

# REVISTA DO TÊNIS



ANO XIX Nº 84 ABR/MAI/JUN 2021

## NESSA EDIÇÃO

- 5 Livros que todo amante de tênis deve ler
- Conheça os benefícios do squash
- Praticar esportes no inverno requer cuidados especiais
- 8 dicas para você manter o bem-estar
- 10 Curiosidades que você provavelmente não sabia sobre o tênis



## João Guilherme Maffia

Presidente da Diretoria Executiva

GESTÃO 2021/2022

### PALAVRA DO PRESIDENTE

Amigos associados, dá para acreditar que já chegamos à metade de 2021? O tempo passou rápido e, antes de tudo, gostaria de fazer um agradecimento a todos vocês. Mais uma vez, neste primeiro semestre, tivemos que fechar o Tênis Clube Jundiaí. Infelizmente a pandemia ainda não acabou e precisamos respeitar todas as normas. Mas o importante é que sabemos que podemos contar com a colaboração de todos os sócios para passar por esse momento, e novamente estamos juntos.

Ficamos também felizes que muitos de nossos amigos já estão vacinados, e logo esse momento chegará para todos. O que mais queremos ver é todos com saúde, as famílias reunidas aqui no Tênis Clube curtindo uma festa, as crianças brincando no parquinho, as quadras e piscina cheias, enfim, a normalidade que tanto amamos. Mas sabemos também que ainda não é momento de descuidar, por isso pedimos para que todos continuem seguindo as normas e protocolos de higiene e saúde contra o Coronavírus.

Nesta edição da 'Revista do Tênis', trazemos um material para que você mantenha a sua saúde e bem-estar sempre em dia. E, como o esporte não pode parar, temos um artigo mostrando os cuidados que devemos ter ao praticar esportes no inverno. Confira também dicas para ter uma alimentação saudável e sugestões de livros para quem gosta de tênis.

Uma boa leitura a todos!

### DIRETORIA EXECUTIVA BIÊNIO 2021/2022

**PRESIDENTE** – João Guilherme Maffia

**VICE PRESIDENTE** – Anderson Alves Machado

**1º SECRETÁRIO** – Wolnei Domiciano

**2º SECRETÁRIO** – Flávia Messina Saad

**1º TESOUREIRO** – Jorge Eid Filho

**2º TESOUREIRO** – Luís Eduardo Paes

**DIRETORA DE ESPORTES** – Luis Eduardo Paes

**DIRETORA SOCIAL** – Priscila V. de Castro Lopes

**DIRETOR DE PATRIMÔNIO** – Anderson Alves Machado

### CONSELHO FISCAL PARA O BIÊNIO 2021/2022

Daniel Monteiro

Márcio Ordine de Castro

Thomas Goulart

### CONSELHO DELIBERATIVO TITULAR BIÊNIO 2021/2022

#### EFETIVO

Adriano Magalhães Borin - Alfredo Lazareschi - Alexandre Salum Dória - Antônio M. Pereira Neto - César Traldi - Claudio Ciari - Claudio Schiavi - Cristiano V. C. Lopes - Eduardo Ramos - Eurico Ferrarezi - Felipe F. C. P. Lopes - Flávio F. S. Ribeiro - Gilberto Luiz P. da Silva Jr - Gisele F. C. G. Lemos - Glênio Vilela - Guilherme Cevasco Neto - Guilherme Silva Cavalcanti - Henry M. S. Guyot - Hélio José Maffia - José C. T. de Oliveira - Leandro Ligabó - Luís Mario Sacchi - Luciano Léo Junior - Marcel Prado - Marcio Viotti - Marcio A. de Souza - Mario L. A. Franco - Maurício Gobbi - Maurício Garibe - Odilon J. de C. Junior - Paulo Puttini - Paulo de Tarso C.C. Lopes - Pedro Rubens de Ferreira - Wilson Rubio - Ricardo José Silva - Rafael Costa - Rafael Souza - Roberta G. Azzone Colucci - Vicente P. S. da Silveira

#### SUPLENTES

Alfredo Garcia de Francesco - Caio Sérgio Alves - Diogo Pereira da Silva - Douglas Baialuna - Gilberto P. da Silva Neto - Hamilton Taddei Bellini - Hertane de C. Junior - Luís Felipe Vasconcellos - Raul Carneiro Araújo - Tasso Luís P. Silva

