

Campeões

de Varginha



**CÂMARA
MUNICIPAL DE
VARGINHA**



Histórias que valem ouro

Volume I





Campeões *de Varginha*

Histórias que valem ouro

Volume I



Ouro no peito

Ouro no peito

Este livro é uma publicação da
Câmara Municipal de Varginha.
Jornalista responsável:
Gleison Marques - MTB 14958/MG
Mirella Penha - MTB 13314/MG

Sabe a alegria de marcar um gol, fazer um ponto de saque, dar um corte certo, fazer uma cesta e finalizar uma luta, entre tantas outras conquistas esportivas? É assim que a **Câmara de Varginha** se sente ao entregar este livro à população. Nas próximas páginas, você acompanha a trajetória de atletas que nasceram e/ou viveram em Varginha, numa iniciativa que valoriza as pessoas, além de criar um acervo para preservar a memória da cidade.

Esse livro também ressalta a importância do esporte como ferramenta de transformação social, enaltecendo os diversos

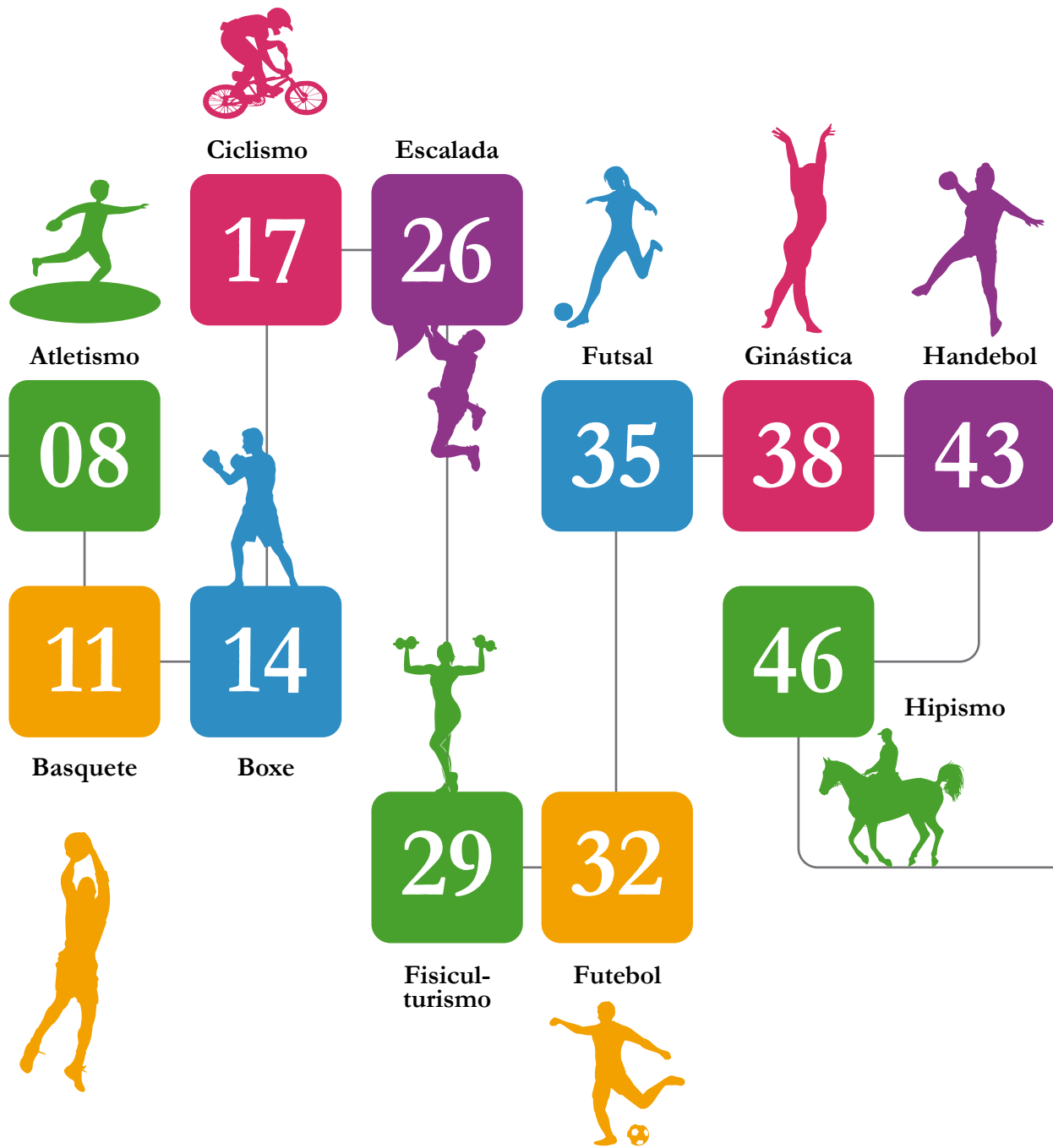
projetos sociais que já existiram e que continuam a acontecer na cidade. Nesse cenário, é fundamental reforçar o papel central do município ao continuar investindo em políticas públicas que abracem as diversas modalidades esportivas existentes em Varginha.

