

Baile de Aniversário do TEC

é sucesso absoluto

Pág. 11



Agosto 2018

ACONTECE

INFORMATIVO DO TIETÊ ESPORTIVA CLUBE

www.tectiete.com.br

TEC.: 3282.3345



Brinquedo TEC
em novo local

Pág. 03



TEC Tietê



tec_tiete

Palavra do Presidente

Foto: TEC



Queridos associados e leitores,

Nesta edição do AconTECe, temos o prazer de compartilhar com vocês detalhes sobre as obras e serviços de manutenção realizados no clube nos últimos meses. Tudo o que fazemos é para oferecer maior segurança ao associado e para manter o clube no padrão desejado por vocês.

Dentre os destaques, podemos citar a mudança do local do BrinquedoTEC, que agora está situado próximo à quadra rápida de tênis. Este novo lugar, que busca prevenir acidentes, adequa-se melhor aos nossos anseios para uma infância segura e feliz, pois tem mais espaço para diversão e é mais protegido do Sol, o que deixa as crianças mais à vontade e os pais mais tranquilos.

Não posso deixar de agradecer aqui a todos os que desfrutaram de nosso Baile de Aniversário, tornando-o inesquecível. A energia positiva sentida no dia do evento encheu nossos corações de alegria! Fizemos o nosso melhor e o que recebemos em troca foi sensacional! Prometemos continuar em busca das melhores atrações. Que este segundo semestre que se inicia venha com ainda mais alegria, vivacidade e união entre todos nós.

Um abraço!

Antonio José Viotto (Frá Frá)
Presidente da Diretoria Executiva do TEC
Biênio 2017/2018

TEC marca presença no Encontro de Dirigentes 2018 do Sindi Clube

Foto: TEC

No dia 10 de maio, os representantes do TEC, João Bete (segundo vice-presidente do clube), Jardel da Silva (primeiro secretário) e André Saccon (gerente administrativo) participaram do Encontro de Dirigentes de Sorocaba e região, promovido pelo Sindi Clube (Sindicato dos Clubes do Estado de São Paulo) em Sorocaba.

No encontro, houve mesa-redonda com a participação de diretores e funcionários de diversos clubes da região para esclarecimento de dúvidas e debate de assuntos importantes, como a nova convenção de trabalho, a implantação de *compliance* para boas práticas e transparência da administração do clube, o acesso a recursos de leis de incentivo ao esporte, as novidades das legislações que afetam os clubes, e a economia com compras coletivas de materiais em leilões eletrônicos.

Os representantes do TEC consideraram

o evento bastante produtivo, principalmente em termos de atualização de conhecimento e de aprendizagem de novas práticas. "O encontro foi de suma importância para nossa instrução e atualização de informações sobre novas leis, além de ter sido essencial para a troca de opiniões e conhecimentos sobre como aperfeiçoar os sistemas gerenciais dos clubes", conta Saccon.



André Saccon, Claudio José Lauletta (diretor executivo do Sindi Clube), João Bete, Valter Piccino (consultor jurídico do Sindi Clube), Jardel da Silva, Ricardo Paolucci (representante da Universidade Sindi Clube – Lei de Incentivo ao Esporte).

Editorial

Esta edição do AconTECe está recheada de notícias. Além de conferir detalhes sobre as realizações dos últimos meses (como a pintura das fachadas das sedes campestre e social, a construção do muro ao lado do campo Três de futebol, a mudança do local do BrinquedoTEC, a reforma da piscina balneária, entre outras), você conhecerá um pouco mais sobre duas modalidades ministradas no clube, o *Kids 30'* e o *Pilates Solo*.

Aqui, você também vai encontrar os cliques dos últimos eventos esportivos e sociais. Na parte esportiva, ficará sabendo quais foram os vencedores dos dois maiores campeonatos do primeiro semestre: o Fuveios e o Campeonato de Verão. Na parte social, o destaque é o BoTECo Tropical e o Baile de Aniversário, que neste ano trouxe uma atração inédita - a banda Demônios da Garoa - e foi sucesso absoluto. Uma ótima leitura a todos!

