



Moisés Schini

Paintball de Araraquara ganha novo espaço

O *paintball* vem conquistando seu espaço em Araraquara. Há seis anos três amigos trouxeram o esporte para a cidade como forma de diversão. Desde então o grupo *Trainer Paintball* entrou em uma crescente de adeptos e hoje conta com apro-

ximadamente quarenta integrantes. Apesar de utilizar armas que disparam pequenas bolas de tinta (foto acima), o esporte não é considerado violento.

Página 5

Custo dos Jogos Regionais chega a R\$ 480 mil

Após a desistência de Bebedouro em sediar os Jogos Regionais e com investimento estadual de R\$ 400 mil e municipal de R\$ 80 mil, Araraquara (SP) sedia pelo segundo ano consecutivo mais uma edição do campeonato. Com cerca de sessenta cidades participantes e 450 atletas do município, espera-se público de 6,5 mil pessoas. A competição ocorre entre os dias 18 e 28 de junho com jogos no Ginásio da Pista, Gigantão e outros espaços. A verba é destinada para

alimentação, transporte dos atletas e manutenção das áreas reformadas.

Segundo o presidente da Fundesport, Danilo Zero, na edição anterior, o município recuperou o Ginásio da Pista, o antigo Clube Estrela e o piso do Gigantão foi substituído por madeira flutuante, que ajuda na absorção de impactos e recebeu as medidas oficiais. Nele foram gastos R\$ 5,6 milhões, recebidos dos Governos Estadual, Federal e Municipal.

Página 6

Atleta de 71 anos busca Olimpíadas no bicicross

O atleta e treinador araraquarense Olympio Bernardes Ferreira Neto é um exemplo. Aos 71 anos, é multicampeão de bicicross, estadual e nacional.

Ele compete na categoria sênior e também treina uma equipe de 27 jovens da região na prática do esporte. Olympio tem um sonho: classificar alguns de seus atletas para as Olimpíadas de 2016, que acontecem no Brasil.

Página 8

Rola a bola e o som

As Guerreiras Grenás, além de adorem o esporte, são apaixonadas pela música. Este amor rendeu uma música que as garotas levam em seus jogos e treinos.

Página 3

A vitória de perder o vício

O metalúrgico João Carlos Teixeira, 46 anos, encontrou no Karatê e no Atletismo a chance que precisava para superar a dependência do álcool e do cigarro.

Página 6

Voos de ultraleve ganham destaque no interior

Voar é um sonho de muitas pessoas. E com a popularização dos voos de ultraleve, isso é cada vez mais possível. Pilotos araraquarenses e da região, proprietários desse tipo de aeronaves, estão oferecendo ao público a oportunidade de realizar voos panorâmicos, com instrução e em hangares.

As promessas são muitas: adrenalina, tensão e, principalmente, combate ao estresse. Esquecer dos problemas no vasto horizonte araraquarense é um dos grandes chamarizes desse novo passatempo.

O baixo custo das aeronaves, a facilidade de operação e a emoção proporcionada pelo esporte têm encorajado a prática e a aquisição desses ultraleves por apaixonados. São cerca de dez pilotos de Araraquara e Região que utilizam o Aeródromo Alberto Bertelli, alugando hangares para a prática e oferecimento de voos.

Em suma, voar é uma grande opção para os mais corajosos do interior paulista. E o céu não é o limite para os amantes do esporte.

Página 5



Abner Amiel

O empresário André Amaral em voo de ultraleve



Gabriela Camargo

Kaio Igor: o equipamento é maior e mais rápido e deve ser utilizado em ruas largas e ladeiras

Surfando fora da água

Carveboard foi inventado para simular o *surf* em ruas por praticantes e admiradores do esporte

Repórter: Gabriela Camargo

Treinar surfistas fora da água. Esse é o papel do *carveboard*, também conhecido como *surf* de rua, um esporte que, aos poucos, chega ao interior do estado. E, para quem nunca ouviu falar, ele é praticado com um skate motorizado um pouco maior que o tradicional, em ruas largas e descidas íngremes.

Segundo Kaio Higor Porto, praticante do *carveboard* em Araraquara, o esporte é um simulador de *surf* perfeito, já que, com ele, as manobras de costas e de frente, como o *front side* e o *back side*, utilizadas na água, também são permitidas com perfeição.

Carioca, Kaio diz que costumava surfar no Rio de Janeiro e quando mudou para o interior de São Paulo, conheceu o esporte por meio de um grupo de Limeira chamado "Pé na Tábua". E como não queria deixar de praticar, escolheu o *carveboard* como novo *hobby*.

Ele explica que são poucas as diferenças entre o esporte

e o skate tradicional. Segundo Porto, o que diferencia os dois é que o primeiro utiliza um equipamento maior, mais dinâmico e com maior velocidade, pois possui um motor, que é acionado quando o praticante puxa uma corda.

Kaio afirma que o esporte também pede cuidados, pois para andar com mais segurança, é necessário a utilização de joelheiras, luvas com casquilho, para deslizar no asfalto, capacete e também cotoveleira.

Único praticante do esporte na cidade, ele comenta que pretende montar um grupo que tenha pessoas com muita disposição e força de vontade para praticar o *surf* de rua. Segundo o surfista, o esporte é caro. Um iniciante chega a gastar até R\$ 1.250. Além disso, em Araraquara somente a proteção é vendida. O *skate* ainda não é encontrado.

Os interessados em praticar o *Carveboard* podem entrar em contato com o surfista pelo Facebook ou pelo celular (21) 9-9710-6267. Ou podem enviar mensagem pelo Whatsapp.