A partir das entrevistas realizadas, também é primordial valorizar os profissionais de educação física das escolas e dos serviços públicos direcionados à prática esportiva. Ainda que não sejam citados nominalmente nas histórias, são eles que, geralmente, reconhecem o talento excepcional de alguns

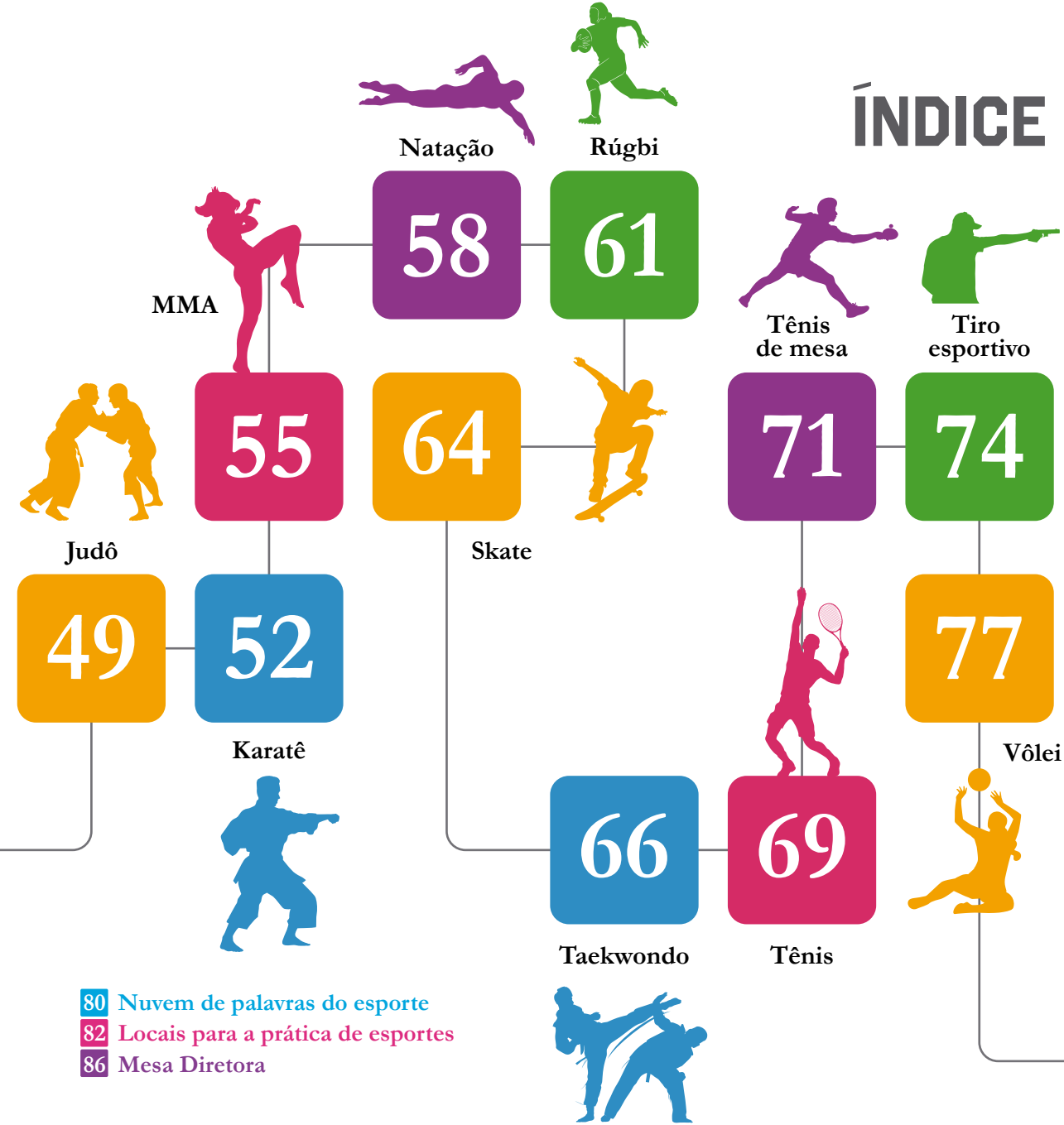
dos alunos e, muitas vezes, constroem uma ponte para que esses estudantes ingressem em um circuito profissional, tornando o esporte uma profissão.

