

Time feminino de rugby faz sucesso

Considerado um esporte viril e de contato, o rugby é alternativa para mulheres de Araraquara que pretendem driblar o preconceito fazendo o que mais gostam para serem grandes profissionais. Ao menos essas são metas do Locomotiva Rugby Feminino, ou Locomotivas, que surgiu há sete meses e reúne cerca de 20 mulheres toda semana.

Página 6

Walter Strozzi

A arte de colecionar

Colecionadores transformam paixão em estilo de vida. Raridades chegam a custar até R\$ 15 mil na internet.

Página 4

City Tour Araraquara

Projeto do professor Mivaldo Messias Ferrari com a coordenadora Eduarda Escila Ferreira Lopes apresenta a cidade para turistas da região e de outros países.

Página 2

Pole Sport Infantil

A menina Larah, de apenas seis anos, compete feito adulta e chama atenção para o seu ótimo desempenho no Pole Sport.

Página 7

Suor e saúde

Treinamento funcional permite domínio do próprio corpo para prática de exercícios.

Página 7



Araraquarenses participam de torneios e afirmam: “Lugar de mulher é no esporte que escolher”



Alex terminando a sessão de tatuagem de Larissa Aguiar. tatuador tem próprio estúdio aos 22 anos

Tatuagem renova traços e se atualiza

A moda se renova ao longo do tempo e a tatuagem não foge disso. A cada ano, os profissionais da área buscam desenhos diferentes e mais conhecimento sobre a tinta na pele.

Alex Mendes, 22 anos, é tatuador e garante: o que vale mesmo é o gosto pessoal do

cliente na hora de escolher a imagem para ficar na pele.

As últimas tendências da onda de tatuagens são os traços mais finos e delicados como mandalas, desenhos em aquarela e o trabalho em blackworks.

Página 8

Leonardo Nogales



Fachada da entrada principal da feira do bordado que acontece no próximo mês de julho, em Ibitinga

Ibitinga prepara 44ª Feira do Bordado

Evento reafirma a tradição da cidade como principal centro de negócios do segmento

Repórter: Leonardo Nogales

Evento tradicional na cidade de Ibitinga, a Feira do Bordado é o acontecimento mais esperado do ano pelos empresários locais, para o turismo de negócios, pela população de Ibitinga e pelas pessoas que visitam a Feira. O evento apresenta diversidade de produtos originados do bordado. A Feira acontece em julho ao longo de duas semanas e contará com shows. Possui uma ampla praça de alimentação e um espaço com brinquedos para as crianças.

Na 44ª Feira do Bordado, moradores esperam a presença de grandes cantores. Os organizadores do evento, junto da prefeitura, buscam resultados positivos para a cidade.

Cristina Arantes, prefeita de Ibitinga, disse que os visitantes poderão desfrutar de bons shows em todas as noites e que espera um grande movimento econômico para a cidade. Cristina ressalta a magnitude da Feira, que acontece desde 1974, e hoje é vista como o principal evento local. “Busco trazer bons resultados para a cidade”, diz.

Como todos os moradores, a dona de casa Maria José dos Santos está na expectativa pela Feira. Ela conta que busca preços acessíveis e produtos de boa qualidade. “Espero realizar compras de boa qualidade e preço acessível ao meu bolso”, disse a moradora.

Faltando menos de um mês para o evento, a cidade, como de costume, espera que o número de visitantes supere o de outros anos e aqueça a economia local.

**“BUSCO
TRAZER BONS
RESULTADOS”**

“Veja Araraquara” contribui com economia local

Projeto de criação do NAT da Uniara apresenta pontos turísticos locais

Repórter: Adolfo Queiroz

O City Tour é um projeto do professor de história Mivaldo Messias Ferrari, junto com a professora Eduarda Escila Ferreira Lopes, então coordenadora do Curso de Turismo, e outros professores da Universidade de Araraquara, UNIARA. O roteiro turístico existe desde 2001 e é denominado “Veja Araraquara”, seguindo até hoje as suas vertentes como o roteiro religioso, verde, industrial, para a melhor idade e infantil, dentre outros. O projeto funciona de segunda a sexta-feira, das 9h às 14h, atendendo turistas nacionais e internacionais.

A Coordenadora do Núcleo de Atividades Turísticas da UNIARA, Nádia Pizzolitto, conta que o projeto é uma maneira de valorizar o que temos na cidade e consequentemente desenvolver o turismo, pois cria-se mais uma atração, uma opção para quem está na cidade, seja visitante nacional, estrangeiro ou da própria comunidade. Nádia comenta, também, a importância do projeto dizendo que ele movimenta diretamente a economia local, pois o turismo em si, quando planejado, é uma atividade econômica que favorece o desenvolvimento.

O público hoje é formado por crianças das escolas de en-



Divulgação: Arquivo NAT

City Tour realizado pelo NAT da Uniara apresenta principais pontos para turistas

sino fundamental e médio de Araraquara e região. Existe também o grupo da melhor idade, que se expandiu com a divulgação por parte das associações da classe.

A coordenadora do projeto “Veja Araraquara” ressalta que os eventos internacionais que vêm para a cidade são recepcionados e os roteiros elaborados para estas pessoas.

Nádia conta que o que mais chama a atenção dos turistas é a área verde da cidade.

Ela explica que os visitantes ficam encantados com o Parque Infantil, área de paisagismo exuberante localizada no centro da cidade, e, junto com o parque, as pedregas dos dinossauros.

Passeios em datas comemorativas também são realizados. “Vamos atendendo conforme aparecem as solicitações que temos, mas este é um ano muito especial, já que Araraquara faz 200 anos, então nossa agenda de City Tour já está quase lotando”, diz.

A capacidade de participantes por passeio é de no máximo 35 pessoas. É necessário fazer um agendamento.

