



Ano VII – nº 100
Agosto/Setembro de 2022

REVISTA DO

Tijuca

TÊNIS CLUBE

7 Atividades

Que promovem
saúde no Tijuca
Tênis Clube

Equilíbrio

Mente sã em um
corpo sã

Orgulho de ser do TTC

Entrevista com Antônio
Augusto do Amaral Ribeiro - Tônico
Vice-Pres. de Esportes Terrestres

Futebol sênior

O amor pelo futebol além
do segundo tempo

Torneio de Bandeiras

Uma integração
de atletas unidos
pelos aces

Comida saudável

Vem que no Tijuca
Tênis Clube tem!

Sexismo

Uma discussão necessária

Longevidade

Comportamento ativo
é fator determinante para
expectativa de vida

Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?



Tijuca Tênis Clube

Editorial

Aqui no TTC,
o que a gente
soma é vida,
é entusiasmo,
é vibração
e parceria!



Hildo Magno da Silva
Presidente do Tijuca Tênis Clube

Manter-se em movimento é um dos aspectos que garantem a qualidade de vida em todas as faixas etárias, sobretudo, para aqueles que já atingiram a melhor idade. O Tijuca Tênis Clube é um dos melhores lugares para essa turma que prioriza a saúde, o bem-estar, o cuidado com o corpo e a mente. Um tijucano não envelhece, ele melhora com o tempo. Essa maturidade ativa, que vemos diariamente nos corredores do nosso amado vermelho e branco, representa uma escolha consciente e saudável de quem sabe que o ano de nascimento é apenas um número registrado na certidão.

Aqui no TTC, o que a gente soma é vida, é entusiasmo, é vibração e parceria! Nossos espaços estão sempre comprometidos com a promoção de bons momentos, de socialização, de integração entre as diferentes gerações que transitam no clube. São fatores como esses que contribuem para a longevidade de quem participa das modalidades do Gigante da Conde de Bonfim. É esse amor pelo Tijuca que faz nossa bandeira chegar aos lugares mais altos do pódio, dentro do Brasil ou fora dele, motivo de tanto orgulho para esta diretoria. É por isso que o TTC se mantém atento aos recursos necessários para promover a vitalidade e a satisfação dos nossos tijucatenistas. Seguimos trilhando um caminho de amizade e sucesso!

www.tjucatenis.com.br



TIJUCA TÊNIS CLUBE

CONSELHO DIRETOR

Presidente Hildo Magno da Silva	
Vice-Presidente Geral Leila Lúcia Fampa Cavalcanti	
Vice-Pres. de Secretaria e Comunicações Luiz Carlos Gomes	Vice-Pres. de Esportes Terrestres Antonio Augusto do Amaral Ribeiro
Vice-Pres. de Finanças Gilberto Carneiro da Silveira	Vice-Pres. de Esportes Aquáticos Roberto Borel dos Santos
Vice-Pres. Social Marco Antônio Pimentel Freitas	Vice-Pres. de Jogos Recreativos André de Carvalho Chagas da Silva
Vice-Pres. de Administração Cícero Tupiara da Costa Lima	Vice-Pres. Cultural Alcir da Silva Sampaio
Vice-Pres. de Interesses Internos Sergio Luiz Evangelista	Vice-Pres. Edifício Leonardo Pereira Edson Luis Araujo
Vice-Pres. de Patrimônio Mário Lúcio Pontes Bastos	Vice-Pres. de Divulgação e Marketing Marcio Borzino Cordeiro
Vice-Pres. de Tênis Ricardo Paoli Gustafson	
MARKETING E DIVULGAÇÃO Coordenador de marketing Fábio José Freitas de Mattos Conteúdo Gabriela Medeiros Endereço: Rua Conde de Bonfim, 451 – 4º andar Edifício-sede do TTC Tijuca – Rio de Janeiro, RJ CEP: 20520-051 Tel: (21) 3294-9331 Ouvidor: Eduardo de Campos ouvidoria@tijucaatenis.com.br	EXPEDIENTE Jornalista responsável Wellington Pereira – RP 17445 Reportagem e Redação Anelize Kosinski de Avila Fotos Anna Couto, José Roberto Couto, José Maurício de Sá Silveira, Wellington Stos P. Unsplash.com, br.bing.com e pexels.com Projeto Gráfico, Projeto Editorial WSStones Design & Comunicação Distribuição/revista: Gratuita nas portarias do Tijuca Tênis Clube e em formato digital pela internet

www.tijucaatenis.com.br

Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?



Índice

6 Longevidade

- Comportamento ativo é fator determinante para expectativa de vida
- 7 Atividades que promovem saúde no Tijuca Tênis Clube

30 Caderno especial Torneio de Bandeiras

Uma interação de atletas unidos pelos aces

37 Sexismo

Esporte e gênero
Uma discussão necessária

43 Equilíbrio

Mente sã em um corpo sã

48 Comida saudável

Vem que no Tijuca Tênis Clube tem!

50 Novidades

56 Orgulho de ser do TTC

Um clube em alto nível do esporte olímpico brasileiro

58 Cultural/livro

Resgatando a história do Círculo de Mulheres Brasileiras



Longevidade

Comportamento ativo é fator determinante para expectativa de vida

Esportes e exercícios físicos regulares estão entre as atividades recomendadas para pessoas com mais de 65 anos. A prática diária pode garantir a manutenção das capacidades físicas e mentais dessa faixa etária.

Qual o segredo da longevidade? De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), até 2025, o Brasil ocupará a sexta posição mundial no número de idosos. Ou seja, os brasileiros estão vivendo mais! Essa informação tão significativa, que é motivo de celebração para todos nós, levanta uma série de reflexões, em níveis de saúde, lazer e bem-estar. Afinal, envelhecer é muito bom, mas com qualidade é bem melhor. Sabe-se que o estilo de vida no período adulto é determinante para os anos seguintes e, obviamente, para um processo de maturação com mais autonomia, independência e condições saudáveis. Então, como continuar percorrendo e alcançando ganhos funcionais físicos e cognitivos?





DICAS

de hábitos para a Longevidade

A resposta para essa pergunta de milhões vai ao encontro dos três pilares que, segundo a OMS, garantem um envelhecimento ativo: saúde, participação e segurança. Aspectos que estão presentes nas rotinas diárias do nosso Tijuca Tênis Clube. O convívio entre gerações é, sem dúvida, um dos motivos que garantem efeitos positivos entre os tijuicanos da terceira idade. Seja no tênis, no futebol ou na sinuca, entre outras modalidades, eles esbanjam alegria, determinação e experiência. Histórias que continuam sendo construídas diariamente, incluindo algumas que serão compartilhadas nesta edição.

- Sono reparador;
- Alimentação saudável;
- Atividade física regular;
- Banho de sol (vit. D);
- Respiração;
- Atitude positiva.

Movimento

Melhor resposta contra inflamações

Para além do condicionamento físico e do bem-estar mental, a atividade regular atua na prevenção de doenças e evita o aparecimento de problemas crônicos ocasionados pelo sedentarismo.

Vale lembrar que a orientação médica é parâmetro fundamental para qualquer faixa etária, incluindo a observação de limites e situações preexistentes de cada pessoa. O acompanhamento de profissionais da Educação Física também é essencial.

O ideal é combinar exercícios físicos regulares para manter e fortalecer o sistema imunológico. Isso porque, durante e após a prática esportiva, o nosso corpo libera substâncias capazes de reduzir o risco de infarto e AVC, por exemplo, além de diminuir a glicemia, entre outros benefícios. A recomendação da Organização Mundial da Saúde é de 150 minutos de atividade aeróbica leve ou moderada por semana, para pessoas com mais de 65 anos. Ou seja, pouco mais de 20 minutos a cada dia. Para atividades mais intensas, o período



indicado é de 75 minutos semanais, o que corresponde a cerca de 10 minutos por dia. Para quem possui mobilidade reduzida, a orientação é manter a atividade física durante três ou mais dias por semana, com o objetivo de melhorar o equilíbrio e evitar tombos ou quedas.

Com o mecanismo de defesa natural resistente, nosso organismo será capaz de reagir e evitar a ação de bactérias e vírus, além de outros agentes, que podem desencadear infecções, inflamações ou outros problemas mais complexos. ▶

Venham fazer do
Tijuca Tênis Clube
o seu ponto de
encontro em 2022.



