

Gurias do Yucumã estreiam fora de casa na segunda fase do Gauchão Feminino

As Gurias do Yucumã iniciarão a segunda fase do Gauchão Feminino no dia 20 de setembro – diante do União Forquetense, em Caxias

Além da estreia em Caxias do Sul, as rubro-negras atuarão fora de casa contra o Brasil de Farroupilha e o Internacional, em Porto Alegre. No distrito de São Pedro, o

Sports, em Gravataí. O resultado, obtido no encerramento da sexta rodada, assegurou matematicamente a presença das representantes de Tenente Portela na próxima fase da competição organizada pela Federação Gaúcha de Futebol (FGF).

Embora Futebol com Vida e Dr. Salomé Goulart Raiz ainda possam alcançar a mesma pontuação, as duas equipes não têm condições de igualar o número de vitórias das rubro-negras – critério que garantiu a classificação antecipada.

As Gurias do Yucumã folgarão na rodada derradeira da primeira fase – marcada para domingo (13/9). Enquanto aguardam o início da nova etapa, União Forquetense e Brasil de Farroupilha se enfrentarão em Caxias do Sul para definir quem encerrará a chave única na liderança.

O Brasil de Farroupilha ocupa o primeiro lugar, com 15 pontos, após vencer o Dr. Salomé Goulart Raiz por 11 a 0. O União Forquetense, que folgou na sexta rodada, aparece na segunda posição, com 12 pontos, e também já está classificado.



Foto: Divulgação | Gurias do Yucumã

Time iniciará a segunda fase do Gauchão diante do União Forquetense do Sul. A informação foi divulgada pelo clube de Tenente Portela por meio das redes sociais. O confronto abrirá uma sequência de desafios contra algumas das principais equipes do futebol gaúcho.

Internacional e Harmonia decidem a Copa das Regiões

Internacional, de Ajuricaba, e Harmonia, de Pinheirinho do Vale, estão classificados para a final da Copa das Regiões 2026. As duas equipes venceram seus confrontos por 2 a 0 nas semifinais realizadas na segunda-feira (7/9). A decisão está marcada para o próximo dia 19, mas o local ainda não foi confirmado.



Internacional de Ajuricaba



Harmonia de Pinheirinho do Vale

Campeonato de Canastra e Bolãozinho Feminino começa dia 26 em Vista Gaúcha

O Campeonato Municipal de Canastra e Bolãozinho Feminino começará no dia 26 de setembro – com a rodada de abertura na localidade de Linha Progresso. A competição reunirá equipes de diferentes comunidades de Vista Gaúcha.

A organização está a cargo da Secretaria Municipal de Desporto, Lazer e Turismo e do Conselho Municipal de Desporto (CMD).

Os preparativos foram discutidos em uma reunião que contou com ampla participação das representantes das comunidades. Durante o encontro, o grupo contribuiu para a definição de questões relacionadas à organização e ao andamento do torneio.

Além de incentivar a prática es-



Foto: Divulgação | ASCOM Vista Gaúcha

Reunião com representantes das comunidades

portiva, o campeonato pretende fortalecer a integração entre as localidades e proporcionar momentos de lazer e confraternização. A iniciativa também amplia o protagonismo feminino nas atividades esportivas

promovidas no Município.

A expectativa é de que a nova edição mobilize as comunidades e propicie uma competição marcada pelo espírito esportivo e pela convivência entre as participantes.

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS

robinson.giraldi@bol.com.br



CAPACIDADE DE TRABALHO: O ELO ENTRE FITNESS, SAÚDE E LONGEVIDADE

O conceito de saúde no CrossFit vai muito além da simples ausência de doenças. Dentro dessa perspectiva, saúde está diretamente relacionada à capacidade de trabalho que uma pessoa consegue produzir ao longo da vida, em diferentes modalidades, intensidades, durações e fases da idade. Ser saudável significa possuir condições físicas para realizar as tarefas do cotidiano, praticar esportes, superar desafios e manter a independência funcional pelo maior tempo possível.

A capacidade de trabalho representa, portanto, uma das principais referências para compreender o nível de condicionamento físico de uma pessoa. De forma simplificada, ela pode ser relacionada à quantidade de trabalho produzido em determinado período, envolvendo fatores como força, distância e tempo. Quanto maior for a capacidade de realizar trabalho de maneira eficiente, maior tende a ser a reserva física do indivíduo. Essa reserva permite enfrentar esforços maiores e também torna as atividades do dia a dia menos exigentes para o organismo.

Para desenvolver essa capacidade, é necessário estimular diferentes componentes do condicionamento físico. Força, resistência cardiorrespiratória, potência, velocidade, mobilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade e precisão são algumas das capacidades que contribuem para uma preparação física ampla. A proposta não é ser excelente em apenas uma modalidade, mas desenvolver uma aptidão suficientemente diversificada para responder às mais variadas demandas físicas.

A relação entre fitness e saúde torna-se especialmente importante quando observamos o processo de envelhecimento. Ao longo dos anos, ocorre naturalmente uma redução da capacidade física, com perdas progressivas de força, potência, massa muscular, resistência e mobilidade. Entretanto, o nível de treinamento acumulado ao longo da vida pode influenciar significativamente a velocidade desse declínio. Quanto maior for a capacidade física construída e preservada, maior tende a ser a reserva funcional disponível durante o envelhecimento.

É nesse contexto que surge a chamada curva da longevidade. O objetivo não é impedir o envelhecimento, mas retardar a perda de capacidade funcional associada à idade. Uma pessoa fisicamente preparada pode chegar às décadas mais avançadas da vida com maior força, equilíbrio, resistência e autonomia. Isso significa ter melhores condições para subir escadas, carregar objetos, levantar-se do chão, caminhar, correr, brincar com os netos ou realizar qualquer outra tarefa que faça parte de uma vida independente.

Por isso, o conceito de fitness no CrossFit está intimamente ligado à saúde e à longevidade. Estar em forma não significa apenas apresentar um bom desempenho esportivo ou uma determinada aparência física. Significa possuir uma capacidade física que seja útil e sustentável ao longo dos anos. O treinamento deve preparar o indivíduo não somente para aquilo que ele precisa fazer hoje, mas também para as demandas que poderá enfrentar no futuro.

Dessa forma, treinar é uma maneira de construir uma reserva física para a vida. A busca pela saúde não deve estar limitada a resultados imediatos, mas considerar a capacidade de continuar se movimentando, produzindo trabalho e vivendo com autonomia durante o maior número possível de anos. Sob essa perspectiva, o CrossFit propõe uma preparação física ampla, capaz de melhorar o desempenho no presente e, ao mesmo tempo, preservar a funcionalidade no futuro. O verdadeiro objetivo não é apenas viver mais, mas chegar à velhice com a maior capacidade possível para continuar vivendo de forma ativa, independente e com qualidade.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA/RS

Atas de Registro de Preços Celebrados Ano de 2026

Ata de Registro de Preços nº 55/2026

Data: 31/08/2026

Contratado: 65.864.655 JANILTON RODRIGUES

CNPJ: 65.864.655/0001-53

Objeto: Aquisição de flores de estação e permanentes para uso em praças, avenida e trevo de acesso ao Município de Vista Gaúcha, RS

Valor R\$: 25.125,00