"É UM SIMULADOR PERFEITO DO SURF"

Academia ao ar livre é mais uma opção para taquaritinguenses

Exercícios em espaços abertos substituem as academias convencionais

Repórter: Maristela Galati

Na busca por um corpo ideal, muitas pessoas não abrem mão do treino diário. O movimento nas academias nunca foi tão intenso como agora. Em Taquaritinga (SP), a história é um pouco diferente. A população prefere se exercitar fora do ambiente convencional. Na praça "Espanha", conhecida como "Balão", pessoas de todas as idades vão ao local durante a manhã e nos fins de tarde para praticar Cooper e treinar em aparelhos similares aos das academias. Lá, encontram estação de musculação, banco de supino e aparelho elíptico.

Praticar exercícios ao ar livre é uma ótima opção para quem quer fugir do som alto das academias e ter mais contato com a natureza. O clima se torna mais agradável, já que o ar condicionado pode prejudicar a saúde do usuário.

CUIDADOS

O treino ao ar livre pode ser substituído por um realizado na academia, se for acompanhado por um profissional capacitado. O estudante Thiago Coffani, 21 anos, frequenta o local nos fins de semana.

Coffani explica que a série de peito, por exemplo, deve ser substituída por flexões de braço de diversas angulações. O treino de costas pode ser substituído pela barra paralela, com diversas maneiras de ser realizado. Para as pernas, a orientação é o agachamento e o avanço livre, junto com um treino de panturrilhas. Abdominais podem ser feitos sem a utilização de qualquer aparelho. É



Maristela Galati

Taquaritinguenses praticam diariamente atividades ao ar livre em busca de uma vida mais saudável

possível praticar até mesmo os exercícios aeróbicos ao ar livre, como pular corda, pedalar, correr e caminhar.

Nas academias, percebe-se que a busca é pela definição e ganho de massa muscular, já os exercícios ao ar livre têm como objetivo eliminar gordura e proporcionar bem estar físico e mental ao praticante.

O auxílio de um profissional de Educação Física orientando as atividades é importante para evitar lesões e dores no corpo, assim como na definição da so-

brecarga do treino e tempo de repetição.

O profissional auxiliará na prática da atividade física com segurança, na busca dos objetivos procurados pelo praticante. Sua função é saber se há algum problema cardíaco, respiratório ou articular que, sem orientação, tornam a atividade perigosa. Porém, não é obrigatória a presença do profissional em tempo integral. Depois de aprender a forma correta, o praticante pode estabelecer seu próprio treino e seguir sozinho.

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 "Fotografia". No ano letivo de 2014, 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 (Fotografia)
Luiz Carlos Messias da Silva (Reportagem, Redação e Edição)
Solange Luiz (Design e Produção Gráfica)

Secretário de Redação:
Fernando Henrique Stivaletti Vitor

Editores de Texto:
Augusto Jean de Souza, Gabriela de Camargo Silva,
Paula Cristina Cardoso de Sousa e Willian Monteiro Bizarro

Editor de Fotografia:
Moisés Leal Schini

Repórteres:
Abner Amiel Carmo dos Santos, Aline Ferrarezi de Oliveira, Ana Paula da Costa Pereira, Bruno Moura de Lima, Driele Beatriz Pedrosa Dias, Elizandra Pícolli Donnangelo, Fabio Henrique Zotoso, Fernanda Moreira Tolentino, Francieleide Cristina Prativiera, Gustavo Alves da Silva Teixeira, Heloisa Helena Zanon, Iloní Kommers Barrientos, Leticia Duro Duarte, Luana Moreira Marques, Luis Ronaldo Castelli Mendes, Maristela Conceição Micali Galati, Michelli Haleissa Soares, Milton Cerqueira Leite Junior, Naiara Francine Del Vecchio, Natali Fabiana Silva, Nathália Caroline Pereira Dias, Rafael Zuolo Alberici, Rodrigo Ferreira Sallun, Walter Strozzi Filho

Academia de Karatê de Jaboticabal é destaque na região

Atletas da cidade disputam campeonatos Pan e Sul-Americano ainda este ano

Repórter: Naiara Del Vecchio

A equipe de Karatê da Academia Hayashi-Há, de Jaboticabal (SP), liderada pelo árbitro da Confederação Brasileira de Karatê, Paulo Mota, e por Simone Yonamine Mota, técnica da Seleção Brasileira, vem se destacando pelo notável desempenho nas competições e conquista de medalhas.

Ela tem recebido todo o mérito merecido pelas suas conquistas em competições nacionais e internacionais. A academia foi fundada em 1995. Em 2000, começou a formação de equipes para competição, com dez alunos

treinados para competir. Hoje, são treinados 210 alunos, 60 deles com idade entre 6 e 20 anos.

A delegação já conquistou o título de campeã brasileira, panamericana e sulamericana e obteve, também, a 5ª colocação no mundial disputado no Marrocos, na modalidade Kata individual, em 2007.

Neste ano, a equipe já participou das seletivas nacionais promovidas pela CBK que aconteceram em janeiro, no Rio Grande do Norte, onde uma atleta venceu na categoria Sênior; e também em Teresópolis, onde seis atletas conquistaram vagas na Seleção Brasileira.

As atletas selecionadas treinam três horas diariamente para o Campeonato Pan-Americano Sênior, que acontece entre os dias 19 a 26 de maio, na Venezuela e para o Campeonato Sul-Americano Infantil, Cadetes, Junior e Sub-21, nos dias 22 a 29 de junho, na Bolívia.

Caso as atletas se classifiquem entre as três primeiras colocadas, poderão entrar com o pedido da "Bolsa Atleta Internacional", oferecida pelo Governo Federal no valor de R\$ 22 mil ao ano. Confiante, o técnico acha que elas têm muitas chances de vencer e relata que a Academia nunca saiu de competições sem medalhas.

