

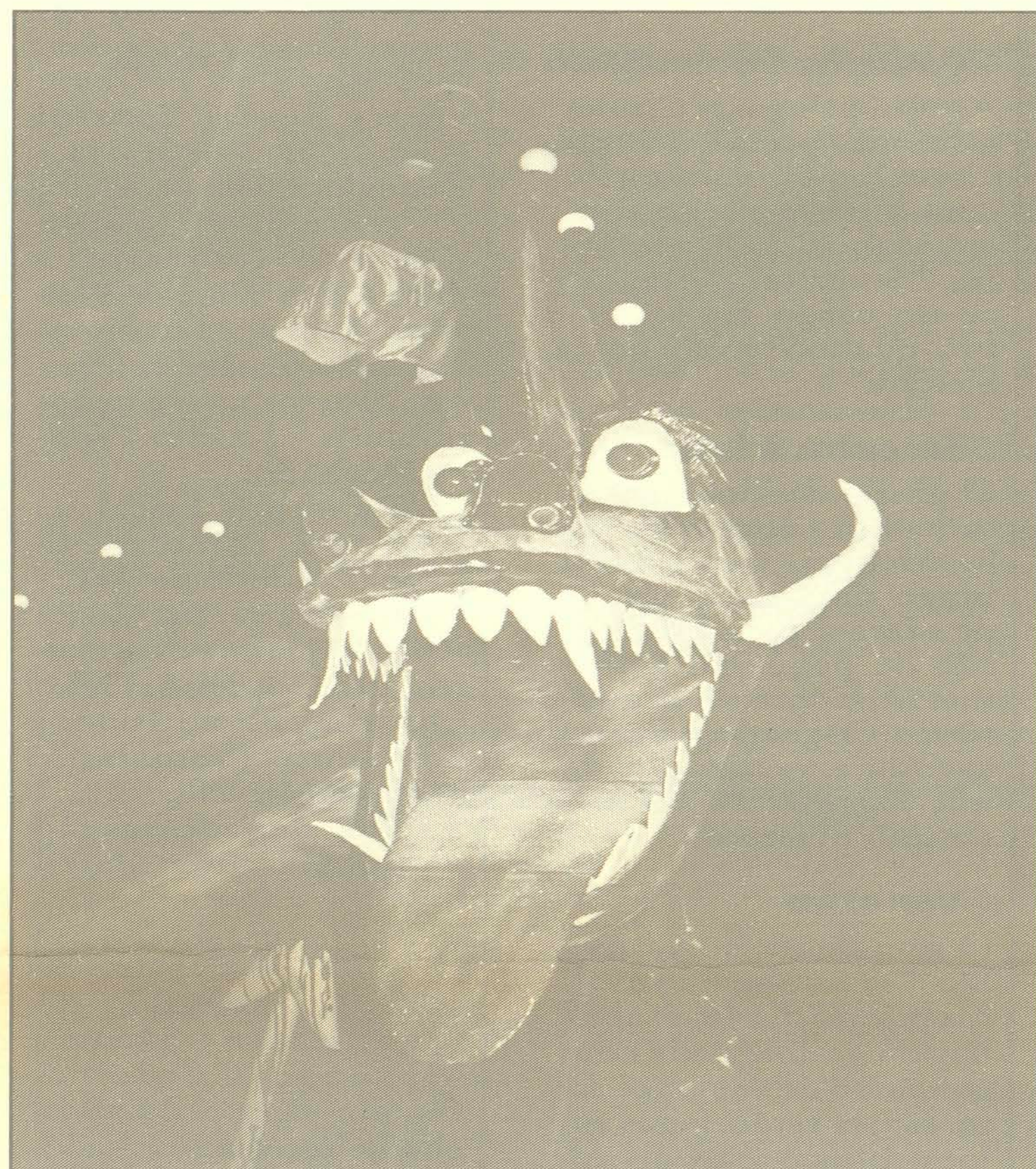
A PONTA

Março/Abril

1998

nº 13

Jornal da Associação do Bairro de Sambaqui-ABS



Triunfo inaugura o campo no dia 4

(p 8)

Foto: Euclides Dutra



Engenho de Dentro sacode o Sambaqui

Bloco Engenho de Dentro inclui o Carnaval de Sambaqui entre os mais animados e concorridos de Florianópolis.

(p 4/5)



Gincaponta

Caravelas vence pela segunda vez a Gincana da Ponta de Sambaqui, em sua sétima edição. Amigos fica na segunda colocação e Raça Brasil em terceiro lugar.

(p 3)

KAEME 9

Comércio de Materiais de Construção Ltda - ME

- Areia Fina, Média e Grossa
- Brita nº 1 e 2
- Cimento
- Cal
- Ferro

- Aterro
- Tijolos 6 furos
- Tijolos Maciços
- Tintas
- Telhas

Material:
Elétrico, Hidráulico e Sanitário

Rod. SC-401 - Km 9 - Santo Antônio de Lisboa
Próximo ao Trevo **FONE: 235 1208**

Softplan

PLANEJAMENTO E SISTEMAS LTDA.
Condomínio Industrial de Informática

Sienge - Sistema Integrado de Engenharia - "O software para construção civil"

FONE (048) 333 0389
FAX

Rua Lauro Linhares, 589 - 2º andar - Trindade - Florianópolis - SC
CEP 88036-000 - Home Page: <http://www.softplan.com.br>

Obra do Casarão tem recursos do orçamento

A Câmara Municipal de Vereadores aprovou emenda ao orçamento do município, destinando R\$ 18 mil para as obras de reforma do Casarão da ABS. Agora está faltando a liberação dos recursos por parte da Prefeitura.