Diretoria Executiva do TEC (BIÊNIO 2017/18)

PRESIDENTE

ANTONIO JOSÉ VIOTTO (FRÁ FRÁ)

1º VICE-PRESIDENTE

LUIS ANDRÉ SIMÃO TONON

2º VICE-PRESIDENTE

JOÃO GONZAGA BETE

1º TESOUREIRO

MAURICIO LUIS GIOVANETI

2º TESOUREIRO

OSNYR BANDEIRA FILHO

1º SECRETÁRIO

JARDEL DA SILVA

2º SECRETÁRIO

CLAUDIO ROBERTO POLASTRI

DIRETORIA DE PATRIMÔNIO

MARIA BERNADETE DE A. BURANI

IARA MARIA LUCHETTI KAEFER

DIRETORIA DE OBRAS

PATRICIA SANCHEZ MALO

DIRETORIA DE ESPORTES

ALEX FERNANDO BENETON

JANES CLAUDIO DOS SANTOS

LUIS ANTONIO DO AMARAL JUNIOR

THIAGO GIOVANETTI VICENTIN

ADRIANO RICARDO PARDUCI

DIRETORIA SOCIAL E EVENTOS

CASSIA MARCON BACCILI DAMIÃO

JOSÉ RICARDO GIOVANETI POLASTRE

SONIA MARIA SACON BRUNHEROTO CAMARGO

DIRETORIA DE MARKETING

CARLOS AUGUSTO BERGAMIN

DIRETORIA JURÍDICA

PRISCILA DA SILVA CAMPOS

CONSELHO DELIBERATIVO

PRESIDENTE JOSÉ ANTONIO ROSA DA SILVA

VICE-PRESIDENTE VANDERLEI LUIS CASETO MARCON

SECRETÁRIO JOÃO MARCELINO BRANDOLISE

FORMAL
SERVIÇOS DE COBRANÇAS E ASSISTÊNCIAS CONTRATUAIS

Foi multado?

Fazemos seu recurso!

Pagando juros abusivos?

Traga o seu contrato para analisarmos

📍 Rua Bento Antonio de Moraes, 66 - Tietê
(ao lado do CEJUSC/PROCON)

📞 (15) 99813-2754 - WhatsApp
(15) 2108-1222

*** não tiramos pontos de CNH.**

Expediente O Informativo AconTECe é uma publicação do Tietê Esportiva Clube.

• Designer: Zauri Casari Junior • Jornalista Responsável: Maíra Bortoletto MTB 40988 • Capa: Berga • Fotos: TEC, Portal MB e Colaboradores • Impressão: Gráfica Printing • Contato Publicitário: jornal.tec@gmail.com

Piscina balneária passa por reforma

Foto: TEC

Após a constatação de um vazamento, devido a uma trinca em sua estrutura, uma das piscinas externas do TEC está passando por reforma. A obra foi iniciada em maio e tem previsão de término para setembro. Além do conserto da rachadura, estão programadas a manutenção e a limpeza total (inclusive dos rejuntas) da piscina balneária e também da infantil. Decidiu-se realizar as obras neste momento em decorrência do clima mais frio do inverno, quando as piscinas tendem a ser menos frequentadas.

A diretoria do TEC ressalta, no entanto, que, apesar de essas duas piscinas estarem fe-

chadas para manutenção, a piscina aquecida continua aberta para livre uso dos associados.



BrinquedoTEC em novo local

Fotos: TEC

Desde o final de maio, o BrinquedoTEC (também conhecido como “parquinho” do TEC) está funcionando em novo local. O recinto, que antes se localizava próximo às quadras de vôlei de areia e poliesportiva, foi transferido para um espaço próximo à quadra rápida de tênis de campo.

A alteração foi motivada primeiramente para prevenção de acidentes. “Ao lado do antigo espaço do BrinquedoTEC existem algumas palmeiras imperiais que estão crescendo muito, o que tem dificultado a retirada de folhas secas antes de elas caírem naturalmente. Se as folhas secas não são retiradas por nossos funcionários, corremos o risco de estas caírem em cima dos brinquedos. Como a segurança do associado é uma de nossas prioridades, transferimos os brinquedos para outro lugar como forma de prevenção de qualquer tipo de acidente”, explicou Antonio José Viotto (Frá Frá), presidente do TEC. “Além disso, o novo local é bem arborizado e proporciona sombra durante todo o dia para as crianças brincarem à vontade e protegidas do Sol, tornando assim o ambiente mais agradável para a diversão”, completou.

Com a mudança, a passagem de acesso à quadra poliesportiva e ao campo Um de futebol aumentou. “Este aumento de espaço vai ajudar no trânsito de pessoas, tornando mais cômodo o caminho até a quadra e o campo”, disse o presidente. “Sempre buscamos mudanças que sejam benéficas aos nossos associados. Esta foi uma das que planejamos com o intuito de favorecer a todos”, finalizou.