PROJETOS SOCIAIS E O KARATÊ

A Academia visa implantar projetos sociais e aumentar a equipe, tendo como



Equipe é liderada pelo árbitro da Confederação Brasileira de Karatê e conta com projetos sociais

objetivo educar crianças e jovens por meio do esporte. Hoje, os técnicos pretendem reimplantar um projeto de 2005, quando contava com apoio da prefeitura da cidade para aulas de xadrez, inglês e espanhol destinadas aos esportistas que se destacassem em competições.

Agora, o projeto espera a aprovação dos governos estadual e federal para

voltar a funcionar. Além disso, o atleta que conquistar prêmios em competições continentais ou intercontinentais poderá receber uma bolsa de até R\$ 2 mil por mês, paga pelo Governo Federal. O país também oferece a "Bolsa Atleta Nacional", que gira em torno R\$ 1 mil por mês, destinada aos que se saem bem em competições no país.

Pool surge para fortalecer esportes de Araraquara

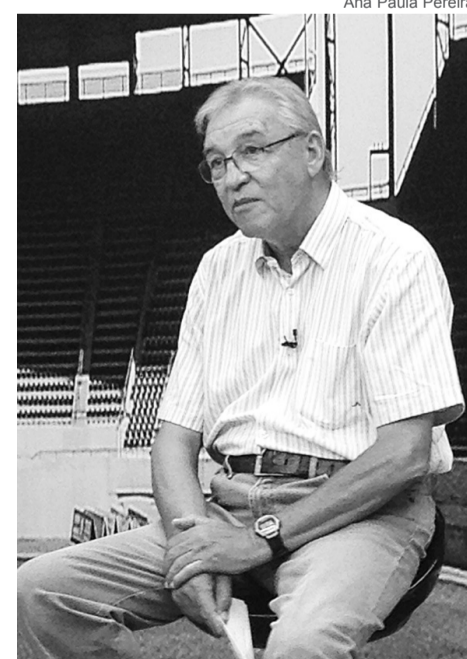
ABA é responsável pela instituição do grupo

Repórter: Ana Paula Pereira

Criado pela Associação de Basquetebol de Araraquara (ABA) o *pool* de empresas reúne um grupo para captação de investimentos que objetivam fortalecer diversas modalidades esportivas da cidade. A principal proposta é oferecer financiamento para esportes de alto rendimento como, por exemplo, o basquete e o handebol feminino.

De acordo com José Roberto Fernandes, vice-presidente da ABA, o projeto encontra-se em fase de construção, mas já desperta a atenção de grandes empresários.

Para Fernandes, o ideal é que haja a participação de pelo menos vinte investidores que contribuiriam com pequenas quantias. Como contrapartida os empresários terão a sua marca em todo material de divulgação dos atletas.



Jornalista José Roberto Fernandes, vice-presidente da Associação de Basquetebol de Araraquara (ABA)

O futebol e um violão

Repórter: Heloisa Helena Zanoni

Repetindo os feitos de 2013, quando foram campeãs paulistas dos Jogos Regionais, a Ferroviária/Fundesport ou as Guerreiras Grenás, como é conhecido o time feminino de futebol de Araraquara, disputaram com ótimos resultados a Copa do Brasil e foram campeãs, garantindo assim, uma vaga para a Libertadores.

Porém, no futebol a música também pede passagem. Bruna de Almeida é goleira e as mãos firmes acostumadas a defender um gol de sete metros, trocam a bola do jogo por um violão. A música que sai do quarto está na internet e no caminho até o treino.

O amor pelo futebol e pela música deu origem a uma canção feita pela goleira para homenagear as Guerreiras Grenás e, como diz um trecho da letra, com esse time "tem bola na rede, é show de futebol, na defesa

ninguém passa, é muralha".

É futebol feminino, mas não tem espaço para maquiagem. Para encarar o sol é preciso protetor solar e para jogar no compasso certo, transpirar a camisa. O tênis dá lugar à chuteira, acompanhada do meião e da canelaira. Tudo para deixar o time afinado para um ano puxado.

Cerca de vinte meninas moram em uma mesma casa, onde dividem, além do espaço físico, experiências que trouxeram das cidades, países e times diferentes por onde passaram. Outro destaque desse elenco, comandado há quatro anos consecutivos pelo técnico Douglas Onça, é a lateral Maurine Dorneles, que já defendeu a Seleção Brasileira e a equipe do Santos Futebol Clube.

De acordo com o técnico, existe diferença entre treinar um time de futebol feminino e um masculino. Onça afirma que elas são mais abertas a escutar opiniões, já os homens costumam pensar que são autossuficientes.

Superando os limites

Repórter: Bruno Moura

Não gosta de limitações? Esse é o seu esporte. O *Le Parkour* é um esporte criado na França em meados da década de 80 e se popularizou em todo o mundo com o passar dos anos. A palavra *parkour*, em Francês, significa percurso. A atividade surgiu com um princípio básico: se mover de um ponto a outro o mais rápido e de forma mais imprevisível possível, usando as habilidades do corpo humano para superar obstáculos, como muros, pedras, monumentos e até mesmo pontes e prédios.

A cidade de São Carlos conta com muitos praticantes do esporte. Tudo começou em 2006, quando surgiu o primeiro grupo de praticantes do *Parkour*. O início foi lento, de acordo com um dos idealizadores do grupo, Moisés Italiano Rodrigues. As primeiras reuniões se deram pela internet e o primeiro encontro reuniu cerca de dez pessoas. Com o tempo, outras pessoas aderiram ao grupo, que hoje conta com muitos *travers*, como são conhecidos os praticantes da modalidade.