### SOBRE A PUBLICAÇÃO

Tênis Clube Jundiaí

Rua Doutor Édson Zardetto de Toledo, 235

Chácara Urbana • Jundiaí - SP • CEP: 13209-120

Fone: 11 4586.1136 • 4521.1068

Distribuição interna gratuita

Tiragem: 1500 exemplares

Periodicidade: Trimestral

Criação: Agência Baloodesign

Venda de anúncios: Secretária do Clube de Seg. a Sex.: 8h às 17h

Agência Baloodesign: 11 4216.2736 ou contato@baloodesign.com.br

f /TENISCLUBEJUNDIAI

ig @TENISCLUBEJUNDIAI

WWW.TENISCLUBEJUNDIAI.ORG.BR

Atenção: Os anúncios e artigos aqui publicados não representam a opinião do Clube, Diretoria e Associados e cabe a responsabilidade a seus autores.

## AVISO ACESSO AO CLUBE

Tendo em vista o momento que estamos vivendo devido à COVID-19, o Tênis Clube Jundiaí tomou medidas de prevenção para que você associado tenha segurança e conforto ao utilizar nossas dependências. Caso tenha alguma dúvida ou sugestão, envie um e-mail para: secretaria@tenisclubejundiai.org.br.

# HORÁRIOS ATIVIDADES



## TÊNIS DE CAMPO

Fale com um dos nossos professores e agende sua aula.

Ricardo: (11) 99546-3405  
Zezinho: (11) 96377-6456  
Júlio: (11) 95152-0029  
Rodrigo: (11) 98108-9151  
Priscila: (11): 94133-6633

## ESCOLINHA DE TÊNIS

Crianças de 03 a 12 anos  
Play and Stay - 01 aula de 1h semanal  
Valor: R\$100,00 (mensal)  
Profº Rodrigo Navarro - (11) 98108-9151

## BEACH TENNIS

Nossos professores estão aguardando o seu contato.  
Venha jogar com a gente!

Julio: (11) 98038-3198

ESCOLINHA - 6 a 12 anos  
R\$80,00 por mês  
Aula experimental gratuita

ADULTO  
Em grupo - R\$135,00 por mês  
Aula experimental gratuita

**HORÁRIOS E DIAS SUJEITOS A  
ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.  
PARA MAIS INFORMAÇÕES,  
CONSULTE A NOSSA SECRETARIA.**

## ACADEMIA

### BIKE

Segunda: 8h às 9h, 10h30 às 11h30 e 18h30 às 19h30  
Terça e Quinta: 7h às 8h  
Quarta: 7h30 às 8h30, 10h30 às 11h30 e 18h30 às 19h30  
Sexta: 7h30 às 8h30

### ALONGAMENTO

Terça e sexta: 8h30 às 9h15

### MUSCULAÇÃO

Segunda a sexta-feira: 6h às 20h  
Sábado: 7h às 13h  
Domingo: 7h às 13h

## NATAÇÃO (ADULTO)

Terça e quinta: 8h às 9h

## HIDROGINÁSTICA

Segunda e quarta: 9h30 às 10h30

## BASQUETE

Professor Silvio: (11) 99592-9542  
Adulto: Segunda-feira, das 19h30 às 21h  
Escolinha (infantil): Terça e quinta, das 18h às 19h30  
Sub-16: Terça e quinta, das 16h30 às 18h

## CAPOEIRA

Professor Mestre Girino: (11) 98941-1980  
Sábado: 10h às 11h

## PILATES

Professora Ana: (11) 99335-6220

## GINÁSTICA ARTÍSTICA

Terça feira: 19h30 às 20h30  
Sábado: 11h às 12h  
Professora Jenifer: Contato: 11 97149-9617





**PEÇA PELO  
DELIVERY  
97226 2434**

**DA NOSSA  
COZINHA  
PARA SUA  
CASA**





Matéria

---

# SAIBA COMO ESCOLHER A RAQUETE DE TÊNIS IDEAL PARA VOCÊ

As dimensões da sua raquete de tênis são importantes para o jogo, e é preciso saber ajustar o seu acessório ao seu estilo de jogo. Por exemplo: profissionais costumam usar raquetes com o tamanho da cabeça menor, pois estas são as que têm um controle melhor, que geram precisão nas jogadas. Porém, as raquetes nestas dimensões não são recomendadas para os iniciantes. Neste artigo, você pode comparar os benefícios de cada uma das raquetes para o seu estilo de jogo.