MEDICINALE
Farmácia de Manipulação

EXCELÊNCIA EM
MANIPULAÇÃO



PROCESSO DE PRODUÇÃO
SUPERVISIONADO ATRAVÉS
DE RIGOROSO CONTROLE DE
QUALIDADE, SEGUINDO
NORMAS INTERNACIONAIS.



CONFIANÇA E CREDIBILIDADE
NA MANIPULAÇÃO DE
MEDICAMENTOS
INDIVIDUALIZADOS NA DOSE
CERTA.



Rua Rafael de Campos, 362
Centro - Tietê/SP

☎ (15)3282-8510

☎ (15)99676-3748

 Medicinale Farmácia de Manipulação
 @medicinale_farm_manipulacao

Corte de árvores é realizado com responsabilidade ambiental Fotos: TEC

No mês de maio, o TEC realizou o corte de quatro árvores "Ficus" localizadas ao lado da arquibancada do campo Um de futebol. O Ficus, por sua beleza, é uma árvore muito usada para decoração de ambientes internos, geralmente plantada em vasos. Porém, quando plantada em ambiente inadequado, pode provocar danos em estruturas e tubulações subterrâneas devido à "agressividade" de suas raízes, que penetram largamente na terra e danificam objetos que possam impedir seu crescimento. "No caso do TEC, as raízes dos Ficus já estavam afetando o chão da quadra poliesportiva, e, inacreditavelmente, o da quadra rápida de tênis! Além disso, estavam comprometendo o chão ao seu redor e a arquibancada do campo Um de futebol", esclareceu André Saccon, gerente administrativo do TEC.



Corte e doação de mudas. Para que os cortes das árvores de Ficus fossem feitos com responsabilidade ambiental, o TEC enviou um pedido de autorização para corte para a Secretaria de Meio Ambiente, Agricultura e Desenvolvimento Sustentável (Semades), da cidade de Tietê, e foi prontamente atendido. Em contrapartida, o clube doou 100 mudas de árvores nativas para a Semades para plantio na cidade. Dez destas mudas, de ipês brancos, serão plantadas dentro do próprio clube. "Quando é preciso cortar alguma árvore, e até mesmo quando não ocorre nenhuma retirada de planta, o clube está sempre preocupado em plantar novas árvores para que o meio ambiente esteja em constante regeneração. Em 2017, por exemplo, plantamos pelo clube cerca de 150 novas mudas", complementou Saccon.

Fachada da sede social recebe nova pintura Foto: TEC

Em maio foi realizada a nova pintura da parte externa da sede social do TEC. O serviço foi realizado em parceria com a Megamax T.I. (empresa que loca duas salas do prédio), com

os custos com materiais e mão de obra sendo divididos entre as duas partes envolvidas. "Fizemos uma proposta de parceria para o TEC, para que pudéssemos repaginar a fachada de nossa loja e a da sede social. Ficamos felizes pelo clube ter atendido nosso pedido", disse Alex Panise Honorio, um dos proprietários da Megamax T.I. "Quando recebemos a proposta de parceria para este serviço vimos que era uma grande vantagem, pois, além de não ter alto custo para o TEC, daria uma nova aparência para a sede social, com um visual mais moderno, atual e sofisticado", explicou o presidente do TEC, Antonio José Viotto (Frá Frá).



Mudança em estacionamento da via pública em frente ao TEC campestre

A porção da rua São Bento que passa em frente à sede campestre do clube passou por mudanças no que diz respeito a vagas de estacionamento. Anteriormente, as vagas estavam disponibilizadas do lado da rua por onde circulam veículos sentido bairro Cohab-Centro; agora, as vagas estão disponibilizadas no sentido contrário, ou seja, sentido Centro-bairro Cohab. "A alteração oferece mais segurança aos frequentadores do TEC, uma vez que, depois de estacionar o carro neste lado da rua, eles não necessitam mais atravessá-la para ter acesso ao clube. Além disso, houve aumento da quantidade de vagas disponíveis. Deste lado da rua, não há casas e, consequentemente, não há a necessidade de deixar espaço reservado para a saída de veículos de garagens particulares", explica a diretoria do TEC. O TEC agradece à Secretaria de Segurança e Trânsito e à Prefeitura Municipal de Tietê por ter atendido este desejo de longa data do clube.