Um dos membros mais antigos do grupo, o arquiteto são-carlense Felipe dos Santos, de 29 anos, lembra que a prática do esporte tem como principal objetivo a auto-superação. Ele também destaca a interação entre os praticantes e a maneira que o *parkour* ajudou na união dos integrantes, sempre em busca de melhorar o condicionamento físico e a superação dos limites do ser humano. Além disso, a amizade é um dos princípios da modalidade e do grupo.

O são-carlense Vitor Martins, de 21 anos, é praticante da modalidade há cinco anos e se inspirou em um filme francês. Na produção, os atores não utilizavam dublês nas cenas mais perigosas, o que impressionou Martins e alguns amigos, que decidiram se reunir e treinar a atividade. Outro detalhe interessante é que o jovem não encontrou muitas dificuldades nos movimentos iniciais do esporte, já que havia frequentado um colégio militar na adolescência, onde as atividades físicas eram intensas.

O esporte, segundo Vitor, cativa por não definir limites e proporcionar sempre um desafio maior. Apesar disso, o jovem alerta para os cuidados que se deve tomar. Frisa que as lesões são comuns. O alerta para um iniciante é proteger-se com equipamentos de segurança e adotar certa prudência ao escolher obstáculos. Sem limites, mas com muito cuidado.

Transmissão do MMA passa por uma nova discussão

Luta com cenas violentas acende discussão sobre exibição do esporte na TV

Repórter: Milton Cardoso

Após o confronto entre Anderson Silva e Chris Weidman pelo UFC, no ano passado, quando uma grave fratura lesionou o esportista brasileiro, voltou a ser discutido um projeto de lei de autoria do deputado José Mentor (PT-SP), que visa proibir a transmissão deste tipo de competição pela TV.

O projeto, que está em tramitação na Comissão de Ciência e Tecnologia do Congresso Nacional desde 2009, alega que as cenas como as que foram transmitidas influenciam no comportamento dos telespectadores, principalmente crianças e adolescentes. O objetivo, de acordo com José Mentor, é proibir a transmissão de lutas agressivas e brutais que banalizam e disseminam a violência.

Eliana Gonçalves é mãe de gêmeos. Os filhos, de 12 anos, não assistem a estes programas e nem a outros com conteúdo violento. Para ela, as crianças ainda não possuem discernimento entre o que é esporte e violência.

A lutadora de MMA Livia Renata, 22 anos, pratica artes marciais desde pequena.

Campeã em diversas competições, a atleta defende que o MMA é um esporte, pois exige treino, preparação e respeito ao adversário. De acordo com Livia, o MMA engloba todas as artes marciais e desconsiderar este esporte é o mesmo que ignorar os demais embates olímpicos.

João Henrique, pai de duas crianças, com 8 e 11 anos, acredita que não deveria ter criança acordada no horário das transmissões. Segundo ele, existem canais que exibem cenas de sexo e nudez no mesmo horário e, nem por isso, há um projeto que proíba este tipo de programação.

Para a psicopedagoga Miriam de Oliveira, este tipo de programa age de maneira distinta em cada indivíduo. Segundo a profissional, se uma criança está inserida num contexto familiar estruturado, onde há diálogo entre pais e filhos, não há problemas com as imagens. No entanto, se a criança apresenta um perfil agressivo e está inserida num ambiente familiar conturbado, pode-se atenuar esta característica. Os pais devem tentar despertar uma visão crítica em seus filhos e não ape-nas fazer com absorvam tudo o que assistem.



Milton Cardoso

Para Livia Renata, o MMA é um esporte porque exige preparo físico, técnica e respeito ao adversário

O autocross pode ser uma diversão praticada em família

O esporte que também atrai crianças tem dificuldade com patrocínio

Repórter: Fernando Stivaletti

Uma corrida pouco conhecida e praticada entre famílias. Esta é a definição encontrada por Luiz César, diretor de Marketing da Associação de Pilotos de Autocross de Araraquara (APAA) para definir o esporte. Cesar afirma que cerca de 40 pessoas treinam e competem na cidade, buscando patrocínio para continuarem com o *hobby*.

Além das corridas realizadas com os carros de autocross, em forma de gaiolas, também existe a possibilidade do uso de carros tradicionais, mas adaptados com itens de segurança; estes correm pela categoria Turismo.



Fernando Stivaletti

O diretor de Marketing, Luiz César, mostra o seu brinquedo preferido para as corridas de autocross, a gaiola

Michelli Soares



Bikers se reúnem toda terça

Grupo pedala na noite

Repórter: Michelli Soares

Há dois anos o advogado Fernando Rossi, 37 anos, com a parceria de quatro amigos criou um grupo de ciclistas chamado de "Night Bikers Mattão". Independente das condições climáticas, toda terça-feira, às 19h45, eles se encontram em frente à igreja matriz no Centro de Matão. O dia e horário dos encontros são os mesmos do grupo "Night Bikers Brasil", fundado pela paulistana Renata Falzoni, em 1989.

O grupo matonense ganhou força graças à internet e uniu os praticantes da modalidade. A cada semana novos ciclistas entram para a equipe. O nome da equipe "Night Bikers Mattão" que parece ter um erro ortográfico é proposital. No passado "Matão" era escrito com duas letras "I". A equipe resolveu fazer esse resgate por ser independente e não ter ligação com a administração da cidade.

A cada encontro são percorridos vinte quilômetros, um trajeto analisado com antecedência por Rossi, já que Matão não possui ciclovias. É preciso atenção especial ao pedalar pelas avenidas e cruzamentos da cidade. Os "Bikers" têm a consciência da importância do uso de equipamentos de segurança, sinalizadores e a manutenção regular da bicicleta, mas isso não é uma exigência do grupo. Hoje com 120 integrantes, a equipe conta com homens e mulheres e chama atenção por onde passa. Além da diversão a atividade aeróbica ao ar livre ajuda a combater o sedentarismo, uma atividade que pode ser feita com a família e amigos. Pedalar também é uma ótima oportunidade para conhecer outras pessoas e estar em dia com a saúde física e mental.

