

MOVA-SE

EMPONDERAMENTO
FEMININO NO
ESPORTE.





The T-MAC 4 with HUG Systems Technology. The world's first laceless basketball shoe. IMPOSSIBLE IS NOTHING.



adidas.com

adidas, Salomon AG, adidas, the adidas logo and the 3 Stripes mark are registered trademarks of the adidas Salomon Group.

Conteúdo

01 | *EM FRENTE...*

02

EMPODERAMENTO FEMININO NO ESPORTE

04

ESPORTE & ATUALIDADE

06

ESPORTE & CIDADE

09

ESPORTE & SAÚDE

16

ESPORTE EM CASA

EMPODERAMENTO FEMININO NO ESPORTE.

Fátima Gonzaga comenta sobre a importância da prática de esportes do ponto de vista feminino.

Em tempos onde ouvimos falar sobre empoderamento, identificamos a força da mulher na prática do esporte que é praticado em sua maioria pelo sexo masculino.

A atleta Fatima Gonzaga empresária, natural de Niterói iniciou a prática no ciclismo a cerca de 15 anos. Ela relatou como iniciou, os desafios e as conquistas ao longo desse período.

“Comecei a pratica do esporte para melhorar o condicionamento físico nas corridas de montanha”.

Fátima recomenda que para prática do esporte é preciso primeiramente ter uma boa alimentação e

hidratação.

“Quando eu pratico esporte entre os homens sinto que sou capaz de fazer o mesmo que eles, apesar do preconceito que ainda existe”.

Fátima descreve as situações de preconceito que vivenciou e como superou.

“Geralmente eu costumo competir com meu marido e em determinada prova outro competidor veio falar que ele era louco por me deixar competir aquela prova, eu cheguei na frente dele.

Ele não acreditou e veio falar mim que não tinha noção do quão forte eu era”.

Competidoras após a realização da prova de ciclismo.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL



FOTO: ARQUIVO PESSOAL



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Fátima nos informa que além do esposo, os filhos também praticam esportes.

“Na prática de esporte cuidamos da saúde, alimentação e rotina de exercícios. Mas o esporte é benéfico principalmente para a relação familiar”.

“Nos unimos por um objetivo em comum, além de nos proporcionar uma qualidade de vida melhor”.

“Me sinto extremamente orgulhosa quando subo ao pódio com minha família.

Fatima diz também que as provas nas montanhas são as mais desafiadoras, pois cada montanha tem o seu mistério.

A esportista descreve que a maior superação para ela, foi quando seu esposo e ela, estavam competindo na corrida de bike nas montanhas. Mas a corrente da bike dele quebrou, eles continuaram juntos a pé

empurrando as bikes. Chegaram em 5º lugar e foi motivo de comemoração entre os atletas.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Fátima e família praticante de ciclismo.

EM MEIO A CRISE...



As noites de quarta e as tardes de domingo não tem mais a mesma graça, devido a paralisação do futebol decorrente do Covid19.

Sem jogos, os clubes estão sem rendas, alguns dos patrocinadores já renegociam acordos e o lado econômico passa a preocupar bastante.

A tendência é que o inflacionado mercado de transferências e salários entre em uma nova realidade.

No Brasil estava chegando na reta final dos campeonatos estaduais,

muitos clubes ainda testando jogadores e colocando o elenco em dia.

Entretanto a transferência de jogadores foi cancelada e alguns dos campeonatos adiados para 2021, como por exemplo: Copa América, a Euro Copa e as olimpíadas, estes ainda não têm nenhuma data definida para retorno.

A CBF – Confederação Brasileira de Futebol cogita começar o campeonato brasileiro no começo de 2021, já que os jogadores tiveram as férias antecipadas.

Daniele Rugani, primeiro jogador a testar positivo para o COVID-19.



FOTO: JUVENTUS FC



FOTO: JUVENTUS FC

Blaise Matuidi, segundo jogador da Juventus a testar positivo para o COVID-19.

Paulo Dybala, testou positivo para COVID-19 em três testes do coronavírus.



FOTO: REUTERS/Massimo Pinca

RADICALIZE-SE!