TEC renova pintura da fachada da sede campestre Foto: TEC



Para que a parte externa da sede campestre do TEC se mantivesse conservada e bonita, a diretoria do clube decidiu renovar a pintura de sua fachada, além de submeter parte desta a um tratamento com massa corrida. "No ano passado havíamos feito a pintura de alguns locais no interior do clube. Este ano, para que a fachada também recebesse manutenção, optamos por realizar um tratamento com massa corrida no teto externo - que antes era somente de concreto pintado -, além de pintar inteiramente a frente do clube", elucidou André Saccon, gerente administrativo do TEC.

TEC substitui iluminação incandescente por lâmpadas de LED

Com o objetivo de diminuir o consumo de energia, há dois anos as iluminações incandescentes do TEC vêm sendo substituídas por lâmpadas econômicas de LED. Inicialmente, a troca foi feita em lugares com maior frequência de pessoas, nos quais as lâmpadas ficavam acesas por mais tempo. Atualmente, 80% da iluminação das sedes social e campestre já são de LED. "Esta substituição diminui significativamente o consu-

mo de energia e gera uma grande economia para o clube", diz Benedito Rogério Ferraz da Silva, eletrotécnico responsável pelo serviço.

"Inicialmente, a proposta era trocar toda a iluminação de uma só vez, porém, como o custo era alto, a diretoria do TEC decidiu por fazê-la aos poucos, para não afetar o investimento financeiro em outras necessidades do clube", completou.

Construção de muro ao lado do campo Três de futebol visa a maior segurança Foto: TEC

Após a constatação do aumento de segurança e tranquilidade para os associados proporcionado pela construção de um muro ao lado do campo Dois de futebol, a diretoria do TEC resolveu construir também um muro ao lado do campo Três de futebol e, assim, fechar toda a comunicação do clube com a rua Cesário Cardoso de Almeida. O muro, finalizado em junho, tem uma extensão de 65 metros por 2,5 metros de altura.



Velhinhos de Tênis de Campo TEC/Sacconi Sports Fotos: TEC

Nos dias 02 e 03 de junho, em parceria com a Sacconi Sports, o TEC realizou o "Velhinhos de Tênis de Campo TEC/Sacconi Sports". Organizado pelo professor de tênis Jean de Oliveira, o torneio contou com a par-

ticipação de vários associados do clube, tendo como grande campeã a dupla Guto e Daniel e, como vice-campeã, a dupla Diego (Escovinha) e Ricardo (Chupeta).



XII Torneio Interno de Truco

3ª Etapa – 16/03/18

Campeões: Cesar e Nil
Vice-campeões: Rodrigo e Diego

4ª Etapa – 21/04/18

Campeões: Diego e Juca
Vice-campeões: Bruno e Marcelo

5ª Etapa – 19/05/18

Campeões: Carlinhos e Manoel (Mané)
Vice-campeões: Bruno e Marcelo

6ª Etapa – 09/06/18

Campeões: Eder e Tiago
Vice-campeões: Alex e Pedro

IX Torneio Interno de Tênis de Campo

3ª etapa – 31/03/18

Campeão: Welber de Queiroz
Vice-campeão: Luiz Alfredo Malavasi
Sebastiani (Tiririca)
Terceiro lugar: Fernando Vizioni Junior (Sapinho)
Quarto lugar: Alessandro Magalhães Rafael

4ª etapa – 28/04/18

Campeão: Fernando Vizioni Junior (Sapinho)
Vice-campeão: Luiz Alfredo Malavasi
Sebastiani (Tiririca)
Terceiro lugar: Fernando Romano
Quarto lugar: Pedro José Demartini

5ª Etapa – 26/05/18

Campeão: Vanderlei Luis Caseto Marcon
Vice-campeão: Luis Augusto Toledo de Moraes
Terceiro lugar: Eder Rogerio Spezzotto
Quarto lugar: Nilton Cesar Fré

6ª etapa – 30/06/18

Campeão: Fernando Vizioni Junior (Sapinho)
Vice-campeão: Ricardo Lazarini (Chupeta)
Terceiro lugar: Wellington Cassandre
Quarto lugar: Nilton Cesar Fré

OBJETIVO

1º LUGAR
ENEM-TIETÊ

1º LUGAR
NO ENEM EM:

• **TIETÊ**
• **CERQUILHO**
• **JUMIRIM**
• **LARANJAL**


EDUCATIVO
COLÉGIO BILÍNGUE



H&N
HERNANDES & NITRINI
CORRETORA DE SEGUROS

Seu Seguro nas mãos certas!