Para participar do grupo, não é necessário fazer inscrição. Basta apenas ter uma bicicleta e comparecer no dia e horário marcado pelos "Bikers". Pela *fan page* do grupo no Facebook, pode-se acompanhar os passeios, conhecer os participantes e integrar a equipe.

Paintball conquista Araraquara

Grupo trouxe esporte à cidade há dois anos e atualmente soma 40 jogadores

Repórter: Moisés Schini

Um jogo que usa vestimentas militares e "armas" que disparam pequenas bolas de tinta tem ganhado espaço em Araraquara. Há pelo menos seis anos, três amigos trouxeram o *paintball* à cidade como forma de diversão. Desde então, o esporte entrou em uma crescente de adeptos e hoje são cerca de quarenta praticantes.

De acordo com Lúcio Movin, um dos criadores do grupo "Holocaust", a prática pode ser dividida em várias modalidades. Os campos são montados com cenários infláveis ou tambores e construções, usados como obstáculos e esconderijos durante o jogo.

No entanto, ainda existem os cenários com réplicas de combate e os chamados *Real Action*, em que o desafio fica mais próximo do militarismo.

Apesar da semelhança entre o *paintball* e jogos de *videogame*, algumas regras precisam ser seguidas por quem pratica o esporte. As equipes são compostas por até oito pessoas e para fazer parte do grupo é necessário ter no mínimo 15 anos.

O esporte não é considerado violento, mas sim uma atividade física que envolve estratégia e incentiva o espírito de equipe. Segundo Movin, os candidatos passam por uma espécie de seleção e precisam comprar equipamentos básicos como máscara, marcador (a arma) e cilindro de ar.

Recentemente, os grupos passaram a jogar em uma área cedida pela prefeitura, no bairro Chácara Flora. Para não assustar os vizinhos, os moradores foram orientados sobre a dinâmica dos treinos. A dona de casa Lurdes Cristina Romão, de 39 anos, achou estranho o fato do esporte ser com armas, mas aprovou a ideia ao saber que o local não ficaria à mercê de usuários de drogas ou andarilhos.

O gasto com equipamentos de quem pretende jogar vai de R\$ 1,5 a R\$ 10 mil. Cidades como Américo Brasiliense, São Carlos e Ribeirão Preto também possuem grupos de *paintball*. Sobre a segurança, o criador do grupo explica que apesar dos equipamentos não oferecerem riscos, a recomendação é de que os marcadores sejam levados desmontados e sempre no porta-malas do carro. "É importante o jogador ser



Moisés Schini

Membros da equipe "Holocaust" durante treino no novo espaço cedido pela prefeitura de Araraquara

federalizado e se for parado em uma *blitz*, avisar o policial sobre o material no veículo para que não aconteça nenhuma confusão", afirma Movin.

No ano passado, a equipe

venceu uma das etapas de um torneio em Franca e neste ano, pretende participar de toda a competição, promovida pela Federação de *Paintball* do Estado de São Paulo (FPESP).

Voos de ultraleve ganham destaque no interior paulista

Prometendo adrenalina e liberdade a preços módicos, prática cativa população em geral

Repórter: Abner Amiel

Voos de ultraleve ganham destaque no interior paulista

O céu é o limite. Voar com ultraleves, pequenas aeronaves de baixa velocidade, peso e custo, é uma nova opção para os mais corajosos em Araraquara. No Aeródromo Alberto Bertelli, dez pilotos de Araraquara e região alugam hangares para a prática de voos, também oferecendo a oportunidade do público conhecer e participar dessas atividades.

Os pilotos voam por várias cidades da região, como Matão e Santa Lúcia, geralmente nos finais de semana. Fernando Freitas, assistente técnico e dono de um modelo Fox V5, conta que já chegou a ir a Aparecida do Taboado (MS), em pouco mais de 13 horas.

Freitas opina que toda vez que voa de ultraleve, os problemas somem. Opinião compartilhada por Edison Munhoz Junior, comerciante, que destaca a liberdade total sentida num voo e o poder de esquecer os problemas pessoais.

O empresário André Amaral destaca que comandar o aparelho é uma coisa que cai no sangue e nunca mais sai. Ele ainda destacou que imprevistos podem ocorrer nos voos de ultraleve, como panes no motor, mas o estilo da aeronave favorece o pouso forçado, com fácil pilotagem e capacidade de planar.

A única condição que pode prejudicar os voos é a ação do tempo. O cisalhamento, definido como uma rápida e inconsistente variação de corrente de ar, é o fenômeno que mais prejudica a prática da modalidade. Amaral não recomenda a reali-



Abner Amiel

O empresário André Amaral e a liberdade do céu araraquarense

zação de voos nestas condições.

A novidade é o oferecimento desses voos para a população. O tempo de voo geralmente é de 15 minutos e o preço cobrado serve para a manutenção de aeronaves.

Amaral e Freitas, dois dos pilotos que oferecem o serviço, exaltam a grande procura pelos

voos, que chamam a atenção da população. Todos os pilotos do hangar tem homologação da Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC) ou pela Associação Brasileira de Ultraleves (ABUL).

O aeródromo funciona aos sábados, domingos e feriados, das 14 às 21 horas. Informações pelo telefone 16-991810420.

O ciclista que cruzou o Brasil

Viagem de 81 dias divulga o ciclismo e a defesa do meio ambiente

Repórter: Gustavo Teixeira

Jornada. O professor de Educação Física e ciclista Carlos Roberto Graton, de 60 anos, finalizou no último dia 19 de fevereiro, na cidade de Brasília-DF, um percurso de 5.169 quilômetros, num movimento em defesa da Floresta Amazônica e também dos ciclistas brasileiros. A viagem passou por vários estados e teve como objetivo chamar a atenção da imprensa e da população para a causa defendida pelo atleta.