O NAT, onde funciona o City Tour, está disponível de segunda a sexta-feira das 8h às 17h. O contato para agendamento é através do e-mail <nucleoturismo@uniara.com.br>, pelo telefone (16) 3301-7328, ou diretamente no NAT.

EXPEDIENTE

O Jornal Vitral é um projeto laboratorial experimental, produzido pelos alunos do 3º ano do curso de Jornalismo da Universidade de Araraquara – Uniara, no âmbito das disciplinas “Design e Produção Gráfica” e “Redação e Edição em Jornalismo Impresso”. É publicado no portal do Curso de Jornalismo (<http://www.uniara.com.br/cursos/presencial/graduacao/jornalismo/#item-jornal-vitral>)

Universidade de Araraquara – Uniara
R. Voluntários da Pátria, 1.309 – Centro.
Araraquara/SP. CEP 14801-320. F. (16) 3301-7100.

Reitor:

Prof. Dr. Luiz Felipe Cabral Mauro

Chefia do Departamento de Ciências Humanas e Sociais:

Prof. Dr. Mivaldo Messias Ferrari e
Profª. Me. Eduarda Escila Ferreira Lopes

Coordenadora do Curso de Jornalismo:

Profª Me. Elivanete Zappolini Barbi

Professores Orientadores:

Luiz Carlos Messias da Silva
(Reportagem, Redação e Edição)
Profª. Me. Solange Luiz
(Design gráfico e fotografia)

Secretária de Redação:

Camila Gonçalves Jardim

Editores de Texto:

Beatriz Flório Pereira
Carlos de Melo Rodrigues
Claudinei Jorge Feitoza Júnior
Rodolpho Henrique Cardoso

Repórteres:

Adolfo Alves de Queiroz Neto, Ana Luíza Ordonho Marin, Claudio Antonio Chelli Silva, Fernanda Renata da Silva, Isabela Cristina Marques Luiz, Jakelyne Santos Prado, José João Jordão Júnior, Kalinka Bacacicci, Larissa Fernanda Augustinho, Leonardo Branco Nogales, Luis Renato de C. Damim, Luiz Felipe Xavier da Silva, Rafael Gouvêa Silva, Raquel Baes, Sarah Geovana Barros da Silva, Tainara Fontana, Talissa Fávero, Thiago Henrique Carvalho, Viviane Mendes Reis, Walter Strozzi.

Divulgação: Assessoria



Feira de alimentos em Araraquara apresenta variedades para o público vegano

É difícil ser vegano

Veganos contam sobre estilo de vida e dificuldades para encontrar alimentos adequados na região

Repórter: Camila Jardim

O veganismo é um estilo de vida derivado do vegetarianismo, um movimento que preza pelo respeito e direitos dos animais, abolindo o uso de quaisquer produtos e alimentos de origem animal. Estima-se que o veganismo tenha surgido em 1944 na Inglaterra. Será que atualmente, com o crescente número de adeptos, existe maior facilidade para encontrar produtos destinados a esse público?

Alex Cesário, um dos responsáveis pela Associação Vegana Abolicionista de Ativismo pelos Direitos Animais, de Araraquara, conta que o grupo existe desde março de 2015 e nele são realizadas diversas ações em favor dos animais, como ativismo de rua, palestras, exposições públicas, feiras, almoços vegetarianos e grupos de estudos sobre direitos animais.

Alex diz que é muito mais do que apenas alimentação, é um posicionamento ético pelos direitos e contra qualquer tipo de exploração dos animais. Ele diz que na cidade não existem restaurantes ou lanchonetes totalmente vega-

nos, apenas dois restaurantes protovegetarianos, que são os que não usam carnes, mas utilizam ovos e leite. “Temos nos esforçado para mudar isso, incentivando os comerciantes a disponibilizarem mais opções de alimentos para os veganos de Araraquara e região”, comenta.

O vegano ainda dá a dica de aplicativos e sites mais indicados que podem facilitar na busca de restaurantes e lanchonetes na cidade e região, dentre eles estão o Happy Cow, o site Revista dos Vegetarianos e SP Veg.

O responsável pelo grupo diz também que não é fácil encontrar produtos específicos em mercados e que a melhor opção é focar nos alimentos naturais: frutas, verduras, legumes, hortaliças.

Alex Avancini, 31 anos, morador de São Carlos, é vegano há 14 anos e conta que em sua cidade é mais fácil encontrar bons locais veganos. “A cidade tem em torno de 240 mil habitantes e já fornece diversas opções para o público”, diz.

Apesar da região não estar preparada para os veganos como em grandes centros, já existem opções a baixo custo.

“UM
POSICIONAMENTO
ÉTICO”

Ansiedade pode ser controlada com tratamentos alternativos

Escrever, dançar, cuidar de animais e meditação são alguns dos tratamentos

Repórter: Kalinka Bacacicci

Considerada como o mal dos tempos atuais pelos especialistas, a ansiedade surge de forma rápida e impiedosa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem a maior taxa de pessoas com transtorno de ansiedade no mundo. No total, 18,6 milhões de brasileiros viviam com algum transtorno de ansiedade em 2015, segundo a OMS. Este transtorno mental pode inviabilizar a vida social e profissional, de acordo com a psicóloga Camila Polesi Placeres.

Camila explica que a ansiedade é uma sensação ou sentimento decorrente de uma descarga de noradrenalina, que causa a sensação de uma situação de perigo. Os sintomas podem ser transpiração, batadeira, tremores, aumento da motilidade intestinal, tensão muscular e dor de cabeça. Quando recorrente e intensa, se torna a Síndrome do Pânico.

A psicóloga diz que é necessário buscar informações e procurar esclarecimento sobre tudo. “Sentindo que algo não vai muito bem, a pessoa deve procurar por um especialista”, diz.