São mais de 40 atividades
para você e toda sua família.

www.tijucatenis.com.br



7 Atividades que promovem saúde no Tijuca Tênis Clube

Tênis, natação, hidroginástica, futebol, musculação, sinuca e xadrez são algumas modalidades praticadas no TTC e que contribuem com a qualidade de vida das gerações que passam por aqui.



Tênis

Impacta diretamente na questão da longevidade

Pesquisa dinamarquesa aponta que a prática do tênis pode ampliar em até dez anos a expectativa de vida dos praticantes.

Viver por mais tempo e com qualidade é um objetivo comum para a maioria das pessoas. A boa notícia é que um estudo recente liderado pelo Hospital Frederiksberg, na Dinamarca, em parceria com outras duas instituições

norte-americanas, mostrou que jogar tênis impacta diretamente na questão da longevidade. O estudo observou, durante 25 anos, um grupo superior a 8 mil pessoas e constatou que esse esporte se manteve no topo de um ranking que inclui outras modalidades, como corrida e ciclismo, por exemplo. Segundo especialistas, por ser uma atividade que movimenta o corpo inteiro durante os treinamentos e jogos em quadra, os praticantes fortalecem a musculatura, aprimoram o poder de deslocamento, tornando-se mais ágeis

e rápidos, desenvolvem a questão motora e os níveis de força, trabalhando a flexibilidade, além de outros fatores. E esse cuidado resulta em anos a mais para desfrutar a jornada da vida.

Aqui no TTC, o tênis é considerado como o esporte master, alavancando, ao lado de outras atividades físicas, o estímulo à prática permanente de exercícios, desde os mais jovens, iniciantes, até aqueles que atingem o alto nível de rendimento. São tantas histórias campeãs que se misturam com a própria história do nosso clube.

Depoimento

Maria Helena Abreu - tenista



“Eu venho de uma família de tenistas. E lembro que, por volta dos 3 anos de idade, eu passava por uma casa que tinha um muro com desenhos que pareciam raquetes pequenas. Eu adorava aquilo ali. Com 12 anos, eu entrei para a natação do Tijuca e, depois das aulas, eu ficava sentada entre as quadras 4 e 5 assistindo aos treinos do meu primo Claudio Ferreira e do campeão do clube naquela época Paulo Keller. Fiquei uns 6 meses olhando e fui aprendendo. Pouco tempo depois, entrei para a escolinha e, em 1973, comecei a disputar campeonatos. Fui me destacando entre torneios cariocas, estaduais, brasileiros e cheguei a ser a quarta do Brasil, na categoria 17-18 anos. Eu me dedicava tanto e recebia tanto apoio que decidi cursar Educação Física. O tênis me proporcionou conhecer muitas pessoas, fazer amizades, abrir muitas portas e, com o tempo passando percebi que obviamente a gente vai encarando a idade madura e depois a velhice, a terceira idade, fazendo isso tudo de uma maneira mais natural, gradual. Eu continuo defendendo as cores do Tijuca, que é o meu clube de coração, sempre defenderei. O fato de eu continuar praticando esporte está fazendo com que eu tenha um envelhecimento físico e psíquico muito mais saudável.”



2 Natação

Diminuí os níveis de depressão e aumenta as conexões neurológicas

Com menor impacto nas articulações, atividades aquáticas após os 60 anos mantêm altos níveis de capacidade respiratória e benefícios cardiovasculares.

Uma vida mais longa também pode ser compartilhada dentro da água. Em outras palavras, o que os especialistas querem dizer é que as práticas aquáticas estão diretamente relacionadas ao envelhecimento ativo e à longevidade. E isso os tijuicanos podem perceber a cada dia que passam pelo nosso parque aquático.

Sorrisos largos, felicidade e satisfação pessoal são aspectos estampados no rosto de cada um, independente da idade.

Sabe-se que, dentro da piscina, o impacto das atividades físicas é menor, se comparado a outras iniciativas como a corrida, por exemplo. E isso corresponde a uma série de vantagens do ponto de vista das articulações das pessoas mais maduras. Já no que diz respeito à respiração, a medicina mostra que o nosso organismo está condicionado ao envelhecimento natural, o que implica na calcificação de algumas cartilagens do tórax e afeta o espaço para expansão dos pulmões. É nesse cenário

que a natação desempenha um papel fundamental, exigindo maior movimento do nosso corpo e, conseqüentemente, do sistema respiratório.

Afora os benefícios físicos, a saúde mental e emocional estão dentro dessa perspectiva positiva. Nadar diminui os níveis de depressão e aumenta as conexões neurológicas, favorecendo a interação social. São essas trocas, entre professores e alunos, entre colegas de piscina, entre os praticantes dos esportes aquáticos que fazem do nosso Tijuca Tênis Clube um ambiente diferenciado que favorece a saúde de maneira integral.

Depoimento

Katinha - professora de natação



Quando eu estava fazendo Educação Física, tive a oportunidade de estagiar no Tijuca Tênis Clube, na natação. Fiquei muito feliz, mas não esperava trabalhar nesta área. Fui me apaixonando, modificando meu pensamento e me aperfeiçoando. Hoje, tenho 56 anos e 28 anos de casa. Gosto do que faço e tenho vários benefícios, como a resistência, o bem-estar, a saúde física e mental.

Minha satisfação é ver o resultado do meu trabalho, lugar onde eu ensino e aprendo muito todos os dias. Fico muito feliz quando consigo sensibilizar, sociabilizar e estimular uma pessoa de idade mais avançada a aprender a nadar. Devemos seguir em frente mesmo com as nossas limitações porque cada um de nós consegue êxito com boa vontade e ânimo.”



3 Hidroginástica

A prática é indicada para quem quer exercitar as habilidades motoras e o equilíbrio

Exercícios que privilegiam o equilíbrio, a percepção corporal e a simplicidade são estímulos que conquistam cada vez mais adeptos da ginástica no meio aquático.

Desde a antiguidade, o médico grego Hipócrates utilizava a água com objetivos terapêuticos. A partir daí, entendemos que praticar atividades dentro da água, aproveitando-se dos benefícios que esse ambiente proporciona, é um hábito que faz parte da nossa história e continua presente até hoje, na busca permanente por uma vida mais saudável.

Quem já participou de alguma aula de hidroginástica nas piscinas do TTC, pode confirmar essa teoria.

A ginástica dentro da água é uma modalidade que teve origem no início do século passado, na Inglaterra, e acabou difundida em diversos países, entre eles Brasil, Japão e Estados Unidos. Com exercícios específicos que aproveitam a resistência natural do meio líquido, a prática é indicada para quem quer aumentar a capacidade aeróbica, exercitar as habilidades motoras, melhorar ou corrigir a postura, ampliar a flexibilidade e o equilíbrio. Aspectos tão valiosos para quem já passou dos 60 anos. E até mesmo para aqueles que têm medo do ambiente aquático, a

hidroginástica favorece a adaptação e a autonomia dos participantes, por ser na orientação vertical.

Para atividades mais intensas, que podem variar a posição corporal dentro da piscina ou quantidade de força utilizada no movimento, também são utilizados elementos que contribuem para a finalidade de cada exercício. Steps, halteres aquáticos e flutuadores são alguns dos materiais que acompanham as aulas de hidroginástica. Além, é claro, da animação e orientação realizada por profissionais capacitados, em um ambiente seguro e diferenciado. Os adeptos desse esporte, que é aberto a todas as idades, reconhecem os diversos benefícios.

Depoimento

Vera Lucia S. Gonçalves - hidroginástica



“Tenho 74 anos, sou sócia desde 1978 e frequento aulas de hidroginástica há mais de 30 anos. Para mim, é uma atividade que proporciona um bem-estar geral. No início, comecei a fazer apenas como esporte. Mas, de uns tempos para cá, ela ajuda muito nos meus problemas ortopédicos. As aulas da professora Cristiane são bem dinâmicas e trabalham muito a nossa mobilidade, dando flexibilidade ao nosso corpo. Além do aspecto físico, há também o aspecto social. Fazemos grandes amigos. Resumindo, a hidro interfere no aspecto físico e mental, diretamente.”