Graton, natural de Borborema(SP), pretendia entregar nas mãos da Presidenta da República, Dilma Rousseff, dois manifestos de sua autoria. Um deles contém sugestões e propostas para a melhoria e ampliação do espaço do ciclismo na sociedade brasileira; o outro traz ideias para a proteção e desenvolvimento sustentável da Floresta Amazônica e da população que reside na região.

Segundo Graton, quando as pessoas perguntam sua idade, ficam impressionadas. Mesmo com 60 anos, ele foi capaz de percorrer e concluir o trajeto sem grandes preocupações. Um de seus aliados foi a alimentação leve e saudável,

contendo inclusive alguns produtos nativos da Amazônia, como peixe, pupunha, guaraná e castanhas.

No dia 1º de dezembro de 2013, quando completou exatos 60 anos de idade, Graton partiu da cidade de Manacapuru, interior do Amazonas, rumo à cidade de São Paulo. Foram 4.112 quilômetros pedalados para que, no dia 23 de dezembro, ele chegasse ao “Marco Zero”, localizado na Praça da Sé, na Capital paulista.

Durante seu primeiro percurso, Graton atravessou cinco estados brasileiros. Segundo conta, a melhor parte da viagem foi o carinho que recebeu em todos os lugares por onde passou, mesmo de desconhecidos. Na cidade de Rondonópolis(MT), por exemplo, um grupo de ciclistas sensibilizados pela iniciativa acompanhou o atleta por vários quilômetros até que ele cruzasse a fronteira com o Mato Grosso do Sul.

Após visitar a cidade de São Paulo, o atleta aproveitou a passagem pelo estado e pedalou até a cidade de Novo Horizonte, onde atualmente residem sua mãe e seus dois irmãos. Após matar a saudade, no dia 10 de fevereiro Graton seguiu até Brasília para final-



Carlos Roberto Graton, de 60 anos, no momento da partida de Novo Horizonte a Brasília

mente concluir seu objetivo.

No dia 19 de fevereiro, após 81 dias de viagem, o objetivo do atleta foi concluído, com a chegada à Capital do país.

Após o término da viagem, o segundo objetivo era conseguir uma audiência com a presidenta do Brasil, Dilma Rousseff. Em decorrência

de compromissos políticos, a Presidenta não pôde recebê-lo. Porém, com o apoio do Senador pelo Estado do Amazonas, Eduardo Braga, o ciclista conseguiu protocolar seus manifestos junto ao Palácio do Planalto e apresentá-los para alguns dos assessores da Presidenta.

Todo o material de vídeo e imagem coletado pelo ciclista durante a viagem será utilizado para a edição de um DVD pedagógico. O vídeo receberá o título “Pedalando em Defesa da Floresta Amazônica – Menos Combustível, Mais Vida”. Graton tem planos de seguir pedalando.

Jogos Regionais têm investimento de R\$ 480 mil em Araraquara

Previsão é receber 60 cidades entre 18 e 28 de junho

Repórter: Aline Ferrarezi

Com investimento de R\$ 480 mil, Araraquara sedia, pelo segundo ano consecutivo, mais uma edição dos Jogos Regionais da 5ª Região Esportiva do Estado de São Paulo. Com previsão da participação de sessenta cidades, o município espera receber por volta de 6,5 mil pessoas, entre técnicos e atletas, para o evento. A competição está prevista para ocorrer entre os dias 18 e 28 de junho. As modalidades serão disputadas no Ginásio da Pista, no Gigantão, e em outros espaços esportivos.

Após a desistência de Bebedouro, Araraquara se propôs a comandar a 58ª edição do evento. Segundo o presidente da Fundesport, Danilo Zero, ao receber os jogos no ano passado, o município aproveitou para reformar praças esportivas, o



Gigantão receberá os jogos de várias modalidades do campeonato

Ginásio da Pista, o Gigantão e o antigo Clube Estrela, que foi utilizado para os jogos de vôlei de areia e biribol.

Para a recuperação e modernização do Gigantão, em 2013, foram gastos R\$ 5,6 mi-

lhões. De acordo com o presidente, este ano está previsto investimento estadual de R\$ 400 mil e R\$ 80 mil da Prefeitura da cidade. Manutenção, alimentação e hospedagem de atletas é o destino desses recursos.

Atleta deixa o vício

João Carlos Teixeira fez do esporte uma nova história de vida

Repórter: Nathália Pereira

Entregue à dependência do álcool e do cigarro, o metalúrgico João Carlos Teixeira, 46 anos, viu no Karatê e no Atletismo a oportunidade que precisava para deixar o vício. Hoje, o morador de São Carlos vive uma nova realidade, marcada pelos passos de cada treino e as vitórias nas corridas.

Sem motivação, mas em busca de um novo rumo, Teixeira mudou sua história quando conheceu o Karatê. Era o começo de uma nova fase. O vício aos poucos foi deixado de lado e em seu caminho apareceu um novo esporte, o atletismo, que se tornou sua grande paixão.

Em sua rotina, o atleta tenta conciliar o trabalho com os treinos sem deixar de lado a família. Com a ajuda de seu treinador e o acompanhamento regular de uma nutricionista,

Teixeira corre, em média, 12 km por dia. O atleta também dedica seu tempo ao próximo nos fins de semana, quando presta serviços como guia de pessoas excepcionais.

Na bagagem, Teixeira leva muitas vitórias: são 250 medalhas e 50 troféus. O metalúrgico deve ao esporte a recuperação de sua vida e segue determinado em busca de novas conquistas.