Com os recursos vai ser possível restaurar toda a cobertura, que deve voltar a ter as características originais, com telha de ca-

lha em substituição às francesas existentes.

A empresa Planel vai patrocinar a troca de duas portas e duas janelas do Casarão. Os entendimentos já estão sendo mantidos, através do engenheiro Luis Lüenenberg.

Uma das paredes internas do Casarão da ABS, que ameaçava desabar, já foi refeita. As forras de três janelas e uma porta também foram substituídas.



Reuniões

As próximas reuniões da diretoria da Associação - abertas à participação de toda a comunidade - acontecem nas seguintes datas: 02.04, 16.04 e 30.04; 07.05 e 21.05. As reuniões acontecem alternadamente nas quintas-feiras.

Ao DER

Foi encaminhado ofício ao DER a inclusão de Sambaqui nas placas existentes ao longo da rodovia SC-401. Hoje não existe nenhuma indicação da localização de Sambaqui, prejudicando o acesso de turistas e visitantes e o comércio local.

Esgoto

Foi encaminhado ofício à prefeitura solicitando fiscalização do lançamento de esgotos e a execução do Projeto SOS Praia Limpa, que prevê a instalação de redes alternativas de tratamento dos dejetos líquidos.

Pesquisa

A ABS constituiu comissão que está elaborando

C • U • R • T • A • S

questionário de pesquisa a ser aplicada na comunidade, para levantar as prioridades que irão nortear as ações da diretoria da entidade até 1999.

Conselho Comunitário

Antônio Pires da Cunha assumiu a presidência do Conselho Comunitário, com a renúncia do titular, Manoel da Rocha Pires. "Soquete" permanece no cargo até setembro, quando haverá nova eleição.

Terceira idade

O grupo de idosos Nossa Senhora Aparecida, de Sambaqui, promoveu bingo no último dia 13 de março, para a execução de pequenas reformas no Centro Comunitário. O grupo tem na agenda a realização de um carreteiro, com o mesmo objetivo.

Vanerão

O presidente do Conselho Comunitário informa que no dia 18 de abril haverá grande baile com concurso de vanerão. As inscrições serão feitas no local, pouco antes do iní-

cio do baile.

Direção da ABS

A nova diretoria da Associação do Bairro de Sambaqui, assumiu em agosto de 1997. Presidente: Sérgio Luiz Ferreira; vice - Soelci Santini (Ciça); 1ª secretária - Zeneide Alves de Melo; 2º secretário - Paulo Köpe; 1º tesoureiro - Alexandre Wagner Vieira da Rocha; 2º tesoureiro - João Carlos de Freitas Noronha; relações públicas - Jocélio Pereira Machado.

O Conselho Fiscal da ABS tem como membros Valdete de Jesus Lima, Irene da Costa Rocha, Daura dos Santos, Ivo Cordeiro, Hélio Queiroz, Flásio Isidoro dos Santos (Vadinho) e Mônica Mibielli.

As coordenadorias são compostas por: Patrimônio - Janete Gomes e Euclides de Sousa Dutra Filho; Infra-estrutura - Reinaldo Pires; Cultura - Janaína Machado Cordeiro, Gisele Azevedo, Michelle Pereira Machado.



Foto - Euclides Dutra

Festeiros em 96 e 97:
Ivo e Roseli, Kidinho e Débora

Festa da Cruz em maio

Foto - Arquivo/A Ponta



Expediente

A PONTA é um órgão da Associação do Bairro de Sambaqui-ABS, circulação gratuita e dirigida.

Endereço - Rodovia Gilson da Costa Xavier (Estrada Geral de Sambaqui), 2990.

Tiragem - Mil exemplares de oito páginas.

Edição - Celso Martins. Produção e publicidade - Zeneide Melo e Arilton Viana.

Fotos - Euclides Dutra, Caio Cezar, Zeneide Melo e Celso Martins.

Colaboram nesta edição - Sérgio Luiz Ferreira, Euclides Dutra, Heitor Cordeiro, Arilton Viana e Janete Gomes.

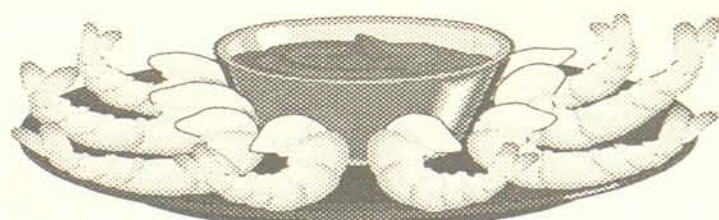
Apoio - Sindicato dos Trabalhadores na Justiça do Trabalho de Santa Catarina - Sintrajusc.

Produção gráfica - Gráfica Agnus.

Restaurante Rosemar

Você que tem bom paladar, venha saborear os deliciosos pratos do Restaurante Rosemar

- Moqueca Mista
- Garoupa
- Lagosta
- E os mais variados frutos do mar



Praia do Sambaqui - Fone 235 1034

Restaurante
BEER MAR

Especialidade em
Frutos do mar

Rod. Gilson da Costa Xavier, 2919
Praia do Sambaqui - Florianópolis - SC

Fone:
(048) 235 1579

Gincana

Caravelas fatura o bi

Amigos fica em segundo e Raça Brasil em terceiro

A VII Gincana da Ponta de Sambaqui-Gincaponta, realizada nos dias 6, 7 e 8 de fevereiro último, mostrou muita garra e vibração das quatro equipes, cada uma integrada por 25 pessoas, em sua maioria jovens.

Foram três dias de muita irreverência, criatividade e espírito esportivo. Muitas das tarefas culturais de palco se destacaram pelo

humor fértil e espontâneo, arrancando aplausos de numerosa platéia. Cerca de 2.000 pessoas passaram pela VII Gincaponta.