Sobre a prática de esportes não "convencionais", veja sobre o skateboard.

O skate é um esporte que vêm crescendo cada vez mais. Ano após ano, a modalidade ganha mais espaço, visibilidade e principalmente respeito nas mídias. Originalmente sendo uma atividade pouco praticada no Brasil, o esporte considerado "gringo" chegou ao país e tomou conta de muitos brasileiros por todos os Estados e Regiões. Esse ano seria a estreia da modalidade nos jogos olímpicos de Tokyo,

Japão, mas devido à pandemia de Coronavírus que assolou o mundo todo, as olimpíadas foram remarca- das para 2021, de forma que possamos acompanhar a estreia do skate nos jogos.

Batemos um papo com Vinícius Souza, 20, praticante de "street".

Acompanhe a seguir os comentários desse skatista sobre a prática do esporte.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Vinícius Souza, 20 anos, skatista.

RM - Como você conheceu o skate?

Vinícius - Conheci o skate através do meu primo, vi andando na frente de casa e fiquei com vontade de andar, foi quando ele montou um skate para eu praticar.

RM - Como o skate mudou a sua vida em relação a saúde?

Vinícius - O skate teve muita influência na minha saúde, sempre procuro me alimentar melhor fazer alongamentos antes de praticar o esporte.

RM - Você pratica outras atividades além do skate?

Vinícius - Gosto de desenhar e

fazer algumas artes, acho que isso ajuda na questão da criatividade.

RM - Quais são as pistas de skate públicas, que você acha legal?

Vinícius - A pista de skate que gosto é a quadrinha Life, localizada na Avenida Imperador. Outro lugar é a pista da Tiquatira fica na penha e a pista da Mooca perto do metro Bresser.

RM - O que você acha da infraestrutura de esporte público em São Paulo?

Vinícius - Acredito que falta mais reconhecimento, porque infelizmente o Brasil não valoriza a prática do skate.



FOTO: Renato Custódio.

LUAN DE OLIVEIRA, SKATISTA PROFISSIONAL DE STREET.

SOBRE SKATE:

1-) Analise as alternativas sobre as praticas corporais de aventura sobre Skate , e assinale V para as alternativas verdadeiras e F para as falsas.

A- () As práticas corporais de aventura são também conhecidas como esportes radicais ou esportes alternativos.

B- () As práticas corporais de aventura podem ser classificadas em função do ambiente no qual são realizadas: divididas em práticas na natureza e urbanas.

C- () Por se tratar de uma prática corporal de aventura urbana, todas as modalidades que envolvem a bicicleta são praticadas no meio urbano.

D- () O risco é uma característica própria das práticas corporais de aventura, portanto, acidentes são inevitáveis, assim como danos à saúde do praticante.

2-) As pistas de skate devem ter algum tipo de proteção para o skatista?

A- () Não, pois o esporte é radi-

cal.

B- () Sim, mantendo a segurança de quem pratica e assiste sem perder a radicalidade.

C- () Não sei.

3-) Você sabe qual o ano em que o skate se tornou uma modalidade para concorrer nas olimpíadas?

A- () 2016, Rio de Janeiro

B- () 2008, Pequim

C- () 2020, Tóquio

4-) Existe uma faixa-etária para participar de campeonato de skate?

A- () Sim, entre 18 e 24 anos

B- () Não existe limite de idade.

C- () Não sei, talvez o limite de idade seja entre 18 e 30 anos.

5-) Qual o nome do conhecido como "Lenda do skate"

A- () Jeff Grosso

B- () Rodney Mullen

C- () Tony Hawk

BENEFÍCIOS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA.

Dra. Ana Neife – Médica informa os benefícios e malefícios na prática de atividades físicas.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

GUIA: Saúde



Atividade Física e Saúde

Praticar atividade física traz inúmeros benefícios a saúde – estudos são unânimes em apontar que a prática regular de atividade física pode reduzir os índices de obesidade, os níveis de pressão arterial, colesterol e glicemia, proporciona diminuição do risco para complicações como acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio.

Distúrbios psicológicos

Recentemente demonstrou-se que quadros depressivos, ansiosos respondem muito bem a prática regular de exercícios físicos.