- Tamanho da cabeça: quanto maior a cabeça da raquete, maior a área para atingir a bola, gerando mais força para rebater as jogadas. Se você tem problemas com a área em que a jogada atinge na sua raquete, procure investir em uma raquete que tenha a maior área.
- Tamanho da raquete: as raquetes maiores geralmente são mais leves e têm maior alcance e alavancagem no saque. Se você precisa aumentar a potência de seus saques, a nossa dica é que procure por uma raquete maior.
- Peso e balanço da raquete: a raquete mais leve facilita o swing e é mais manobrável, mas as raquetes mais pesadas apresentam mais força nas jogadas e transmitem menos vibrações, tornando-se mais estáveis.
- Rigidez do quadro: os quadros mais rígidos apresentam uma perda menor de energia ao atingir a bola, enquanto os quadros mais flexíveis se dobram e dissipam a energia recebida. As raquetes mais rígidas são preferidas pelos iniciantes e jogadores de nível intermediário, já que representam um poder maior.
- Encordoamento: encordoamentos mais abertos facilitam o spin e a movimentação, embora tenham a sua durabilidade reduzida, enquanto os encordoamentos mais densos apresentam uma maior durabilidade, mas dificultam a movimentação e o spin do atleta.

Agora que você já sabe quais são os atributos aos quais deve estar atento na sua raquete, vamos definir quais delas são para atletas iniciantes, intermediários e avançados. Confira:





- As raquetes para iniciantes têm, em média, uma cabeça de 100 a 118 polegadas, não pesam mais que 285g, possuem um balanço superior a 325 mm e sua principal característica é a sua rigidez, combinada com um swing curto e lento e um equilíbrio deslocado para a cabeça.
- As raquetes para atletas de nível intermediário pesam entre 285 a 300g e mantêm um balanço equilibrado entre 315 e 325. Suas cabeças costumam medir de 95 a 105 polegadas e, entre suas principais características, destacam-se a força média, a sua manuseabilidade e o equilíbrio de peso entre a cabeça e o cabo.
- As raquetes para tenistas de nível avançado costumam ter um balanço superior a 325 mm, ou seja: concentram seu peso no cabo. As cabeças costumam medir menos de 95 polegadas, e pesam mais de 300g. Elas são finas, flexíveis, têm o equilíbrio deslocado para o cabo e são mais pesadas.
- Grafeno: o grafeno é o material mais leve e forte do mundo e, embora seja utilizado em apenas alguns modelos de raquetes, oferece flexibilidade e resistência, sendo indicada para jogadores de todos os níveis.
- Alumínio: é um material barato e resistente, mas falta potência e sobra vibração nas raquetes feitas com este material, o que a torna mais indicada para iniciantes e crianças.
- Basalto, titânio e outros materiais: esses materiais são misturados com o grafite durante a confecção das raquetes de tênis. Materiais como o basalto e o titânio adicionam mudanças sensíveis na jogabilidade. Por isso, as raquetes com esses materiais são indicadas para jogadores de nível avançado que buscam diferenciar-se pelos pequenos detalhes.

E quais são os materiais mais utilizados nas raquetes de tênis?

O material que é utilizado para confeccionar a sua raquete também é muito importante, já que ele afeta diretamente a maleabilidade, a duração e o peso da sua raquete de forma considerável. Por isso, listamos aqui algumas características dos materiais mais utilizados:

- Grafite: é um material leve e resistente, que oferece um grande poder de absorção de impactos. Por isso, é indicada para jogadores de nível intermediário e avançado.

# 5 LIVROS QUE TODO AMANTE DE TÊNIS DEVE LER

Você sabia que o tênis é um esporte bastante presente na literatura? Além de estar presente em alguns enredos de livros de literatura fantástica, os livros que falam sobre o esporte estão presentes, principalmente, no formato de biografias sobre os grandes tenistas da história nas maiores livrarias. Por isso, nesse artigo, separamos 5 biografias inspiradoras que todo tenista apaixonado pelo esporte deveria ler, pelo menos, uma vez na vida.

## Guga, um Brasileiro

Uma autobiografia de Gustavo Kuerten, o livro conta a trajetória de um dos maiores tenistas brasileiros, desde a sua infância em Florianópolis, narrando toda a sua preparação para o tênis, passando por campeonatos juvenis e profissionais até o tricampeonato de Roland Garros, um dos torneios de tênis mais famosos do mundo, e outros campeonatos que o levaram ao topo do ranking mundial de tênis.