Mais uma vez o comércio local prestigiou o evento, garantindo uma festa que já é aguardada com ansiedade. A Comissão Organizadora, sob o comando de Nildomar Freire, enfrentou todas as dificuldades possíveis, de-

sempenhando a missão com competência.

Além do Nildão, fizeram parte da Comissão Organizadora da VII Gincaponta as seguintes pessoas: Débora, Euclides Dutra (Kidinho), Dóris, Carla, João Carlos Noronha, Zeneide, Janaína Cordeiro e Sérgio Ferreira



Crianças marcaram presença durante os dias de festa

DESEMPENHO DAS EQUIPES NA VII GINCAPONTA

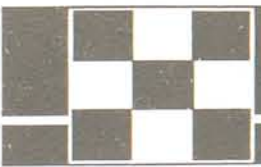
ESPORTE	PARTE ESPORTIVA			
	EQUIPES			
	RAÇA BRASIL	REI DO MAR	AMIGOS	CARAVELAS
Triatlon Feminino	100	200	50	-
Triatlon Masculino	200	50	100	-
Natação Feminino	200	-	100	50
Natação Masculino	-	50	100	200
Tarrafa	-	200	50	100
Bóia Infantil	100	200	50	-
Obstáculos	200	-	50	100
Bandeira Salva	50	200	-	100
Corrida de Bateria	200	-	50	100
Garçon	-	-	200	-
Cabo de Guerra	200	-	100	50
Pé-de-Pato	100	50	-	200
Caiaque Feminino	200	50	100	-
Caiaque Masculino	50	-	200	100
Polo Aquático	50	-	100	200
Tarefa Surpresa "B"	50	100	-	200
Bolinha de Gude	-	-	-	-
Tarefa Surpresa "C"	50	100	-	200
Leite	-	-	-	-
Futebol Masculino	50	100	-	200
Vôlei Masculino	200	-	100	50
Vôlei Feminino	50	100	-	200
SUB TOTAL	2050	1400	1350	2050
PARTE CULTURAL - SEXTA FEIRA				
TAREFAS	EQUIPES			
	RAÇA BRASIL	REI DO MAR	AMIGOS	CARAVELAS
Grito de Guerra	260	210	290	340
Exemplares de A Ponta	200	-	200	200
Desfile Fantasia	350	220	290	250
Tarefa Surpresa "A"	320	300	310	300
SUB TOTAL	1130	730	1090	1090
PARTE CULTURAL - SÁBADO				
TAREFAS	EQUIPES			
	RAÇA BRASIL	REI DO MAR	AMIGOS	CARAVELAS
Peça Infantil	190	250	220	320
Imitação Manezinho	190	170	220	300
Programa TV	250	190	300	250
Surpresa - Seresteiro	110	220	350	250
Musical	210	280	330	320
Poema Cruz e Souza	130	210	250	280
Sessão Câin. Vereadores	80	90	150	180
Cinco Pais Sambistas	150	ñ cumpriu	220	210
Conto Franklin Cascaes	140	140	190	210
Banda Catarinense	230	170	330	280
SUB TOTAL	1680	1720	2560	2600
PASSEIO DE BICICLETAS				
	EQUIPES			
	RAÇA BRASIL	REI DO MAR	AMIGOS	CARAVELAS
SUB TOTAL	260	ñ cumpriu	280	260
TOTAL	5140	3850	5280	6000



Corrida com tradicionais canoas: resgate cultural



Irreverência virou a marca registrada da Gincaponta

 **Purina**

AGROPECUÁRIA CACUPÉ

Disque Rações 235 1173

Agora com consultório Veterinário
Rodovia SC 401 / Esquina Caminho dos Açores

Bar e Armazém **Sambaqui**

Mais de 30 anos de
tradição em bem servir

Estrada Geral Sambaqui, 1964



Cena comum no carnaval de Sambaqui: alegria transbordante



Todo mundo se divertiu como pode nos desfiles do Bloco



Restaurante Rosemar organizou seu Carnaval particular pela 18ª vez. Mais uma vez mostrou que tem seu espaço garantido nos registros da alegria em Sambaqui. Torcemos para que a iniciativa continue a se repetir nos próximos anos.

Restinga Recanto

Bar e Restaurante

Venha desfrutar da beleza e tranquilidade e degustar a deliciosa comida caseira

ESTRADA GERAL SAMBAQUI - PRÓX. A PONTA DO SAMBAQUI

Arrasa Engenho!

Sociedade Carnavalesca de Sambaqui

BLOCO ENGENHO DE DENTRO

Resumo da Prestação de Contas anual 1997/1998

DEMONSTRATIVO	RECEITA (R\$)	DEMONSTRATIVO	DESPESAS
1- Recebido dos associados	2.160,00	Pagamento com a confecção de camisetas	1.449,00
2- Valor Recebido da Venda de camisetas	1.871,00	Despesas com baile	1.137,55
3- Resultado dos Bingos	2.794,76	Despesas com bingo	407,12
4. Saldo anterior / carnaval	80,00	Bebidas, aluguel do Caminhão e fogos	3.057,00
5- Resultado bruto do baile	1.222,65	Aquisição de um gerador de energia	500,00
6. Resultado do Carnaval e ensaios	3.830,00	Aluguel de som WGM - sonorização	1.400,00
7. Recebido doação da PMF - SETUR	1.800,00	Aluguel do salão para bingos e baile	160,00
8. Diferença de notas fiscais da firma Kaeme 9	264,00	Construção do galpão	2.321,00
		Despesas diversas com cobrança, instrumento para bateria, material para confecção dos carros alegóricos e outros	1.431,12
TOTAL	14.022,41		11.862,79

Saldo em Conta Bancária na data de 28.02.98:	R\$ 2.065,51
Saldo em caixa na data de 28.02.98:	R\$ 93,00
TOTAL	R\$ 2.158,51

Obs: Todas as notas fiscais e recibos das despesas estão à disposição de qualquer pessoa para esclarecer qualquer dúvida a respeito dos gastos.

