementar. O conselho é ter paciência e persistir na prática.

A professora Renata alerta que as aulas são dinâmicas, com músicas animadas e não só clássicas, para que as bailarinas possam se divertir, caso contrário, o exercício se tornaria monótono e muitas pessoas poderiam desistir em pouco tempo. “Precisamos despertar o interesse das alunas; o importante é sempre alternar as aulas, nunca dar a mesma sequência ou os mesmos passos”.

Para quem procura perder peso e definir a musculatura, o ballet fitness é uma alternativa. É o caso da comerciante Daniela Sola, que já pratica a modalidade há um ano e meio. Ela começou porque sempre gostou de ballet clássico. “Estou



Aulas trabalham a postura, melhoram o tônus muscular, a respiração, equilíbrio e flexibilidade

com 40 anos, ficava sem jeito de fazer uma aula com bailarinas muito novas na sala, mas quando soube do ballet fitness vi uma maneira de realizar este desejo e, ainda, cuidar do meu corpo”, complementa.

E todo o esforço e paciência são retribuídos quando os primeiros resultados aparecem. Daniela afirma que os resultados são realmente surpreendentes. Em cerca

de um mês, ela já começou a sentir as coxas mais firmes, a postura mais ereta e a flexibilidade aumentou.

Não é necessário possuir conhecimentos em ballet e não existe idade correta para começar a prática. O único alerta é para quem possui lesões. É preciso tomar cuidado com certos movimentos e conversar com um médico antes de começar.

EXPEDIENTE

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:
Luiz Carlos Messias da Silva (Reportagem, Redação e Edição)
Solange Luiz (Design e Produção Gráfica e Fotojornalismo)

Secretário de Redação: Marcos Antonio de Oliveira Filho

Editores de Texto: Bruna Cristina Bortoloti Alves, Felipe de Almeida Silva, Murilo César de Araújo Romanholi, Sérgio Gabriel Calera e Thayná Beatriz da Cunha

Repórteres: Adriano Aparecido Sant’ana dos Santos, Alan Willian Raspante Lima, Alessandra Paula Cason, Alexandre José dos Santos, Amélia Carolina Alves da Cunha, Andressa Paula Santos, Bianca Cristiane Laroze, Bruna Cristina Campos Joiozo, Camilla Cristina Souza, Fernanda Olimpio Freitas Camargo, Jayne Pavão Coledam, Jéssica Karoline Bonine dos Santos, João Otávio Furlan, Joice Rodrigues Devite, Júlia Serio Franchi, Juliane Aparecida Miranda, Lillian Carla Tarin, Lucas Henrique da Silva Marcelino, Marcelo Lopes Bonholi, Maria Augusta Andreatti de Moraes, Naira Suelen de Moraes, Natália Ferreira Schmidt, Rodrigo de Carvalho Zanette, Sidney Rogerio do Prado, Taisa Maria Fontana, Tarciso Gonçalves Amorim Junior, Victoria Xavier, Vítor Augusto Gimenes e Walter Strozzi Filho.

Exercício físico na terceira idade melhora qualidade de vida

Exercícios podem ampliar a capacidade motora e prevenir doenças cardíacas

Repórter: Sidney Prado

Praticar exercícios físicos depois dos 60 anos pode prevenir e/ou controlar alguns acometimentos que são comuns nessa faixa etária como risco de quedas, Alzheimer, Parkinson, perda de massa e força muscular, além de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e a depressão. Exercitar-se garante a esta faixa etária benefícios nos aspectos físicos, psicológicos e sociais e pode trazer, principalmente, a liberdade de volta.

Para que um idoso possa iniciar atividades físicas, o primeiro passo é realizar uma

avaliação médica para entender as possíveis limitações e escolher uma modalidade que seja prazerosa. Grace Gomes, docente do curso de Gerontologia da UFSCar e profissional de Educação Física, menciona a existência de muitos exercícios que podem ajudar nesta fase.

“Hoje existem diversas opções e é preciso estar aberto para experimentar e ver com qual delas o idoso se identifica. Têm idosos que preferem atividades individuais e outros as atividades em grupo”, explica Grace.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), três tipos de atividades são mundialmente recomendadas. São os exercícios resistivos, aqueles que utilizam algum tipo de sobrecarga ou o peso do próprio corpo, como a musculação e a ginástica; os aeróbios, com atividades de longa duração e de forma cíclica e contínua, como caminhada, natação e bicicleta; e de flexibilidade, que ajuda nas mudanças dos músculos esqueléticos relacionadas ao envelhecimento.