Sistema imunológico

Uma pessoa praticante regular de atividade física tem riscos muito inferiores de ocorrência de acidentes vasculares cerebrais e infarto agudo

do miocárdio, pois reduz a ocorrência de doenças que são os maiores fatores de risco para estes eventos – diabetes, hipertensão arterial, dislipidemias - elevação do colesterol e triglicérides – além de apresentarem maior disposição para as atividades da vida diária.

OMS - Recomendação

A OMS – Organização Mundial de Saúde orienta a prática de 150 minutos de atividades física semanais regularmente, para obter os benefícios citados.

A melhor atividade física é aquela que você se identifica e que não apresenta contraindicações de acordo com as condições específicas de cada indivíduo. Exemplo: corrida não é o melhor esporte para quem apresenta artrose em joelhos – mas cada caso é um caso e o médico sempre deve ser consultado nestes casos.

GUIA: Saúde

Pandemia e Atividade Física

Neste período de pandemia obviamente fica muito difícil manter uma prática regular de atividades físicas, considerando as restrições de circulação nas ruas e frequência a academias.

Quem não possui equipamentos próprios pode por exemplo realizar alongamentos e fazer exercícios localizados, porém precisam ter a orientação de um profissional e tomar cuidado com vídeos e orientações que circulam pelas redes sociais.

Atletas de Fim de Semana

Os ossos, ligamentos e articulações podem sofrer desgastes e traumatismos se mal exercitados – o que é muito comum entre esportistas de final de semana que muitas vezes querem tirar o atraso de uma única

FOTO: MIDIAMAX



vez – exercício combina com condicionamento físico que é fruto da prática regular e aí sim rima com saúde.

Seja qual for seu esporte preferido busque sempre orientação especializada e avaliação médica antes de praticar, minimizando os riscos e maximizando os benefícios.



FOTO: JORNAL DE HORA

CUIDADOS COM ALIMENTAÇÃO E A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS.

Ganhos que uma boa alimentação pode trazer para saúde.

Nutricionista Taiara Gomes.



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Sobre a importância.

Anutricionista Taiara Gomes informa que praticar exercícios físicos com alimentação incorreta pode acarretar danos para saúde, tais como: desidratação, fadiga, imunidade baixa e perda de massa muscular.

Outro fator importante é a quantidade de alimentos que cada indivíduo deve consumir, antes e depois da prática dos exercícios. De modo geral é possível indicar consumo dos alimentos ricos em CHO (carbono, hidrogênio e oxigênio) para o pré treino, cerca de 02 a 03 horas antes da prática de atividades. Os alimentos que contêm fibra proporcionarão maior saciedade.

01 hora antes do exercício é indicado CHO simples, como por exemplo: frutas, pão de farinha branca, suco de laranja. Esses alimentos são absorvidos rapidamente pelo organismo, fornecendo energia imediata.

Para evitar distúrbios alimentares aos praticantes de atividades físicas a nutricionista recomenda uma dieta equilibrada, para não ocorrer excessos.

Taiara recomenda ingestão de alimentos ricos em CHO durante a prática de exercícios, considerando que os alimentos previnem fadiga. O CHO contido em bebidas hidro-eletrolíticas é uma boa alternativa para o consumo durante o exercício.

A ingestão de líquidos para prática de exercícios é de aproximadamente 500 ml de líquidos, 02 horas antes. Caso a temperatura esteja muito quente, a recomendação é consumir um adicional de 300 ml de líquido 30 minutos antes do início da atividade. Após 01 hora do início do exercício é indicado consumo de bebidas hidro-eletrolíticas para evitar desidratação. A recomendação é de 150 a 250 ml a cada 15 a 20 minutos.