Neste livro, Guga relata de maneira sincera os momentos mais marcantes de sua vida, descrevendo memórias com sua família, a inspiração no pai, a admiração pelo irmão tenista, o amor pelo irmão caçula e todo o apoio da mãe e de seu treinador de maneira que é característica do jogador: modesta e divertida.

## Agassi, Autobiografia

Um dos maiores nomes da história do tênis, Andre Agassi, narra, neste livro, toda a trajetória que o levou a praticar esporte. Desde sua infância até a sua juventude rebelde. Aos 16 anos, Agassi tornou-se um jogador de tênis profissional, e o visual punk rock do jogador prometia mudar o mundo do tênis para sempre.

Apesar do talento natural, Agassi enfrentou muitas provações durante a sua jornada no mundo do esporte. Depois de desperdiçar três finais do Grand Slam, chocou o mundo ao ganhar o Wimbledon em 1992, tornando-se o favorito dos fãs. No livro, Agassi ainda narra seu breve relacionamento com Barbara Streisand e seu casamento com Brooke Shields, relatando toda a sua falta de confiança e seu regresso às quadras.







Você sabia que o tênis é um esporte bastante presente na literatura? Além de estar presente em alguns enredos de livros de literatura fantástica, os livros que falam sobre o esporte estão presentes, principalmente, no formato de biografias sobre os grandes tenistas da história nas maiores livrarias. Por isso, nesse artigo, separamos 5 biografias inspiradoras que todo tenista apaixonado pelo esporte deveria ler, pelo menos, uma vez na vida.

## **Guga, um Brasileiro**

Uma autobiografia de Gustavo Kuerten, o livro conta a trajetória de um dos maiores tenistas brasileiros, desde a sua infância em Florianópolis, narrando toda a sua preparação para o tênis, passando por campeonatos juvenis e profissionais até o tricampeonato de Roland Garros, um dos torneios de tênis mais famosos do mundo, e outros campeonatos que o levaram ao topo do ranking mundial de tênis.

Neste livro, Guga relata de maneira sincera os momentos mais marcantes de sua vida, descrevendo memórias com sua família, a inspiração no pai, a admiração pelo irmão tenista, o amor pelo irmão caçula e todo o apoio da mãe e de seu treinador de maneira que é característica do jogador: modesta e divertida.

## **Agassi, Autobiografia**

Um dos maiores nomes da história do tênis, Andre Agassi, narra, neste livro, toda a trajetória que o levou a praticar esporte. Desde sua infância até a sua juventude rebelde. Aos 16 anos, Agassi tornou-se um jogador de tênis profissional, e o visual punk rock do jogador prometia mudar o mundo do tênis para sempre.

Apesar do talento natural, Agassi enfrentou muitas provações durante a sua jornada no mundo do esporte. Depois de desperdiçar três finais do Grand Slam, chocou o mundo ao ganhar o Wimbledon em 1992, tornando-se o favorito dos fãs. No livro, Agassi ainda narra seu breve relacionamento com Barbara Streisand e seu casamento com Brooke Shields, relatando toda a sua falta de confiança e seu regresso às quadras.

## **Federer, de Chris Bowers**





Matéria \_\_\_\_\_

# CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DO SQUASH

Quem já jogou squash sabe bem como o esporte exige um bom condicionamento físico do atleta. É preciso muito 'jogo de pernas' e uma agilidade para estar sempre nas jogadas devolvendo a bolinha.

Uma das várias vantagens do esporte é o fato de ser praticado em um ambiente interno, o que permite ser praticado durante todo o ano - haja chuva ou haja sol. Então, não perca tempo e venha jogar squash aqui no Tênis Clube. Confira em nossa matéria os benefícios à saúde que a prática do esporte proporciona.

## **1. Aumenta o condicionamento cardiorrespiratório**

Praticar squash pode aumentar o seu condicionamento cardiorrespiratório, já que este é um jogo que estimula a circulação sanguínea. O jogo quase não tem intervalos, o que fortalece ainda mais o músculo cardiovascular, diminuindo os riscos de desenvolver doenças no coração.

## **2. Fortalece a musculatura do peito, abdômen, costas, braços, pernas e glúteos**

Os braços e ombros não param de ser exercitados durante os jogos de squash, além de ser um esporte que fortalece os membros inferiores, graças à grande necessidade de movimentação durante as partidas. Por esse motivo, o squash é ótimo para quem quer fortalecer a musculatura.