Em São Carlos (SP), existe a Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI), que oferece cursos gratuitos ou pagos direcionados ao público da terceira idade.

Gracia Santa Sandro, de 90 anos, é uma das alunas que tira proveito das aulas. “Fui criada no campo e sempre gostei de atividade física. Me exercitar faz com que eu tenha disposição e não fique doente. Na UATI tenho várias amigas e participo de tudo: da hidroginástica, dos passeios, jogo vôlei e danço tarantela”, destaca a aluna.

Segundo pesquisa de 2014, realizada pelo IBGE, estima-se que em 2030, a população



Aulas de hidroginástica proporcionam qualidade de vida e bem estar para idosos



Sidney Prado

Alunos da terceira idade participam da aula que auxilia na coordenação motora, na prevenção de doenças, condicionamento físico e autoestima

brasileira acima dos 60 anos seja maior que o número de crianças e adolescentes de até 14 anos. A pesquisa constata, ainda, que em 2055 o número de idosos será maior que a

população aos 29 anos, números que ilustram o quanto será decisivo para os jovens e adultos de hoje se precaverem, praticando desde já alguma atividade física.

Apoio a quem precisa

Repórter: Victória Xavier

Segundo dados do IBGE do ano de 2010, 24% da população, ou seja, 45 milhões de brasileiros, têm algum tipo de deficiência. Na cidade de São Carlos, cerca de 52 mil pessoas possuem algum tipo de deficiência, o que corresponde a, aproximadamente, 23% da população do município.

A Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR) criou o programa PRO-AFA que existe há dez anos e trabalha com deficientes realizando atividades físicas, esportivas e de lazer.

A coordenadora do projeto, Mey Van Munster, diz que o objetivo é proporcionar novas oportunidades de par-

ticipação a pessoas com deficiências visando despertar o prazer e elevar a autoestima. “Por meio dessas atividades, os participantes melhoram suas capacidades físicas, o que se reflete diretamente em autonomia nas atividades diárias. Conseqüentemente, ocorrem melhoras nos aspectos emocionais, tais como a autoconfiança e a autodeterminação para o enfrentamento das dificuldades do dia a dia”.

Claudinei Garcia, de 46 anos, sofreu um acidente de trabalho que levou à amputação da sua perna esquerda. Ele conta que o PROAFA mudou sua vida completamente: “Eles são uma família para mim”, declara. Genesis Lobo, de 42 anos, é vítima de paralisia infantil e adora os treinos: “Quando não tem treino é como se fosse o fim do mundo”.

Mulheres invadem os esportes “masculinos”

Jovens se destacam em Airsoft e Taekwondo

Repórter: Naira Moraes

Muitos esportes que antes eram destinados aos homens, agora estão sendo dominados por mulheres. Inara Stocco integra um grupo de Airsoft de Ibitinga (SP). Nos “campos de batalha” da competição, os participantes simulam combates de guerra. “No estado, o nosso grupo é o único com mulheres”, afirma.

Nas competições de Taekwondo, moças também invadiram o tatame. A atleta Adriana Pereira Rabelo começou a prática por causa de um problema de saúde. Já participou de várias disputas e está a apenas duas faixas preta e se graduar no esporte.



Naira Moraes

Inara Stocco é integrante do único grupo feminino de Airsoft do estado de São Paulo

Academia dá saúde

Repórter: Camilla Souza

Todos sabem da importância que o exercício físico tem em nossa vida, por isso, desde 2011, o intuito do Ministério da Saúde é promover a implantação da Academia da Saúde em vários municípios brasileiros. Em Matão (SP) há várias unidades espalhadas pelos bairros da cidade. A principal foi inaugurada em 2015 e fica ao lado da Secretaria de Esportes, no Parque Ecológico.

O Prefeito da cidade, Chico Dumont, explica que o espaço é amplo e suporta todos os equipamentos necessários para os exercícios, que também são adaptados para cadeirantes e pessoas com necessidades especiais. Elas podem descansar, fazer alongamento, relaxar e receber orientações de profissionais.

A Academia da Saúde está estruturada com vários aparelhos, banheiros e sala de vivência. A secretária municipal da Saúde, Mara Capparelli, destaca que existe um local apropriado para que os profissionais da área façam as orientações necessárias sobre uma série de situações, com o intuito de diminuir o sedentarismo e melhorar a qualidade de vida dos frequentadores.

O professor de educação física Guinho Caetano alerta que o mau uso dos aparelhos pode ocasionar vários males, podendo até piorar alguma lesão ou qualquer outro problema. “No local sempre fica uma placa com instruções de uso para os frequentadores; eles podem encontrar todas as informações para realizar os exercícios corretamente”.