Divete Hernandez
15 98122 0814

André Nitriini
15 99842 1150

15 3285 2750

hernandes.nitriini@hotmail.com
Rua José Bordenale, 150 - Centro - Tietê

Celtic sagra-se campeão do 3º Fuveios

Fotos: Portal MB



Celtic - equipe campeã

O departamento de esportes do TEC realizou, de 22 de fevereiro a 12 de abril, o 3º Fuveios - campeonato de futebol *society* para veteranos. O evento contou com a participação de oito times: Atlético de Madrid, Barcelona, Borussia Dortmund, Celtic, Juventus de Turim, Manchester United, PSG e Real Madrid.

Celtic e Borussia Dortmund foram os finalistas, com o Celtic garantindo o título de campeão após vitória por 7 a 2. Além de medalhas e troféus para as equipes campeã e vice-campeã, foram entregues troféus de artilheiro do campeonato para Reinaldo Rocha (Borussia Dortmund) e de defesa menos vazada para Rodrigo Modanesi (Atlético de Madrid).



Borussia Dortmund - equipe vice-campeã



Odirlei Tonon (representante do Celtic) recebendo o troféu de campeão das mãos do presidente do TEC, Frá Frá



Alex Sandro Ferreira (representante do Borussia Dortmund) recebendo o troféu de vice-campeão das mãos dos vice-presidentes do TEC, André Tonon e João Bete



Reinaldo Rocha (Borussia Dortmund) recebendo o troféu de artilheiro das mãos do diretor de esportes do TEC, Thiago Giovanetti



Rodrigo Modanesi (Atlético de Madrid) recebendo o troféu de defesa menos vazada das mãos do diretor de esportes do TEC, Jú Amaral

Cohab F.C. é campeão do 6º Campeonato de Verão do TEC

Fotos: Portal MB



Cohab F.C. - equipe campeã

De 17 de fevereiro a 14 de abril, o TEC realizou seu 6º Campeonato de Verão de Futebol *Society* com a participação de dez equipes (Amigos do Cocão F.C., Botafogo F.C., Cohab F.C., Comunidade F.C., Clube Atlético Tietê, E.C. 3º Tempo, E.C. Juventus, Lance F.C., Netos de Bepim e

Tchurma F.C.). A partida final foi disputada pelas equipes Cohab F.C. e E.C. Juventus e, pelo placar de 4 a 3, a Cohab sagrou-se campeã.

Após a partida, houve entrega de troféus e medalhas para as equipes campeã e vice-campeã e troféus de artilheiro do campeonato para Denis Airtton Tonon Zangirolami (Cohab F.C.), de defesa menos vazada para Denilson Prezotto (Cohab F.C.) e de equipe *fair play* para Amigos do Cocão F.C.



E.C. Juventus - equipe vice-campeã



Denilson Prezotto (Cohab F.C.) recebendo o troféu de defesa menos vazada das mãos do primeiro secretário do TEC, Jardel da Silva



Denis Tonon Zangirolami (Cohab F.C.) recebendo o troféu de artilheiro das mãos do segundo tesoureiro do TEC, Osnyr Bandeira



Marcelo Carniel (representante do Amigos do Cocão F.C.) recebendo o troféu de equipe fair play das mãos do diretor de esportes do TEC, Jú Amaral



João Paulo Tonon (representante do E.C. Juventus) recebendo o troféu de vice-campeão das mãos do diretor de esportes do TEC, Jú Amaral



Matheus Pires Correia (representante do Cohab F.C.) recebendo o troféu de campeão das mãos do presidente do TEC, Frá Frá



28º FuteC - De 30/07 a 22/08: prazo para solicitação de ofício de inscrição e regulamento através do e-mail esportes@tectiete.com.br

Kids 30' e a importância da atividade física na infância

Por Márcio Leandro C. da Cruz

Fotos: TEC e arquivo pessoal



Não se pode negar que a tecnologia tem se tornado parte essencial de nossas vidas, principalmente pela facilidade que ela nos proporciona. Com isso, o uso de utensílios digitais está cada dia mais intenso e o uso de celulares, *video games* e *tablets* pelas crianças acontece cada vez mais cedo.

Porém, o uso excessivo destas e de outras tecnologias pelas crianças, além da falta de atividade física, pode dificultar a capacidade delas de realizar movimentos básicos, como correr e trocar de direção, pular ou, simplesmente, segurar uma bola no ar; além de diminuir a agilidade e sua capacidade de alongamento.



