

FOTOS: JOSHUA SILVA



DÉBORA CRISTINA VIEIRA E NEIA ALVES PARTICIPAM DE CORRIDAS DE RUA

SAÚDE DE BEM ESTAR

PARTICIPAÇÃO DE MULHERES EM CORRIDA DE RUA CRESCE EM TANGARÁ DA SERRA

MAIS MULHERES ocupam as ruas e ganham destaque nas provas, inspirando novas participantes na região

JOSHUA SILVA; EDUARDA MARQUES/
ESTÁGIO DE JORNALISMO

O número de mulheres participantes em provas de corrida de rua tem aumentado em Tangará da Serra e em municípios vizinhos. O movimento, que alia saúde, bem-estar e socialização, reflete uma mudança de comportamento e maior adesão feminina às práticas esportivas ao ar livre.

A corredora Débora Cristina Vieira, de 25 anos, é um exemplo desse crescimento. Segundo ela, o início na modalidade foi gradual. “Minha jornada com a corrida começou com caminhadas e uma vontade de participar de provas de rua”, relata. A primeira oportunidade surgiu em Tangará da Serra, em uma competição gratuita. “Eu me apaixonei. Peguei pódio logo na estreia, e o incentivo das pessoas me motivou a continuar”, afirma.

Hoje, a corrida ocupa um espaço importante em sua rotina. Débora conta que a prática vai além do desempenho físico. “É meu refúgio, um espaço onde busco sempre melhorar e me desafiar”, diz. Para conciliar os treinos com as demais responsabilidades, a atleta destaca a importância da organização. “Treino corrida três vezes por semana e faço musculação de qua-

tro a cinco vezes. É preciso disciplina para equilibrar trabalho, treinos e vida pessoal”.

Mãe de duas filhas, ela afirma que a família é sua principal motivação. “O melhor momento do meu dia é estar com elas. Cuidar da saúde da família é essencial, e tudo começa dentro de casa, com hábitos saudáveis e equilíbrio”, ressalta.

Além do aspecto individual, Débora observa um crescimento coletivo da presença feminina nas competições. “Tenho visto muitas mulheres se motivando e chamando amigas para correrem juntas. É saúde, amizade e empoderamento”, destaca. Ela cita como exemplo uma recente corrida exclusiva para mulheres “Tangará é Delas” realizada na cidade, que reuniu mais de quatrocentas participantes em comemoração ao mês da mulher. “Fiquei impressionada com a quantidade de mulheres. É um movimento saudável e que só tem a crescer”.

Para quem deseja iniciar na prática esportiva, Débora aconselha cautela e constância. “Comece devagar, seja gentil consigo mesma e encontre um ritmo que funcione. A corrida é uma jornada, não uma competição”, orienta. “Procure um grupo, seja presencial ou online, e não tenha medo de pedir ajuda”.

A adesão crescente reflete não apenas a busca por

saúde e qualidade de vida, mas também o fortalecimento de redes de apoio e incentivo entre mulheres. Exemplo desse movimento é a empresária Neia Alves, de 41 anos, que também participou da corrida “Tangará é Delas”, mas com um diferencial: ela está gestante.

Em seu quinto mês de gestação, Neia mantém a rotina de treinos e de competições, demonstrando que a prática esportiva pode ser conciliada com diferentes fases da vida, desde que haja preparo e acompanhamento médico adequado.

A relação da atleta com a corrida de rua durante a gestação não é recente. Em sua segunda gravidez, Neia já mantinha a prática esportiva e chegou a correr até os oito meses, sempre com acompanhamento médico. Desta vez, a expectativa é ampliar esse limite. “Nunca senti insegurança em participar de provas de corrida”, declara, acrescentando que pretende seguir ativa até os nove meses de gestação.

Para Neia, a prática vai além do desempenho físico, e eventos como a corrida “Tangará é Delas” evidenciam esse cenário de expansão, reunindo mulheres de diferentes idades e perfis em torno do esporte.

“É importante que mais mulheres se sintam encorajadas a se movimentar, respeitando seus limites e buscando orientação profissional”.

Iniciativas públicas impulsionam participação feminina no esporte em Tangará

FOTO: SANDRO ROBERTO



SECRETÁRIA DE ESPORTES DE TANGARÁ DA SERRA

JOSHUA SILVA; EDUARDA MARQUES/
ESTÁGIO DE JORNALISMO

A ampliação de eventos e projetos esportivos voltados ao público feminino tem contribuído para o crescimento da participação de mulheres em diversas modalidades em Tangará da Serra. A avaliação é da secretária municipal de Esportes, Eliandra Nezi, que destaca o papel das políticas públicas no incentivo à prática esportiva e na promoção da inclusão.

Segundo a secretária, o principal objetivo das ações é ampliar o acesso das mulheres ao esporte. “Buscamos incentivar cada vez mais a participação feminina, promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida. Também queremos fortalecer o protagonismo das mulheres,

BRASILEIRO Cuiabá empata com Operário-PR fora de casa e segue sem marcar na Série B

OLHAR ESPORTIVO

Cuiabá e Operário-PR empataram por 0 a 0 neste domingo, 12, no estádio Germano Krüger, em Ponta Grossa, pela Série B do Campeonato Brasileiro.

O resultado mantém o time paranaense invicto na competição e há 18 jogos na temporada, enquanto o Dourado ainda não marcou gols no torneio e sequer saiu vitorioso.

O Operário-PR assume a quarta colocação, enquanto o Cuiabá integra a zona de rebaixamento com o 18º lugar.



FOTO: ASSCOM DOURADO

mostrando que elas têm espaço e voz no esporte”.

A secretária ressalta que a iniciativa de fortalecer o esporte feminino surgiu a partir de uma vivência pessoal e institucional. Primeira mulher a ocupar o cargo na cidade, ela afirma que identificou a necessidade de ampliar as oportunidades para esse público. “Sentimos a necessidade de dar mais visibilidade às mulheres e de criar espaços que acolham e incentivem a participação feminina em diferentes modalidades”.

“

BUSCAMOS INCENTIVAR CADA VEZ MAIS A PARTICIPAÇÃO FEMININA