



Esportes

Vinicius Gastin
viniciusgastin@gmail.com

No calendário

Nova Friburgo deve receber a final do Carioca de Enduro

FOTOS DIVULGAÇÃO



Carioca de Enduro deve voltar a ter prova realizada em Nova Friburgo



Relevo do município favorece a montagem do circuito: detalhes serão divulgados em breve

Aos poucos, com o retorno das competições e eventos esportivos, Nova Friburgo volta a integrar o calendário de diversas modalidades, nas quais equipes e pilotos sempre se destacam. Sobre duas rodas, são inúmeros os atletas e times, à exemplo da Friburgo Off Road, que

levam o nome do município por todos os cantos e campeonatos. Em 2022, de acordo com a programação oficial, Nova Friburgo vai receber a décima e última etapa do Campeonato Carioca de Enduro de Regularidade. Mais detalhes ainda serão divulgados.

O calendário terá início no dia 13 de março, com a

etapa de Quatis. Na sequência, Magé será a anfitriã dos pilotos em 3 de abril. A terceira etapa vai acontecer em Parapeuna, distrito de Valença, no sul fluminense, no dia 24 do mesmo mês, e a quarta, em 22 de maio, em Além Paraíba-MG. A quinta etapa está marcada para 19 de junho, em Petrópolis, e a sexta para Rio

Bonito, em 10 de julho. A etapa sete está programada para 18 de setembro, em Maricá, e a oitava em Paulo de Frontin, no dia 16 de outubro. A etapa de Seropédica, em 13 de novembro, antecede a última, em Nova Friburgo, marcada para o dia 3 de dezembro.

O Campeonato Carioca de Enduro é organizado pela Con-

federação Brasileira de Motociclismo e pela Federação de Motociclismo do Estado do Rio de Janeiro. Antigamente a prova era realizada no sul fluminense, com intuito de formar novos pilotos da modalidade, fazendo sempre uma prova com nível fácil para todos completarem sem perigos.

A competição já contou

com outros nomes no passado, como a Copa Grupo Trilha, Copa KTM Rio, Copa Limppano e Copa XP/Limppano. "A cada ano que passa nos aprimoramos para cada vez mais ajudar a intensificar o nome do nosso esporte aqui no Estado do Rio de Janeiro", resumem os criadores da competição.

Seguro

Máscaras não afetam respiração ou trazem risco à prática de exercícios

Os praticantes de exercícios físicos, principalmente em locais fechados, tiveram que se acostumar com o uso de um novo acessório nestes últimos meses: as máscaras de proteção, necessárias para evitar a propagação do contágio pela Covid-19 e o vírus da gripe. Uma pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo aponta que o uso não afeta a respiração ou traz riscos para pessoas saudáveis na prática de exercícios físicos. Para o estudo foram avaliados 17 homens com idade média de 30 anos e 18 mulheres com faixa etária média de 28 anos, todos saudáveis.

"A gente fez com o objetivo de investigar se o uso das máscaras durante o exercício atrapalhava o desempenho, o funcionamento do corpo em pessoas que fazem atividade física regular, mas não são atletas", explica o professor Bruno Gualano, responsável

pelo estudo. Para isso, os participantes da pesquisa correram em uma esteira com e sem máscara de proteção, com monitoramento da respiração, oxigenação do sangue e função cardíaca.

Para o trabalho, os participantes usaram uma máscara de pano com três camadas, seguindo as recomendações da Organização Mundial de Saúde. Os exercícios foram realizados em diversas intensidades. Nos níveis de esforço moderado e intenso foi verificada apenas uma pequena alteração no esforço de inspiração.

"Nós observamos, especificamente, com o uso da máscara um aumento na capacidade inspiratória. O indivíduo tinha que inspirar mais com a máscara do que sem ela", explica Gualano. Fora isso, porém, o corpo se adapta ao item de proteção e não houve mudanças na resposta do corpo das pessoas.



Principalmente em locais fechados, o uso de máscaras é obrigatório para atividades esportivas

"Não alterou débito cardíaco ou saturação de oxigênio, que era uma preocupação que se tinha", acrescenta o professor.

No esforço considerado crítico, que é a máxima carga de exercício que a pessoa consegue desenvolver, o estudo apontou que houve perda de desempenho. De acordo com Gualano, ao contrário do que

acontece nas outras intensidades, o corpo não consegue compensar a dificuldade adicional que a máscara impõe à respiração. Assim, as pessoas acabam chegando ao limite mais rápido do que chegariam sem o uso da proteção facial.

Porém, nem mesmo nesse nível de esforço foram constatadas alterações significati-

AGÊNCIA BRASIL

vas na oxigenação do sangue ou na função cardíaca. O nível chamado de crítico de esforço é quando a pessoa que está se exercitando é incapaz de falar durante a tarefa. Nos níveis moderado e intenso, o praticante conseguiria falar, ainda que ofegante.

Para manter a boa saúde e até por razões estéticas, os níveis moderado e intenso são, segundo o professor suficientes. "Essa intensidade é suficiente para promover todos os benefícios que a gente conhece do exercício físico", ressalta.



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

PUBLICAÇÃO DE EXTRATO CONTRATUAL
CONTRATO Nº 004/2022

Contratante: CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO. Contratada: EDITORA NOVA FRIBURGO LTDA. CNPJ nº 28.600.377/0001-09. End: Rua Fernando Bizzoto, 29 Centro – Nova Friburgo /RJ. Processo Administrativo/CPL nº 096/2021. PREGÃO PRESENCIAL Nº 030/2021. Contrato nº 004/2022. Objeto: Publicação dos atos oficiais do Poder Legislativo de Nova Friburgo-RJ. Valor unitário do cm/coluna: R\$ 10,00 (dez reais). Valor global: R\$ 85.000,00 (oitenta e cinco mil reais) para uma quantidade estimada de 8.500 (oito mil e quinhentos) cm/coluna. Nota de Empenho nº 001/2022, de 03 de janeiro de 2022, à conta da dotação orçamentária elementos de despesas 3.3.9.0.39.00, código da função programática 01.001.01.031.051.2.131. Vigência: de 01/02/2022 a 31/01/2023. Fundamento: Lei Federal nº 8.666/93. Nova Friburgo, 06/01/2022.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA
Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo

CAMPANHA
VACINAÇÃO - 2ª DOSE

Procure o local onde tomou a primeira dose

Obs: Não é necessário chegar antes do horário, sua dose já está reservada!