A atividade física na infância é importantíssima pois ajuda no desenvolvimento físico completo da criança (especialmente em habilidades motoras, como coordenação, agilidade e equilíbrio), além de contribuir para sua socialização – uma vez que a prática de exercícios físicos coletivos promove o convívio com outras pessoas e possibilita a troca de informações, a conquista de novas amizades (podendo auxiliar em casos de timidez) e o aprendizado sobre o outro e seus costumes.

Outro ponto positivo é a possível prevenção de doenças futuras (como problemas cardíacos, respiratórios e posturais), já que a prática adequada de exercícios físicos ajuda no fortalecimento do coração, dos pulmões e de músculos relacionados à postura.

Atividade física e idade ideal. Não existe uma idade ideal para as crianças iniciarem atividades físicas, visto que até bebês recém-nascidos já realizam atividades no berço, como movimentos de braços e pernas, rolamentos, busca de objetos fora de seu alcance etc. O que existe são atividades próprias para as necessidades de cada criança, independentemente de sua idade. Por exemplo, para crianças com problemas respiratórios é aconselhável a prática de atividades aquáticas, pois exercícios realizados dentro da piscina contribuem para o aumento da entrada e saída de ar nas vias respiratórias, dentre outros benefícios. Em contrapartida, há crianças que carecem de atividades mais aeróbicas, outras que precisam de aulas coordenativas etc. Isso prova que toda atividade física é benéfica, desde que aplicada corretamente e levando em consideração as restrições e necessidades de cada criança. Por isso é extremamente

importante que as atividades sejam acompanhadas de um profissional habilitado de educação física ou área relativa, para que este possa verificar a atividade ideal para a pessoa.



Vale lembrar que o tempo dedicado à prática de atividades físicas também é relevante. Normalmente, as atividades direcionadas às crianças variam entre 30 e 50 minutos diários; porém crianças mais ativas conseguem se exercitar por mais tempo, e as menos ativas se cansam com mais facilidade. O ideal é que, após se habituarem com a prática de determinados exercícios, as crianças consigam aumentar o ritmo e a duração destes, sempre respeitando seus limites.

Kids 30'

O *Kids 30'* é uma modalidade elaborada pelo TEC que visa, principalmente, ao desenvolvimento da coordenação motora, agilidade, lateralidade, conhecimento corporal, equilíbrio, "mira" e coordenação de mãos e olhos da criança. Tudo isso de forma leve (como se fosse uma brincadeira), para que a criança se sinta estimulada, e não pressionada.



Divididas em duas turmas, de 04 a 07 anos e de 08 a 12 anos, as aulas são ministradas levando-se em consideração o nível de ânimo e a quantidade de alunos em cada dia. Para a turma dos mais novos, as atividades são em formato lúdico, regadas a muitas risadas e brincadeiras e trabalhando várias habilidades motoras. Já com a turma mais velha, é dada mais ênfase aos exercícios aeróbicos, com foco principal no condicionamento físico.

A essência das aulas é fazer com que a criança se sinta à vontade e incentivada a praticar exercícios físicos, como se estivesse brincando com os amigos. Afinal, criança que brinca é mais feliz, mais saudável e mais sociável.

IMPORTANTE: antes do início de qualquer atividade física, é necessário passar por uma avaliação médica.



WhatsApp: (15) 99115-6710

Facebook: /doutoradinho

Website: www.doutoradinho.com.br

Instagram: @doutoradinho

Email: doutoradinho@doutoradinho.com.br

YouTube: Doutor Adinho

"Doutor Adinho Negócios Imobiliários, a menor distância entre você e o seu sonho."

Unidade Tietê

Rua Tenente Gelás, 888 - Centro
Fone: (15) 3285.9300

Unidade Cerquillo

Av. Washington Luiz, 378 - Centro
Fone: (15) 3385.1400

Pilates Solo - os benefícios e sua relação com a postura

Por Juliana Valentim Bufo

Fotos: TEC

O Pilates é uma técnica de condicionamento fundamentada no trabalho concomitante de corpo e mente. Popularizada no mundo nos anos 40, sua prática tem como alicerces a concentração, o controle, a respiração correta e a consciência corporal. Dessa maneira, com base em força, alongamento e tonificação dos músculos, o corpo do praticante vai tendo um “desenvolvimento de dentro para fora”.

O Pilates pode ser praticado pelos mais diversos grupos de pessoas (de profissionais e praticantes de atividades físicas regulares até pessoas sedentárias), de diferentes idades, contanto que sejam respeitadas as diferenças individuais e os princípios de treinamento desportivo. Em crianças, a recomendação é a de que o Pilates seja adaptado especialmente para elas, a fim de evitar incidentes e complicações, em virtude da concentração exigida do aluno no momento da execução dos exercícios.