Talita Maciel descobriu sua ansiedade associada à depressão aos 14 anos e luta com crise de ansiedade grave generalizada aos 20. Seus sintomas são variados e para se controlar faz dança, psicoterapia e escreve.

Autora do livro “100 Pensamentos”, publicado em 2015, Talita explica que a obra é sobre poemas que escreveu durante seu adoecimento. Segundo ela, a publicação foi de grande ajuda, como um processo de cura interior. “São histórias e vivências difíceis que passei, mas considero-as bonitas, apesar de tristes e melancólicas”.

A jovem ainda tem crises de ansiedade todos os dias e algu-



Arquivo pessoal

Talita Maciel durante estreia de seu livro “100 pensamentos”, escrito durante seu adoecimento

mas vezes, mais de uma por dia, variando de 5 a 15 minutos, ou mais de uma hora consecutiva.

Já Marly Priorno, de 47 anos, descobriu sua ansiedade em grau avançado, e foi então que uma terapeuta sugeriu cuidar de animais. Ela conta que na primeira semana já sentiu mudanças: “Estava mais tranquila e conseguia me controlar diante das crises”.

Marly diz que quando está muito agitada, recorre aos gatos e lhes faz carinho enquanto respira fundo. Mas quando supera a ansiedade prefere os cães. “Além de deixar fluir energia acumulada, libero grande quantidade de tensão”, diz ela. Marly também conta que gosta de ficar descalça com os pés na terra ou na grama e ouvir música instrumental. Ressalta que não deixa mais de fazer estas terapias, pois não teve crises desde então.

Raquel Fabricio Martins descobriu sua ansiedade há mais de seis anos e seus sintomas são tremores pelo corpo, dores abdominais e sensação de pânico. Seu tratamento inclui psicólogo, acupuntura e caminhadas diárias.

Durante a acupuntura Ra-

quel já viu resultados, como dormir melhor e sentir menos tremor pelo corpo. “Quando não estou nos dias das sessões ou dos exercícios, procuro pensar em coisas boas, ouvir uma música e acender um incenso”.

A jornalista Caliandra Segnini notou que algumas práticas como a meditação ajudam em seu controle, pois seus ataques de pânico e crises de ansiedade ficaram menos frequentes e intensos.

Há alguns anos, Caliandra fazia tratamento com medicação e acompanhamento psiquiátrico, porém, os remédios provocavam efeitos colaterais, então resolveu buscar formas naturais para se controlar.

Caliandra passou a praticar meditação e fazer terapia. Depois, sua psicóloga sugeriu o uso de floral e reiki, uma técnica de manipulação de energia para o equilíbrio emocional e físico.

Segundo ela, quando nota que está mais ansiosa que o normal tenta se acalmar com técnicas de respiração. Atualmente consegue se controlar com banhos quentes, chás naturais ou música calma. “Procuro ter disciplina, dependendo disso para não ter crises.”

Coleccionar objetos raros alia lazer e negócio

Com centenas de itens adquiridos, colecionadores fazem da paixão um estilo de vida

Repórter: Thiago Carvalho

Ao som de um toca discos Thorens, aparelho suíço de 1979, Ricardo dá o play em um vinil gravado por Miles Davis. A trilha sonora dá vida ao pequeno cômodo ao lado da sala, repleto de discos. São mais de 1.500 e a coleção já foi maior. O médico especializado em perícia já chegou a ter 8 mil itens, entre vinis e cd's de todos os estilos. Uma paixão que nasceu por volta de 1979, quando tinha 13 anos de idade. "Naquela época, nas festas entre os amigos, a gente ouvia bandas pesadas, como Van Hallen, Kiss e Led Zeppelin. Foi a partir desses encontros que comecei a me interessar por música e discos", explica.

Após um tempo começou a adquirir os objetos nas viagens que fazia a trabalho, nos populares sebos. Entre a coleção, Ricardo exhibe um vinil de Piano Jazz, de 1929, comprado no Chile, o item mais antigo do seu acervo. O

coleccionador conta que alguns discos, como o primeiro do Roberto Carlos, "Tudo por você", chegam a valer de R\$ 2 a R\$ 3 mil no mercado de vinis. A paixão se tornou um negócio, hoje troca e comercializa cd's e discos em sua loja física, a Ricks Records. Para ele, a paixão de colecionador vai muito além do simples fato de colecionar.

"No meu caso, minha coleção tem esse valor pessoal e não uma coisa desenfreada. Eu gosto de música, gosto de todos os formatos. Se eu ficar sem música, minha vontade de viver se apaga".

O sentimento descrito por Ricardo se assemelha ao de Walmir Cirino. O administrador de empresas já recebeu uma proposta irrecusável para vender um dos itens da sua coleção. O Fusca de 1969, conhecido como "Zé do Caixão", é o carro mais antigo dentre outras 150 miniaturas. "Não há dinheiro no mundo que me faça vendê-lo. Esse modelo é da década de 1970, já foi avaliado em R\$ 4 mil, mas tem um valor pessoal gigantes-



Amplificador a valvulas e toca discos, da década de 70

co. Foi um presente que ganhei do meu pai. Meu primeiro carro de brinquedo", destaca.

Amante da velocidade, ele participa ativamente de feiras especializadas neste tipo de coleção. Entre os favoritos do colecionador está um Shelby Mustang GT 500 da marca Burago. "Já avaliaram

minha coleção, já me ofereceram muito dinheiro por ela, mas ela é inegociável. O dinheiro é o que menos importa. Sei que nunca vou ter condições financeiras de possuir um veículo importado como um destes. Para mim é muito mais do que um hobby, já estou preparando o meu filho para seguir adiante com a coleção".

Thiago Carvalho

O que é Coaching?

Repórter: Tainara Fontana

Coaching é uma palavra em inglês que indica uma atividade de formação pessoal em que um instrutor (coach) ajuda o seu cliente (coachee) a evoluir em alguma área da vida, seja profissional, pessoal ou psicológica.