Florianópolis, 02 de março de 1998.

Luiz Carlos Vieira
Presidente

Gabriel V. Pires
1º Tesoureiro

Reinaldo Pires
2º Tesoureiro

Dragão das lendas percorreu as ruas de Sambaqui

O Sambaqui se consolidou como uma alternativa de Carnaval em Florianópolis. Os desfiles de domingo, principalmente, e o de terça-feira, movimentaram milhares foliões dos oito aos 80 anos de idade, durante quase seis horas, numa alegria contagiante e sadia. A organização dos desfiles, a qualidade do sistema de som, a potência e ritmo da bateria e os maravilhosos carros alegóricos, foram as características principais do Engenho de dentro.

Surgido quase espontaneamente, o Bloco cresceu muito e se organizou, marcando presença no uni-

verso do Carnaval de Florianópolis. A cobertura generosa proporcionada pelos jornais e emissoras de rádio e televisão, projetaram a festa para toda a cidade, ocupando seu espaço no calendário carnavalesco.

O segredo do sucesso continua sendo a participação voluntária e desinteressada dos próprios moradores, resgatando um tipo de Carnaval que estava desaparecendo. O Bloco Engenho de Dentro e seus enredos falando da cultura e tradição locais, aparecem como a própria identidade do bairro, onde seus moradores se reconhecem.

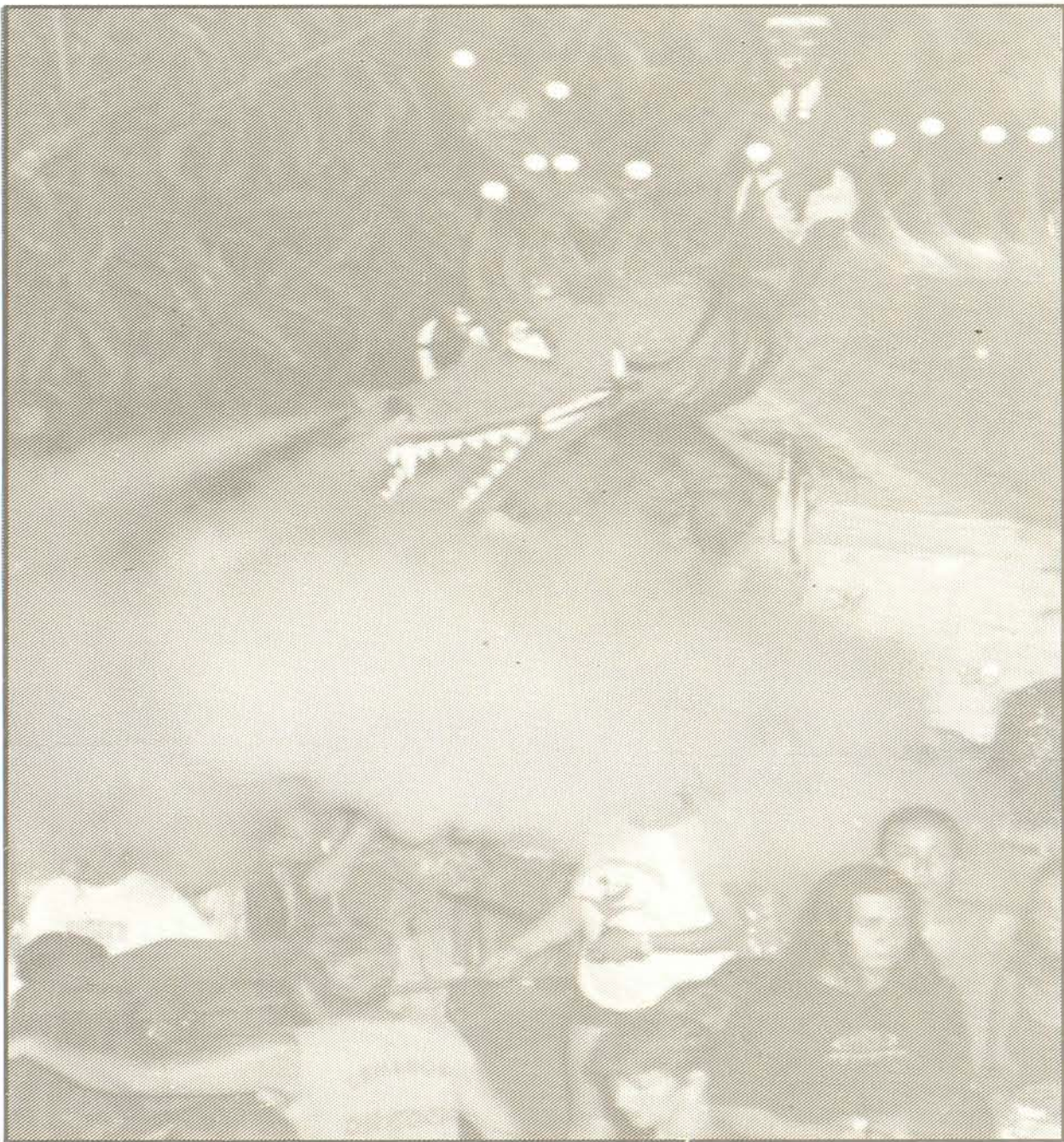
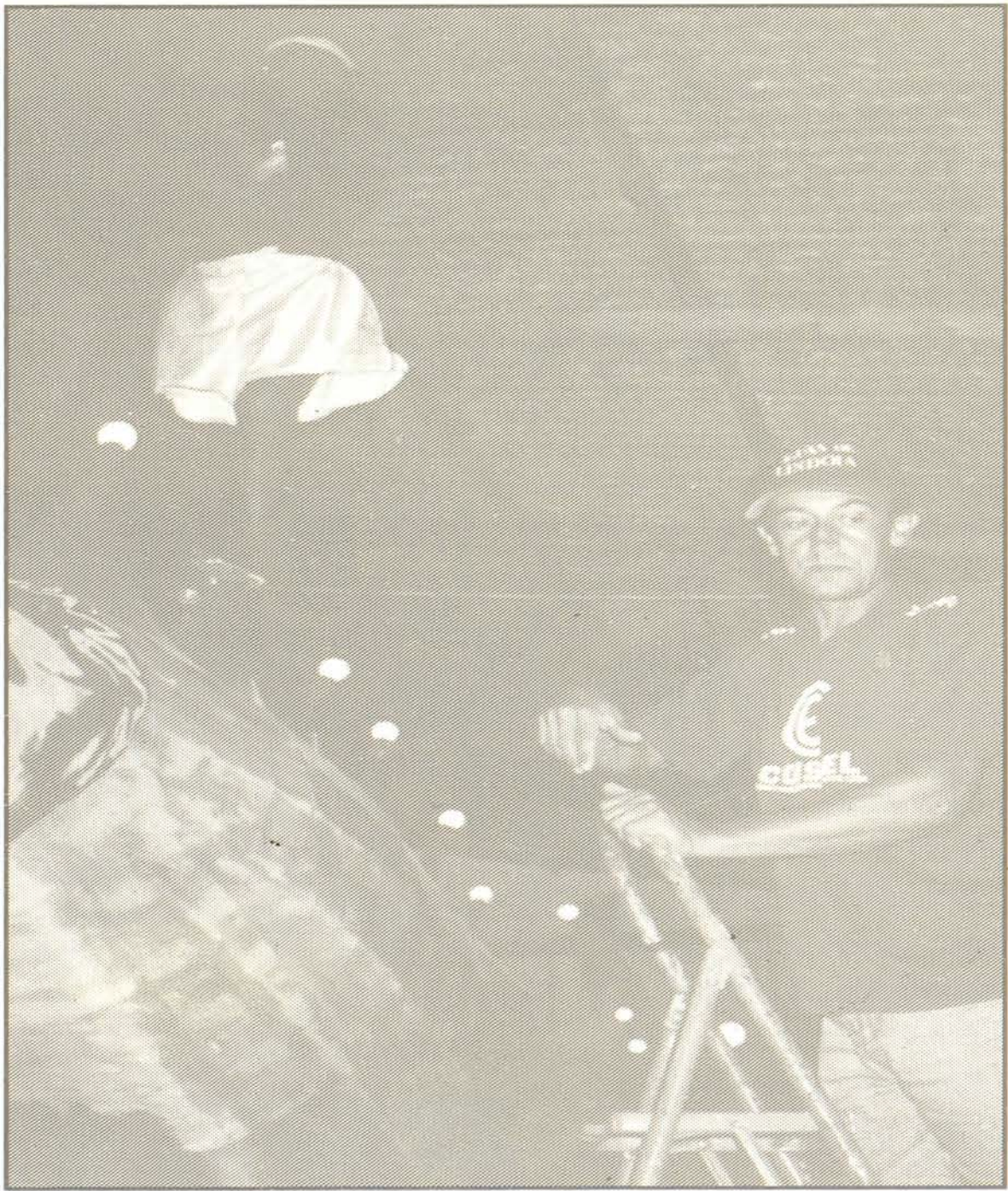