Guinho afirma que o objetivo da atividade física é dar mais disposição às pessoas, melhorar o bem-estar físico e emocional.

Em março deste ano, a Academia da Saúde do Parque Ecológico teve uma programação especial voltada para as comemorações do Mês da Mulher, que incluiu caminhada, aula de ioga, aferição de pressão e glicemia. Eva Consolo, 66 anos, usa a academia com frequência e caminha em volta do ginásio todos os dias. “Eu me preocupo com a saúde, faço hidroginástica e desde a inauguração da academia participo das atividades”, relata.

Especialistas alertam: *Crossfit* pode prejudicar a saúde

Profissionais apontam riscos e benefícios para quem pratica a modalidade

Repórter: Júlia Franchi

O *crossfit* é uma modalidade de treinamento físico e condicional intenso, que auxilia nas capacidades físicas, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e força. Popular no Brasil com quase 600 academias no país, é conhecida também pelos casos de lesões em quem pratica a modalidade. Uma publicação do site “Olhar Direto” apresentou uma pesquisa publicada pela revista científica “Journal of Strength and Conditioning”, apontando que 73,5% dos praticantes já sofreram algum tipo de lesão.

Segundo o fisioterapeuta Raphael Telles, de Araraquara, as lesões mais comuns em quem pratica o *crossfit* estão classificadas como tendinopatias (classe de doenças que acometem os tendões). “Isso acontece pelo treino intenso e um número alto de repetições com carga excessiva para uma pessoa que ainda não está acostumada”, relata.

Como todo esporte, o *crossfit* não fica longe de possíveis acidentes, mas para o treinador Flávio Cardoso, de São Carlos, realizar

alguns procedimentos antes do treino facilita para que o aluno não se machuque. “Antes de começar a aula, fazer um bom aquecimento ajuda, principalmente as pessoas que têm dificuldade com flexibilidade, além de boa alimentação, noite bem dormida, entre outros cuidados”, comenta.

Cuidar da saúde e da estética faz parte da rotina de muitos atletas, que também usam o *crossfit* para completar seu treinamento. Porém, realizar exames médicos para saber detalhes de seu corpo é fundamental para evitar problemas. Um homem de 35 anos sofreu parada cardiorrespiratória este ano no Distrito Federal, após a prática de *crossfit*. O fato chamou atenção para a importância de consultar um médico antes do treinamento intenso.

O cardiologista Waldemar Paschoalino, de Araraquara, recomenda uma série de exames para evitar complicações. Por ser atividade de alta intensidade, que exige muito do músculo cardíaco, o médico sugere, antes de começar com os exercícios, um eletrocardiograma, teste ergométrico de esforço e ecocardiograma com doppler.



Júlia Franchi

Fisioterapeuta Raphael Telles explica as possíveis lesões que o *crossfit* pode causar em quem não está condicionado

Academias da modalidade ganham força no interior

Treino é indicado para atletas que buscam melhoras no condicionamento físico

Repórter: Lucas Marcelino

A primeira cidade a investir nas academias de *crossfit* foi São Carlos (SP), que atualmente conta com cerca de 400 alunos. Em Araraquara (SP), dois estabelecimentos somam cerca de duzentos alunos. Matão (SP) fica em terceiro lugar, com cerca de 100 atletas.

De acordo com Fabio Neves, proprietário de uma academia, os locais só não estão mais lotados devido à crise financeira que limita o poder de compra dos equipamentos que são importados, mas o investimento nesse esporte é algo inovador e que tende a crescer no mundo todo, acredita.



Lucas Marcelino

Academias de Matão e região estão se adaptando para oferecer treinamento dinâmico aos atletas

Correndo contra a maré

Motocross: pilotos relatam as dificuldades e a paixão sobre duas rodas

Repórter: Juliane Miranda

Para aqueles que amam esporte e velocidade misturados com muita adrenalina e um pouco de perigo, o Motocross é uma ótima opção. Dividido entre categorias de amadores e profissionais, o esporte atrai pessoas de todas as regiões do país, mas não é valorizado como deveria.

Juba Fachini já ganhou vários prêmios e troféus ao longo da vida. O ex-piloto correu por dez anos. Começou aos 8 anos por incentivo do pai, que também corria na época, pegando o gosto e só parando em 2015, aos 18 anos. Ele corria na categoria nacional Mx2 (que são as motos de 250 cilindradas) e na Mx Gold (motos importadas de qualquer cilindrada), considerada como mais forte.