Uma das ferramentas do coach é propor ações em direção a um objetivo ou desejo, auxiliando seus clientes com técnicas e estratégias de Programação Neurolinguística (PNL), psicologia, hipnose e neurociência. Existem várias formas de aplicar o coach, seja em sessões individuais ou em grupo, palestras e até em seminários que podem durar alguns dias de imersão.

O coaching tem se tornado cada vez mais popular no Brasil. Em 2015, a profissão de coach ocupava o 15º lugar dentre as 42 profissões em alta listadas pelo site Exame.

A empreendedora Lousiana Pires

diz que o coaching mudou sua forma de ver a vida. "Já fiz duas sessões individuais que me ajudaram muito, abriram minha visão sobre muitas coisas, como crenças limitantes que me impediam de crescer profissionalmente. A coach me fez perguntas que abordaram uma visão diferente da situação. Com o tempo eu fui gostando e pretendo um dia me tornar uma coach, ajudando muitas pessoas", conta.

O coach de carreira André Lima, há cerca de 10 anos na profissão, afirma que a crise financeira é um dos motivos pelo qual o coaching é crescente no Brasil. "As pessoas buscam algo diferente para tentar mudança e alavancagem", afirma.

Para ser um coach é necessário realizar curso sobre psicologia e neurolinguística e é importante ter capacidade de observação, distanciamento emocional, clareza verbal, disciplina, bom senso e habilidade em lidar com as pessoas.

Aulas de natação do pinheirinho são transferidas

Atividades agora acontecem no Sesi

Repórter: Fernanda Renata da Silva

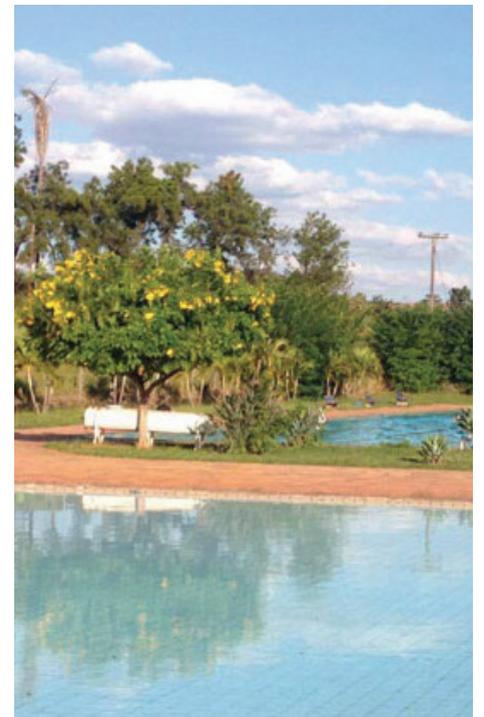
Devido às más condições de manutenção das piscinas, as aulas de natação que eram oferecidas no Parque Pinheirinho, em Araraquara (SP), foram transferidas para o clube do Sesi.

Segundo a Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, houve grande aumento na demanda de crianças e adolescentes que se interessaram pelas atividades, obrigando que o Parque passasse por obras.

Segundo a gestora do projeto, Roseli Gustavo da Silva, as atividades oferecidas pelo projeto são gratuitas. "As piscinas do Pinheirinho estavam em condições precárias, após alguns incidentes optou-se pela reforma, que irá acontecer no período do inverno".

O projeto atende em torno de 4 mil jovens, em 14 modalidades diferentes de esporte.

Fabiola Stamboroski



Piscinas do Parque Pinheirinho

Divulgação: São Carlos Bulldogs



Jogadores em apresentação

Bulldogs busca destaque

Repórter: Larissa Fernanda

Estudantes de duas universidades de São Carlos, USP e a UFscar, se juntam para formar o time de Futebol Americano São Carlos Bulldogs. A equipe tem como foco conquistar títulos e se destacar no estado de São Paulo.

O Bulldogs surgiu em 2011 durante brincadeiras entre Lucas Ronco e amigos. Eles se juntavam para jogar por diversão e, com o passar do tempo, tiveram a ideia de tornar isso algo sério. O nome do time também surgiu por brincadeira, segundo Ronco: “Pensamos em nomes que fazem referência à cidade, tudo na brincadeira. Então um amigo falou: “Vocês deveriam ser Bulldogs, pois são gordos, feios e babam! Colocamos tudo para votação e o nome ganhou”, explica.

O time foi crescendo e hoje eles são a Associação Esportiva São Carlos Bulldogs. Os cargos de presidente e da diretoria são compostos por atletas e ex-atletas.

Segundo o jogador e membro da comissão técnica João Diagonel, o fato do time ser composto por estudantes acabava fazendo com que a equipe mudasse constantemente, mas isso tem mudado nos últimos dois anos. “Mesmo com a rotatividade por serem estudantes, todos os anos fazemos uma seletiva no começo e no meio do ano para trazer novos jogadores para o time”, diz.

Eles disputam duas competições, o Campeonato Paulista de Flag, em que chegaram na final de Conferência em 2015, e a Liga Universitária de Futebol Americano (LUFA), na qual foram campeões em 2014.

Os Bulldogs também possuem um time feminino. As meninas disputam os mesmos campeonatos que os meninos e também levaram o troféu da LUFA em 2015. Qualquer interessado pode fazer parte da equipe, basta entrar em contato através da página no Facebook São Carlos Bulldogs Football.

Ciclismo destaca-se em Ibitinga

Equipe de Ciclismo da cidade é famosa por conquistas em toda região de SP

Repórter: Cláudio Chelli

A prática de esportes é fundamental para uma boa saúde, um deles é o ciclismo, esporte de alta resistência, com provas de longa duração e com alto preparo físico. Famosa por participar de várias competições de ciclismo no Estado de São Paulo, a equipe de ciclismo de Ibitinga (SP) é composta por 18 atletas que competem em várias categorias. Dentre as principais estão Sênior A, Sênior B, Master A, Junior e Mountain Bike, que atualmente participam da Copa São Paulo de Ciclismo.

