

Verão incentiva a prática de esportes

Niteroienses aproveitam as altas temperaturas para lotar as praias

Foi dada a largada para a melhor época do ano para a maioria dos cariocas. Todos sabem que o verão é sinônimo de sol, praia e muita atividade física, e com a chegada da temporada, a maioria dos brasileiros é incentivada a colocar em suas agendas diárias a presença em academias e também nas praias. Com a chegada da estação, os dois locais costumam atingir grande lotação.

Na cidade de Niterói não é

diferente, os moradores estão sempre se exercitando e a escolha perfeita para a grande maioria são os esportes que podem ser praticados ao ar livre.

Considerado o país do futebol, a estação mais quente do ano leva às praias uma grande proporção de pessoas jogando bola nas areias, seja alinha, futebol ou Beach tennis. A atleta Mariana Mesquita revela que apesar de ser uma brincadeira,



A chegada do verão é um ótimo incentivo para a prática de esportes ao ar livre em Niterói. A estação mais quente do ano é marcada por lotação nas praias

o esporte agregou em vários aspectos em sua vida.

“Eu tinha uns 12 anos quando observava os meus irmãos jogando alinha e decidi tentar. Eu sempre gostei de futebol e a modalidade fez com que eu me interessasse bastante pelas características do jogo, os movimentos e até a aprender passes novos. Eu descobri o esporte e ele também me descobriu. Hoje em dia penso em disputar campeonatos futuramente”,

contou Mariana

O grande fluxo nas praias sempre andam junto com as academias cheias. Há quem prefira se dedicar a exercícios físicos na busca pela melhoria no corpo, antes mesmo da abertura da estação. Com inúmeros benefícios para a saúde, ainda sim, é no verão que a grande maioria procura se exercitar.

“A procura é muito maior quando chega o verão. Infelizmente boa parte das pessoas

não se cuida durante o ano e quando chega o verão, bate o desespero. Os exercícios mais procurados são aqueles que emagrecem e queimam a gordura corporal”, relatou o Personal Trainer Rodrigo Lourenço

Cuidados - A prática esportiva não só no verão, mas em qualquer época do ano exige muita atenção às demandas do corpo. A primeira e mais importante seria aumentar a hidratação

antes, durante e após o exercício. O exercício físico aumenta a temperatura corporal, principalmente em dias e ambientes quentes, se não for controlada pode prejudicar a performance física e mental.

Em dias quentes o risco de desidratação é maior, perdemos mais líquido pela transpiração. A hidratação adequada melhora a performance durante os treinos e auxilia na recuperação no pós treino.

De acordo com a nutricionista Mariana Guimarães, uma dica é investir em alimentos leves, com melhor digestibilidade. O carboidrato presente em frutas, aveia, granola, mel, raízes, arroz e no pão integral são a nossa principal fonte de energia. As principais refeições do dia-a-dia já garantem energia para exercícios leves a moderados. Os pré-treinos são realmente necessários quando a atividade física é de longa duração e exige mais resistência.

Benefícios - Com incontáveis privilégios, a atividade física é uma das principais formas de se cuidar mentalmente e fisicamente. Entre essas vantagens, pode-se ressaltar a ajuda em lidar com o estresse e a ansiedade; o aumento da resistência muscular; diminuição e controle do peso; diminuição dos riscos de doenças no coração, pressão alta, osteoporose, diabetes e obesidade. ■

Em 2019, Brasil foi o país do surfe

Em grande ano dos surfistas brasileiros ao redor do planeta, o título mundial de Ítalo Ferreira foi a cereja do bolo

A cada ano que passa, o Brasil se firma um pouco mais como uma das potências do surfe. Em 2019, isso ficou evidente com conquistas importantes, como a do circuito profissional masculino pelo potiguar Ítalo Ferreira e do mundial júnior pelo catarinense Lucas Vicente.

Tetra no Circuito Mundial - Sem dúvida alguma, o maior feito do Brasil no surfe em 2019 foi a conquista do quarto título no Circuito Mundial masculino. Com direito a final decisiva no Billabong Pipe Masters, última etapa do Circuito Mundial de surfe, realizada na ilha de Oahu, no Havaí.

Com este triunfo, o Brasil chegou a seu quarto título mundial, após as vitórias de Gabriel Medina em 2014 e 2018, e de Adriano de Souza em 2015.

Além da conquista da etapa de Pipeline, o potiguar

venceu em 2019 as etapas de Gold Coast (Austrália) e de Peniche (Portugal).

Ítalo derrotou Medina na grande decisão no Havaí por 15,56 a 12,94.

Jogos Mundiais de Surfe - Outra conquista do surfe brasileiro em 2019 que teve Ítalo como protagonista veio em setembro nos Jogos Mundiais de Surfe, realizados na praia de Kisakihama, em Miyazaki (Japão).

O potiguar garantiu o triunfo ao cravar um dez após completar um aéreo incrível, o que lhe garantiu o melhor somatório da final (17,77). O norte-americano Kolohe Andino ficou com a prata (17,06). E Medina somou 14,53 para garantir o bronze.

Além da medalha de ouro na categoria masculina, o Brasil também fez bonito na feminina, com a cearense Silvana Lima, vice-campeã.

Mundial Júnior - Se o



Ítalo Ferreira comemorou muito a conquista dos Jogos Mundiais de Surfe com a torcida brasileira no fim da temporada

presente no profissional é de triunfos, o futuro também promete ser dourado, como mostra o título de Lucas Vicente no Campeonato Mundial júnior de surfe no final

de novembro.

Para ficar com o título concedido pela Liga Mundial de Surfe, o atleta derrotou o norte-americano Kade Matson na final do Taiwan Open

of Surfing.