Fachini não tinha patrocínio, e devido a isso, às vezes o prêmio não compensava os gastos que tinha nas corridas. “Entre gasolina, inscrições, comida e outros gastos, gastava cerca de R\$ 400 por corrida, isso quando a moto não quebrava. Em 2015, estourei o motor da minha moto e o gasto foi de R\$ 8 mil”, afirma.

Há oito anos nas corridas, Lucas Moraes começou com 17 anos. Segundo afirma, corre por pura paixão, pois diz ser um esporte extremamente caro e desvalorizado. Lucas corre na categoria intermediária livre, que reúne as motos importadas acima de 450 cilindradas.

Cada bateria de corrida custa no mínimo R\$ 60, o que limita a quantidade de vezes que o piloto pode correr. Moraes diz gastar muito com o esporte. “Aqui em Tabatinga não tem pista, então tenho que ir a outra cidade para poder treinar. Pratico motocross porque eu gosto, pois não tenho equipe e nem patrocinadores, tudo é por minha conta”, destaca.

Mauro César trabalha com o motocross há cerca de 25 anos. Hoje, é responsável pela organização da Copa Paulista de Motocross (um dos maiores campeonatos no Estado de SP), do Campeonato Sudoeste Paulista, do SMS Super Velocross, entre outras na Arena MTM. Em suas corridas, há a presença de médicos, fiscal de pista, bandeirinhas e ambulância, o que representa um diferencial para os pilotos e público.

Em relação aos patrocínios, ele



Divulgação

Juba começou a correr aos 8 anos. Apesar de tantas vitórias na categoria, nunca contou com patrocínio

diz que, “infelizmente, no país, esse não é um esporte que pode contar com a ajuda de patrocinadores. Se tivesse um patrocínio suficiente, as inscrições seriam subsidiadas, a premiação poderia ser melhor, tudo seria melhor. Mas hoje, infelizmente, as inscrições dos pilotos é que pagam grande parte do evento”, esclarece César.

Swordplay traz “guerreiros medievais” para duelarem

Participantes combatem com armas de brinquedo e trajes idênticos aos da Idade Média

Repórter: Marcelo Bonholi

Participantes com espadas, escudos, lanças, arqueiros e traje baseado na Idade Média em uma simulação de combate medieval. É assim que as pessoas que passam pelo Parque do Botânico, em Araraquara (SP), observam a diversão esportiva organizada pelos jovens.

Com regras de combate e um código específico de conduta, os envolvidos pregam o respeito ao meio ambiente, a interação com outras pessoas que admiram o estilo e a diversão utilizada para combater o estresse e oferecer momentos de lazer.

Em uma tradução literal, *Swordplay* significa “jogo de espadas”, mas os participantes afirmam que é algo muito além disso. Criado em Ribeirão Preto em 2008 pela

equipe “Gladius”, o jogo se espalhou pelo país e ganhou adeptos no interior.

As atividades realizadas requerem bom condicionamento físico e o uso da imaginação, já que os combatentes são “transportados” para a era medieval, quando grandes batalhas eram travadas por clãs e reis em defesa de seus territórios.

De acordo com um dos organizadores dos combates, Marcos Rodrigues, os participantes são divididos em grupos chamados de clãs. Cada um possui uma organização hierárquica distinta, seguindo um contexto militar medieval. Ao entrar para o seu grupo, o jogador passa a defendê-lo e ajuda na montagem de estratégias.

Para que os ferimentos das lutas fantasiadas não se tornem reais, as armas utilizadas nos combates são feitas de canos de PCV, reves-



Marcelo Bonholi

Com escudos e lanças de espuma, eles partem para a batalha

tidos com espuma de baixa densidade e cobertos por fita adesiva do tipo *silver tape*.

Para participar, é necessário ter entre 14 e 90 anos, condicio-

namento físico adequado, interesse pelo tema e muita criatividade. As lutas ocorrem aos domingos no Parque Botânico de Araraquara, das 15h às 18h.

Vitor Gimenes



Carlos Rafael (c) e sua equipe técnica

Promessa paralímpica

Repórter: Vitor Gimenes

Um paratleta do Sesi de São Carlos (SP) vem se destacando no cenário internacional de Paratriathlon. Carlos Rafael Viana, 16 anos, ganhou o bronze recentemente no Campeonato Pan-Americano da modalidade, que ocorreu na cidade de Sarasota, na Flórida/EUA. Com o bronze, Carlos garantiu pontos importantes e pode chegar ao índice de pontuação para disputar as Paralimpíadas.