O técnico, José Raimundo de Jesus, conta que a equipe foi fundada em 2011 por Renato Campitelli. Acrescenta que o treinamento dos atletas é feito em estradas e varia a quilometragem de cada um. “Cada atleta tem uma variação de quilômetros que pode treinar e quanto mais quilômetros percorrer nos treinos, melhor fica o rendimento a longa distância

nas provas”, diz Raimundo.

O grupo recebe patrocínio da Unimed de Ibitinga e da Secretaria Municipal de Esportes de Ibitinga. A Unimed fornece o uniforme bordado com a marca enquanto a prefeitura fornece transporte, a inscrição nas competições e as refeições, informa Raimundo.

O atleta da equipe de ciclismo de Ibitinga, Silvio Mastroczeri, diz que está no ciclismo há 17 anos e atualmente compete na categoria Sênior A. Já competiu na Copa 9 de Julho, em São Paulo, e na Copa América de Ciclismo, transmitida todo começo de ano pela Rede Globo. “Fui campeão no centro oeste paulista em 2005 na categoria Mountain Bike, tivemos presença nos Jogos Abertos de Santos (SP) em 2010 e em 2015 fui bi-campeão dos Jogos Regionais em Sertãozinho (SP)”, acrescenta.

“Para todas as provas, deve-se fazer uma alimentação balanceada e controlada por uma



Claudio Chelli

Treinador Raimundo e atletas exibindo suas conquistas

ou duas semanas antes da competição”, alerta Silvio a respeito da alimentação dos atletas.

O atleta Eliezer Reginaldo da Silva, também da equipe de ciclismo de Ibitinga há oito meses, conquistou recentemente o segundo lugar na 2ª etapa da Copa São Paulo de Ciclismo. Eliezer compete

na categoria Sênior A e atualmente é o líder da categoria no campeonato e afirma que faz uma alimentação balanceada e que não sofreu nenhum acidente desde quando entrou para a equipe.

A próxima etapa acontece no 16 de julho (6ª etapa da competição).

Jovens e crianças também têm praticado artes marciais

Hapkido, arte milenar coreana, é uma das lutas ensinadas ao público infantil em Araraquara

Repórter: Isabela Marques Luiz

As artes marciais são muito procuradas por homens e mulheres, já que ajudam a desenvolver a autoconfiança e servem também para defesa pessoal. No entanto, atualmente não só os adultos praticam: crianças e jovens também têm se interessado pela modalidade.

Em Araraquara, algumas academias já oferecem aulas específicas para esse público. Em uma delas, os mais jovens podem aprender a hapkido.

Hapkido, que significa caminho da união da força e energia interior, é uma arte marcial coreana que surgiu há mais de 1.300 anos. Ela propõe movimentos flexíveis e eficientes

para evitar a ação do oponente, utilizando torções, golpes nas articulações, luta corpo a corpo, dentre outros movimentos.

O professor de hapkido Marcelo Rugeri afirma que a idade ideal para começar as aulas é a partir dos seis anos, pois essa arte marcial exige técnica e muita concentração. Ele conta que o primeiro contato das crianças com a modalidade é, na maioria das vezes, estimulado pelos pais. “Os pais querem que seus filhos aprendam uma defesa pessoal e que gastem suas energias”, diz. “Vivemos em uma geração em que as crianças preferem celular, computador e videogame a conhecer coisas novas, isso preocupa muito os pais. Mas, com a insistência deles, as crianças



Marcelo Rugeri

Alongamento e cambalhotas fazem parte do treino infantil

vão se interessando e querendo aprender cada vez mais as artes marciais”, comenta.

Marcelo revela que a metodologia das aulas para crianças

é diferente da utilizada com os adultos. “A aula consiste em aquecimento, alongamento, treino de queda e rolamentos, como cambalhotas”, explica.

Em busca de um sonho

Contra o preconceito e guiada pelo amor ao futebol, garota de 13 anos treina e sonha grande

Repórter: Ana Luíza Marin

Por falta de investimento em futebol para garotas, uma adolescente de 13 anos que mora em São Carlos treina todas as semanas com meninos da mesma idade para seguir seu sonho, ser jogadora profissional.

Laura Pigatin que veste a camisa 10 de meio-campo e é capitã do time de futebol da Associação Desportiva e Esportiva dos Metalúrgicos (ADESM), começou a jogar ainda criança e sempre cultivou a paixão pelo esporte. “No prezinho tinha que escolher entre balé e futebol, eu escolhia treinar com os meninos”, contou.

Pela determinação em seguir carreira em um esporte tão preconceituoso, a menina apareceu em reportagens de emissoras e jornais locais. Laura é titular e se destaca pela qualidade no passe.

Apesar de não ser um esporte tão difundido entre mulheres, o pai, Lauro Pigatin, sempre in-

centivou a filha a jogar e destaca suas qualidades. “Ela toca bem a bola; enquanto os meninos abaixam a cabeça e tentam driblar todo mundo, ela não. A Laura tem mais a visão do coletivo, ela joga mais em função da equipe”, afirmou.

A adolescente ganhou a faixa de capitã e coordena a equipe nos jogos há quase dois anos. Para o técnico do time, Rogério Pereira, Laura tem espírito de liderança e competência para desempenhar tal função. “Pela dedicação que ela tem ao clube e ao futebol, ela merece e é realmente nossa capitã”, disse.

Em 2016, Laura protagonizou a campanha “Meninas Também Podem Jogar”, após ter sido excluída do torneio estadual de futebol sub 13, organizado pela Secretaria de Esporte, Lazer e Juventude do Estado de São Paulo, por ser mulher. Apesar de todos os outros times participantes aceitarem a presença de Laura em campo, a organização alegou



Laura Pigatin recebendo prêmio em uma competição de futebol da cidade, ao lado do técnico Rogério Pereira

que o regulamento não prevê a participação feminina.

