

Esportes**A Copa Inverno de Futsal em Derrubadas começa nesta sexta-feira**

Na próxima sexta-feira, dia 10 de maio, a partir das 19h, os amantes do futsal na cidade terão um motivo especial para comemorar com o início deste aguardado evento esportivo.

O campeonato promete ser emocionante, com a participação expressiva de equipes. Estarão em campo 08 times na categoria livre masculina, 6 equipes na categoria veterano, 5 equipes na categoria livre feminina e 6 equipes nas categorias de base.

Os jogos de abertura acontecerão no Ginásio Municipal Salto Grande, marcando o pontapé inicial de uma série de confrontos. E o melhor: a entrada para os jogos de abertura e demais partidas da Copa Inverno de Futsal de Derrubadas é gratuita.

6ª Copa Inverno de Futsal		Edição: 2024	
1ª Rodada		Início: 19:00h	
10/05/2024		Local: Ginásio Municipal Salto Grande	
BH ATRAÇÕES	X	FORTALEZA FC	
MISTURADÃO FC	X	BARCELONA	
JUVENTUDE	X	AGROPECUÁRIA TUZZIN	
RESENHA FC	X	BOLEIROS FC	
7 DE SETEMBRO	X	VB ENGENHARIA	
Realização CMD/SMECD			

Publicações oficiais?
 Publique no Jornal Mais Lido da Região!
 Fone: 55 3551-1877

Cidades**37º Carijo da Canção Gaúcha é adiado devido a situação de emergência**

Comissão organizadora decidiu adiar o Carijo

A administração municipal de Palmeira das Missões, em conjunto com a Secretaria de Cultura e Turismo e as produtoras JBA Produções Culturais, R. Moraes Produtora e Caminha Produções Artísticas Ltda, anunciou nesta terça-feira, o adiamento do 37º Carijo da Canção Gaúcha. O evento, que aconteceria de 19 a 26 de maio de 2024, no Parque de Exposições Tealmo José Schardong, foi postergado para garantir a segurança e o bem-estar dos

participantes, artistas e público.

A decisão foi tomada em uma reunião da comissão organizadora, com a presença do prefeito Evandro Massing, representantes da Câmara Municipal de Vereadores, Ministério Público, Polícia Civil e Brigada Militar. Após uma ampla discussão, ficou definido que o evento será realizado de 23 a 30 de junho de 2024, com a ressalva de que a situação climática será monitorada, podendo haver nova alteração de data,

caso necessário. Além disso, o município decretou situação de emergência.

A medida segue as diretrizes das medidas preventivas em relação à situação atual, visando priorizar a segurança de todos os envolvidos. A comissão organizadora agradece a compreensão e reforça o compromisso em promover um evento de qualidade, que valorize a cultura gaúcha e proporcione momentos de integração e celebração.

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS -
 robinson.giraldi@bol.com.br

**Seis semanas de Crossfit melhora a sensibilidade à insulina no diabetes tipo 2**

Um programa de exercícios de seis semanas no CrossFit melhorou a sensibilidade à insulina e reduziu o risco de doenças cardíacas em adultos com diabetes tipo 2, revela estudo. Pesquisas anteriores mostraram que o CrossFit ajudou a fortalecer a função das células beta em pessoas com diabetes tipo 2, e essas novas descobertas indicam benefícios adicionais.

Um estudo de 2018 em Fisiologia recrutou 13 pessoas com diabetes tipo 2 para participar do CrossFit por seis semanas. A idade média dos participantes era de 53 anos e o IMC médio era de 34,5. Cada participante se exercitou com um treinador de CrossFit três vezes por semana e todos os participantes fizeram os mesmos treinos. Por exemplo, um treino realizado durava um minuto de remo, um minuto arremessando bola na parede, um minuto de levantamento terra, puxadas altas, flexões de braços e saltos de caixa por três séries.

Após seis semanas, os pesquisadores compararam a composição corporal, pressão arterial, sensibilidade à insulina e fatores de risco cardiometabólicos com as estatísticas iniciais dos participantes. Os participantes diminuíram a pressão arterial diastólica, a massa gorda total e os triglicerídeos. Eles também aumentaram a sensibilidade à insulina em 15% e reduziram o risco de doenças cardiovasculares. Os pesquisadores concluíram que, como o CrossFit combina condicionamento aeróbico e treinamento de força, é uma forma eficiente para pessoas com diabetes tipo 2 controlarem sua condição aumentado de doenças cardíacas.

Um aspecto digno de nota destas descobertas é que as melhorias foram semelhantes às mudanças esperadas de intervenções de exercício mais convencionais, enquanto os participantes também passaram muito menos tempo a exercitar-se do que o recomendado pelas diretrizes de saúde, isto é, 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana.

Os investigadores norte-americanos responsáveis pelo estudo, no entanto, reconheceram que o pequeno tamanho da amostra é uma limitação, assim como o facto de os participantes serem todos de meia-idade. Embora a atividade moderada seja segura para pessoas que têm um estilo de vida normal e ativo, as pessoas com diabetes tipo 2 necessitam de um estímulo cardiovascular mais forte para produzir os benefícios necessários para a sua saúde. Eles acrescentaram que os resultados abrem caminho para estudos futuros que investiguem como programas de exercícios de alta intensidade podem diminuir a resistência à insulina em pessoas com diabetes tipo 2.

Os resultados do estudo aparecem na revista *Experimental Physiology*.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.**Aviso de Licitação**

Pregão Presencial nº 28/2024. Objeto: Aquisição de pneus para uso da frota municipal. Julgamento: 23/05/2024 às 09h00min. Pregão Presencial nº 29/2024. Objeto: Contratação de serviços de recapagens de pneus. Julgamento: 24/05/2024 às 09h00min. Pregão Presencial nº 30/2024. Objeto: Aquisição de combustíveis para uso da frota municipal. Julgamento: 29/05/2024 às 09h00min. Informações: fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br.

Vista Gaúcha, RS, 10/05/2024.

Claudemir José Locatelli,
 Prefeito Municipal