4 Futebol

Avanço de 30% na função muscular e melhora na mineralização dos ossos

Estudo realizado com homens acima dos 60 anos indica que a prática regular do esporte coletivo amplia em cerca de 30% a função muscular.

“Autoriza o juiz, bola rolando no clube Atijucano!”. Para o público em geral, poderia ser apenas mais uma partida. Mas para os amantes da pelota, essa frase define um sentimento: o amor pelo futebol. Um esporte que reúne e atravessa

gerações dentro e fora das quatro linhas. Seja com uma zaga retrancada ou com um esquema mais ofensivo, a modalidade atrai jogadores e jogadoras de todas as idades, em busca de lazer, recreação e profissionalização.

Para o grupo de masters, que já traz na bagagem títulos, conquistas e muita experiência, a prática da modalidade representa promoção de saúde, bem-estar e socialização. Uma pesquisa da Universidade de Copenhague, que analisou jogadores na faixa entre 63 e 70 anos,

apontou um avanço de cerca de 30% na função muscular, aumento na capacidade respiratória e melhora na mineralização dos ossos, aspecto esse tão importante com o passar da idade.

Por ser um esporte coletivo, os benefícios também dão conta de aspectos sociais e psicológicos, impulsionados pelo convívio entre amigos, sejam eles colegas de equipe ou adversários. Afinal, atividades significativas e prazerosas são recompensas valiosas em todas as fases da vida.

Depoimento

Lúcio Bombom - futebol master



“Em 2005, eu operei o coração. Naquele ano, meu time foi disputar o bronze. Eu já estava internado para a cirurgia. Operei na quinta-feira, o jogo foi no sábado, e o pessoal me ligou pra avisar que ganhou o bronze. No domingo seguinte, na festa de entrega, fui liberado para receber a medalha, dez dias depois de operado. E em maio de 2006 eu já estava jogando novamente. Em 2007, fui campeão de novo. O futebol do Tijuca passou a ser um remédio pra mim, e eu consegui jogar até 2018. Joguei com pessoas com mais de 70, 80 anos. A prática do esporte, quando é feita com disputa saudável, com companheirismo, é muito agregadora. E isso, obviamente, mexe com a autoestima, acredito até que mexa com a imunidade. Quando você está feliz jogando, encontrando com os amigos, sua imunidade aumenta fantasticamente.”



5 Musculação

Treinamentos de força potencializam a resistência e a independência funcional

Treinamentos de força adequados atuam diretamente no aumento da capacidade funcional do indivíduo e minimizam lesões causadas por quedas.

Prolongar a vida é fazer bom uso dos recursos e procedimentos que conferem qualidade à nossa rotina, nas etapas mais avançadas da jornada. Evitar a redução da capacidade dos sistemas e tecidos do nosso organismo é um desafio permanente,

diante do envelhecimento natural do corpo humano. Para a prática dos esportes em geral, força e massa muscular formam uma dupla imbatível e, nesse contexto, a musculação surge como estratégia para manter as condições ideais.

Nas mais diversas modalidades, considerando pessoas em idade mais avançada, pesquisas mostram que um treinamento de força potencializa a resistência, a independência funcional, o equilíbrio e a agilidade, além de conferir cuidados específicos de estruturas como tendões

e ligamentos. O exercício no ambiente de academia, como a do TTC, com aparelhos seguros e adequados auxilia no fortalecimento do sistema muscular e ainda promove aumento da força, ossos mais fortes e flexibilidade.

O uso de sobrecargas, por meio de equipamentos, é um hábito possível, mesmo entre os mais velhos, e varia de acordo com cada necessidade. Entretanto, é fundamental observar a limitação de peso, para evitar lesões provocadas pela execução errada ou exagerada do exercício.

Depoimento

Ademir Alves - veterano do tênis



Eu comecei fazendo atividade física em 1979, dentro da empresa que eu trabalhava. A partir dali, eu continuei. Encontrei o Tijuca Tênis Clube, que me proporciona diversas atividades aqui. Sigo na natação, faço corrida e musculação até hoje. Com os exercícios propostos aqui, você não sente a idade. Vai se acostumando no dia a dia. Por exemplo, doenças eu não tenho, dores eu não tenho, o que é muito bom. Pretendo fazer isso até meus 90 anos.”

6 Sinuca

Estudos provam que a prática desse esporte ajuda na concentração

A prática da modalidade alonga braços, pernas e coluna, além de estimular o raciocínio e a concentração. O snooker conta com adeptos de diversas idades.

Imagine um pano verde inglês, cuidadosamente aplicado e esticado sobre uma mesa retangular, formando uma base que vai receber 8 bolas, numeradas de 1 a 7, mais a bola branca. Essa última deve ser usada para impulsionar as outras, que serão encaçapadas em ordem numérica

crecente. O vencedor é aquele que fizer o maior placar. Resumidamente, essa é a descrição de uma partida de sinuca que, para ser considerada 'boa' entre os mais experientes, deve levar, no máximo, 10 minutos. Todos os dias, ao visitar o salão de sinuca profissional do TTC, localizado no 4º andar do edifício Leonardo Pereira, é possível acompanhar partidas que proporcionam momentos de grande satisfação e lazer, nas seis mesas que compõem um ambiente climatizado de muito conforto e iluminação adequada.

Cientificamente, os benefícios desse esporte já são conhecidos, pelo menos, desde a década de 1970, por meio de uma pesquisa organizada pelo médico Gilberto Pereira. O estudo mostrou que a prática desse esporte desempenha um papel importante na recuperação de casos de pouco reflexo, percepção, distúrbios do sistema nervoso e concentração. Sabe-se que, para além disso, o snooker (original do inglês) atua na prevenção de problemas na coluna, na rigidez muscular e estresse.

Depoimento

Luis Carlos Zamith - veterano da sinuca



“É uma história meio antiga né, porque eu jogo sinuca aqui no clube desde 1975, ou seja, desde o dia em que a modalidade foi inaugurada no clube. A sinuca pra mim virou uma espécie de filosofia de vida. Hoje eu uso como um tratamento psicológico para a minha idade. Praticamente completando 84 anos, é uma atividade física bem interessante. Ao invés de ficar em casa, sentado de pijama, lendo jornal numa poltrona, eu prefiro aproveitar o convívio com os amigos que eu fiz, diversos, durante todo esse período. E por isso, graças a Deus, estou ainda em atividade, conseguindo realizar o meu gosto por esse esporte que é maravilhoso. Jogando sinuca, você anda e percorre 3, 4 quilômetros num espaço de 4, 5 horas sem perceber. Você levanta, abaixa, faz flexão, cintura, faz posicionamento para executar as jogadas. É muito bom!”



7 Xadrez

A atividade pode aprimorar a escuta, o controle de sensações e a autoconfiança

De acordo com especialistas, existem diversas maneiras de realizar os primeiros movimentos de uma partida. O jogo acaba quando um dos participantes conseguir chegar ao tão famoso ‘xeque-mate’.

Estimular o funcionamento cerebral e promover a competência cognitiva estão entre os benefícios do jogo de xadrez, de acordo com a Sociedade Brasileira de Arte,

Cultura e Cidadania. O jogo, praticado em um tabuleiro com 64 casas e 16 peças de cada lado, está diretamente relacionado à melhora de aspectos como inteligência, atenção e memória, por meio do exercício da lógica e da tomada de decisão. Praticada em duplas, a atividade é capaz de estabelecer a socialização, aprimorando a escuta, o controle de sensações e a autoconfiança.

O salão de xadrez do TTC está entre os melhores do estado do Rio de Janeiro, e

mantém atividades recreativas e competitivas, incluindo a realização de torneios, campeonatos nacionais e internacionais. Engana-se quem pensa que há uma idade específica para aderir à prática. A interação entre os participantes que disputam a partida independe da faixa etária. Desde os mais novos até o pessoal mais antigo, jogar xadrez impulsiona as habilidades cognitivas de maneira eficaz, tanto na infância quanto no período adulto, observando inclusive a questão da longevidade.