Carlos Rafael compete na categoria PT4 (atletas com comprometimento e/ou amputação de membros), considerada a mais forte do Paratriathlon. O jovem chegou ao Sesi em 2011 e com pouco tempo já conquistou seu espaço, sendo inclusive, campeão brasileiro de Paratriathlon em 2015. “Comecei a treinar em 2011 com o início do Programa PAF (Paratleta do Futuro). Dentro desse projeto comecei a nadar e aos poucos fui englobando o pedal e a corrida até chegar à equipe de triathlon”.

Sob o comando de Eduardo Braz e Miguel Junio, técnicos, o atleta faz três treinos de duas horas durante a semana. “Às 7 horas treinamos ciclismo ou corrida, às 10 horas, natação e musculação e à tarde, corrida ou ciclismo”.

Além disso, Miguel destaca que o atleta não precisou se adaptar às modalidades já que aprendeu a nadar, correr e pedalar já com a amputação. “É um dos poucos atletas formados dentro do triathlon; ele tem uma experiência maior que os outros atletas que precisam se adaptar a uma nova realidade”.

Carlos disputa duas competições em junho, uma na Austrália e outra no Japão, que podem levá-lo aos Jogos Paralímpicos – Rio 2016.

Crise afasta clientes das academias

Mercado *Fitness* em Araraquara inova para conquistar novos clientes

Repórter: Bruna Joiozo

Driblar a crise econômica instalada no país tem sido uma árdua tarefa para diversos prestadores de serviços. Em Araraquara, algumas academias de ginástica enfrentam a crise com dificuldade para manter número de alunos, outras destacam não estarem sendo tão atingidas. Inovação e criatividade tem sido grandes aliados para atrair novos clientes e manter a competitividade com a concorrência.

O mercado *fitness* durante anos veio crescendo e conquistando um público que buscava, nas salas de musculação, praticidade e dinamismo para a prática de atividades físicas. Existem hoje cerca de 65 academias na cidade de Araraquara, entre tradicionais e especializadas em uma única modalidade de exercícios.

A Academia Vip, há doze anos instalada no centro da cidade, tem enfrentado problemas financeiros para se manter no mercado. O espaço hoje funciona com um número reduzido de alunos, que totalizam cerca de 280 pessoas, sendo

necessário para suprir os gastos básicos no mínimo 400 alunos matriculados, segundo seu proprietário, Roberto Vitório.

Vitório destacou que por causa da crise e da perda significativa de alunos, só tem sido possível manter o funcionamento por conta de sua profissão de fisiculturista, com a qual obtém patrocínios em suas apresentações, e ao seu outro empreendimento, uma loja de suplementos alimentícios. Para conter gastos, foi necessário reduzir o quadro de funcionários, caindo de oito para dois em atividade. Mediante a situação foram desenvolvidas promoções para atrair novos clientes.

Essa realidade não tem sido um problema generalizado na cidade. A academia Health Club Total, que atende um público de classe média/alta, não tem sentido o impacto da crise econômica. O espaço *fitness* que há dez anos oferece aula de natação, musculação e hidroginástica, atingindo todas as faixas de idade, conta com um total de 1.200 alunos. Thiago Torres, coordenador técnico da Health, afirma

que “independente de não termos sido afetados ainda pela crise - e esperamos não ser - campanhas de marketing e publicidade vêm sendo feitas para tentar atrair novos clientes. Assim, sempre estamos inovando para que possamos manter os alunos que já estão conosco há algum tempo e, dessa forma, continuarmos estabilizados”, diz.

Muitas pessoas têm deixado de ir às academias tentando diminuir os gastos mensais. A alternativa para elas é a prática de esportes ao ar livre.

Thiago Torres destacou que, mesmo não tendo sido afetado em número de alunos matriculados, o aumento do fluxo de pessoas em praças e quadras esportivas públicas confirmam a evasão de clientes. “Percebemos que muita gente vem procurando uma alternativa, até mesmo para sair um pouco de ambientes fechados que já nos rodeiam no dia a dia. Vale salientar que a atividade física é importante, independente de onde seja realizada, desde que sob supervisão de um profissional qualificado para isso”, completa.



Bruna Joiozo

Com a crise, academias encontram-se vazias na maior parte do dia e exigem novas estratégias para sobreviverem

Tocha Olímpica passará por aqui

A tocha dos Jogos Olímpicos Rio 2016 será levada por atletas da cidade

Repórter: João Furlan

Na memória do esporte nacional ficará registrado que todos podem ser campeões, independente da modalidade. No dia 18 de julho, estes protagonistas carregarão, pelas ruas de Araraquara, um dos principais símbolos das Olimpíadas, a tocha.

