

FRASE

“Em termos de talento, Messi é o número 1, sem dúvida. Cristiano tem trabalhado muito para tentar competir e lutar por esse primeiro lugar.”

PIQUÊ Sobre disputa entre Messi e Cristiano Ronaldo



esportes

FUTEBOL

Copa Tangará Regional Sub-20 inicia nesta sexta-feira

Quatro equipes, de Tangará e Barra do Bugres, disputam o título

Redação DS

A Secretaria Municipal de Esportes inicia nesta sexta-feira, dia 17 de fevereiro, os jogos da Copa Tangará Regional Sub-20 deste ano. Ao todo, quatro equipes, sendo duas de Tangará e duas do município de Barra do Bugres, disputam o título.

Nesta sexta-feira, no Estádio Municipal Antônio Porfírio de Brito, às 19h15 entram em campo as equipes da AEFEX Tangará e Tangará da Serra.

Já no domingo, às 15h, no estádio Municipal Lamartine Ribeiro Salles, em Barra do Bugres, se enfrentam as equipes barra-bu-

grenses Santa Cruz EC e o Projeto João e Maria.

“Estamos retomando o clube e esse torneio Sub-20 é o nosso primeiro desafio em 2023. Estamos iniciando uma nova gestão, que visa erguer o clube, começando com a base e o naipe feminino para depois retornar com o profissional e demais categorias”, comentou o presidente do Santa Cruz EC, Ciro Campos de Figueiredo Júnior.

“Queremos fazer muitas ações, com o poder público da cidade e em parceria com empresas locais e da região. Esse é o nosso foco. Agrade-

“
Esse torneio é o nosso primeiro desafio em 2023

ceмос ao secretário de Tangará da Serra [Luciano da Silva Gois] pelo convite para disputar esse torneio. Aproveito para chamar o torcedor do Santa Cruz EC para que esteja ao lado da equipe nestes jogos”, acrescentou Ciro.

Depois deste final de semana, o quadrangular retorna no dia 25 de fevereiro, com dois jogos em Tangará da Serra, sendo às 14h as disputas entre AEFEX e Santa Cruz, e às 16h entre Tangará da Serra e Projeto João e Maria.

No dia 4 de março, em Barra do Bugres, se enfrentam Santa Cruz e Tangará da Serra, e ainda Projeto João e Maria e AEFEX.

Já a grande final está marcada para o dia 11 de março, no Estádio Municipal Antônio Porfírio de Brito, em Tangará da Serra, a partir das 16h.

(Com informações da ASE Assessoria de Imprensa)



Copa Tangará Regional Sub-20

DIA DO ESPORTISTA

Aplicativos que irão te ajudar na prática de atividades físicas



A tecnologia pode ser uma grande aliada do esporte

Assessoria

Celebrado no dia 19 de fevereiro, o Dia do Esportista é uma data para incentivar a prática de atividades físicas e promover uma vida mais saudável. Praticar esportes é com certeza uma das melhores formas de ter mais disposição para lidar com o dia a dia. Além disso, manter o corpo ativo é importante não apenas para o físico, mas também para o autocuidado com a saúde mental. Praticar esportes contribui para regular o sono, auxilia no controle da ansiedade e do estresse e diminui riscos de doenças a longo prazo.

A tecnologia pode ser uma grande aliada do esporte e ajudar a intensificar resultados dos treinos e a manter a saúde do cor-

po. Conheça 5 apps que irão te ajudar na rotina de exercícios:

Betterfly - A startup Betterfly oferece uma solução digital que estimula os usuários a cuidarem de sua saúde mental, física e financeira. Ações saudáveis são convertidas em doações para diversas causas sociais.

Sleep Cycle - O aplicativo, traz como um de seus diferenciais a promessa de que o usuário acorde mais disposto, sem fazer o uso de smartband, e por meio de uma tecnologia patenteada que reduz traumas no começo do dia.

Strava - É um aplicativo de corrida, ciclismo e treino, no qual é possível compartilhar suas conquistas e incentivar outras pessoas, possibilitando também que as mesmas comemorem

com você. É possível acompanhar a evolução do seu condicionamento físico, por meio de metas, diário de atividades, e análises personalizadas para você entender melhor como está se saindo.

Freeletics - O aplicativo funciona como uma plataforma de treinos curtos, eficazes e personalizados, criado com o intuito de intensificar a atividade física ao decorrer do tempo. Além disso, você também recebe uma orientação nutricional, apoio de outros atletas, e treinos divididos de acordo com o seu interesse.

Nike Training Club - O aplicativo desenvolvido pela marca de artigos esportivos Nike, oferece diversos tipos de treinos, desde o iniciante ao avançado, tudo gratuitamente.