Depoimento

Vicente Brito - veterano do xadrez



Oxadrez passou a ser uma das minhas paixões quando eu aprendi a arte nobre desse jogo, aos 14 anos, em 1971. Me tornei sócio do Tijuca Tênis Clube em 1973, principalmente, por causa do Xadrez. Havia diversos jogadores talentosos no clube, como José Thiago Mangini, Eduardo Gouveia, Nelson Vilaboin e Décio Koeler. Nesse mesmo período, a escola que eu estudava foi convidada a participar dos jogos estudantis do Rio de Janeiro por equipes, na modalidade Xadrez. Com a participação do Ricardo da Silva Teixeira, grande amigo e que mais a frente se tornou um expoente do Xadrez Tijucano e Brasileiro, conseguimos o vice-campeonato do Rio e, no ano seguinte, fomos campeões. Juntos, conquistamos a medalha de Bronze nos Jogos Universitários Brasileiros em Curitiba, em 1978. Particularmente, o xadrez me ajudou a desenvolver muito o raciocínio lógico, analisar com mais detalhes, a autoconfiança, as tomadas de decisões e também a vida social.”



FUTEBOL Sênior

O amor pelo futebol além do segundo tempo

O processo de maturação do corpo humano traz novos limites de forma constante, que vão sendo descobertos e adaptados ao longo do tempo. Para quem se dedica aos gramados e à paixão pela bola, a idade é um aspecto que determina, além das condições físicas, as categorias em que partidas e campeonatos são oficialmente disputados. Assim, o Futebol Master e Sênior abre espaço para jogadores e jogadoras que nem pensam em pendurar as chuteiras. Pelo contrário, demonstram habilidade e disposição que contagia dentro e fora das quatro linhas.

Veteranos dos gramados compartilham garra e experiência, conquistando longevidade

No Tijuca Tênis Clube, no início da década de 90, muito se ouvia falar nas disputas do Dentadura e do Celulite, ligas masculina e feminina, respectivamente, com times organizados pelos pais das crianças que jogavam o tradicional campeonato Dente de Leite. E foi em 1995 que, ao assumir a diretoria de futebol, dentro da Vice-Presidência de Esportes Recreativos, Lúcio



Wellington goleiro

Bandeira, mais conhecido como Lúcio Bombom, criou as categorias Feminina, Master e Sênior.

“O pessoal que jogava as peladas no clube passou a ter um campeonato regular. As mulheres sempre gostaram de

jogar. A categoria master foi pensada para pessoas de 35 a 45 anos. E a categoria sênior, para a faixa a partir de 45 anos até quando Deus quiser. Assim, deu-se a oportunidade para os mais velhos, que paravam de jogar, seguirem no esporte até

Futebol sênior

quando pudessem. Eu mesmo disputei o campeonato até os 70 anos. E foi muito importante pra mim. Outros jogaram até com mais idade, com felicidade e alegria, tendo a oportunidade de se divertir em um esporte que era agradável acima dessa idade. Isso foi em 95, com o primeiro campeonato sênior realizado também naquele ano”, comenta Lucio Bombom.

De acordo com ele, em 1996, foi criada a categoria Adulto, voltada para os garotos a partir dos 18, 19 anos até os 35 anos, misturando os jovens mais crescidos com o pessoal mais velho. “E isso foi uma coisa super importante da minha vida. Porque a gente também resgatou os meninos que, quando saíam dos 18 anos, ficavam até os 35 sem jogar”, completou Bandeira.

Atualmente, o campeonato Sênior é disputado aos finais de semana, quinze-

nalmente, sempre aos sábados. O calendário tem início em março e segue até dezembro. Em 2022, em sua 27ª edição, ele será finalizado em outubro por causa da Copa do Mundo.

Seja no time master ou sênior, os desafios, a garra e a parceria entre os atletas são exemplos que passam de geração para geração. Lucio Bombom sabe bem disso. “Naquele jogo no pentagonal final, em 94, se a gente ganhasse a partida, seríamos campeões por antecipação. E eu fiz 2 gols naquela partida. Eu tinha comprado duas caixas de bis e, quando o jogo acabou, eu meti a mão na bolsa e comecei a jogar bombom pra galera. Até hoje quando eu participo, eu tenho que levar bombom pra galera. Por isso, hoje todos me conhecem como Lúcio Bombom”, finaliza.

Uma geração de amigos atletas

Quem participa das atividades, reconhece os benefícios de permanecer mais tempo fazendo o que gosta. É o caso do Carlão, atleta veterano. “Aquele futebol de final de semana, que era somente para lazer, mudou. Com a disputa do campeonato, juntamos o lazer com uma competição sadia entre amigos, voltada cerca de 30% para os resultados e 70% para integração. Algumas

pessoas levam muito a sério, mais até do que deveriam. É como uma cachaça, depois que você entra não quer mais sair. Todos os amigos que fiz no clube foram através do futebol e do campeonato. Hoje com 61 anos, continuo tendo o prazer de conviver com novos participantes, fazendo novas amizades. Enquanto tiver condições físicas estarei participando”, destaca Carlão.

Tá esperando
o que para ser
sócio de nosso
clube-cidade?



Tijuca Tênis Clube

66 ANOS DE HISTÓRIA
CADERNO ESPECIAL

**Uma integração
de atletas unidos
pelos aces**

As equipes já estão preparadas para o começo do evento. Em 2022, o cronograma terá início no mês de agosto e promete movimentar as quadras do TTC.



Com início na década de 1950, o torneio é um evento que agrega crianças, mulheres, adultos e veteranos de todas as classes e que movimenta o maior número de tenistas do clube



Times que participaram do torneio em 2021

Um torneio que guarda emoções

Preta, vermelha, rosa, laranja, cinza, azul, verde e amarela! Bandeiras coloridas a postos e raquetes preparadas para um dos mais tradicionais e badalados eventos do calendário anual do nosso vermelho e branco tijucano: o Torneio de Bandeiras. O objetivo é promover a integração de todos ao esporte,

reunindo diferentes categorias, fortalecendo e promovendo relações de amizade para a prática esportiva e o convívio social.

Quem participa das equipes, reconhece e recomenda! É o caso de Mário Vanzillotta, tenista veterano que ainda mantém viva a disposição para as quadras e raquetes. “Eu comecei a jogar tênis em 1959. Entrei em torneios, algumas vezes ganhava, outras eu perdia. Mas acredito que sempre que eu entrava na quadra, aquilo ali pra mim

era uma vitória. Me dava cada vez mais vontade de jogar. Fiz muitas amizades, de pessoas de todo o Brasil, todo lugar que eu vou, sempre encontro gente que jogou aqui no Tijuca. Até hoje eu jogo um pouquinho, mas não é mais a mesma coisa de antes, afinal estou com 81 anos. Eu acredito que qualquer tipo de exercício faz bem pra nós. Você tem que se movimentar, fazer alguma coisa, tem que trabalhar, ou vai caminhar, ou vai jogar. ▶

Qualquer serviço é bom.”, comentou o esportista.

Para contar um pouco sobre a história do Torneio de Bandeiras, conversamos com o presidente do Conselho Deliberativo do clube, Paulo Cesar Cinelli.

Com início na década de 1950, o torneio é um evento que agrega crianças, mulheres, adultos e veteranos de todas as classes e que movimenta o maior número de tenistas do clube. Segundo os organizadores, o Tijuca Tênis Clube é o único capaz de promover, no Rio de Janeiro, um torneio de tênis dessa envergadura. “Sempre fui do departamento de tênis, cerca de 21 anos como vice-presidente de tênis. Minha esposa também foi diretora da modalidade nos anos 80. Acompanho essa trajetória desde que entrei como sócio para jogar, aos oito anos de idade. Então minha identidade, minha história sempre foi com o tênis do Tijuca”, comenta Cinelli, que foi campeão carioca estreante até 15 anos em 1965, além de outras conquistas.

Um evento agregador

De acordo com Cinelli, a participação vem crescendo cada vez mais, inclusive, por ser um esporte que é indicado pelos médicos para o condicionamento físico e por não estabelecer um contato direto com outra pessoa, considerando o período de



Times que participaram do torneio em 2021

pandemia que vivemos. “Se observarmos a quantidade de crianças, a partir de 5 anos, se inscrevendo na escolinha, praticando o tênis, concluímos que é um esporte que está crescendo muito aqui no Tijuca Tênis Clube. E todos os praticantes, do mais iniciante ao avançado, podem participar do Torneio de Bandeiras”, comentou Cinelli.