José Alberto de Matto Marques, 51 anos, é roupeiro e trabalha na Fundação Casa. Desde 2004, descobriu-se na corrida de ultramaratona. O trajeto de sua casa ao trabalho era o percurso perfeito para treinar e se transformar em um campeão. Ele competiu nas principais provas de corrida do país, como a São Silvestre e Corrida Integração, carregando uma faixa de Araraquara (SP) no peito.

Roseli do Carmo Gustavo, 44 anos, é jogadora de basquete. Durante 20 anos jogou nas melhores equipes do Brasil. Em sua história carrega times da Espanha, Portugal e Suécia. Em 1996, foi medalhista de prata na Olimpíada de Atlanta e considera este evento como o ápice



Divulgação

Roseli Gustavo mostra a felicidade de ser uma das representantes do esporte na cidade

da carreira. Hoje, ela coordena seu instituto, Roseli Gustavo, e é técnica do Sub-15, além de assistente da equipe adulta de basquete da cidade.

Há 14 anos, Lauro César Mauro Chaman, 28 anos, é atleta do ci-

clismo e treina de 3 a 6 horas por dia. Por ter um problema congênito nos pés, passou a ser um atleta paralímpico. Coleciona mais de 200 exemplares de medalhas, uma grande conquista para um jovem que enfrentou vários desafios.

Superação no vôlei

Após percalços, equipe feminina sagra-se campeã

Repórter: Tarciso Amorim

O time de voleibol feminino de Araraquara sagrou-se campeão da Superliga B desta temporada. A caminhada rumo ao título foi perfeita: oito vitórias em oito partidas. Mas em meio à caminhada do triunfo, o time perdeu seus patrocinadores, Lupo e Uniara, devido à crise econômica. Graças à Nestlé a equipe pôde continuar a competição. A empresa de alimentos ofere-

ceu um patrocínio pontual, válido até o fim da Superliga B.

Agora o time se prepara, à espera do Campeonato Paulista, no início de agosto, e da Superliga de Vôlei, em outubro. A treinadora Sandra Mara Leão espera manter a base da equipe vencedora e realizar contratações pontuais. Ela também diz que a equipe já conseguiu o patrocínio máster, entretanto ainda não foi divulgado, pois faltam detalhes. É provável que a Nestlé assumira o patrocínio completo do time.

Crédito: Messias/Inovafoto/CBV



Equipe mantém preparação visando competições do 2º semestre

Jovens vêm futuro no campo

Projeto de Matão desenvolve potenciais atletas para profissionalização no futebol

Repórter: Jéssica Karoline

O projeto social “Bom de Bola, Bom na Escola”, de Matão, é desenvolvido com apoio de uma empresa local e atende crianças de 10 a 16 anos. O objetivo é o desenvolvimento pessoal e social dos alunos através da prática do futebol, visando a descoberta de novos talentos para o esporte. Em paralelo, os participantes devem estar matriculados numa escola da cidade e comprovar bom rendimento escolar.

O coordenador do projeto, Wilson Rodrigues, explica que a seleção de novos integrantes sempre acontece no campo do “Bom de Bola, Bom na Escola”. Os interessados permanecem durante 15 dias e são avaliados nos treinos. A partir da atuação do jovem atleta ocorre a seleção de quem realmente irá permanecer ocupando cada uma das 110 vagas, distribuídas em cinco categorias.

Wilson destaca que o treinamento é feito no horário inverso ao da escola. O atleta pode ter uma carreira promissora no mundo do futebol, pois os clubes

procuram alunos com potencial para ajudar durante a vida esportiva.

Segundo o secretário de esportes, de Matão, José Mingossi, para participar do projeto é preciso estar matriculado em alguma escola, seja estadual, municipal ou particular. Ao longo do ano, além da prática esportiva, todos participam de três palestras educacionais. “Desde a criação do projeto, em 2003, o aproveitamento escolar dos novos jogadores e suas notas são sempre melhores”.

Em 2015, o estudante e goleiro Henrique Dias, 15 anos, fez um teste para o Corinthians e não foi selecionado. Ao completar 16 anos terá de deixar o projeto e, por isso, agora foca times do interior para tentar ingresso na vida profissional. “O ‘Bom de Bola’ é uma grande oportunidade. Ganhamos experiência na prática do esporte com um treinamento profissional. Foi muito importante para mim”, relata Henrique.

Aos interessados, a sede do projeto “Bom de Bola, Bom na Escola” fica localizada na Avenida Guilherme Pedro, nº 280, no Parque Aliança, na cidade de Matão. Abre das 7h30 às 14h30, de terça a sexta-feira.