João em treino acelerado

Início de ano movimentada academias de dança em Araraquara

Centenas de pessoas vão a uma praça da cidade para aula gratuita de zumba

Repórter: Luana Marques

Todos os anos, as academias de Araraquara registram aumento da procura por aulas de dança, como balé, sapateado, dança de salão, dança de rua, entre outras, no período próximo ao carnaval. A cidade também ganhou adeptos da Zumba, ritmo caribenho conhecido por queimar até mil calorias em uma aula e garantir um ótimo condicionamento físico. Em uma praça da cidade, a dança já chegou a reunir aproximadamente 400 pessoas em um dia. Porém, ao mesmo tempo que a procura aumenta, alguns dançarinos reclamam da falta de espaço gratuito e de horários disponíveis nas academias.



Zumba elimina calorias e conquista adeptos que lotam academias e áreas públicas em Araraquara

Alguns se queixam de que muitas vezes é preciso ir a São Carlos ou alugar um local onde possam praticar dança. Segundo o administrador Roberto Feijó, praticante de vários ritmos, na maioria das vezes, os clubes oferecem o sertanejo universitário e lotam de forma que não há nem como andar.

A professora de dança Fernanda de Miranda Frezzatti começou a dançar aos 4 anos e hoje dá aulas de balé, dança de rua e dança contemporânea. Ela explica que a prática contribui para o desenvolvimento das crianças, como a postura, a disciplina e organização. E que, no balé, por exemplo, as aulas devem ser iniciadas aos 3 anos, pois são excelentes para coordenação motora e conhecimento da dança.

Para Fernanda existem espaços na cidade, porém são pagos. Cita como exemplo os clubes Palmeirinhas e Melusa, que oferecem bailes com forró, samba e samba-rock.

ZUMBA

O zumba ganhou milhares de adeptos no mundo todo e, por isso, as academias estão lotadas. Em Araraquara, as praças também viraram local de prática, como na Praça Scalamandrê Sobrinho, localizada na Vila Ferroviária, onde todas as segundas e quartas-feiras centenas de pessoas invadem o local para dançar.

A professora Ana Carolina Soares dos Santos explica que a Zumba é um



Luana Marques

Mistura de ritmos latinos, a zumba é animada e pode ser praticada por pessoas de todas as idades

ritmo de dança que combina exercícios aeróbicos, entretenimento e diversão. Ela sempre utilizou música em suas aulas de ginástica e conheceu a zumba na internet. Foi então que percebeu que a dança não fugia muito do que era proposto em suas aulas.

Em novembro do ano passado, foi

registrada a presença de quase 400 pessoas em uma aula. Segundo a professora, a zumba é para todos que procuram uma atividade que seja motivante, divertida, traga bem estar psicológico e que também apresente resultados físicos. Ela lembra que a atividade deve ser acompanhada de uma alimentação balanceada.

Saúde aos pés de Ibaté

Repórter: Fábio Zotesso

Desde 2012, a cidade de Ibaté ganhou uma opção de lazer e cuidado com a saúde da população. O projeto "Ande bem com a vida" busca a recuperação da condição física dos participantes, assim como controlar outros tipos de problemas de saúde, geralmente causados pelo sedentarismo.

Através de pesquisas do Programa Saúde da Família (PSF) Jardim Mariana, bairro ibateense, foi constatado que parte da população não pratica atividades físicas, contribuindo assim para o aumento de casos de depressão e ganho de peso, entre outros problemas.

O projeto, desenvolvido pela agente comunitária Daniela Rosa e pela enfermeira Francisca de França, atende cerca de vinte pessoas. As profissionais tiveram ajuda de empresas da cidade, que se torna-

ram patrocinadoras. Daniela Rosa e Noemi Rodrigues, também agente comunitária, afirmam que o objetivo é apresentar à população a importância da atividade física para auxiliar no controle do sedentarismo dos pacientes, principalmente os idosos.

Além disso, o projeto oferece atividades além das caminhadas, como vôlei, dança e passeios a outras localidades, como o Parque Ecológico de São Carlos. A variação de atividades é essencial para a manutenção do interesse dos pacientes.

A ideia do projeto era antiga, mas não havia espaço adequado na cidade para a sua realização. Com a construção do Espaço Multidisciplinar da Pirâmide da Mata do Alemão, cedido pela prefeitura para o grupo, a necessidade de um local para a realização das atividades foi suprida.

O grupo reúne-se todas as segundas e quintas-feiras, das 7 às 8h, no Espaço da Pirâmide, para pessoas na área de abrangência do PSF.

Exercícios físicos intensos podem prejudicar a saúde

Exagero na prática pode provocar lesões

Repórter: Elizandra Donnangelo

É muito comum ver pessoas se exercitando em excesso, muitas vezes para conquistar um corpo atlético. De acordo com o professor de educação física Samuel Mendoza, o exagero traz grandes danos à saúde, pois o desenvolvimento de algumas capacidades físicas só se torna possível pelo treino moderado. O fisiologista Leandro Carvalho ressalta que, o que faz mal à saúde, na realidade, é a quantidade de exercícios. Para ele, o fato de desejar resultados em curto prazo, leva alguns praticantes ao exagero na intensidade e na repetição dos exercícios.

O treinamento excessivo pode acarretar lesões agudas em articulações e músculos, além de causar o *overtraining*, que tem entre as consequências, perda de peso e alterações no sistema imunológico.



Elizandra Donnangelo

Excesso causa grandes danos à saúde

Bom é pescar com vara e anzol

A prática proporciona tranquilidade e prazer para os apreciadores da pesca

Repórter: Iloni Kommers

Pescar no rio, com anzol, é uma paixão de muitas pessoas. As razões para a prática são muitas: a tranquilidade encontrada à beira do rio, o gozo de lutar com o peixe fígado até tê-lo nas mãos, o prazer de comer um peixe fresco e o desejo de ajudar idosos desencorajados a praticarem algum esporte.