Na decisão, Lucas fez um aéreo incrível na última onda e venceu a disputa por 17,56 a 17,40. Assim, o Brasil permaneceu no topo da competição,

após a conquista de Mateus Herdy na última edição do Mundial.

Tóquio 2020 - Em 2019 também foram definidos os representantes do Brasil no surfe nos Jogos de Tóquio, que acontecem em 2020.

Entre as mulheres as representantes serão a cearense Silvana Lima e a gaúcha Tatiana Weston-Webb. Já entre os homens o Brasil será defendido pelo paulista Gabriel Medina e pelo potiguar Ítalo Ferreira.

Vice no Longboard - No Circuito Mundial de Longboard havia a expectativa de que a brasileira Chloé Calmon ficasse com o título entre as mulheres. Ela chegou à última etapa da competição, o Taiwan Open of Surfing, com chances reais de alcançar o feito.

Mas a brasileira acabou parando nas semifinais da competição. ■

Modelo clube-empresa é aprovado no Botafogo

Os sócios do Botafogo autorizaram nesta sexta-feira a mudança do departamento de futebol para o modelo de clube-empresa. A Assembleia Geral Extraordinária, realizada na sede de General Severiano, confirmou a decisão do Conselho Deliberativo, que já havia aprovado a nova forma de gestão em sessão realizada no dia 12 de dezembro.

Dos 425 sócios que compareceram nesta sexta, 415 votaram a favor da mudança e oito foram contrários. Houve ainda um voto em branco e outro nulo.

“A gente vive um momento histórico para o Botafogo e para o futebol brasileiro. É uma virada de chave, abertura de novas possibilidades. Tenho muita confiança de que esse caminho será bem-sucedido para nós”, destacou o presidente da Assembleia Geral, Edson Alves Júnior.

De acordo com comunicado do clube, a decisão desta sexta autoriza o Conselho Diretor a praticar todos os atos necessários para a efetivação de uma “estrutura societária para assumir o

Departamento de Futebol Amador e Profissional, com reestruturação da dívida e cessão de contratos, cotas de participação, direitos de participação nas competições, patrocínios, uso do Estádio Nilton Santos e do Centro de Treinamento, cessão dos contratos de jogadores e demais profissionais do futebol”.

Temporada 2020 - O elenco do Botafogo está de férias e tem reapresentação marcada para o dia 6 de janeiro de 2020. Para o Campeonato Carioca, a base da equipe Alvinegra contará com jogadores jovens e formados no clube, como Marcinho, Marcelo, Rhuane, Ezequiel, Leandrino e Igor Cássio. O Glorioso espera realizar uma temporada melhor do que a de 2019, quando acabou sem nenhum título expressivo ou classificado para competições internacionais. O time comandado por Alberto Valentim tem estreia no campeonato estadual marcada para o dia 18 de janeiro diante do Volta Redonda, fora de casa. O atual campeão é o Flamengo. ■

Copa da França alça futebol feminino a outro patamar

A competição, realizada entre junho e julho, bateu recorde de audiência

O futebol feminino viveu no ano de 2019 um momento histórico. A Copa do Mundo, disputada na França entre junho e julho, foi um sucesso. A competição bateu recorde de audiência: de acordo com um relatório da Fifa, foram 1,12 bilhão de espectadores ao redor do mundo – somando público de TV e de internet – o que representa um aumento de 30% se comparado à edição média registrada no Mundial de 2015, no Canadá.

O confronto final, entre Estados Unidos e Holanda, realizado em Lyon, foi o mais visto entre todas as decisões do Mundial até hoje: cerca de 82,2 milhões de pessoas acompanharam o jogo. Na final inédita, os EUA conquistaram o bicampeonato consecutivo ao vencer a seleção holandesa por 2 a 0, passando a somar quatro títulos mundiais.

Mas o jogo que mais atraiu a atenção do mundo foi o da seleção brasileira contra a equipe da França, pelas oitavas de final. A partida bateu



As brasileiras empolgaram, mas foram eliminadas da competição mundial

recorde de audiência: 59 milhões de telespectadores de todo o planeta, sendo que 35 milhões deles acompanharam o duelo no território nacional. Em campo, a equipe brasileira, comandada pelo técnico Vadão, mostrou garra e fez um duelo equilibrado contra o time francês. Mas se despediu do Mundial após perder por 2 a 1 na prorrogação.

Marta, eleita seis vezes a melhor jogadora do mundo

pela Fifa, conquistou o título de maior artilheira de todas as Copas – feminina e masculina – com 17 gols, ultrapassando o alemão Miroslav Klose, autor de 16 gols pela seleção alemã.

Um mês após a eliminação, Vadão deixou o comando da seleção. Com um currículo vencedor, Pia Sundhage, de 59 anos, assumiu oficialmente o comando da seleção feminina pelos próximos dois anos. ■

Encontro de gerações na 95ª São Silvestre

Está chegando a 95ª edição da Corrida Internacional de São Silvestre. Enquanto muitos atletas terão a oportunidade de participar pela primeira vez, outros já estiveram presentes e darão continuidade à vida no esporte. É o caso dos amigos Jovenil, 70, e Valter, 59, que correram juntos incontáveis vezes.

Durante a entrega dos kits, Jovenil comentou que participou de 15 edições da São Silvestre. “Vou correr a 16ª. Eu estava morando fora e acabei não participando, mas agora vou voltar. Talvez seja a última, depois de 70 (anos) é bom não correr muito”, brincou. O amigo, por sua vez, vai completar a 11ª Prova.

Os experientes atletas ainda explicaram como começaram a trajetória nas pistas. “Trabalhávamos juntos e havia muitas corridas para as quais nos inscrevíamos juntos também. Muito bom correr com um amigo”, relatou Jovenil.

A corrida marca a última atividade esportiva do ano. ■