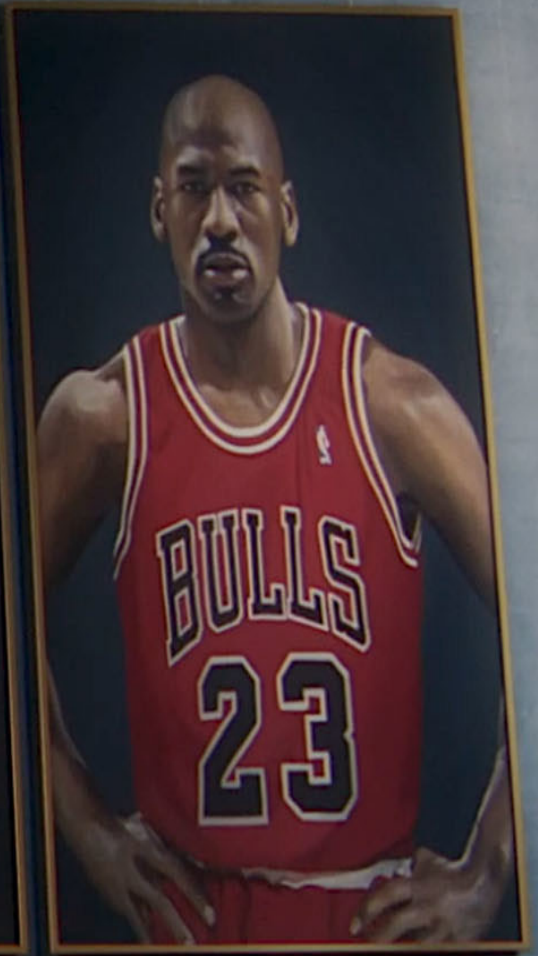
Uma alternativa são os alimentos ricos em forma de barra de géis, eles provocam maior sensação de saciedade.

A nutricionista informa que não há regra para indicação alimentar de uma boa dieta, a recomendação é definida conforme objetivo do atleta e o tipo de esporte praticado.

A regra geral é para evitar os alimentos ultra processados e ricos em gordura. Outro fator essencial para recomendação da dieta é avaliar a intensidade, duração e condição ambiental no qual o exercício será praticado.

FOTO: CLUBE DA NUTRIÇÃO





ESTABLISHED MCMLXV

GUIA: Em casa

CUIDE-SE BEM!

Dicas para uma quarentena saudável.

Em tempos tão difíceis, uma boa alternativa para passar o tempo em casa é a prática de exercícios físicos. Através de diversos aplicativos é possível continuar com a forma em dia, ou até mesmo começar a prática de exercícios para cuidar da saúde física e mental.

Alguns app's oferecem vídeos tutoriais junto aos exercícios para que

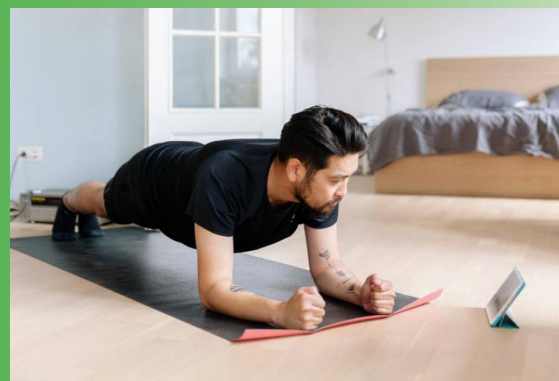
o usuário possa tirar o melhor proveito das atividades, além de indicar para os que não tem o costume de praticar de forma autônoma a forma correta de realizar as atividades, de forma que não prejudique o corpo do usuário, já que a prática incorreta de exercícios pode acarretar em problemas futuros. Siga alguns aplicativos que são utilizados e podem te auxiliar a praticar em casa.

FOTO: GETTY IMAGENS.



CUIDE-SE, PRATIQUE E MANTENHA UMA VIDA SAUDÁVEL...

FOTO: GETTY IMAGENS.



...TUDO SEM SAIR DO CONFORTO DA SUA CASA.

GUIA: Em casa

Freeletics Bodyweight

O Freeletics Bodyweight oferece mais de 1.000 variações de treino com o peso do próprio corpo, muitas focadas em treinos de alta intensidade – não à toa, o aplicativo é um dos mais populares do mundo. Ele tem uma seção premium (paga), em que é possível criar planos personalizados de exercícios e consultar um guia de nutrição.