Foto: Caio César



Armazém Machado

Alimentícios - Bebidas - Frios

"Só com amor, honestidade e força de vontade no trabalho construiremos um mundo melhor"

Rodovia Izid Dutra, 1.223 - fone 235 1916

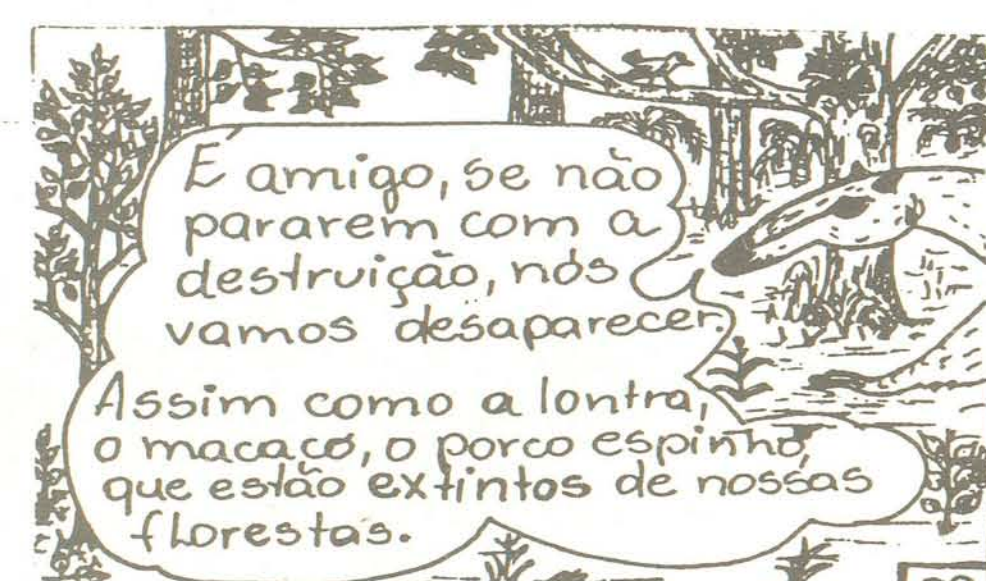
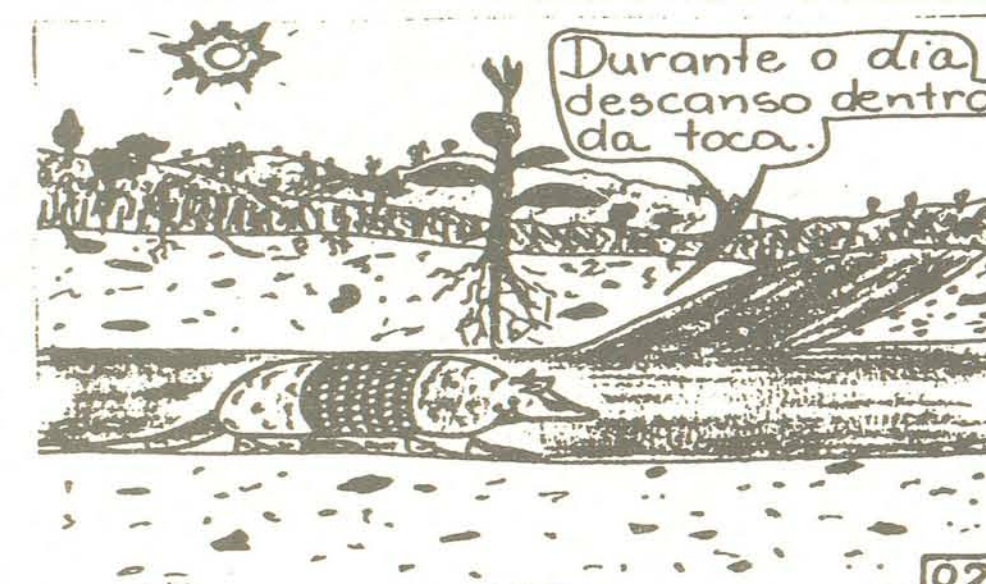
Bar e Armazém CARLITOS

Vilmo

Feira de Frutas e Legumes aos Sábados

Rodov. Gilson da Costa Xavier, 2420

Eco-Sambaqui em

BICHOS DO MATO

Preservar
é
Viver

Euclides 96

PRESEVAR É VIVER

ONG defende meio ambiente

Foto: Euclides Dutra

O desenvolvimento da consciência ambiental é um fenômeno mundial. A população está aos poucos se negando a conviver com o lixo, a contaminação dos mananciais, a destruição das espécies, enfim com a doença e a pobreza.

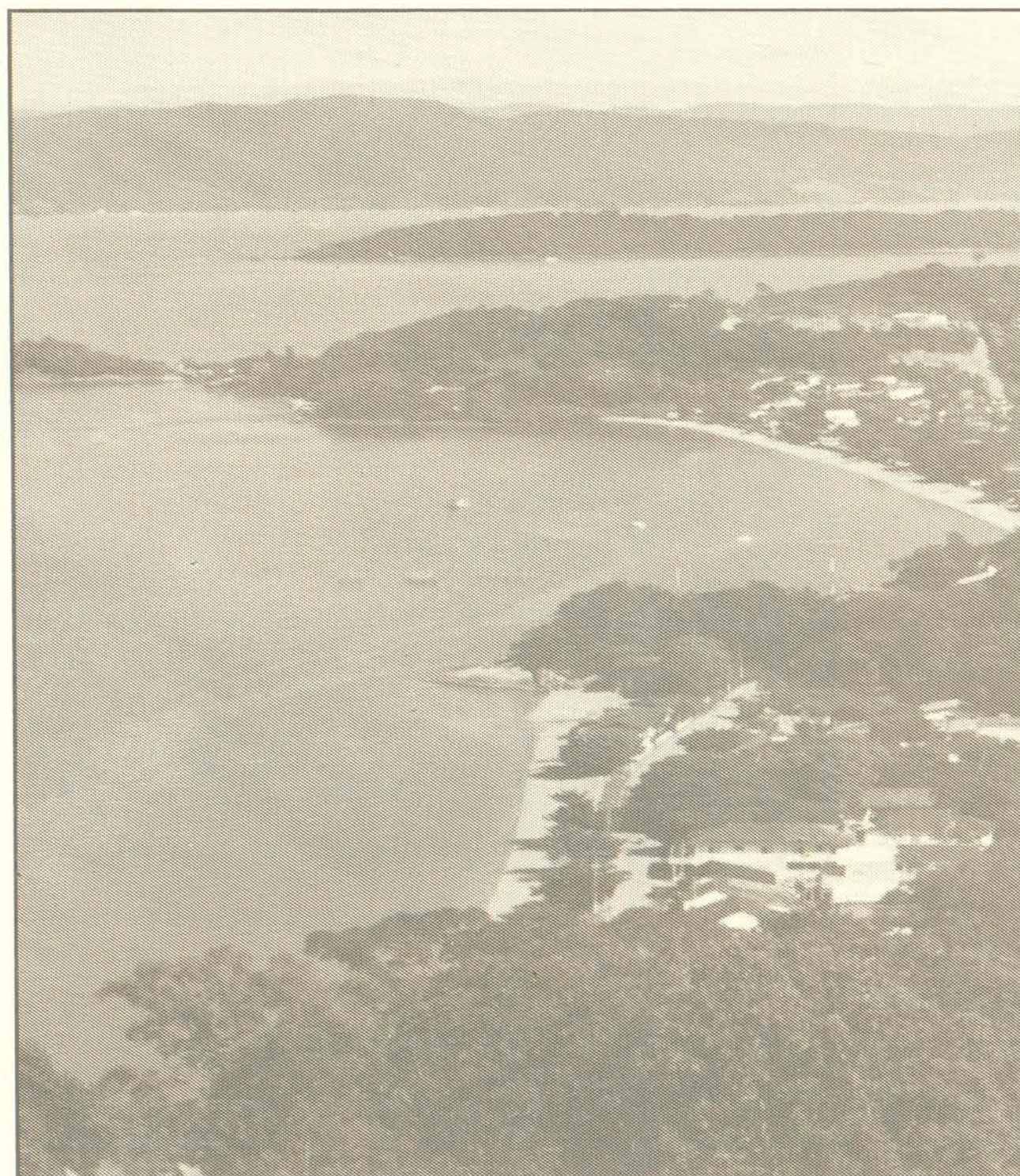
Embora sejam comuns em nossa cidade as cenas de embalagens espalhadas por todos os cantos, pesca predatória, ligações clandestinas de esgotos, desmatamento de áreas de preservação e outras aberrações deste tipo, e comuns também e cada vez são mais numerosas, as pessoas que se indignam com essa situação e se dispõem a destinar parte do seu tempo para resolver a questão.