Estilos. A técnica possui dois estilos de aplicação, o *Mat* e o *Studio*, e, dentro destes, diversas ramificações, como o Neopilates, Aéreo, *Power Pilates*, entre outras. Um dos mais



corpo e facilitar os movimentos, existe a possibilidade do uso de acessórios específicos para essa modalidade, como diferentes tipos de bolas e elásticos.

Pilates x postura. O Pilates tem entre seus principais objetivos o realinhamento postural. E esta é uma de suas grandes contribuições para os tempos atuais, já que a má-postura e os problemas na coluna (que podem ter diversas origens, como o desequilíbrio muscular ou esquelético, o uso errôneo e contínuo de acessórios e calçados, o excesso de tempo em frente ao computador, bem como patologias preexistentes) atingem cada vez mais pessoas.

Sua prática gera ganho de força, flexibilidade e mobilidade e auxilia no desenvolvimento dos músculos que suportam a coluna e na descompressão de lesões no local, o que contribui para a aquisição de uma boa postura e para a diminuição, ou até o desaparecimento, de dores na região. Para os que já possuem algum problema na coluna (como hérnia de disco, artrose, lombalgia etc.), ou já passaram por algum procedimento ou operação no local, exercícios próprios podem ser indicados para que haja estabilização vertebral e um avanço muscular específico,



populares é o *Mat Pilates*, também chamado de *Pilates Solo*.

O Pilates Solo leva esse nome porque seus exercícios podem ser praticados em solo (sem a ajuda de nenhum aparelho), utilizando somente a força do corpo do aluno. Com isso, exige-se mais do praticante, o que fortalece seu corpo por completo.

Ainda assim, para trabalhar melhor o

respeitando-se sempre as restrições de cada indivíduo.

Outras melhorias. Além dos benefícios para a coluna e para a postura, a prática contínua do Pilates Solo auxilia na mobilidade articular, melhora a coordenação motora, estimula o sistema circulatório e a oxigenação do sangue, aperfeiçoa a capacidade cardiovascular respiratória, dentre tantas outras melhorias.



Curiosidades sobre o Pilates

- O Pilates foi criado na década de 1920 pelo alemão Joseph Hubertus Pilates;
- A metodologia foi desenvolvida durante a I Guerra Mundial quando Joseph estava exilado em uma ilha inglesa. No decorrer deste período, ele começou a inventar rotinas de condicionamento físico e mental com seus companheiros de exílio. Para os que tinham alguma restrição de movimento, eram aplicadas molas e resistências nas camas para maior recuperação de força e mobilidade;
- Em um primeiro momento, o criador do método o denominou de Arte da Contrologia (controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo), mas após sua morte, em 1967, a técnica passou a se chamar “Pilates” em sua homenagem;
- No ano de 1923, em Nova York, Joseph abriu seu primeiro estúdio especializado na técnica, com aparelhos criados por ele mesmo;
- No Brasil, o primeiro estúdio dedicado ao Pilates surgiu somente em 1991.



Foto: arquivo pessoal

Juliana Valentim Bufo é fisioterapeuta formada pelo Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio (CEUNSP) e atua como instrutora de Pilates há dois anos. Seus estudos estão complementados pelos cursos de Formação Completa de Pilates, Ergonomia, Fisioterapia Desportiva, e Práticas de Fisioterapia e Atuação Fisioterápica nas Principais Lesões no Futebol.

Nota

Em caráter extraordinário, nesta edição do AconTECe não haverá a seção “Cantinho do associado”, mas ela voltará normalmente na próxima edição do informativo.

AGENDA

04/08 – I Workshop de Tênis de Campo

Das 09h às 17h – Sede Campestre
Com Prof. Dr. Ludgero Braga Neto



11/08 – TEC's PUB

21h – Sede Social
Banda Rock História e convidados
VJ Wagner Vaz

Foto: Portal MB



22/09 - Musa Hawaii TEC 2018

23h – Sede Social
André Pupe & Banda e DJ Moras



20/10 – Discotec

22h30 – Sede Social
VJ Wagner Vaz e projeto audiovisual

26/10 – Halloween Party TEC/Fisk

19h – Sede Social
DJ Felipe Mello
DJ Victor Mello



24/11 - Hawaii TEC 2018

22h30 – Sede Campestre
Atrações incríveis. Aguardem!