## **3. Combate o estresse**

O squash pode se ajustar à rotina das grandes cidades: um treino de apenas 30 minutos três vezes por



semana é suficiente para gerar todos os benefícios do esporte. Ao entrar em quadra, você esquece todos os seus problemas e se concentra apenas na partida. É uma ótima 'válvula de escape'.

#### **4. Desenvolve a concentração e coordenação motora**

Para praticar o squash, é preciso estar atento para que o rumo da bola não seja perdido, por isso as jogadas precisam ser calculadas e antecipadas, gerando um aumento na concentração, raciocínio e na coordenação motora.

#### **5. Previne hipertensão, osteoporose e diabetes**

O squash requer muita movimentação. Por isso, é um esporte que previne a deterioração dos músculos e ossos, queimando calorias e prevenindo, também, a diabetes.

#### **6. Baixo índice de lesão**

A revista Forbes classificou o squash como sendo um esporte com baixo risco de lesão, já que não existe a necessidade de que um jogador fique próximo demais do outro, evitando grande parte dos acidentes que podem ser causados por algum movimento mal calculado. Para que você consiga reduzir ainda mais esse risco, faça sempre um bom alongamento antes de praticar qualquer esporte.

#### **7. Elevado gasto calórico**

Durante um treino de apenas 30 minutos, um squashista pode queimar até 517 calorias! Por isso, o squash é considerado como um dos jogos em que há mais gasto calórico, já que os jogadores estão sempre em constante movimentação.

#### **8. Aumenta a flexibilidade do corpo**

O atleta muitas vezes precisa se esticar ao máximo para conseguir rebater a jogada do seu adversário, fazendo com que o squash torne o seu corpo muito mais flexível, ágil e resistente devido ao alto índice de movimentação.

#### **9. Aumenta a memorização e o raciocínio**

Há a constante necessidade de raciocínio para esquetizar todas as suas jogadas de forma que o adversário não consiga rebatê-la. Dessa forma, o squash se mostra um excelente esporte para aumentar a memorização das jogadas e o raciocínio lógico.

#### **10. Desenvolve o ritmo, o equilíbrio, a agilidade e a resposta de estímulos**

Devido ao fato de o squashista ter que rebater a bola

sem deixar que ela toque no chão, é necessário que o corpo esteja bem preparado para realizar as suas jogadas. Por isso, o equilíbrio, o ritmo e a agilidade são fundamentais durante a prática do esporte.

## **CURIOSIDADES SOBRE O SQUASH:**

- Atualmente, o squash é praticado em mais de 180 nações, das quais o Paquistão e a Inglaterra se mantêm na frente dos campeonatos mundiais.
- O jogo nunca foi modalidade olímpica e, embora tenha sido cotado para as Olimpíadas de 2021 e 2024, uma assembleia que aconteceu na Argentina, em 2013, optou pela Luta Olímpica.
- O squash reúne mais de 220 milhões de jogadores ao redor do mundo.
- A origem do esporte é amplamente discutida: alguns afirmam que ele surgiu no séc XIX, em uma prisão; já outros estudiosos afirmam que ele nasceu em uma escola, como um esporte derivado do tênis, que era conhecido como "Rackets" na época.
- Especula-se que a primeira quadra de squash do Brasil tenha surgido em Nova Lima, Minas Gerais, trazido pelos ingleses por volta de 1920, nos garimpos de ouro brasileiros.







CHEGOU O

# APP

# TÊNIS

# CLUBE

# JUNDIAÍ

Faça o Download  
 **App Store**

Disponível no  
 **Google Play**





Matéria

---

# PRATICAR ESPORTES NO INVERNO REQUER CUIDADOS ESPECIAIS

No inverno, vocês treinam mais ou ficam com aquela preguiça tradicional que muitos têm quando chega essa época do ano? Saiba que alguns cuidados devem ser tomados ao praticar esportes durante essa estação. Por isso, neste artigo, separamos algumas dicas sobre a prática de exercícios durante o tempo frio.

## **Hidrate-se**

Ainda que as temperaturas sejam mais amenas durante o inverno, é muito importante manter-se hidratado o tempo todo, principalmente durante a prática de exercícios. Mantenha uma garrafinha de água sempre por perto como um lembrete para se hidratar.

## **Use filtro solar**

Vai praticar esportes ao ar livre? Embora o sol não esteja tão forte durante o inverno, o protetor solar é a maior proteção da pele contra os raios ultravioletas. Os protetores solares com funções hidratantes são os mais recomendados durante a estação, devido à baixa umidade do ar.