É o caso dos participantes do Seminário de Educação Ambiental do Norte da Ilha, realizado em Santo Antônio de Lisboa em 1997. Por volta de 100 pessoas se reuniram nessa ocasião com objetivo de debater a questão ambien-

tal, motivadas principalmente pela sua influência sobre a maricultura.

Entre as conclusões do Seminário ficou estabelecido a necessidade de conscientização da população para as questões ambientais e a motivação para a solução dos problemas. Ao serem encaminhadas, as conclusões do Seminário evoluíram para a construção de uma associação com o fim de reunir as pessoas que se dispõem a trabalhar e a encarar organizadamente a problemática ambiental.

As providências de elaboração de uma proposta de estatutos estão sendo tomadas e já se realizaram três reuniões neste sentido.



O projeto do estatuto, que em breve deverá ser submetido à discussão numa assembleia, entre outras exigências legais, proporá alguns itens que estamos adiantando aos nossos leitores para que

possam se preparar para a assembleia de fundação da entidade.

Nome da Entidade: **Associação Carijós de Defesa e Educação Ambiental - ACADAM.**

Objetivo Geral: Conscientizar a população sobre os problemas decorrentes da influência humana no ambiente.

Alguns objetivos específicos: A defesa da natureza, promover a melhoria das condições ambientais e a manutenção do equilíbrio ecológico, a educação da população sobre o uso dos ecossistemas naturais sem destruição, a denúncia dos atos que impliquem o uso nocivo dos recursos naturais e outros, compatíveis com o

espírito da associação.

A proposta estatutária esclarece ainda, para melhor concretizar a idéia que a ação da associação será realizada, com prioridade, sobre a problemática das bacias hidrográficas, costões, enseadas, manguesais, núcleos urbanos e zonas rurais da Ilha de Santa Catarina, com influência direta na Baía Norte e Estação Ecológica dos Carijós, bem como sobre as questões da própria Baía e Estação.

É intenção que o trabalho seja efetivado com o envolvimento das populações residentes, turistas ou quem mantém atividades econômicas ou trabalhistas na área de sua atenção.

Prepare-se e aguarde a convocação da assembleia geral de fundação da associação. Será uma oportunidade para todos aqueles que estão preocupados com os problemas de lixo, desmatamento e outros tantos mais que estão reduzindo nossa qualidade de vida.

Sambaqui perde seus personagens

Desde a última edição do jornal A Ponta (nº 12), em maio/junho de 1996, Sambaqui perdeu alguns dos personagens que fizeram sua história. As más notícias começaram com o ocorrido a Diogo de Arruda e Emerson Cigarini Ferri (falecidos em acidente automobilístico em maio de 1996). Depois foi a senhora Santa da Ermínia, que partiu em julho de 1996, com 82 anos de idade e a senhora Mariana Dias da Luz - "Cota do Raniro" - de 89 anos. Pasqualina Vaz Pires, 73 anos de idade, faleceu em 15 de outubro de 1996.

Em 28 de outubro a comunidade perdeu a gran-

de figura que foi Gonçalo José Marins, de 88 anos, que durante muitos anos foi padeiro em Santos e ganhava alguns trocados em Sambaqui fazendo jogo do bicho. Em 15 de dezembro morreu Laércio Gonçalves, 27 anos, em acidente de moto. No dia 7 de janeiro de 1997 faleceu o pescador da Barra de Sambaqui, senhor Gualberto Manoel Pereira, conhecido por Senhor Adalberto. Em fevereiro faleceram a senhora Paula Regina Henrique, de 83 anos e Dulcemar Maria Felipe, de 46 anos. Em junho morreu a senhora Maria Luiza Berreta e em setembro seu marido, Valdir S. Berreta; em primeiro de

setembro de 1997, faleceu Sílvio Pereira da Luz, grande batalhador pela cultura local, destacando-se a encenação da Paixão de Cristo durante as semanas santas.

Em outubro de 1997, aos 87 anos, faleceu a senhora Áurea Lisboa da Rosa, Dona Santinha, filha de Raul Francisco Lisboa e viúva de Heitor Pereira da Rosa. Em novembro do mesmo ano faleceu o patriarca dos Pires, senhor Rafael da Rocha Pires, aos 90 anos de idade, que foi intendente, escrivão, delegado de polícia, provedor da Irmandade, presidente dos clubes 7 de Setembro e Avante, além ter sido dono de engenho de farinha e

açúcar, de plantações e criação de gado. Em janeiro último morreram Filomena da Cunha (Dona Mena), de 90 anos de idade (dia 4), e a senhora Néria Targina dos Santos, esposa do senhor Vadinho, figura simpática e bondosa da comunidade, cantora do Coral de Sambaqui, proporcionando um dos maiores enterros já ocorridos em Santo Antônio (dia 14) e Deodato dos Santos (Dadinho), de 80 anos (dia 18), e que sempre esteve presente e disposto nas atividades da comunidade; na terça-feira do último carnaval morreu Martinho Peixoto, da Barra de Sambaqui.