“É um torneio em que as partidas começam às oito horas da noite e uma etapa pode terminar às 2h, 3h da manhã, por exemplo. Depende da intensidade dos jogos. Desde sempre, é um acontecimento que mobiliza o TTC, o mundo do tênis é mobilizado em função do Torneio de Bandeiras”, acrescenta.

Cada bandeira possui uma cor específica, que acompanha o uniforme da equipe, e um capitão. E é ele quem vai representar e organizar seu grupo durante toda a execução do campeonato. A disputa mais acirrada, é claro, fica em torno da conquista dos títulos de campeão e vice-campeão.



Mário Vanzillotta

Destaques da história do tênis no TTC

Entre os personagens marcantes da história do Tênis Tijucano, Cinelli também relembra grandes nomes que já passaram pelo TTC. “No masculino, o ídolo da minha geração foi o Paulo Keller, que foi um dos três melhores tenistas do clube. Lembro também o Concórdio, que tem bastante tempo de tênis aqui no Tijuca, inclusive publicou um livro sobre a prática do tênis. Com isso, ele segue fortalecendo e incentivando bastante a prática por aqui. Entre

as mulheres, quem mais se destacou foi a Helena Abreu, primeira classe do Rio de Janeiro, a que mais brilhou no tênis do Tijuca. Posso citar também a Sônia Santos, que foi uma tenista que representava muito bem a mulher tijuicana. Em todas as vezes que a gente se apresentava fora, inclusive em outros clubes, o Tijuca era muito bem representado por ela. Nossas equipes sempre tinham bons resultados, sempre um clube forte no tênis do RJ”, complementa, chamando atenção para o fato de que as mulheres sempre participaram do tênis do Tijuca, mesmo nos anos 30, 40 a equipe feminina sempre foi muito forte.

Neste ano, o Torneio de Bandeiras terá início em agosto. Todos os treinos, que já estão agendados, serão realizados no Estádio Ruy Ribeiro. A expectativa, agora, fica em torno das melhores campanhas.

E aí, qual a sua bandeira? ▶

Paulo Cinelli em resposta ao presidente Hildo Magno



Assim como os outros campeonatos, o Torneio de Bandeiras integra o calendário permanente de eventos do TTC, e é resultado de uma gestão engajada em promover o esporte, desde o âmbito recreativo até o alto nível. Nesse contexto, o presidente Hildo Magno enviou uma pergunta para Paulo Cinelli, sobre as impressões acerca da atual administração. “Para mim, é uma honra muito grande participar do conselho deliberativo, porque

ele sempre foi responsável pelos grandes personagens da história do Tijuca Tênis Clube. Eu me sinto muito satisfeito. Vários presidentes gerais, após o término de suas gestões, participaram do conselho deliberativo, inclusive o primeiro presidente do Conselho Deliberativo, em 1938, Herbert Moses, que foi também presidente da Associação Brasileira de Imprensa. Então é uma satisfação imensa”, finalizou Paulo Cinelli.

Sexismo



Esporte e gênero

Uma discussão necessária

Aspectos sociais e culturais estão diretamente ligados às situações de preconceito contra homens e mulheres em modalidades esportivas tradicionais



Sexismo

É uma barreira de dificuldades para os atletas?

Essa reflexão tem sido constante em diferentes modalidades brasileiras, pois a situação é urgente: todos os dias, novos relatos de preconceito, intolerância e discriminação surgem em nossa sociedade.

Expressões como “jogar bola é coisa de menino” e “fala a regra do impedimento aí” são mais comuns do que se imagina, isso se considerarmos apenas o âmbito do futebol. Quando ampliamos o campo de observação, a situação permanece preocupante. Mulheres nos esportes radicais e homens na ginástica artística são outros exemplos desse tipo de manifestação.

Sabemos que os padrões de masculinidade e feminilidade sofrem muita influência do contexto social em que estão inseridos, e não apenas da condição biológica dos humanos. Esses estigmas, ainda muito

presentes na América Latina, acabam impondo barreiras que dificultam a trajetória de muitos jovens e atletas em formação.

Recentemente, a mídia e as redes sociais divulgaram o fato lamentável que ocorreu com a estudante Emanuelle Martins, de apenas 10 anos, em uma escola de Belo Horizonte, em Minas Gerais. A menina foi impedida de participar de um campeonato de futebol, na escola em que estuda, sob a alegação de que não havia uma equipe feminina, e que os meninos precisariam ser perguntados sobre ceder a vaga para uma garota. A



família de Emanuelle recorreu então à justiça para garantir que ela participasse. A decisão foi favorável à menina.

É preciso sensibilizar e conscientizar os grupos sociais sobre os benefícios do trabalho e convívio entre equipes mistas, compostas por homens e mulheres, de maneira colaborativa e respeitosa. E isso pode, e deve, começar desde cedo, promovendo o diálogo e a ajuda mútua para atingir objetivos comuns e melhores resultados. Estamos falando do esporte, mas a integração se encaixa perfeitamente para outros setores, como os ambientes de trabalho, por exemplo. Afinal, a diversidade da condição humana nos direciona a olhar para um corpo em movimento sem estereótipos, sem julgamentos, potencializando apenas as capacidades de cada um.

“Quero falar para você nunca, nunca, nunca desistir dos seus sonhos. Continue sendo essa menina aguerrida, batalhadora, que eu tenho certeza que vai chegar onde você sempre sonhou”, afirmou Debinha.

A atacante Cristiane Rozeira fez coro com a parceira Debinha. E mandou recado de força.

Sexismo

O esporte é indicado para crianças a partir dos 5 anos de idade. A prática estimula diferentes habilidades, como coordenação motora, segurança no ambiente aquático e consciência corporal.



Thiago Wang

Realizando um sonho de criança no nado artístico do TTC

Um verdadeiro show dentro da piscina, com performances que reúnem dança, ginástica e natação. Estamos falando do Nado Artístico, um esporte que trabalha a resistência aeróbica, a força e a flexibilidade, e que está começando a virar misto. Isso porque a inclusão de homens em competições internacionais é recente. Apenas em 2015, no mundial

de Kazan, na Rússia, eles foram autorizados a competir. Para entender melhor os desafios atuais do nado masculino, fomos conversar com o atleta tijucano Thiago Wang, de 24 anos.

“Tudo começou porque eu tenho uma irmã mais velha que fazia nado no TTC, por volta dos 10, 12 anos, e sempre achei muito legal. Mas, na época, eu não via possibilidade de estar ali. Quando



a Federação Internacional de Natação oficializou a participação de duetos mistos, em 2015, eu entendi que seria a porta de entrada para mim. Em 2016, comecei a treinar no Tijuca na categoria adulta e, no ano seguinte, já estava competindo”, comenta Wang.

Presença masculina

Sobre a inserção dos meninos no esporte competitivo, Thiago considera uma questão muito delicada. Segundo ele, no Brasil, o espaço vem sendo conquistado aos poucos, com um grupo de meninos mais da vanguarda que busca a representatividade nos campeonatos. “Tem uma galera aí que está na força de vontade. A gente faz um grupo de comunidade mesmo, troca de experiências, porque acaba que o corpo masculino é um pouco diferente do feminino, então tem suas especificidades”, complementa.

Desafios dentro e fora da piscina

Por se tratar de uma atividade que exige muita força e fôlego, o nado trabalha de

forma intensa os músculos do abdômen, pernas e braços. Um treinamento completo que exige plena consciência corporal. “A gente trabalha o cardio, a natação, a força para fazer as alçadas, que são os movimentos mais acrobáticos, em que os atletas levantam os outros sem poder tocar no chão. A gente precisa da flexibilidade, precisa entender um pouco de música porque tem a questão da cadência, de entender a sincronia dos movimentos, precisa de criatividade para a coreografia. Quanto mais cedo você entrar, melhor, mais tempo você terá para desenvolver as características. Muita gente faz primeiro a natação, ou vem da ginástica, do ballet já com alguma característica desenvolvida.

Quando a gente começa a pensar no corpo do homem e da mulher, a gente entende que tem algumas dificuldades. Por

Sexismo



exemplo, alguns movimentos foram pautados para o corpo feminino. E aí, quando passa para o masculino, aparecem as dificuldades, principalmente de flexibilidade. Os meninos tem uma musculatura mais rígida, aí começam a criar as adaptações, modelos de treinamento. Acho que a gente tá acabando de viver agora uma primeira geração de meninos oficiais e começando a enxergar qual a melhor estratégia de se trabalhar”, destaca.