## **Faça um aquecimento adequado**

É comum que o aquecimento seja mais longo durante os meses de inverno já que, com as temperaturas mais baixas, o corpo demora mais tempo para atingir a temperatura ideal para a prática de exercícios. Um ritmo baixo na esteira ou algumas pedaladas na bicicleta ergométrica podem ajudar no aquecimento.

## **Utilize roupas apropriadas**

Dê preferência para roupas que não atrapalhem a evaporação da transpiração. Quando acabar o treino, sempre troque de roupa antes de ter contato com o ar gelado, mesmo que só vá tomar banho ao chegar em casa. As roupas úmidas pós-treino podem provocar um resfriado quando entrar em contato com o vento frio.

## **Pegue leve com os exercícios**

No inverno, o rendimento dos exercícios é reduzido, por isso, durante os meses de frio, é importante dosar





mais os treinos e aumentar o ritmo gradativamente durante a semana ou durante o dia, evitando o desgaste e diminuindo o risco de lesões.

### **Proteja as extremidades do corpo**

Durante o tempo frio, é importante manter-se agasalhado, cuidando principalmente das extremidades do corpo. A cabeça, os pés e as mãos são as partes do corpo que precisam de mais cuidado. Por isso, não esqueça de utilizar calças e jaquetas adequadas, luvas e gorros para evitar as grandes perdas de calor.

### **Mantenha uma alimentação saudável**

Manter uma alimentação saudável é essencial para o funcionamento do organismo como um todo, principalmente para os atletas. E, no inverno, a alimentação deve receber o dobro de atenção, já que a tendência durante os meses frios é o ganho de calorias. Reforce o seu sistema imunológico ingerindo legumes e verduras.

Com a alimentação adequada, evite as câimbras, principalmente nos membros inferiores. Opte pela ingestão de alimentos ricos em cálcio, potássio e magnésio, que atuam na contração muscular.

### **Pratique exercícios em horários estratégicos**

Se o seu treino for em lugares abertos, evite fazer atividades físicas quando a temperatura está muito baixa, que costuma ser logo cedo ou à noite. Caso só tenha esse horário para treinar, agasalhe-se bem. Se puder optar, escolha horários mais quentes, pois os raios so-

lares estimulam os músculos.

### **Respire pelo nariz**

É importante manter o ritmo de respiração controlado. Respirando pelo nariz, o ar percorre um caminho maior até os pulmões, o que permite que ele fique da temperatura do corpo, evitando resfriados.





Matéria

---

# 8 DICAS PARA VOCÊ MANTER O BEM-ESTAR

Não há dúvidas que todos imaginamos que a atual situação que vivemos iria acabar faz tempo. A pandemia, no entanto, se estende há mais de um ano e ainda sem prazo para acabar. Nessa quarentena, todos já experimentamos diferentes sensações e vivemos situações que nunca imaginamos. Mas uma coisa é certa: não podemos nos descuidar de nossas mentes e corpos. E cuidar do bem-estar é fundamental.

São várias as atividades que você pode fazer que contribuem para a saúde física e mental. Separamos algumas dicas que podem ser úteis para qualquer época do ano ou em qualquer situação que vivemos.

## **Tenha um sono tranquilo**

Para acordar bem e ter disposição durante o dia, precisamos cuidar bem do sono. Para começar, ter uma rotina já ajuda na qualidade do sono: evite dormir em horários diferentes todos os dias, pois isso pode ser prejudicial.

Pouco antes de dormir, evite o uso de aparelhos eletrônicos: a luz atrapalha o sono. E tome cuidado com sua alimentação: a ingestão de bebidas com cafeína atrapalha o relaxamento na hora de dormir. E não se

esqueça do óbvio: durma em um ambiente silencioso e escuro.

## **Aposte na rotina**

Como falamos acima, a rotina é boa para uma boa noite de sono, mas ela também pode trazer benefícios no seu bem-estar geral. Ao ter horários estabelecidos para as tarefas do dia a dia (como as refeições, estudos, trabalho ou lazer, por exemplo), seu cérebro já se organiza para o que vem pela frente, evitando possíveis estresses que podem aparecer.

## **Exercite-se regularmente**

Regra básica de toda qualidade de vida: fazer exercícios físicos. Mesmo na pandemia, é possível manter-se ativo. Aqui no Tênis Clube Jundiaí, estamos tomando todas as precauções para o esporte continuar, seja na academia ou nas quadras de tênis ou beach tennis.