O pai, Lauro, disse que foi muito difícil explicar para a garota que ela só foi barrada pelo regulamento por ser menina e que ficou triste ao ver a reação da filha. “Sinto que ela fica desgostosa por ser mulher nessas

horas. Isso é uma questão de preconceito, uma exclusão”.

Em campo, Laura relata que os meninos a tratam de igual para igual e que, até o momento, nunca sofreu por ser a única garota do time. “Eles me tratam normal, passam a bola e me incentivam a jogar”, disse.

Machismo fora de campo

Atletas de equipe araraquarense relatam dificuldades e conquistas do futebol feminino

Repórter: Talissa Fávero

Há décadas as mulheres lutam por seu espaço na sociedade. É cada vez mais comum a presença feminina em atividades que são culturalmente consideradas “masculinas”. No futebol não é diferente e a melhor maneira de levantar a bandeira da igualdade de gênero é fazendo isso na prática.

A volante Nicolay Aprígio, de 20 anos, é jogadora profissional da equipe de futebol feminino Ferroviária/Fundesport, de Araraquara, e conta como foi o processo de aceitação dos familiares. “Logo que comecei a jogar, aos 7 anos, alguns parentes me chamavam de ‘maria-homem’. Minha mãe também não gostava da ideia de eu praticar um esporte agressivo, mas as coisas mudaram e, hoje, todos da minha família enchem a boca para falar que

eu jogo futebol”, revela.

Os empecilhos não foram suficientes para barrar os sonhos da atleta. Até acredita que o mundo vem melhorando em relação ao machismo. Para Nicolay, ainda estamos longe da equidade ideal, sobretudo quando se fala de questão salarial, mas, apesar disso, as mulheres estão lutando muito para conseguir sua autonomia. “Nós começamos a mostrar que não somos o sexo frágil, lutamos pelo nosso espaço e ainda cumprimos bem o que seria considerado ‘papel do homem’. A mulher de hoje busca a sua independência”, conclui.

De acordo com a atacante Rafaela Travalão, da Ferroviária, de 28 anos, que começou na carreira aos 15 e já passou por clubes dos EUA e Áustria, a falta de apoio da torcida, a baixa divulgação na imprensa e o escasso patrocínio de empresas



Para jogadoras, preconceito e falta de apoio estão diminuindo

sempre foram fatores que desvalorizaram o futebol feminino brasileiro, porém esse cenário começa a se modificar.

“É preciso priorizar o investimento para que a torcida, as empresas e a sociedade consigam reconhecer o valor da

modalidade. No Brasil, o nível dos campeonatos está melhorando muito, os times estão investindo. Estou feliz por ver tudo isso acontecendo”, avalia. “As pessoas precisam olhar o futebol feminino com outros olhos”, completa.

Walter Strozzi



Técnico orienta equipe

Divas do Rugby

Repórter: Walter Strozzi

Do ‘tackle’ — principal jogada para frear o adversário quando avança para o campo de ataque — pode sair uma espécie de resumo de quais são os desafios do Locomotiva Rugby Club Araraquara, equipe que há sete meses conta com um time feminino.

A equipe surgiu em outubro de 2016 e conta com cerca de vinte mulheres que treinam semanalmente. Para o presidente da Locomotiva Araraquara, Gustavo Henrique de Moura, mais do que o crescimento da modalidade, o objetivo do projeto é reforçar o papel de destaque da mulher no esporte.

Conseguimos transmitir para as meninas que nosso grupo é conciso e que há muito respeito”, resume.

Ao todo foram quatro partidas oficiais, sendo dois amistosos na cidade de Ribeirão Preto e outros dois pelo Torneio Locomodivas — em Araraquara.

Drius Ribas, uma das líderes do time, reforça a teoria de que o rugby é um esporte democrático. Ela destaca que participam da equipe mulheres de 14 a 36 anos, que trocam rotinas para se dedicarem aos treinos.

“Tem preconceito, a pessoa olha e fala que é jogo só para homem. Eles não enxergam que tem mulheres que se doam ao rugby”.

A equipe treina às segundas, quartas e sextas no campo da Praça Scalamandrê Sobrinho, localizada em frente ao estádio Arena Fonte Lumina. Mais informações podem ser encontradas no fb.com/LocomoDivas

Crossfit conquista adeptos em Araraquara

Treino é dinâmico e utiliza variados exercícios funcionais de alta intensidade

Repórter: Luis Renato Damim

O *Crossfit* é um programa de treinamento e condicionamento físico desenvolvido para melhorar as capacidades fisiológicas, como resistências respiratória, cardiovascular e muscular, flexibilidade, força, coordenação, potência, agilidade, equilíbrio e velocidade. A modalidade surgiu nos Estados Unidos, na década de 1980, e foi logo adotada pelas forças armadas americanas para melhorar o condicionamento físico dos soldados. Ela pode ser praticada por todos, independente da condição física e idade, já que o treino pode ser adaptado, respeitando as individualidades de cada um.

As aulas de *Crossfit* seguem um padrão, começando com aquecimento seguido dos exercícios principais, muitas vezes executados em circuito, como corrida intervalada, remo, corda, atividades em argolas e barra fixa, força com halteres, bar-

ra e objetos pesados (sacos de areia, pneus grandes etc).