A piracema, que começou em 1º de novembro com término em 28 de fevereiro, é a fase em que os peixes sobem os rios, em cardumes, para colocarem seus ovos e os sêmens nas nascentes. Esse fenômeno traz a proibição da pesca, salvo a esportiva, na qual o pescador devolve o peixe ao seu habitat natural.

Para o cabeleireiro Ricardo Sérgio Fernandes, terça-feira é dia de pesca. Ele segue para a beira do rio Mogi, no Taquaral, onde tem um rancho. “Gosto muito do ambiente silencioso que a mata proporciona”, afirmou. Para ele, descansar é se misturar às árvores, mato, macacos, lontras, sucuris e outros seres que povoam o espaço da natureza.

De acordo com Fernandes, a maior adrenalina acontece quando um pacu de quase dois

quilos morde uma isca de uma vara pequena, iniciando uma luta com o peixe até tirá-lo da água, sem que o bicho escape ou que a vara quebre.

Fernandes é um pescador com licença embarcada e seletivo, ou seja, com autorização para utilizar barcos na prática da pesca, selecionando apenas os peixes que serão consumidos pela família. Segundo ele, os filhotes e as fêmeas de bom peso são devolvidos ao rio sempre que excede o necessário.

Pedro Egi, aposentado, entende que preparar a pescaria é a melhor opção. “É preciso programação, com criatividade, paciência e perseverança para retirar o peixe da água”, disse Egi, lembrando-se de seu tio, que é sedentário, mas quando é levado para pescar se sente realizado, mesmo tendo que devolver os animais à água, em época de desova.

POLUIÇÃO

Com a redução da chuva, a concentração de poluição aumenta nos rios e a fauna sofre. De acordo com Egi, muitos empresários retiram areia do leito do Mogi sem o acompanhamento das autoridades; ou seja, não obedecem as leis de



Iloni Kommers

A piapara foi fígada por Ricardo Fagundes que tirou o anzol do peixe e o devolveu intacto ao rio

proteção ambiental, pois a retirada deve ser feita no meio do rio, e não próximo às margens atingindo a mata ciliar.

LEI DA DESOVA

Oswaldo Bastos, mestre de obras, pescador desde criança, evidencia a importância das leis da desova. Para ele, são necessárias, caso contrário, acabariam os peixes devido à

pescada predatória.

Já sobre o mal que advém de venenos e esgoto doméstico sem tratamento jogados nos rios, a opinião entre os pescadores é unânime: os peixes estão morrendo; com o tempo poderão desaparecer.

Os pescadores amadores também temem pela falta de consciência das usinas, que costumam depositar detritos industriais nas águas, o que pro-

voca a matança de centenas de peixes.

PESQUE PAGUE

Os pescadores concordaram que os peixes de pesque-pague são domesticados. A preferência é pela pesca em rios, como o Grande, Mogi, Jacaré, Tietê, Coxim, Taquari e Aquidauana. Tudo pelo prazer da disputa com o animal.

Atleta de 71 sonha com Rio 2016

Olympio é destaque em competições sênior

Repórter: Rodrigo Sallun

Raridade., mesmo na era tecnológica, com inúmeros eletrônicos que estimulam o sedentarismo, não é difícil imaginar um cenário de competição no bicross, onde um atleta vence barreiras e enfrenta duras disputas em solos acidentados. Fácil imaginar, desde que esses atletas tenham uma faixa etária condizente com a prática do esporte. Pouca gente sabe, mas um atleta araraquarense de 71 anos é referência na categoria.

Trata-se de Olympio Bernardes Ferreira Neto. O atleta, que compete pela Fundação de Amparo ao Esporte Amador de Araraquara (FUNDESPORT), já conquistou mais de cem títulos por Araraquara, destaca-se em competições até os dias atuais e é responsável pelo treinamento de 27 jovens no bicross, entre meninos e meninas. Esses jovens participam de um



Rodrigo Sallun

Olympio, 71 anos, exemplo para novos talentos

projeto social, onde menores carentes são tirados do caminho das ruas.

Olympio lamenta a falta de patrocínio, mas leva um sonho consigo: classificar parte de sua equipe para as Olimpíadas de 2016, realizadas no Brasil. O

atleta afirma confiar no potencial de seus dirigidos e crê que seja possível realizar esse feito.

Informações gerais sobre a modalidade e pessoas interessadas em geral podem entrar em contato com Olympio por telefone, no número (16) 99743-4873.

Saúde não tem idade

Cresce o número de idosos nas academias de ginástica

Repórter: Fernanda Tolentino

Segundo dados da Associação Brasileira de Academias (Acad), o número de idosos que frequentam academias corresponde a 30%. Há dez anos esse percentual não chegava a 5%. Em Araraquara (SP), profissionais da área se adequam ao público acima de 60 anos com aulas e alongamentos especiais.

No início da década, a hidroginástica era mais procurada por esse público. Hoje, novas modalidades ganham o mercado como pilates, dança e musculação.

De acordo com a fisioterapeuta, Mariana Nachbar Segnini, trata-se de uma questão de saúde e qualidade de vida. As atividades diminuem e evitam a perda de massa muscular que ocorre na melhor idade, além de ajudar na flexibilidade junto aos alongamentos.

A aposentada Leonice Piovani, de 75 anos, conta que graças à dedicação ao treino nunca sentiu dores nas juntas ou no corpo e vive em pleno movimento.

Apesar dos inúmeros benefícios, a orientadora física Fabiana Paulino ressalta que uma avaliação médica é necessária antes de dar início a qualquer treino e que a presença do orientador na academia é indispensável.



Fernanda Tolentino

Melhor idade vive mais ativa