Há também o Freeletics Running, mas a versão para corrida não apresenta a mesma variedade de opções do 'irmão'. Neste, o foco é ganho de condicionamento físico e perda de peso.

treinos de 15 a 45 minutos, separados por níveis: iniciante, intermediário e avançado. Você pode tanto fazer na sala, sem peso nenhum, ou na academia, utilizando os equipamentos.

O mais legal deste app é a existência de conteúdo criado por grandes estrelas do esporte patrocinadas pela Nike, como Michael Jordan, Cristiano Ronaldo e Serena Williams

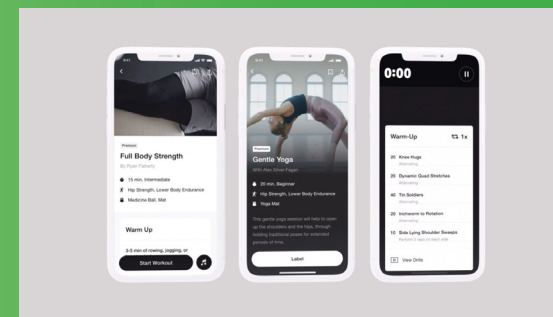


FOTO: NIKE OFICIAL.

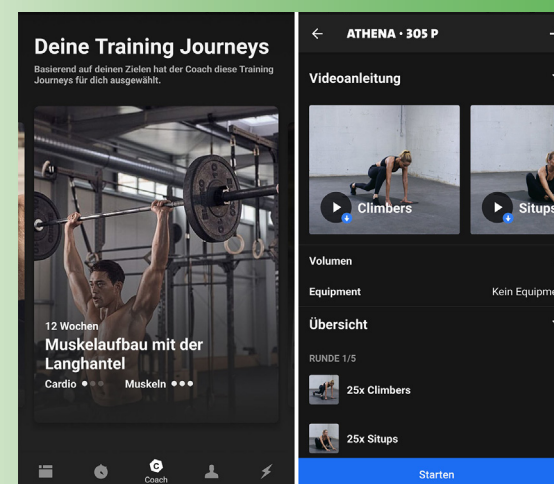


FOTO: FREELETICS.

Runtastic

Mais do que um app, este é o nome de uma série de programas. O Runtastic nasceu como um monitorador de corrida, e é daí que vem grande parte de sua fama, mas já há apps da família dedicados a outros exercícios específicos, como flexões, abdominais e agachamentos.

Também tem integração com o Google Fit e o MyFitnessPal.

Nike Training Club

São mais de 160 treinos disponíveis (grátis) e você pode escolher entre exercícios de força ou de resistência e mobilidade – tem até yoga. São



FOTO: RUNTASTIC.

GUIA: Em casa

Endomondo

Para quem quer interagir com amigos, esse é um dos melhores apps fitness. Dá para gravar vídeos para seus amigos (e vice-versa) e a maior parte do aplicativo é grátis.

Na versão paga, você ganha alguns benefícios, como a criação de um plano de treinamento pessoal, análise da frequência cardíaca e a ausência de anúncios.

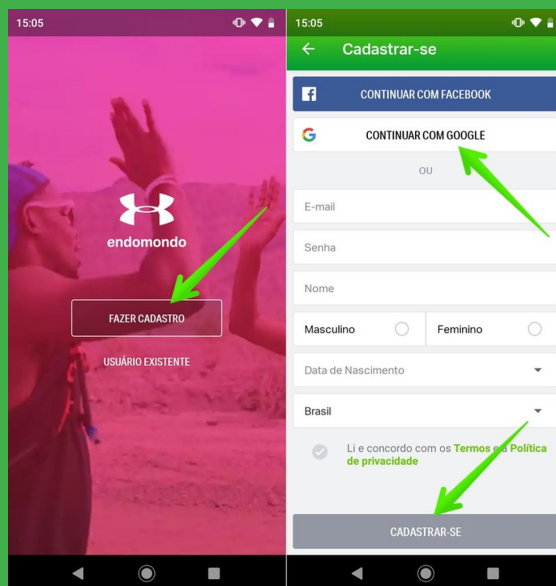


FOTO: ENDOMONDO OFICIAL.