Dona Zulica (Zul-

mira da Ventura), faria 93 anos de idade em maio próximo. Viúva de um dos maiores soltadores de pasquins que existiu em Sambaqui (Tibúrcio da Ventura), Dona Zulica foi rendeira de mão cheia e grande cantora de terno-de-reis. Ela faleceu em meados de março último.

Ramos

Outra perda lamentável ocorrida em outubro de 1996 foi a comissário da Polícia Civil, José Ramos, conhecido em Sambaqui por Zézinho e como Cabinho na Deic, onde atuava. Zézinho morreu num acidente automobilístico na SC-401 e seu enterro foi marcado por muita emoção.

Futebol tem estádio

Foto: Euclides Dutra

Um velho sonho se torna realidade. O complexo esportivo de Sambaqui vai ser inaugurado no próximo dia 4 de abril, fruto dos esforços desenvolvidos pelos veteranos do Triunfo, sob a presidência de Maurício Meurer.

Em reunião realizada pela diretoria do Triunfo, no dia 9 de março, ficaram acertados alguns pontos importantes. A atual diretoria permanece na coordenação dos trabalhos até a inauguração do complexo esportivo. A partir dessa data deverão ser eleitos novos titulares.

A programação da inauguração prevê dois dias de festa, com três partidas de veteranos no sábado, dia 4 de abril. Churrasco e cer-

veja vão marcar presença ao longo dos jogos.

No domingo, dia 5, a festa começa às 9 horas, com partida de futebol categoria mirim, com crianças de cinco a 10 anos e duração de 30 minutos. Às 9h40min o time feminino de futebol local enfrenta o da Vargem Pequena, com duração de 50 minutos. Os veteranos do Triunfo vão enfrentar os convidados de Governador Celso Ramos às 10h40min.

Ao meio dia de domingo haverá a benção do complexo esportivo e apresentação do Coral de Sambaqui, seguindo-se um almoço comunitário, com cerveja e refrigerantes.

As atividades esportivas prosseguem às 13h30min, com uma par-



Exaustos das promessas de campanhas, moradores arregaçaram as mangas e contruíram complexo esportivo em Sambaqui

tida de futebol reunindo atletas entre 11 e 15 anos de idade.

O segundo e primei-

ro times do Triunfo enfrentam adversários esportivos de Governador Celso Ramos às 14h30min e

16h30min, respectivamente. Para encerrar, confraternização geral com muito churrasco e cerveja. (Arliton Viana)



Atividade Física

Heitor Cordeiro

menos deprimidas e é freqüente que, mesmo em fases mais avançadas da vida, ainda estejam trabalhando com energia em novos projetos.

Nos últimos anos, a pesquisa médica demonstrou que uma boa parte da falta de saúde é causada pela falta de atividade física. A tomada de consciência deste fato, acompanhado de um conhecimento mais completo a respeito de cuidados para com a saúde, está modificando os estilos de vida.

O entusiasmo atual pelo movimento não é modismo. Sabemos agora que o único meio de prevenir os males da inatividade é permanecer ativo - não durante um

mês, nem um ano, mas a vida toda.

ALONGUE-SE

O elo entre a vida sedentária e a vida ativa pode ser denominado "alongamento". Ele mantém nossos músculos flexíveis, preparamos para o movimento e ajudam-nos a concretizar a transição diária da inatividade para a atividade vigorosa, sem tensões indevidas. São especialmente importantes no caso de pessoas que correm, jogam ou que fazem outros exercícios desgastantes, pois estes promovem tensões e inflexibilidade. Alongamentos antes e depois da excitação mantêm a flexibilidade e ajudam

na prevenção de lesões comuns, tais como distensões.

É gostoso fazer alongamento quando se procede de forma correta. Não é preciso forçar os limites nem tentar fazer mais no dia seguinte. Não deve ser uma questão de competição particular. Devem ser feitos sob medida, segundo sua estrutura muscular, sua flexibilidade e segundo os diversos níveis de tensão. O ponto chave é a regularidade com relaxamento.

Hoje podemos aprender muito observando alguns animais. Todos eles se alongam, porém podemos notar facilmente em cães, gatos ou aves a freqüência com

que realizam estes exercícios, principalmente ao despertarem. É isso mesmo, o espreguiçar é o exercício de alongamento mais natural, simples e completo que existe. Ainda, ele é espontâneo, nunca indo além do conveniente.

Todos podem e devem alongar-se sempre que puder e sentir vontade, a qualquer hora e em qualquer lugar. **IMPORTANTE:** se você tiver sofrido recentemente de algum problema físico ou se tiver passado por alguma cirurgia, principalmente nas articulações e músculos, ou se vier de inatividade ou de vida sedentária prolongada, por favor consulte seu médico, ou um profissional de Educação Física antes de dar início a um programa de exercícios ou alongamentos.

Hoje em dia, milhões de pessoas estão descobrindo os benefícios do movimento. Para onde quer que se olhe, lá estão pessoas andando, fazendo cooper, jogando, pedalando ou andando. O que é que esperam alcançar? Por quê este interesse relativamente súbito pelo preparo físico?

Estamos descobrindo que as pessoas ativas têm vidas mais intensas. Têm mais vigor, resistem às doenças e permanecem em forma. São mais autoconfiantes,