Por fim, incentivamos cada leitor a incluir a prática de atividades físicas na sua rotina, ganhando qualidade de vida e afastando doenças que têm o sedentarismo como fator de risco. Por isso, nesse livro, você também encontra uma lista com locais para se exercitar gratuitamente na cidade. Vamos começar? A sua companhia nessa jornada vale ouro.

Boa leitura!



ÍNDICE

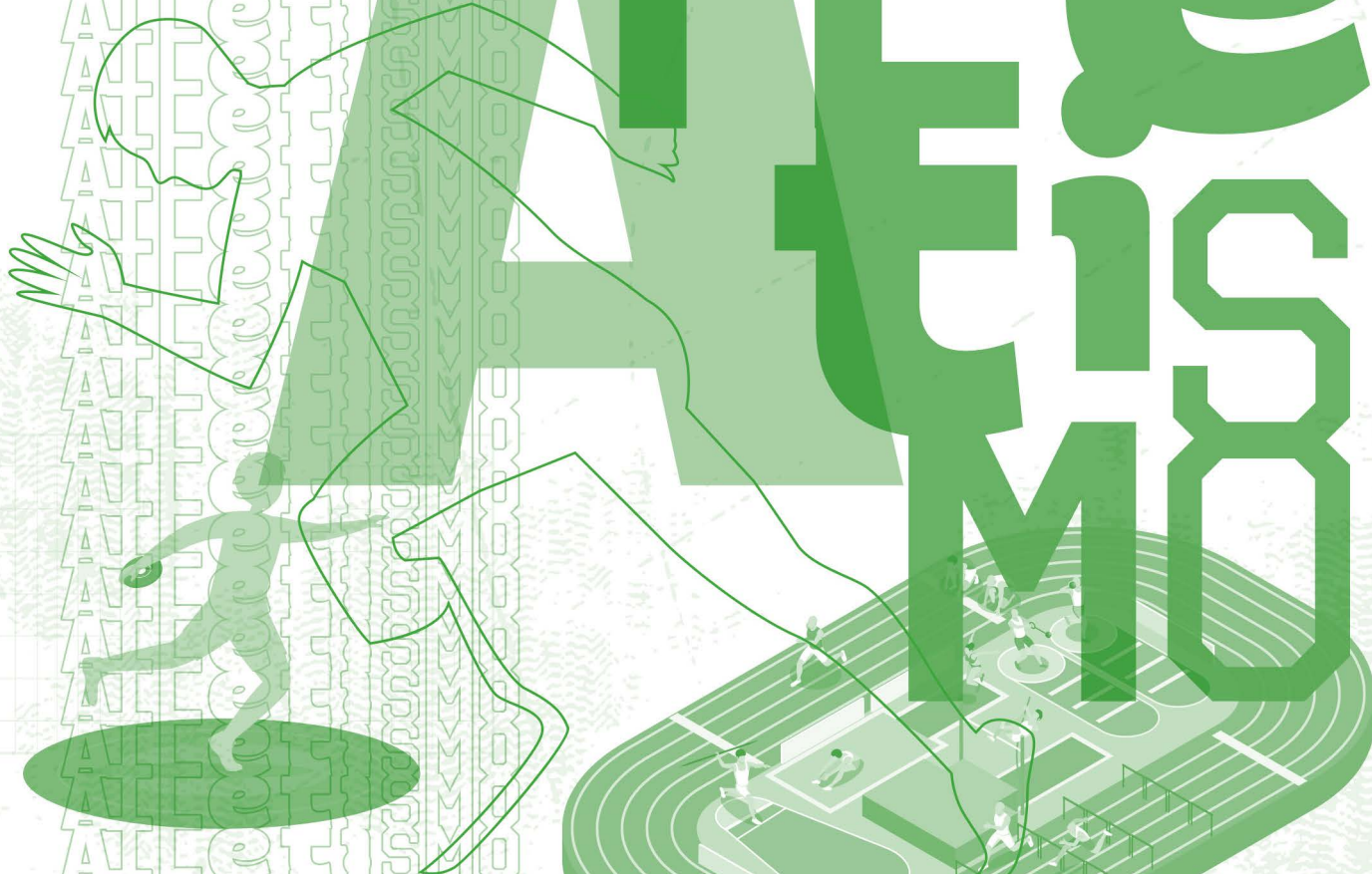


- 80 Nuvem de palavras do esporte
- 82 Locais para a prática de esportes
- 86 Mesa Diretora



O atletismo, considerado a base de todos os esportes, tem raízes na Grécia Antiga, com a primeira Olimpíada em 776 a.C. e uma única corrida. Evoluiu com saltos e lançamentos, consolidou-se no século XIX, esporte global e popular.

ATLETA



JOSIANY MARCOVIG GAMBI

Atletismo - Lançamento de Disco
Nascimento: 28/03/1964



Nem toda apresentação de balé acontece nos palcos e na pontas dos pés. Há quem deixe suas marcas pisando firme na areia e no concreto. Foi assim com a atleta Josiany Marcovig Gambi, que recebeu o apelido de bailarina enquanto praticava o lançamento de disco, modalidade que compõe o atletismo.

A plasticidade e a precisão dos movimentos ao lançar o pequeno objeto de metal por mais de quarenta metros de distância levaram a esportista longe no mapa e no pódio: ela conquistou o ouro e a prata em duas edições do Campeonato Sul-Americano Sub-20 de Atletismo, realizadas na Bolívia e no Chile, em 1979 e 1980. A alegria de fazer parte da seleção

