

Esportes

Derrubadas celebra campeões no Campeonato Municipal de Futsal

Prefeitura de Derrubadas



Campeonato realizado em Derrubadas encerrou na última semana

Na última semana, a cidade de Derrubadas foi palco da emocionante final do Campeonato Municipal de Futsal, que reuniu equipes de diferentes categorias e proporcionou momentos de competição e confraternização para a comunidade local. Confira os resultados nas diversas categorias:

Categoria Veterano:

Campeão: Juventude Esporte Clube Colorada

Vice-campeão: Juventus

Terceiro lugar: Barcelona

Quarto lugar: Deu Caimbra

Na categoria veterano, o Juventude Esporte Clube Colorada sagrou-se campeão,

mostrando sua habilidade e determinação ao longo da competição.

Categoria Feminina:

Campeão: Barth Advogados / Clínica Incorpe

Vice-campeão: Juventus FF

Terceiro lugar: Metalúrgica Metal Cedro / Mercado Garibom

A categoria feminina viu o Barth Advogados / Clínica Incorpe erguer o troféu de campeão, demonstrando o talento e a dedicação das jogadoras.

Categoria Livre Masculino:

Campeão: 7 de Setembro

Vice-campeão: Móveis Gro-

th / Sexy Bella

Terceiro Lugar: Jaketa

Quarto lugar: Frigorífico

Lunar / Agropecuária Tuzzin

Na categoria livre masculino, o 7 de Setembro conquistou o título de campeão, após partidas intensas e disputadas.

O campeonato foi um sucesso e contou com a participação ativa da comunidade local, que compareceu para apoiar seus times favoritos. Além da competição em si, o evento fortaleceu os laços esportivos e promoveu o espírito esportivo entre os moradores de Derrubadas. Parabéns aos campeões e a todos os participantes por fazerem deste torneio um evento memorável.

Futebol

Flamengo de Tenente Portela é Derrotado pelo Juventude

Ontem à tarde, a equipe do Flamengo de Tenente Portela/Gurias do Yucumã sofreu uma derrota por 3 a 1 contra o Juventude. O jogo aconteceu no CT Futebol com Vida, em Três Passos, e a equipe da Serra Gaúcha venceu de virada, com três gols da artilheira Thalita.

Este foi o segundo jogo da segunda fase do Gaúcho, no qual as Gurias do Yucumã foram derrotadas, após perderem para o Grêmio anteriormente. A equipe buscará uma recuperação no próximo domingo, quando enfrentará o Elite às 11h, novamente no CT Futebol com Vida, em Três Passos.

Além deste jogo, outros dois confrontos aconteceram no he-

xagonal: o Internacional goleou o Elite por 9 a 0 e o Grêmio venceu o Brasil de Farroupilha por 4 a 0 no final de semana.



Thiago Henrique

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS -

robinson.giraldi@bol.com.br



Importância de Ganhar Músculos à Medida que Envelhecemos

À medida que seu corpo envelhece, é normal que sua abordagem em relação ao condicionamento físico seja diferente de quando você era mais jovem. Nossas rotinas de treino devem se adaptar às mudanças de nossos corpos, e não o contrário. Quando se trata de construir músculos, o mesmo sentimento se aplica. Em vez de passar horas levantando pesos, ganhar massa muscular na idade adulta requer um ajuste nas rotinas de condicionamento físico tendo o corpo em mente, permitindo que até mesmo os adultos mais velhos colham os benefícios do aumento da massa muscular.

A partir dos 30 anos, perdemos cerca de 15% da nossa massa muscular magra. Nossos músculos nos ajudam a manter o bem-estar geral e a envelhecer de maneira saudável. O crescimento muscular para idosos tem três benefícios principais. Melhora o equilíbrio para reduzir os riscos de queda, reduz os sintomas de problemas de envelhecimento, como a osteoporose e diminui dores e dores da artrite.

Há uma chance maior de cair e se machucar à medida que envelhece, portanto, mais massa muscular pode significar uma diminuição no risco de quedas. Mesmo uma pequena quantidade de treinamento de força para aumentar a massa muscular pode aumentar a densidade óssea, melhorando assim o equilíbrio geral e também a força. Mais densidade óssea também ajuda a reduzir os sintomas de doenças comuns do envelhecimento, como a osteoporose. A osteoporose ocorre quando nossos ossos se tornam porosos, tornando-os mais frágeis e propensos a fraturas. O treinamento com pesos mantém os ossos saudáveis e resistentes, ao mesmo tempo que fortalece os músculos ao seu redor. Da mesma forma, o treinamento de força ajuda a evitar que a cartilagem entre as articulações se quebre, o que significa que não há rigidez ou dor nas articulações. Quanto mais ativo e móvel você for, menor será a probabilidade de ser vítima de sintomas de artrite, dores lombares e outras dores nas articulações.

Embora o exercício seja um proponente vital do crescimento muscular em adultos mais velhos, é essencial manter um equilíbrio saudável entre nutrição, atividade e descanso para aproveitar ao máximo sua rotina de exercícios.

Comer de forma saudável não significa apenas cortar fast food. Significa ter certeza de que você está recebendo os nutrientes de que seu corpo precisa. Se você está se perguntando como ganhar massa muscular quando for um adulto mais velho, considere sua dieta junto com seu regime de condicionamento físico. Mantenha alta a ingestão de fibras, monitore a ingestão de cálcio e vitamina D e concentre-se em três áreas principais. Proteínas, carboidratos e água.

O exercício é necessário para aumentar a massa muscular, mas o tipo de exercício é importante. O treinamento cardiovascular e de força são as duas melhores maneiras de ganhar massa muscular na idade adulta.

Embora a construção muscular se torne mais difícil com a idade, ainda é absolutamente possível. Quando você combina uma dieta rica em proteínas com exercícios consistentes, nada pode impedi-lo de ganhar músculos, independente da sua idade.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

PREGÃO PRESENCIAL nº 40/2023. Objeto: Aquisição de concreto usinado de acordo com a Lei Municipal nº 2914/2022. Julgamento: 16/10/2023 às 09h00min. Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: No Centro Adm. Mun., fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 29/09/2023. Claudemir José Locatelli, Prefeito Municipal

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

Chamamento Público/Credenciamento nº 01/2023. OBJETO: Credenciamento de empresas para contratação de prestação de serviços de pedreiro.

Início do Recebimento dos Envelopes: 02/10/2023 às 09h:00min.

Primeira Análise de Credenciamento: 04/10/2023 às 09h00min.

Este processo permanecerá aberto para novos interessados durante todo o período de vigência.

Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: No Centro Adm. Mun., fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 29/09/2023. Claudemir José Locatelli, Prefeito Municipal