31/12 – Réveillon TEC

Mais informações em breve!



TEC fabrica novo brinquedo

Foto: TEC



Com idealização do coordenador de esportes Juliano Tezoto, um novo brinquedo, intitulado de BasqueTEC, foi fabricado pelo funcionário Gilvan Rodrigues (que também participou de seu planejamento). O brinquedo é inspirado no jogo de basquete e dispõe de duas cestas, nas quais os jogadores podem competir entre si ou jogarem sozinhos.

Para a fabricação da maior parte do brinquedo foram reutilizados equipamentos que estavam em desuso, o que demandou pouco investimento financeiro do clube.



Tel.: 15 3282.8485

Rua Bento Antonio de Moraes, 60
Centro - Tietê - SP



- UTILIDADES
- PRESENTES
- PAPELARIA
- BRINQUEDOS
- ARTIGOS PARA FESTA
- DOCES
- EMBALAGENS
- FLORES
- XEROX

Largo da Matriz, 37 - Centro - Tietê / SP
Tel.: 15 99772.3657

BoTECo Tropical agita o TEC! Fotos: Portal MB

No dia 28 de abril, no recinto do bar das piscinas do TEC, aconteceu mais uma edição do BoTECo Tropical. O evento teve apresentação dos Djs Moras e RP, do grupo Na Hora Certa e de Filipe Garrido (part. Kauan). O público compareceu em peso e curtiu a festa com muita energia e animação!



Espectáculo de dança “Mãe” Fotos: Portal MB

No dia 26 de maio, o TEC, em parceria com a academia Eleve, realizou um lindo espetáculo de dança em homenagem às mães. No espetáculo, intitulado “Mãe”, as bailarinas do TEC e da Eleve “flutuaram” no palco e cativaram a todos.



TEC comemora aniversário em grande estilo!

Fotos: Portal MB

No dia 09 de junho, o TEC realizou um super-revento para comemorar seu aniversário de 38 anos, completados no dia 06 de junho. A festa aconteceu na sede campestre do clube e

contou com *show* da banda Palladium e com uma atração mais que especial: Demônios da Garoa. O público presente se divertiu muito e aproveitou o clima de alegria a noite toda!



aniversário



Túnel do Tempo

Há 20 anos, os eventos na sede social já faziam a alegria da moçada.

Fotos: acervo TEC



Baile das Bruxas – 11/07/98



Noite a Fantasia – 25/07/98



Baile Country – 12/08/98

FOTO PALADINI
TEL. (15) 3282-1622
fotopaladini@asseta.com.br

Imperial Pizzaria
Forno a lenha
Tel.: (15) 3282.6444

AromaGusto
CAFÉ • RESTORANTE
f. 15 3282.6930

Luís Salvador (Loja)
Instalação • Manutenção
Higienização • Intra Estrutura
de ar condicionado em geral
Instalações Elétricas em geral
Ligue (15) 9 9730 2079
(15) 9 9109 7409

SAVITAROSSA
Contabilidade
15 3282.1634

89.5
RUA REGIONAL
ETRE

ESPORTIVA
BAR

VITRINE
moda masculina e feminina
Tel. (15) 3282-8722

PILATES MARCIA
PILATES
APARELHOS - AÉREO
ALONGAMENTO
MUSCULAÇÃO
FONE (15) 9 9108-8250

EVIDÊNCIA
A REVISTA DA FOTOGRAFIA
Viareggio
Tudo o que você precisa para fazer a festa da Páscoa na sua casa
Ligue (15) 9 9730 2079
(15) 9 9109 7409

PORTAL M8
ART & FOTOGRAFIA
WWW.PORTALM8.COM
(15) 9782-3451

CENTRO AUTOMOTIVO PROCAR
ALINHAMENTO BALANCEAMENTO SUSPENSÃO
ESCAPAMENTO TROCA DE ÓLEO FREIO
(15) **3282 4546**
R. PASQUALI ABRAMO, 125 - B. BELA VISTA - TIETÊ - SP
procartiete@gmail.com

QUALIDADE 100%
27 ANOS
PROCAR
CONFIANÇA 100%

Figueiredo Joias e Presentes
loja@figueiredopresentes.com.br



Escapularios
Imagens: N.S. do Carmo e Sagrado Coração de Jesus



Praça Dr. Elias Garcia, 246 - Tietê - Tel.: 15 3282.4061 - Celular/Whatsapp: (15) 99646-9846