FitNotes

Um dos melhores apps fitness para quem já tem uma rotina de treino planejada e só precisa se organizar. O FitNotes é um aplicativo gratuito (e sem publicidade) que inclui um banco de dados de exercícios para ajudar você a categorizar seus treinos de maneira adequada, e montar um registro de treino para acom-

panhar o que está fazendo e criar rotinas de exercícios personalizadas.

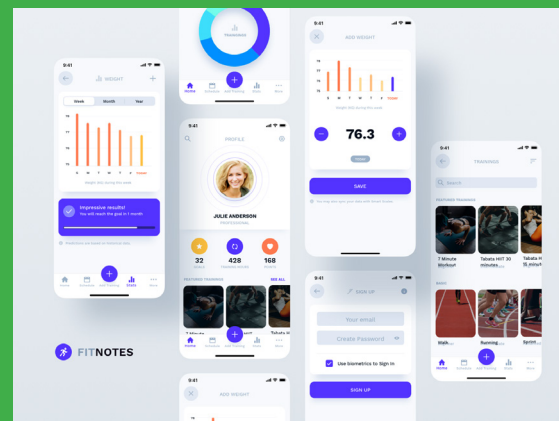


FOTO: FITNOTES OFICIAL.

Google Fit

Tem recursos adicionados frequentemente – o que o melhorou bastante recentemente. A melhor característica é sua completa e total integração com o Wear OS, o que faz dele uma opção imperdível para quem usa um smartwatch.

Totalmente gratuito, exibe ao usuário estatísticas para análise e metas a serem conquistadas.

A linguagem com que essas informações são exibidas também facilita a vida de quem ainda é iniciante.



FOTO: GOOGLE FIT.

GUIA: Sobre você

O QUE O SEU ESTILO DE VIDA DIZ SOBRE VOCÊ?

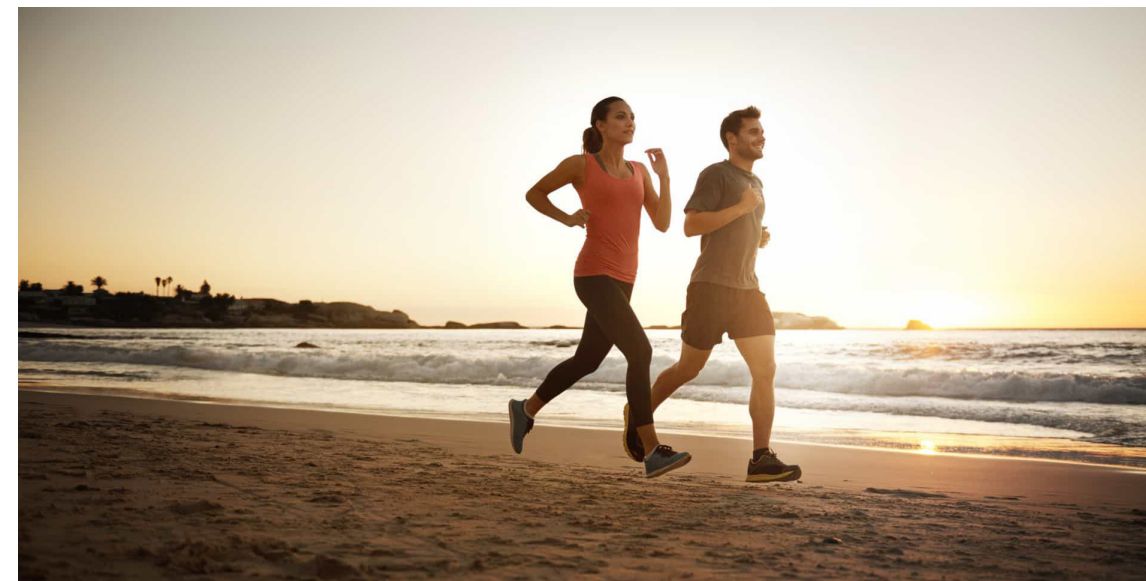


FOTO: ISTOCK.