Divulgação

O projeto oferece completa estrutura para treinamento dos futuros profissionais da bola, incluindo veículo próprio para transporte das equipes

Viajando sobre pedais

Repórter: Alan Raspante

“Até aonde será que consigo chegar de bicicleta?”. É com essa dúvida que Raphael Fortes Marcomini começou a pensar em uma longa viagem de bicicleta. Adepto do cicloturismo, com algumas viagens curtas como experiência, Raphael traçou o objetivo: terminaria o doutorado para embarcar numa viagem sozinho de bicicleta rumo ao “fim do mundo”, Ushuaia, localizada no sul da Argentina.

Com tudo planejado, Raphael iniciou a viagem em São Carlos e seguiu pelo Caminho da Fé, trecho conhecido por diversos mochileiros que começa em Sertãozinho e termina em Aparecida. Continuou seu caminho e passou por diversos estados brasileiros. Passou pelo Chile e Uruguai até chegar à Argentina, seu destino final.

Questionado sobre as dificuldades em viajar sozinho e de bicicleta,

Raphael diz que a parte mais difícil foi a etapa final. “Tive dificuldades no interior da Argentina. A densidade populacional se torna muito baixa, as cidades são distantes entre si e a estrutura de postos e pousadas vai ficando cada vez mais escassa ao sul do país”, relata.

Problemas como pneus furados e climas adversos marcam a viagem, porém, Raphael garante que o resultado final é satisfatório. “Um dos pontos que mais fizeram a viagem valer a pena foi o contato com pessoas de diferentes regiões. É interessante ver como elas são receptivas (...) Acho que voltei uma pessoa mais disciplinada”.

O ciclista, antes de chegar a Ushuaia, quase desistiu devido à dificuldade em pedalar no rigoroso clima do sul da Argentina, porém, tomou a decisão de finalizar com ajuda de caronas. A experiência foi válida e Raphael já está planejando o próximo destino: a América do Norte.

Grupo amador de patinação se reúne em Araraquara

Atividade informal une esporte, lazer e diversão

Repórter: Taísa Fontana

Netpatins é um grupo de patinação de Araraquara, que se formou e se comunica por meio de uma página no aplicativo Facebook. Para participar basta ter um par de patins. Os encontros acontecem sempre às sextas-feiras e aos domingos, das 19h às 21h, na Arena da Fonte.

Amantes do esporte e do lazer, seus membros acreditam que a iniciativa faz com que um cuide do outro, além de trocarem experiências por meio da prática esportiva que envolve, ao mesmo tempo, lazer e diversão. Para a criadora do grupo, Munira Simões Braga, a ideia de criar o grupo surgiu do encontro casual entre pessoas divertidas, empolgadas e animadas. “Eu já ando há três anos, mas foi no carnaval que criamos a página para incentivar a patinação na cidade”, conta Munira.



Taísa Fontana

Munira e algumas das patinadoras

Equipe ACD de natação é destaque

Paratletas de São Carlos mostram bom desempenho na temporada 2016

Repórter: Fernanda Camargo

A equipe ACD (Atletas com Deficiência) de uma academia de São Carlos, faz preparação para a fase nacional do Circuito Caixa e para os Jogos Regionais.

No Circuito Regional Caixa, primeira competição da temporada 2016, a equipe obteve expressivo resultado nas piscinas do S.C. Corinthians Paulista, em São Paulo. Conseguiu seis medalhas, sendo cinco de ouro, uma de bronze e quatro índices para as próximas etapas nacionais que acontecem em junho, julho e novembro.

Neste ano o grupo conta com o apoio da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL), da Fundação Educação São Carlos e da Cefer/Caaso/USP.

No começo a equipe era composta por dois paratletas apenas. Hoje conta com cinco que vestem a camisa são-carlense: Elton Joaquim de Souza, Frank César, José Ronaldo da Silva, Florisvaldo

Tomás Conceição e José Roberto Silvestre Júnior.

Em relação ao ano passado, houve avanço no desempenho dos paratletas. Em 2015 conquistaram apenas dois índices e nenhuma medalha nesse mesmo circuito.

O treinador Mitcho Bianchi informa que os treinos mudaram e não acontecem apenas na água, o que é essencial que haja uma orientação mais adequada. “Os atletas passaram por uma avaliação disciplinar. Hoje eles têm controle alimentar, com auxílio de uma nutricionista, exercícios fora da piscina, de acordo com o grau de dificuldade de cada um, e toda quarta tem um fisioterapeuta para acompanhamento”, comenta o treinador.