brasileira e representar o país no campeonato continua vívida na memória. **"Quando você está no pódio e toca o hino do Brasil, arrepia até a alma"**, relembra. Uma história que começou ainda nas aulas de educação física do colégio Santos Anjos, em Varginha. Incentivada por bons professores, praticou diferentes modalidades esportivas, incluindo basquete e vôlei, e competiu em jogos estudantis.

Josiany deu seus primeiros passos no atletismo no salto em altura, mas a curiosidade e uma pitada de acaso foram decisivos para mudar a sua trajetória: em um treino, um disco arremessado por uma amiga caiu perto dela e, ao invés

de caminhar para devolvê-lo, ela perguntou ao treinador se poderia arremessá-lo. Recebeu um sim e abriu um caminho para vitórias incluindo bater um recorde sul-americano, que demorou 12 anos para ser superado. Para a atleta, o esporte trouxe amizades valiosas, a chance de conhecer destinos e, principalmente, os próprios limites, o que é importante no esporte e, claro, na vida também. Tudo isso ela nos conta com um sorriso no rosto.

Câmara Municipal de Varginha



JONATHAN HENRIQUE SILVA

Atletismo - Salto triplo
Nascimento: 21/07/1991

“O esporte mudou a minha vida. Se não fosse o esporte, quem sabe onde eu estaria?”.

Uma coisa é certa, o Jonathan Henrique Silva, atleta do salto triplo, esteve onde todo esportista sonha em chegar: representou o Brasil nas Olimpíadas, ao lado de nomes como Maurren Maggi e Jadel Gregório.

Do primeiro salto – feito numa corda esticada na escola, ainda em Varginha – até as provas realizadas no Estádio Olímpico de Londres, em 2012, passaram-se cerca de 8, 9 anos. Nesse período, o menino esguio que sonhava em ser jogador de futebol acumulou vitórias no atletismo e saltos memoráveis, sendo o mais importante deles o que garantiu a passagem para a Inglaterra.