Uma dica para quem está evitando lugares fechados como academia é fazer caminhadas na rua ou em parques, em horários menos movimentados. Há também uma série de exercícios e alongamentos que podem ser encontrados na internet.





Ao realizar exercícios regularmente, você vai ganhar qualidade de vida e mais disposição para o seu dia render.

### **Tenha uma boa alimentação**

Você adora fast-food? Não precisa cortar totalmente esse tipo de comida, mas não exagere. Priorize uma alimentação rica em fibras, vitaminas e minerais. Evite pular refeições e não fique muito tempo sem comer, principalmente se for realizar uma atividade física. Uma alimentação saudável é sinônimo de uma boa saúde.

### **Fuja um pouco do noticiário**

Nos últimos meses, sabemos que as notícias não têm sido das melhores. Por mais que precisamos estar sempre bem informados, não necessariamente temos de passar o dia todo absorvendo informações. Muitas notícias negativas podem trazer uma crise de ansiedade que só vai lhe causar mal. Se preferir, escolha um horário para ver/ler/ouvir seu noticiário preferido. E fique alerta também às fake news, busque informações em veículos confiáveis.

### **Hidrate-se**

No inverno ou no verão, não importa a época, nunca se esqueça da importância da hidratação. A recomendação é para ingerir cerca de 2 litros de água por dia. O consumo de água é importante para todo o corpo: ele evita pedras no rim, deixa a pele hidratada e muito mais.

### **Priorize um tempo com a família**

Nesse último ano, com certeza não foi só você que sentiu os 'efeitos da quarentena'. Toda a rotina familiar mudou, por isso é muito importante conversar e dar atenção a todos. Passar um tempo junto fazendo algo que gosta, como ver um filme ou jogar um jogo, por exemplo, vai trazer um bem-estar a todos.

### **Faça atividades que te dão prazer**

Como dito anteriormente, faça algo que você gosta. Demos dicas de atividades em família, mas ter um tempo a sós também é importante. Gosta de ler um livro? Leia! Filmes e séries são o que você prefere? Reserve um tempo para esse lazer. Pode ser também atividades físicas e, por que não?, uma viagem rápida de fim de semana. O importante é relaxar.



Matéria

# DICAS PARA MANTER A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO INVERNO

Durante os meses de frio, o gasto calórico do nosso corpo é mais elevado e, por isso, nossa tendência é ingerir alimentos mais gordurosos. Mas é preciso prestar atenção à dieta para manter o sistema imunológico fortalecido e prevenir doenças virais. Neste artigo, separamos algumas dicas para manter uma alimentação saudável durante o inverno, sem abrir mão do sabor.

## Sopas

Nesse friozinho, não há nada melhor do que uma sopa ou um caldo quente para aquecer o corpo, não é mesmo? Para manter a alimentação equilibrada, abuse de caldos com verduras, legumes, carnes magras e sementes para fortalecer o sistema imunológico.

## Gorduras boas

Durante as pequenas refeições, ingira as boas gorduras, que ajudam a manter o bom funcionamento do organismo. Castanhas e oleaginosas são sempre uma boa escolha, já que contém muitos nutrientes e auxiliam no controle do colesterol bom e ruim, além de reduzirem a vontade de comer doces e salgadinhos industrializados. Experimente também implementar as oleaginosas na alimentação diária, em iogurtes e saladas de frutas.

## Temperos termogênicos

Os temperos termogênicos são aqueles que aquecem o corpo, aumentando o gasto calórico. Temperos como a páprica picante, a canela, o gengibre, a cebola e a pimenta vermelha são excelentes opções para utilizar nos pratos do inverno.

## Frutas da estação

As frutas contêm muitas vitaminas e nutrientes. Por isso, são sempre uma boa escolha para o inverno. A maioria das frutas da estação têm vitamina C, que previne a queda de imunidade, resfriados e doenças virais. Uma excelente maneira de implementar frutas na sua alimentação é aquecê-las no microondas: salpique canela na banana e esquite um pouco, por exemplo. Fica uma delícia!

## Hidrate-se

Durante os meses mais frios, é comum reduzir o consumo de água. Entretanto, o inverno é a época do ano em que mais precisamos nos hidratar, pois a umidade do ar é muito baixa. A água desempenha um papel fundamental no organismo, regulando a temperatura corporal e hidratando os tecidos e células. O ideal é



utilizar cremes e hidratantes labiais também, a fim de auxiliar na hidratação.