CUIDADOS E BENEFÍCIOS

O *Crossfit* é atualmente uma das modalidades de atividade física que mais cresce no Brasil. Araraquara conta hoje com três academias que oferecem o treino. De acordo com o educador físico e professor da modalidade Henrique (nome fictício), os resultados obtidos com a atividade estão totalmente ligados à intensidade. “Esse é o diferencial do *Crossfit* em comparação a qualquer outro treinamento. Quem vive nesse mundo passa a ser chamado de ‘crossfiteiro’, porque o corpo se torna proporcional e ‘trincado’. Se a pessoa ficar em sua área de conforto e não intensificar o treino, ela não se fortalece, isto é, o corpo não se adapta a uma nova condição. É claro que o treinamento não pode ser nem tão intenso a ponto de causar lesão e nem tão lento que não traga resultado. O praticante

deve trabalhar no seu limite, com segurança”, explica.

A vendedora e praticante de *Crossfit* Brenda Costta, de 32 anos, acompanhou a chegada da modalidade pelas redes sociais. “Quando o *Crossfit* ficou famoso e passou a ser o exercício do momento, chegando a todos os lugares, resolvi me ‘jogar’ nesse novo desafio. Logo que comecei, as pessoas falavam que era perda de tempo sair correndo, subir na corda, fazer barra e tombar pneu, que eram coisas só para homem. Não obedeci ninguém. O *Crossfit* me ganhou por não possuir uma rotina de treinos. Faço até hoje e estou realizada com a mudança do meu corpo”, diz.

O estudante Luiz Antônio Sylveira, de 23 anos, emagreceu 25 quilos em dois anos devido ao *Crossfit*. “Além de ajudar na minha saúde e condicionamento, é um ambiente legal, onde sinto confiança para estar sempre melhorando. Apesar de hoje estar realizado, ainda não acabou, pois esse treinamento para mim é para sempre”, afirma.



Exercícios incluem remo, corda e argolas e podem ser realizados em circuito

O funcional que muda a rotina

Método inova na forma de se exercitar

Repórter: José J. Jordão Júnior

O Treinamento Funcional vem se credenciando como uma maneira eficaz de alinhar saúde com estética, nas academias. Hoje é possível aos não adeptos da musculação convencional optar por essa inovação, perfilando diferentes capacidades físicas em um único exercício, utilizando força muscular, flexibilidade, controle do sistema cardiorrespiratório, coordenação motora e equilíbrio.

A técnica consiste tanto na prática de exercícios em que a carga de trabalho é exercida pelo próprio peso do corpo somado ao equilíbrio, como também em atividades realizadas com acessórios e equipamentos específicos para a categoria.

Aparentemente o Trei-



Alunos no estúdio de treinamento

no Funcional se assemelha ao *Crossfit*, outra novidade do setor. Porém, a prática e as metas os diferenciam, já que no *Crossfit* se trabalha com maior intensidade e predominância pela definição muscular. Já no Funcional, de acordo com o especialista na modalidade, Carlos Willian Alves, “a prioridade é uma evolução constante

na qualidade dos movimentos e na melhora da performance, para que sejam prevenidas lesões”. Ainda segundo Carlos Willian, “no Funcional o aluno faz de seu corpo uma ferramenta, com objetivos definidos a médio e longo prazo, de forma altamente específica e independente da idade”, acrescenta.

Menina destaca-se em CBPS

Criança de seis anos brilhou em competição de *Pole Sport*

Repórter: Jakellyne Prado

Larah, de 6 anos, participou nos dias 25 e 26 de março, em Florianópolis (SC), do CBPS (Campeonato Brasileiro de Pole Sport), e se classificou em segundo lugar, tornando-se a *pole dancer* mais nova a competir. “O *Pole Sport* é uma vertente do *Pole Dance*, não deixa de ser dança, porém com caráter estritamente esportivo”, conta Águida Prado, mãe de Larah.

A mãe conta que a filha foi adotada por ela e sua companheira com três meses de vida, e depois conheceu o *Pole Sport*, se apaixonou. “Às vezes eu levava ela comigo nas aulas, pois não tinha babá; ela ficava dentro do bebê conforto me olhando treinar, acho que ali ela também se apaixonou”, relata.

Larah iniciou no *Pole* com dois anos e meio, junto à mãe, e

já arriscava algumas acrobacias no mastro. A pequena é fã de outros esportes, pratica ballet e ginástica artística.

Sua rotina é de uma atleta normal, come nos horários certos e treina pesado todos os dias. Mas como qualquer criança, tem outras atividades, e quando crescer, quer ser atriz.



Larah treinando na barra

Tatuadores renovam temas e técnica

As tatuagens inovam e trazem um novo conceito para os desenhos a cada geração

Repórter: Sarah Barros

Para muitos a tatuagem tem sido uma ótima maneira de mostrar o que os desenhos na pele dizem sobre eles mesmos, já para outros, continua sendo uma arte distante e inadequada.

A moda muda e se renova ao longo do tempo, a tatuagem não foge muito disso. A cada ano que passa, os profissionais da área sempre buscam desenhos diferentes e mais conhecimento sobre a tinta na pele.

Segundo o desenhista e tatuador Alex Mendes, 22 anos, as últimas tendências da onda de tatuagens são os traços mais finos e delicados, como os mandalas, os desenhos em aquarela, o trabalho em blackworks, tatuagens que consistem em traços intensos, desenhos mais significativos com familiares e, até, textos literários.