Preconceito

Thiago ressalta que, mesmo com os avanços, o nado está, conseqüentemente e por dedução, ligado a ‘coisas para meninas’. “Até pelo escopo de que era, oficialmente, um esporte só para meninas, isso acaba fechando uma porta de liberdade, de fazer o que se quer. Então sim, eu já sofri muito preconceito, por ser gay e me reconhecer assim, até mais do que eu imaginei. Infelizmente, o sexismo é muito presente no continente americano”.

Estilo de Vida

“Hoje, o nado representa tanta coisa pra mim que é difícil resumir. É um modo de eu me exercitar, de estar saudável, de me expressar e criar, quase que uma terapia. Porque é uma coisa que me dá prazer, que abre um leque tão grande de meditação sobre como ser atleta, como ser e usar a criação. É uma família também porque é um grupo que eu já tô convivendo há um tempo e que a gente passa grande parte dos nossos dias e semanas juntos. É tanta coisa que, toda vez que eu vou falar de mim, o nado sincronizado é uma das coisas que me definem”, acrescenta.

O futuro do Nado Artístico masculino

“Eu percebo que as novas gerações vêm com um frescor maior para lidar com os desafios. E isso é muito interessante, porque permite uma liberdade maior de expressão sem ter medo de sofrer qualquer tipo de preconceito. A gente precisa de muito incentivo: financeiro, moral e psicológico. Imagino que a tendência é crescer ainda mais, além da popularidade que já ganhou. Em 2015, a gente tinha 5 duetos mistos no mundial. Este ano, nós tivemos mais de 12. A gente vê que categorias de base, juvenis, estão investindo muito para formar atletas mais maduros e melhores desenvolvidos em diferentes aspectos. Agora, essa ideia de equipes olímpicas mistas vai democratizar ainda mais a questão de gênero”, finalizou.

Equilíbrio



Mente sã em um corpo sã

A famosa expressão ‘mens sana in corpore sano’, de origem latina, nos chama a atenção para a importância do equilíbrio entre fatores físicos e psicológicos.

A capacidade de produzir pensamentos é uma das características que nos constitui como seres humanos. Somos capazes de raciocinar, interpretar e refletir. Porém, quando esses pensamentos são excessivos, pessimistas ou acelerados demais, nos tornamos uma grande ameaça. A rotina não nos deixa

parar, as preocupações não nos permitem sossegar, descansar. É nesse cenário que a saúde mental demanda cada vez mais cuidados para enfrentar o ritmo frenético e imediato em que estamos vivendo. Momentos de silêncio interior e contemplação formam um excelente suporte para higienizar nosso pensamento. ▶

Equilíbrio



Mente

Meditação ao sol

Os orientais chamam essa capacidade de silenciar a mente de meditação: um exercício que diminui o volume do mundo externo, permitindo ouvir apenas o que está dentro de nós. Uma prática eficaz para a observação de nossa existência, do próprio corpo e das emoções. Para isso, é preciso estar atento apenas ao momento presente, manter-se respirando e sentindo os fluxos da vida. No TTC, as práticas de meditação auxiliam na promoção da qualidade de vida, do relaxamento e do autoconhecimento.

Durante a meditação ao sol, os praticantes absorvem energia e força, ressignificando hábitos e buscando o equilíbrio entre aspectos físicos, mentais e emocionais. Entre os benefícios dessa luz curativa, podemos considerar a melhora nos sintomas de depressão e na qualidade do sono, maior controle no tratamento da ansiedade, aumento do poder de concentração e autoestima positiva. Mudar os padrões de pensamento é o primeiro passo para produzir sensações diferentes, que nos ajudam a mudar a realidade que nos incomoda.



Corpo

Caminhada e respiração

Alunos da turma de Yoga do Prof. Murali Das do Espaço Vital Flex, localizado no Prédio Leonardo Pereira 3º andar.

Seja ao ar livre ou na esteira, a caminhada está entre as atividades que promovem diversos benefícios à saúde. E não há limite de idade ou exigência de condicionamento físico, basta ter vontade. A prática estimula a circulação sanguínea, o fortalecimento dos músculos, combate a retenção de líquidos, melhora a postura do corpo, entre outros benefícios. Além disso, a caminhada feita regularmente auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes tipo 2. Como qualquer atividade física, é preciso ter alguns cuidados para evitar lesões ou

outros problemas. A orientação dos especialistas é utilizar calçados confortáveis e roupas leves, manter-se hidratado e evitar horários muito quentes.

A respiração adequada também atua diretamente no conforto e bem-estar do praticante. Para que esses movimentos respiratórios sejam bem executados, é preciso coordená-los com a movimentação do corpo, em especial, com a passada. Com uma respiração profunda e consciente, em sintonia com as demais estruturas corporais, o fôlego melhora e permite que a atividade dure mais tempo.

Equilíbrio

Alimentação

Busque uma dieta saudável que combine com você



Comer bem, considerando o ponto de vista nutricional, está entre os pilares de uma vida saudável e longa.

Como está o cardápio das refeições de sua rotina? Se a resposta for motivo de preocupação, está na hora de rever suas escolhas. A alimentação é um dos combustíveis mais importantes do nosso corpo e, por isso, precisa ser

balanceada, saudável e muito rica em nutrientes. Frutas, legumes e verduras, leguminosas, cereais integrais e carboidratos, quando consumidos de maneira adequada e equilibrada, tornam-se os principais mecanismos de prevenção de uma série de problemas. Desde a Antiguidade, o médico grego Hipócrates defendia que o alimento deveria ser o nosso remédio.

As orientações são simples mas muito valiosas: evite o consumo de industrializados, desembale menos e descasque

mais, faça pelo menos 3 refeições por dia. É preciso manter o equilíbrio energético do nosso organismo, bem como o peso saudável, visando à qualidade de vida e a longevidade. A qualidade do sono, a atividade física, a saúde mental, o convívio social e a alimentação estão entre os parâmetros fundamentais para a nossa saúde e bem-estar.

De acordo com o Ministério da Saúde, alguns aspectos são básicos para uma dieta eficaz no nosso dia a dia:

3 DICAS De um bom equilíbrio alimentar para sua saúde

Comida variada

É preciso incentivar, desde a infância, o consumo de alimentos variados que forneçam nutrientes essenciais para o nosso organismo, fugindo da chamada ‘monotonia alimentar’, que limita o acesso a uma dieta adequada.

Refeição colorida

Uma estratégia que pode garantir a variedade de vitaminas e minerais é o famoso prato atrativo e colorido. O cuidado com a apresentação de cada refeição vai impulsionar o consumo de alimentos saudáveis, como tubérculos em geral, por exemplo.

Alimentação harmoniosa

O famoso ‘comer de tudo um pouco’. O equilíbrio, em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos, é muito importante para o alcance de uma nutrição adequada, considerando os aspectos culturais, afetivos e comportamentais.

Começar já!

Respiração diafragmática

Reduz sintomas de stress e ansiedade

- Deite-se de costas em uma superfície confortável, de forma relaxada, e coloque uma das mãos sobre a barriga;
- Inspire pelo nariz, de maneira lenta e profunda, até sentir que os pulmões estão cheios de ar. Nesse momento, ocorre uma espécie de dilatação da caixa torácica, causada pela contração do diafragma - uma espécie de membrana elástica localizada no abdômen;
- Expire pela boca, lentamente, até relaxar o diafragma e esvaziar os pulmões.

Meditação

Melhora a criatividade e a concentração

- Sente-se com as pernas cruzadas e a coluna ereta;
- Repouse as mãos sobre os joelhos, com as palmas viradas para cima;
- Junte o polegar e o dedo indicador, deixando os demais dedos relaxados;
- Feche os olhos, relaxe os ombros e mantenha as costas eretas;
- Inspire contando até quatro e expire contando, novamente, até quatro; Repita essa sequência por 10 vezes.



Comida saudável!

Vem que no Tijuca Tênis Clube tem!



Bar do Adão

Filé de Peixe (Tilapia), purê de batata com salsa e molho de mostarda.