Todos os paratletas mostraram evolução e mais motivação. Elton é uma promessa para o Circuito Nacional, já que as cinco medalhas e os quatro índices selecionados para essa próxima fase são seus. Além disso, Mitcho Bianchi o está ajudando a conquistar um

espaço na Seleção Brasileira.

Além da mudança nos treinos, as parcerias ajudam no desenvolvimento dos paratletas. Para o secretário da SMEL, Marcos Amaro, esse apoio representa a preocupação de desenvolver uma política pública que vá ao encontro dos anseios de todos os atletas da cidade. Essa parceria resulta de recursos conquistados junto aos vereadores da cidade e, quando necessário, disponibilizando recursos provenientes do Fundo Municipal de Esporte e Lazer. A Secretaria espera que o apoio seja mantido para ajudar na evolução dos paratletas.

As competições paralímpicas são divididas em categorias por grau de deficiência. As categorias, de S2 até S10 são compostas pelos deficientes físicos, sendo o grau de dificuldade decrescente, ou seja, a categoria S2 é o grau de deficiência maior.

As categorias S11 até S13 são definidas pela deficiência visual, na qual a S13 é designada pela de-



Divulgação

O treinador Mitcho prepara a equipe que treina três vezes por semana na Academia Aquário Fitness

ficiência visual total. Os paratletas com deficiência intelectual são da categoria S14, não havendo grau de divisão.

Com foco nas duas competi-

ções que tem pela frente, a equipe espera que os resultados para esses próximos desafios não sejam diferentes dos já conquistados. Motivação não lhe falta.

Estudante cria grupo para praticar Parkour em Araraquara

‘Projeto equilíbrio’ soma onze participantes realizando manobras no ambiente urbano e rural do município

Repórter: Jayne Coledam

“Não existe mais difícil ou mais fácil, mais arriscado ou menos. Tudo é técnica, treino e conhecimento dos seus limites”. É assim que o estudante Emanuel Godoi, de 18 anos, fundador do ‘Projeto Equilíbrio’ de Parkour, vê a modalidade.

O projeto surgiu no ano passado após Emanuel assistir alguns vídeos e se interessar pela modalidade radical. “Comecei a buscar aprender as técnicas, depois de ver as manobras em um jogo de vídeo game. Depois disso, procurei vídeos na internet e até fui a São Paulo aprender com tutores experientes”, conta.

Araraquara se transformou em um cenário cheio de desafios para os mais de onze jovens que participam do projeto. “Meus amigos comentavam sobre, até que eu vi um vídeo do pessoal praticando.



Jayne Coledam

Araraquara é palco ideal para o esporte, garantem os adeptos

Na hora eu falei: quero fazer isso”, conta Lucas Martinez Conde, de 17 anos, que há três meses pratica a modalidade.

Para o tutor, muito além de escalar muros, realizar saltos sobre obstáculos e vãos, as manobras radicais são consideradas um autoco-

nhecimento da mente e do próprio corpo. “Não é sair por aí pulando, essa não é a ideia. Para praticar precisa ser lúcido, querer entender melhor sua capacidade mental e motora, se preparar para se auto desafiar dentro dos seus limites e cotidiano” explica o tutor.

Palhaço no palco

Iniciativa atende público variado com suas apresentações

Repórter: Lilian Tarin

O grupo TPK de produções artísticas de São Carlos (SP) apresenta o projeto “Domingo é dia de Teatro”, que realiza espetáculos no shopping da cidade, levando entretenimento e as fantasias do mundo dos palhaços.

O palhaço foi a figura que inspirou a fundadora da companhia, Janaina Galdi, desde a infância. Formada em artes cênicas pela Universidade Federal de Londrina (PR), ela teve forte influência do pesquisador e palhaço Mário Bolognesie, que a inspirou com a frase “o palhaço não tem medo do ridículo”.

Janaina partiu para a iniciação na arte palhacesca, que a levou para atividades dentro de hospitais. Trabalhou nesta área em Portugal, sua terra natal, e decidiu, então, montar sua própria companhia no Brasil.

Depois de alguns anos em Londrina, Janaina voltou para São Carlos, onde viveu parte de sua

infância e adolescência, estabelecendo sua empresa. Seus projetos beneficiam crianças carentes e já levaram vários prêmios nacionais e internacionais. “Todo mundo tem um palhaço dentro de si. É a nossa melhor parte, nossa parte mais sincera”, admite Janaina.

Divulgação



“O palhaço é a nossa melhor parte”, assegura Janaina