### **Chás, sucos e vitaminas**

As bebidas feitas com frutas, além de ajudarem no bom funcionamento do organismo, também têm vitaminas que ajudam a prevenir doenças virais e resfriados, doenças comuns da estação. Uma dica interessante é implementar algumas sementes, como a chia, nas vitaminas, pois as oleaginosas trazem muitos benefícios para o corpo.

### **Verduras e legumes**

Durante o inverno, é necessário aumentar a imunidade, por isso aposte nas verduras e legumes, principalmente em saladas e refogados. As folhas contêm nutrientes e vitaminas que ajudam não só no bom funcionamento do organismo, mas também previnem doenças típicas do tempo frio.

### **Fibras**

As fibras têm um papel óbvio no bom funcionamento do organismo, mas, além disso, elas controlam o nível de açúcar no sangue e aumentam a sensação de saciedade. Por isso, opte sempre por carnes magras e alimentos integrais, que são ricos em fibras.

### **Alimente-se 1h antes de praticar exercício físico**

Faça uma refeição leve, com alimentos integrais ou frutas antes de começar o seu exercício físico. Dessa forma, você gera energia para ser gasta durante o treino. Aposte em mingais, panquecas, iogurtes, frutas e pães integrais como um pré treino, principalmente durante o inverno, estação em que os exercícios tendem a durar mais tempo, já que a temperatura está mais baixa.





Matéria \_\_\_\_\_

# 10 CURIOSIDADES QUE VOCÊ PROVAVELMENTE NÃO SABIA SOBRE O TÊNIS

Você realmente sabe tudo sobre tênis? Neste artigo, separamos algumas curiosidades que você talvez ainda não saiba sobre o jogo.

## 1. A origem da palavra “tênis”

A palavra tênis deriva do termo anglo normando “tenez”, que significa “tomar conta”.

## 2. As raquetes de tênis

Os maiores símbolos do tênis, as raquetes, só começaram a ser utilizadas no século XVI; antes disso, os jogadores rebatiam as bolinhas com as palmas das mãos, e o jogo era conhecido como “jeu de palme”, ou seja, jogo de palma.

## 3. A quadra de tênis mais antiga

A quadra de tênis mais antiga do mundo, localizada no palácio Hampton Court Palace, na Inglaterra, foi construída entre os anos 1526 e 1529, e é utilizada até hoje.





#### **4. As bolinhas de Wimbledon**

Wimbledon é o torneio de tênis mais importante do mundo. Estima-se que, durante o evento, cerca de 54.250 bolinhas são utilizadas pelos jogadores.

#### **5. Os movimentos dos jogadores**

Estima-se que, em 80% das jogadas, os jogadores não se movem mais do que 3 metros.

#### **6. A origem das bolinhas de tênis**

Originalmente, as bolinhas de tênis eram feitas com borracha e revestidas com flanela branca. Atualmente, só são permitidas duas cores para as bolinhas: branca, que caiu em desuso, e a mais conhecida cor amarela utilizada na maioria das partidas de tênis.

#### **7. O esporte nas Olimpíadas**

O tênis começou a fazer parte das Olimpíadas no ano de 1886, mas em 1924 o esporte foi retirado do torneio e só voltou a ser disputado no ano de 1988.

#### **8. A origem de Wimbledon**

Wimbledon é o torneio de tênis mais antigo do mundo. Fundado em 1877 pelo All England Croquet and Lawn Tennis Club (AELTC), é o único grande torneio de tênis que é disputado na grama.

#### **9. As dimensões do jogo de tênis**

As bolinhas de tênis devem pesar, em média, de 56 a 54,9 gramas, e as raquetes devem variar de 68,5 a 73,7 centímetros de comprimento.

#### **10. A popularidade do tênis**

Em 2020, estimou-se que cerca de 1,2 bilhões de pessoas sejam fãs dos jogos de tênis, o que atraiu a atenção de grandes marcas para patrocinar o esporte.





FAÇA  
DIFERENTE!

**ANUNCIE**

NAS MÍDIAS DO CLUBE

REVISTA **INDOOR**  
OUTDOOR

**MÍDIA DIGITAL**  
**MERCHANDISING**

AGÊNCIA BALOODSIGN: 11 4216.2736 • [CONTATO@BALOODSIGN.COM.BR](mailto:CONTATO@BALOODSIGN.COM.BR)