Café da Rô

Torta Rústica de Banana
Massa de banana integral sem glúten com oleaginosas acompanhada de café expresso



Gabel's RESTAURANTE

Sanduíche Light com queijo minas, alface, tomate e peito de peru. Em pão integral



Nosso Cacau

Aqui você vai encontrar deliciosos tipo de doces, que para alguns é recomendado moderação.



Dú Bonfim

Dieta Dú Bonfim
Peito de frango grelhado cenoura, brócolis americano e alface.
Obs: Ver outras opções de acompanhamentos.

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Atletas esbanjando talento na natação



O Tijuca Tênis Clube ficou em 3º lugar no quadro de medalhas do Campeonato Brasileiro Interclubes Infantil de Natação, entre 116 equipes participantes. A competição foi realizada em Minas Gerais, entre os dias 12 e 16 de julho. No feminino, Manuela Astori foi campeã nos 1500m livre, 800m livre, 400m livre e nos 400m medley. Ela também conquistou o bronze nos 100m livre e nos 200m livre. Entre os meninos, Alexandre Jorge faturou o ouro nos 100m peito e a prata nos 200m peito. Matheus Comodo conquistou a prata nos 200m costas. É a natação tijuicana esbanjando talentos por todo o país!



TTC na vibe da modernidade nos esportes

Tem reforço no Nado Artístico tijuicano! O atleta Ângelo Gabriel Homero chegou para integrar a equipe infantil do nado. Ele vem do quadro mirim de atletas da natação tijuicana. Já Caio Mesquita, que vem do corpo de baile do ballet do clube, passa a fazer parte da equipe juvenil no nado. Avante, TTC!



Caio e Ângelo



O TTC também é master com medalhas no pódio

Tem bandeira vermelha e branca no lugar mais alto do pódio!! A equipe de natação master do TTC foi campeã no revezamento 4x50 livre, no Pan-americano Master que ocorreu em julho, na cidade de Medellín, na Colômbia. José Eduardo Moura Filho, Rodrigo Pitta, Marcelo Cagy, Marcelo Carli integraram o

time de ouro, que ainda faturou o bronze no revezamento 4x50 estilos. No individual, nossos tijuicanos, incluindo Nelio Botelho, obtiveram excelentes resultados tanto no Pan-americano quanto no Sul-Americano, faturando mais de uma dezena de medalhas! Parabéns pelo sucesso, meninos! #orgulhodeserTijuca

Todos na torcida pelo polo do TTC

O time de Polo Aquático do TTC estará presente na primeira etapa da Liga Polista, realizada entre os dias 11 e 14 de agosto. A disputa será realizada na Escola Naval, no Rio de Janeiro, e contará com a participação de mais 8 equipes. A Liga é uma categoria aberta, para atletas nascidos até o ano de 2006 (sub16). Esta é a primeira de uma série de 4 etapas previstas para este ano. Os campeões de cada etapa estarão classificados para os Playoffs, a fase final da Liga.

Novidades



TIJUCA TÊNIS CLUBE



Vôlei feminino campeão da taça Rio

O vôlei feminino infantil (sub 17) do TTC foi campeão invicto da Taça Rio, em partida disputada na manhã de sábado, 9 de julho, na Arena 3 do Parque Olímpico. Em uma performance de altíssimo nível, as Tijucats venceram a equipe do Flamengo por 3x0.

Já no domingo, 10 de julho, foi a vez da equipe feminina mirim tijuicana subir no lugar mais alto do pódio. As Tijuquinhas do sub 15 derrotaram a equipe do Fluminense por 3x1, em uma partida marcada pela qualidade técnica das nossas meninas. Orgulho de ser Tijuca!

Jiu Jitsu, uma arte suave

Suavidade, arte, técnica e flexibilidade. Estamos falando do jiu-jitsu, conhecido também como ‘arte suave’, que segue firme nas atividades do nosso clube cidade. As turmas infantis estão cada vez mais integradas, promovendo saúde, disciplina e concentração na vida dos pequenos praticantes. “Nosso plano agora é montar uma turminha para fazer uma competição. Já tem alguns pais interessados, então vamos começar a colocar as crianças para competir. Eles já estão treinando há um tempinho, todos muito espertos. A ideia é fazer o evento em agosto e também abrir novos horários para acolher novos alunos”, comentou o professor Nicolas”.



O Xadrez em dois momentos

Nos dias 23 e 24 de julho, aconteceu o Estadual Absoluto de Xadrez 2022, que reuniu os melhores enxadristas do estado do Rio de Janeiro, no salão de xadrez do TTC. O evento contou com jogadores classificados na etapa carioca, com os clubes da região metropolitana, e equipes classificadas no campeonato interiorense, com os representantes do interior. O grande campeão foi Daniel Rangel, do TTC, que sagrou-se invicto com 5,5 pontos dos 6 possíveis.

De acordo com o professor Sairo Mallet, eventos como esse, incluindo os realizados nos espaços abertos do clube, auxiliam na divulgação da modalidade. “É uma forma de mostrar o xadrez para os sócios do TTJ, para a comunidade tijuicana, para divulgar e incentivar o esporte da mente. O objetivo é trazer as pessoas, as crianças e os adolescentes, a comunidade do bairro para conhecer a nossa sala e o xadrez” como um todo.



Vivendo a alegria do esporte

Para finalizar o 1º semestre de aulas, o Futebol Dente de Leite realizou, em julho, um torneio recreativo das escolinhas de futebol. O objetivo foi promover a integração entre os alunos e estimular a coletividade. Dezenas de crianças experimentaram momentos de muita descontração e aprendizado. Animação e muita diversão foram as marcas

registradas do evento. De acordo com os organizadores, a criança deve buscar na prática do futebol, primeiramente, a alegria e o entusiasmo pelo esporte e, em segundo lugar, os resultados. A atividade inicial esportiva deve estar relacionada com as características psíquicas, fisiológicas e motoras, considerando a fase em que a criança está.



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Festival Internacional de capoeira



Cuidado com os atletas



O departamento de fisioterapia do clube acabou de receber, da CVC, alguns aparelhos eletroestimuladores para uma melhor assistência voltada aos jogadores. Na relação dos novos equipamentos, temos o Venom para eletroestimulação com termoterapia, o Energym que trabalha o fortalecimento e o Globus, um eletroestimulador recomendado para reabilitação e fisioterapia. É o TTC sempre atento aos melhores recursos para seus atletas.

O TTC foi a sede da abertura do Festival Internacional de Capoeira 2022, promovido pelo Grupo Capoeira Brasil, uma iniciativa do Mestre Paulinho Sabiá. O evento foi realizado no último final de semana do mês de julho e contou com a participação de cerca de 300 alunos adultos. Entre os participantes, grupos da América Latina, Europa, EUA, Canadá. A dinâmica de jogos teve sequência em Niterói, no Museu de Arte Contemporânea (MAC) e, após, na Associação Atlética Banco do Brasil, ocasião que contou com formaturas, em que dois alunos tijuicanos receberam a corda preta, e graduações, com entrega de cordas para todos os alunos do TTC.



Mais uma conquista para o Judô do TTC

O Judô do TTC segue conquistando excelentes resultados em competições. Recentemente, a equipe participou da segunda etapa do circuito Hajime, campeonato da Federação do Estado do Rio de Janeiro, realizado no Parque Olímpico, na Barra, ficando em terceiro lugar geral dentro do Rio de Janeiro. “Com certeza, é um resultado muito legal para o clube. Nós fomos também pro Campeonato Brasileiro Interclubes, ocasião em que nossa atleta Emanuela Fonseca ficou em 7º lugar, na categoria sub 21”, comentou o sensei Daniel Martins. A atleta vem se destacando em diferentes competições. Durante a 16ª Copa Rio Internacional, realizada no final de julho, ela sagrou-se vice-campeã na classe sub 18, categoria pesado, com apenas 16 anos.

