

## Esportes

## Associação de Corredores realizará Rústica em Tenente Portela

Jaimeo Fornari



Everton Martins, corredor de Tenente Portela, está organizando o evento

A recém-criada Associação de Corredores de Tenente Portela vai realizar no próximo dia 27, a I Corrida Rústica de

Tenente Portela, com a intenção de reunir atletas de todas a região. A competição que tem apoio de empresas e entidades

do município deverá reunir, segundo os organizadores, 150 atletas nas categorias masculino livre e feminino livre.

O trajeto projetado para a corrida contará com saída de frente da Praça do Imigrante e percorrerá ruas da cidade fazendo um contorno e voltando ao mesmo lugar, somando 5 quilômetros de corrida.

Na categoria masculino o primeiro prêmio será R\$ 250, troféu e medalha. No segundo lugar, R\$ 100 mais troféu e medalha e no terceiro lugar R\$ 50 mais troféu e medalha. No quarto e quinto lugar os prêmios serão medalhas. Na categoria feminina a premiação é a mesma, com exceção do terceiro lugar que não terá prêmio em dinheiro.

As inscrições podem ser realizadas na Prefeitura de Tenente Portela com o Lucas e na Câmara de Vereadores com o Tiago. A organização do evento está a cargo do corredor Everton Martins, mais informações no telefone 55 99614-4988.

## Esportes

## Tenente Portela receberá o 5º Encontro de canoagem

Divulgação/Extrême



A última edição do evento ocorreu em 2019, antes da pandemia

Tenente Portela se prepara para o 5º Encontro de Canoagem. O evento está de volta ao calendário esportivo do Município e acontecerá no dia 26 de novembro. A última edição havia sido realizada em 2019 e em virtude da pandemia teve uma parada de dois anos.

Na organização está a As-

sociação Amigos Caminho do Interior. A Prefeitura Municipal, através da Secretária de Desenvolvimento Econômico e Turismo, apoia a iniciativa. Neste ano o passeio de aventura ocorrerá nas águas do Rio Turvo, com saída na localidade de Água Fria, em Miraguai, e chegada na ponte da RST 472, divisa de Tenente Portela e Três

Passos.

O início do 5º Encontro de Canoagem, será às 6 horas, com a concentração no Parque Águas de Moconá (RS 330, km 03), em Tenente Portela. O encerramento também se dará no mesmo local, após a conclusão do percurso. A Prefeitura disponibilizará o transporte para os canoheiros e as embarcações.

### Zaca - Educador Físico

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



### Treinamento Multiarticulares Fortalecem o Core

Os levantamentos de peso livre, especialmente os levantamentos explosivos de estilo olímpico, são altamente recomendados para performance dos atletas. Eles podem fornecer um estímulo motoramente independente para aumentar a ativação dos músculos centrais e dos membros, ao mesmo tempo em que fornecem força, velocidade e potência máximas ou quase máximas.

As vantagens dos pesos livres sobre as máquinas estão bem documentadas na literatura científica. As principais vantagens surgem da capacidade das variações aparentemente inúmeras de exercícios de peso livre para simular as demandas de movimento de esportes e atividades cotidianas. Esse uso de pesos livres é vital para aderir ao princípio da especificidade. Além disso, levantar pesos requer que o levantador equilibre e estabilize uma barra ou halteres enquanto o movimento ocorre em um determinado plano de movimento.

Os levantamentos olímpicos (exercícios multiarticulares) são frequentemente defendidos por sua estimulação na coordenação, aprendizado motor e estabilidade. O aumento do estresse de ajustes posturais e produção de energia com levantamentos olímpicos e variações de tais levantamentos (por exemplo, push press, arremessos de medicine ball, snatches de kettlebell) deve fornecer maior benefício neuromuscular. Portanto, para aumentar o desempenho esportivo e a atividade muscular central, parece mais benéfico desenfaturar os exercícios de resistência estáveis baseados em máquinas e enfatizar o desempenho de exercícios de peso livre baseados no solo (por exemplo, agachamento, levantamento terra, levantamentos olímpicos).

Lesões musculoesqueléticas comuns, como lesões lombares, têm sido associadas à diminuição da resistência muscular e ao controle ou coordenação motora prejudicada. Por exemplo, ciclistas com maior estabilidade e resistência do núcleo (core) podem manter um melhor apoio das extremidades inferiores, o que pode reduzir o risco de lesões. Levantamentos de peso livre baseados no solo, como levantamentos olímpicos, agachamentos, levantamento de terra e outros, podem fornecer um ambiente relativamente resistente para melhorar a estrutura muscular, a coordenação e o controle motor para ajudar a prevenir lesões na região lombar. Além disso, combinando os maiores graus de instabilidade em dispositivos de instabilidade (por exemplo, bolas de estabilidade, placas de oscilação) pode-se desenvolver maior controle.

Em resumo, os levantamentos de peso livre baseados no solo, especialmente os levantamentos explosivos de estilo olímpico, são altamente recomendados para o desenvolvimento atlético dos músculos centrais, pois podem fornecer um estímulo moderadamente reforçado para aumentar a ativação dos músculos centrais e dos membros, enquanto ainda fornece força máxima ou quase máxima, velocidade e potência. No entanto, as pessoas que estão treinando para condicionamento físico relacionado à saúde, ou que não podem acessar ou estão menos interessadas no treinamento associado aos levantamentos de peso livre com base no solo, podem receber transferências de treinamento de resistência com dispositivos e exercícios de instabilidade para obter benefícios úteis à saúde. Treinando com técnica e eficiência motora, desenvolverá seu maior potencial atlético e reduzirá as possibilidades de lesões musculoesqueléticas.

### Prefeitura de Vista Gaúcha

Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 39/2022. Objeto: Contratação de empresa para implementar e manter as ações voltadas à medicina do trabalho, em conformidade com as normas regulamentadoras do Ministério do Trabalho e Previdência. Julgamento: 09/12/2022 às 09h00min.

Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: No Centro Adm., fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 25/11/2022.

Claudemir José Locatelli,  
Prefeito Municipal