Responda ao teste abaixo e descubra como os seus hábitos e escolhas estão influenciando a sua saúde:

1-) Com qual frequência você costuma comer em restaurantes de fast food?

- A- Raramente
- B- De vez em quando, pelo menos uma vez no mês.
- C- Frequentemente, ao menos uma vez na semana.

2-) Qual a frequência que você faz esportes ?

- A- Raramente
- B- Não faço esportes.

C- Faço frequentemente

3-) Qual dos alimentos a seguir é o mais saudável?

- A- Verduras
- B- Leite e derivados
- C- Legumes

4-) Qual nutriente tem função construtora com principal função?

- A- Carboidratos
- B- Fibras

GUIA: Sobre você

5-) O corpo precisa de quantidades pequenas de gordura, principalmente para produzir membranas celulares; qualquer excesso é desnecessário, dessa maneira não há necessidade de se consumir gordura numa dieta. Esta frase é verdadeira ou falsa?

- A- Verdadeiro.
- B- Falso.
- C- Em determinadas partes, está certa.

6-) Com qual frequência você costuma fazer um check up médico?

- A- Anualmente.
- B- Mensalmente.
- C- Só quando o médico solicita.

7-) Você Tem uma alimentação saudável?

- A- Não.

- B- Tento ter uma alimentação saudável.
- C- Sim.

8-) Tem hábitos de sono saudáveis? Dorme bem? Dorme suficiente?

- A- Sim, durmo de 8 a 9h
- B- Parcialmente, de 6 a 7h
- C- Não, durmo de 4 a 5h

9 - No geral, como você avalia sua saúde?

- A- Boa saúde
- B- Estado de saúde médio
- C- Incapacidade

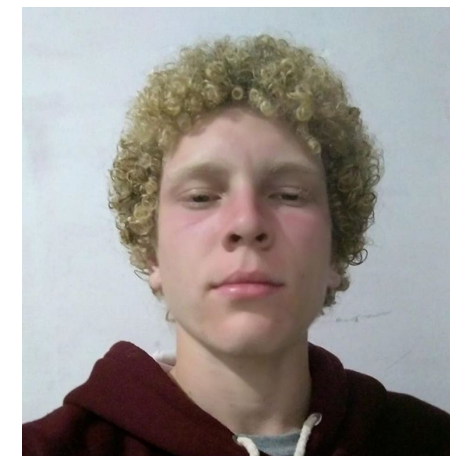
10-) Você se considera uma pessoa sedentária?

- A- Sim.
- B- Não
- C- As vezes.

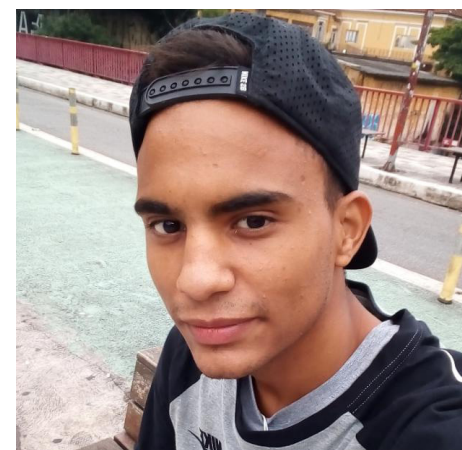
Revista produzida pelos alunos do Curso de Jornalismo da Unip Tatuapé (2 e 3 semestres), sob a supervisão dos professores das disciplinas de Editoração Eletrônica em Jornalismo Impresso e Jornalismo Especializado.



Daiane Sampaio. Estudante de Jornalismo. Redatora da Revista.
Instagram: daianesampaiofotografia.



João Oliveira. Estudante de Jornalismo. Diagramador e Redator da Revista.
Instagram: victoojoao_



Lucas Silva. Estudante de Jornalismo. Redator da Revista.
Instagram: lukinhas__silva7



Raquel Ellen. Estudante de Jornalismo. Redatora da Revista.
Instagram: raquel_ellen



EXERCITE-SE E SINTA-SE BEM CONSIGO MESMO(A)!

CICLISTA

NÃO TEM HORA DE CHEGADA

apenas de partida