LDB - TTC + Vasco da Gama em casamento perfeito



A equipe sub 22 do Vasco da Gama/Tijuca estreou com vitória na Liga de Desenvolvimento de Basquete (LDB), diante do Botafogo, em partida realizada no Ginásio Poliesportivo Arnão, em Santa Cruz do Sul (RS), com placar de 60 x 52. Após o clássico da amizade, ainda na primeira fase de classificação da

competição, nossos meninos venceram a equipe do Coritiba, por 76 x 68, e depois derrotaram o Caxias do Sul, por 79 x 75. Já na quarta partida, não conseguiram superar a forte equipe do Cerrado, perdendo a partida com placar de 82 x 58. No último jogo, diante do União Corinthians-RS, a equipe carioca voltou a vencer, com placar de 94 x 78. Os jogos foram realizados entre os dias 18 e 23 de julho. A parceria tijuicana com o cruzmaltino encerrou o primeiro turno em quarto lugar pelo grupo B. O retorno acontece na cidade de São Paulo, nos ginásios do Pinheiros e do Paulistano, ainda sem datas definidas. A LDB, além de ser um torneio extremamente competitivo, é o maior campeonato de base do Brasil.

A partir desta edição, acompanhe uma série de entrevistas com aqueles que contribuem para que o Gigante da Conde de Bonfim permaneça como uma instituição viva e tradicional no cenário carioca, no Brasil e no mundo.



Um clube em alto nível do esporte olímpico brasileiro

Antônio Augusto do Amaral Ribeiro, o Tônico, é vice-presidente de Esportes Terrestres. Entrou como sócio do Tijuca há muitos anos. Em 2018, foi convidado pelo então vice-presidente de Esportes Aquáticos, Roberto Borel, e pelo presidente Paulo Maciel para fazer parte da diretoria. Em 2019, recebeu o convite do presidente Hildo Magno para assumir a VP de Esportes Terrestres, onde permanece até hoje. “Para mim, foi uma satisfação, uma honra ter sido escolhido para ocupar esse cargo. Procuro, a cada dia, fazer o melhor para o Tijuca, fazer o melhor para os esportes terrestres. Venho buscando patrocinadores, parcerias, todas as formas possíveis que

possam agregar positivamente os esportes terrestres do TTC, para colocá-los no nível mais alto possível. É uma honra muito grande, uma satisfação poder ajudar este clube que tanto amo”, comentou Antônio.

RTTC - O Tijuca, como outros clubes brasileiros, conta com recursos das esferas municipal, estadual e federal para investimento em diferentes modalidades.

A partir dos projetos incentivados, quais as principais conquistas alcançadas até aqui?

VP Antônio Ribeiro - O Tijuca, assim como muitos clubes no Brasil, está habilitado a receber verbas incentivadas em todas as esferas, municipais, estaduais e

federais. Para estar habilitado, o clube precisa estar 100% em dia com suas obrigações fiscais, tributárias, e o TTC está. Com essas verbas, conseguimos contratar profissionais capacitados para os nossos esportes olímpicos, reformar ginásio, academia, investir nos equipamentos, nos uniformes, entre outras iniciativas. Por meio desses incentivos, o clube consegue estar no mais alto nível do esporte olímpico brasileiro.

RTTC - Os esportes coletivos podem promover uma série de benefícios à saúde e qualidade de vida, seja no alto rendimento ou na recreação e lazer. De que forma você observa essa evolução entre os atletas tijuicanos, incluindo aqueles que alcançaram a ‘melhor’ idade?

VP Antônio Ribeiro - O esporte coletivo, tanto no nível recreativo quanto no mais alto nível é fantástico. Ele te dá oportunidade de você fazer amigos, dividir o que você tem de melhor, de receber o que o seu companheiro tem de melhor. Então, nesse cenário, você consegue mostrar que a união pode te levar a qualquer lugar que você queira. No Tijuca, nós temos diversos esportes coletivos, tanto na recreação quanto no alto rendimento. Em todos, você pode observar companheirismo, cumplicidade, aquele ‘algo mais’ que todos nós precisamos para sermos felizes.

RTTC - A Liga de Desenvolvimento de Basquete começou agora em julho, com a participação da equipe de base tijuicana, juntamente com o

“É uma honra muito grande, uma satisfação poder ajudar este clube que tanto amo”

Clube de Regatas Vasco da Gama. Qual a expectativa para essa parceria?

VP Antônio Ribeiro - É a melhor possível! É o maior campeonato sub 22 do Brasil e, sem dúvidas, um espelho para as futuras gerações, para quem quer um dia ser profissional. É um campeonato de altíssimo nível, e essa foi a parceria do ganha-ganha: foi excelente para o Tijuca ter toda a sua equipe disputando esse campeonato, como foi excelente para o Vasco poder participar com a sua camisa, com o seu nome. Uma parceria de sucesso que já nasceu vencedora e com uma importância muito grande.

RTTC - Como você avalia a atual gestão do clube?

VP Antônio Ribeiro - Eu entendo ser uma das melhores gestões do clube, que superou uma pandemia inimaginável nos dias atuais, uma pandemia que levou muitos clubes a fecharem ou diminuir drasticamente sua capacidade. O TTC se manteve em pé e crescendo. E isso se deu por uma gestão firme, ousada e de bons conselheiros. É uma honra fazer parte desta gestão e estar ao lado do presidente Hildo neste momento tão feliz do Tijuca Tênis Clube.



Resgatando a história do Círculo de Mulheres Brasileiras

Ao tratar de feminismo, luta contra a ditadura, exílio e valorização da condição feminina, “Envelhecer é para as fortes” (ed. Record) resgata a memória da geração de mulheres de 1968, hoje com seus 60 ou 70+ anos, e acrescenta uma pauta a esse debate: a velhice. Através da trajetória de oito pioneiras, o livro da jornalista e pesquisadora Helena Celestino busca resgatar a história do Círculo de Mulheres Brasileiras, grupo feminista formado em Paris, no exílio dos anos 1970. Glória Ferreira, Vera Valdez, Lena Tejo, Eliana Aguiar, Lena Giacomini, América Ungaretti, Betânia e Vera Sílvia trazem relatos de suas experiências durante o exílio na ditadura, as descobertas no ativismo feminista e as reinvenções necessárias ao longo da vida.

A autora narra a história de cada uma dessas mulheres de sua geração, brasileiras com diferentes trajetórias, cujas vidas se cruzaram nos anos 1970 em Paris, e faz a construção de um cenário da luta vivida por elas. “Elas combateram a ditadura, correram mundo e correram perigo, tiveram vidas excitantes, casaram-se muitas vezes, viveram a revolução sexual, moraram em



diversos países, tiveram filhos ou recusaram a maternidade, construíram famílias e carreiras profissionais, reinventaram-se algumas vezes e assim continuam fazendo.” Helena Celestino cursou Antropologia na Sorbonne, em Paris, e Comunicação na Universidade Federal do Rio de Janeiro. Tem uma longa carreira nas empresas de comunicação e foi pesquisadora-visitante na Universidade de Columbia, com trabalho sobre violência do Estado, nacionalismo e extrema direita.

Páginas: 168
Preço: R\$ 49,90



TIJUCA TÊNIS CLUBE

Cultural

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Teatro Henriqueta Brieba

Peças infantis

Sábados às 11:00h – Divertida Mente

Domingos às 11:00h – Cinderela – Um Sonho Encantado

Sábados e Domingos 6, 7, 13 e 17/08 às 15:00h – Aladim Produção

Serviço Sábados e Domingos 6, 7, 13 e 17/08 às 15:00h

Sábados e Domingos 20, 21, 27 e 28/08 às 15:00h – O Mágico de Oz

Sábados e Domingos às 17:30h –

Princesas e Heróis no mundo dos Games

Peças adultas

Sextas às 19:30h – O Beijo Espatifado

Sábados e Domingos 6, 7, 13 e 14/08 às 20:00h – As Bruxas de Salém

Sábados e Domingos 20, 21, 27 e 28/08 às 20:00h –

Sonho de Uma Noite de Verão

Mais informações no site www.culturatijucatenis.com.br
ou pelo instagram @teatrohenriquetabrieba



Programação de Agosto

TIJUCA TÊNIS CLUBE

Social

Venha se divertir em nosso Clube Cidade

Sextou!

Happy Night

Sextas-feiras – 20 às 24h – 2º andar

05/08 – Renato Rey

12/08 – Enio Baronne

19/08 – Harmonia do Rio

26/08 – Doka e Priscila de Lana

Domingo musical

12h – 3º andar

28/08 – Badeco do Cavaquinho

Tarde de Samba

16h – 2º andar

20/08 – Roda de Samba

Tarde Dançante

Terças-feiras – 16 às 20h– 2º andar. R\$ 40,00 não sócios e R\$ 25,00 sócios