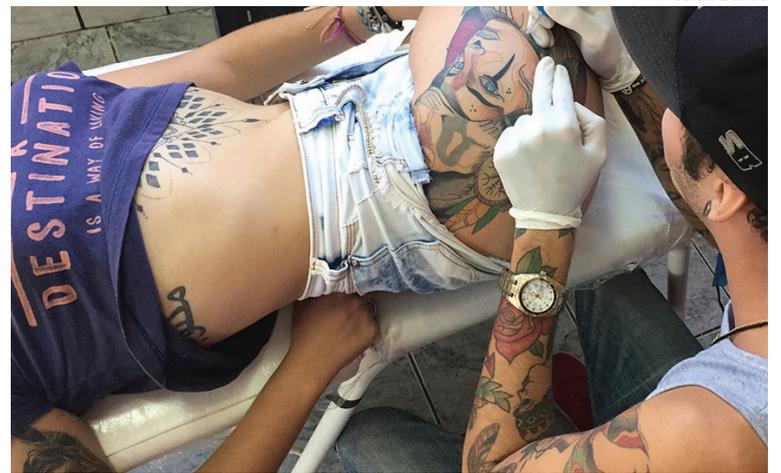
Alex conta que o que vale

mesmo é o gosto pessoal do cliente que sempre recebe auxílio do tatuador na escolha. “A maioria dos clientes já chega com ideias e desenhos em mãos, ou, se não, eles me enviam via internet suas ideias e eu ajusto os riscos com mais detalhamento ou ofereço algum desenho da minha autoria”, explica.

ADOTANDO A CULTURA

Algumas pessoas tem adotado cada vez mais cedo essa cultura. A estudante Amanda Kalil, 25 anos, fez sua primeira tatuagem aos 17 e desde cedo tinha certeza que a imagem traduziria sua personalidade futura.

Sua curiosidade aguçada por fazer uma tatuagem surgiu como influência das mulheres da família e não demorou muito para ter seu primeiro desenho. “O pior é que eu sempre tive a curiosidade de saber se realmente doía, e como eu já



Larissa Aguiar em sessão de tatuagem com o tatuador e desenhista Alex Mendes

vinha desde nova desenvolvendo um significado para a primeira, minha vontade era maior que o medo, e fui bem apoiada pela minha mãe, que também tem várias tatuagens”, conta a estudante.

Para Larissa Aguiar, 19 anos, não foi muito diferente. Quando adolescente já tinha

interesse pessoal pelos desenhos na pele e até hoje faz planos para mais tatuagens.

“Eu sempre quis fazer várias tatuagens, até porque acho que seria algo diferencial sobre mim. Mesmo as pessoas me aconselhando a não fazer, eu fiz e não me arrependo”, explica.

Projeto Sonhando Alto III oferece prática esportiva

Iniciativa atende 450 jovens e adolescentes em diversos locais pela cidade de Araraquara

Repórter: Rafael Gouvêa Silva

O Projeto Sonhando Alto, realizado em Araraquara, completa três anos de existência em 2017. O projeto tem como objetivos utilizar a prática do basquete como ferramenta educativa, dar uma opção de lazer aliada à segurança aos alunos e formar bons cidadãos. Crianças e adolescentes dos 7 aos 16 anos de idade são atendidas em seis pólos espalhados na cidade.

Segundo o gestor técnico do projeto, José Henrique Mazon, o aluno deve estar matriculado na escola, seja ela pública ou privada, e cumprir com as responsabilidades escolares. Mazon complementa que o *feedback* que vem recebendo dos diretores das escolas é positivo, já que os alunos demonstram melhora não apenas nas notas das provas, mas principalmente no comportamento. “É importan-

te para nós que o aluno tenha responsabilidade nas atividades escolares”, diz.

Atualmente, o Projeto Sonhando Alto atende 450 alunos, incluindo os da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE), de Araraquara, que inclusive é um dos pólos do projeto. Toda a estrutura necessária, que vai desde os materiais de treinamento até acompanhamento nutricional e psicológico, é oferecida pela Associação de Basquetebol de Araraquara (ABA), com o auxílio dos patrocinadores.

De acordo com o gerente geral da ABA, Eduardo Dipoi, os alunos que se destacam no projeto ganham a oportunidade de treinar pelas equipes juvenis da ABA e, dessa forma, trilhar uma carreira no basquetebol. “Os alunos que na nossa avaliação se destacam durante o ano ganham a oportunidade de trei-



Alunos durante treinamento de basquete

nar nas equipes juvenis e irem subindo de categoria”, explica.

O Projeto Sonhando Alto é organizado pela ABA, em parceria com a Lei Paulista de Incentivo ao Esporte. Interessados em participar ou apoiar

o projeto, podem ligar para o telefone (16) 3472-5505, ou o e-mail eduardo.dipoi@basquetearaquara.com.br; ou podem até ir à sede da ABA, no ginásio de esportes Castelo Branco, o Gigantão.



Projeto tem aulas gratuitas

Circo no Sesc

Repórter: Raquel Baes

O Sesc São Carlos traz a oportunidade, por meio de uma atividade colaborativa, das pessoas olharem o mundo de outra perspectiva: de ponta cabeça!

O projeto Espaço Circo nasceu pela iniciativa do instrutor do Sesc Eduardo Atma Brandão, em 2006. Ele frequentava o Circo nos Trilhos, extinto projeto que recebia dezenas de pessoas para praticar a arte circense na antiga Estação Fepasa da cidade. “Chegamos a receber 70 pessoas nos encontros iniciais do Espaço Circo, que foram construídos de maneira colaborativa, onde trocávamos ideias e técnicas”, explicou.

A ideia é que os “alunos” também sejam “professores” e ensinem aos novos integrantes modalidades como lira, tecido acrobático, malabares, trapézio, perna-de-pau, swing-poi, acrobacias de solo, dentre outras.

Talita Terrone começou cedo com as piruetas: ela conheceu o circo no Curumim, também no Sesc, aos 8 anos. Hoje, com 19, participa do Espaço Circo e quer seguir carreira nas artes circenses, dar aulas de tecido e sair do país. Talita contou que o equipamento com que tem mais intimidade é o tecido acrobático. “Traz emoções e energias que eu nem mesma sei explicar, é um aéreo que traz leveza visualmente”, disse a acrobata.

O Espaço Circo acontece aos sábados, das 10h às 12h, no Sesc São Carlos (Av. Comendador Alfredo Maffei, 700, Jd. Gibertoni). Não é preciso se inscrever para participar, apenas ser maior de 12 anos. A atividade é gratuita.