Naquele dia, Jonathan madrugou mesmo sabendo que a competição aconteceria 12, 13h depois. **“Lembro de cada hora, minuto, segundo. No dia 19 de março, saltei 17,39 metros, às 18h40. Eram 25 atletas nessa prova de salto triplo e eu não era o favorito. O Nélio (treinador) disse para colocar um pé atrás, coloquei dois e saltei. Depois do resultado, a torcida foi ao delírio”**, reforçando que a marca alcançada abriu portas para diversas competições e atraiu patrocinadores.

A trajetória como atleta incluiu desafios também: contusões, dificuldades de adaptação ao mudar para São Paulo, e, principalmente, a pressão, que

pode minar a saúde mental de um atleta de elite. “O pior não é o começo. É quando você está lá em cima, com todos os holofotes voltados para você, quando já está na mídia, com o seu nome rodando o país todo. O difícil é se manter no alto”, comenta.

Longe do universo do esporte, Jonathan é assertivo ao falar sobre a importância dos investimentos em outras modalidades, além do futebol. Sua história também reforça que é possível chegar longe mesmo avançando passo a passo: hoje, ele estuda engenharia civil, abrindo novos caminhos com passadas firmes.

Campeões de Varginha



Inventado em 1891 por James Naismith nos EUA, visava atividade indoor para o inverno. Originalmente com 13 regras, logo se popularizou e evoluiu, tornando-se um esporte global e amado por milhões.

LEONARDO DE SOUZA (LÉO BRANQUINHO)

Basquete 3x3
Nascimento: 01/11/1996

Incrível! Inacreditável! Que jogada! Foi assim, soltando a voz, que o locutor do Campeonato Mundial de Basquete 3x3 narrou o ponto da vitória do Brasil sobre a Polônia, faltando cerca de dois segundos para o fim do jogo. Quem marcou essa cesta decisiva - e levantou a torcida na Áustria - foi o Leonardo de Souza, o Leo Branquinho, garantindo um inédito quarto lugar na competição, que aconteceu em 2023.

Essa conquista teve um gosto de pódio para um jogador acostumado aos bons resultados **“Fui o segundo atleta que mais fez arremessos de longe. Acima de mim, só um jogador que jogou oito temporadas na NBA”**. Ao longo da carreira, o

atleta foi campeão sul-americano uma vez e conquistou o brasileiro por quatro vezes, além de ter subido ao pódio outras três vezes jogando a Copa América.

A história do Leo com o basquete começou aos cinco anos quando ele assistiu Michael Jordan jogar no filme "Space Jam". Mas, foi apenas aos sete anos que começou a ter aulas. **“Apesar de não ter nascido em Varginha, toda a minha história esportiva se fez na cidade. Tenho o maior orgulho de Varginha e das pessoas que me ajudaram a chegar até aqui, além de ter vontade de fazer um projeto social para ajudar outras crianças a terem as oportunidades que eu tive”**.

Depois de já ter passado por clubes no Distrito Federal, Minas Gerais, Rio de Janeiro e São Paulo, o atleta é incisivo ao falar sobre a importância do esporte. **“Para mim, é a maior maneira de transformação social que uma pessoa pode ter, rapidamente. E não é só para transformar alguém num atleta de alto rendimento, mas para dar uma direção para as crianças, torná-las pessoas melhores”**, reforçando que todos os jovens atletas que treinaram com ele em Varginha vivem bem hoje.

Campeões de Varginha



ÂNGELA MARIA VENÂNCIO

Basquete
Nascimento: 21/01/1967

O olhar atento de uma professora pode mudar uma vida. Pelo menos foi o que aconteceu com a atleta Ângela Maria Venâncio numa aula de educação física. **“A primeira vez que peguei na bola e acertei uma cesta, minha professora viu potencial em mim, o que me motivou bastante. Me apaixonei pela modalidade instantaneamente”**.

Aquele primeiro arremesso levou a esportista longe, tendo participado de vários campeonatos no país e pelo mundo, representando a seleção brasileira juvenil e, atualmente, a master. Durante a sua carreira, a Ângela jogou em Presidente Prudente, Pindamonhangaba, Bauru, São Caetano, Uberaba, Varginha, além de ter jogado

Câmara Municipal de Varginha

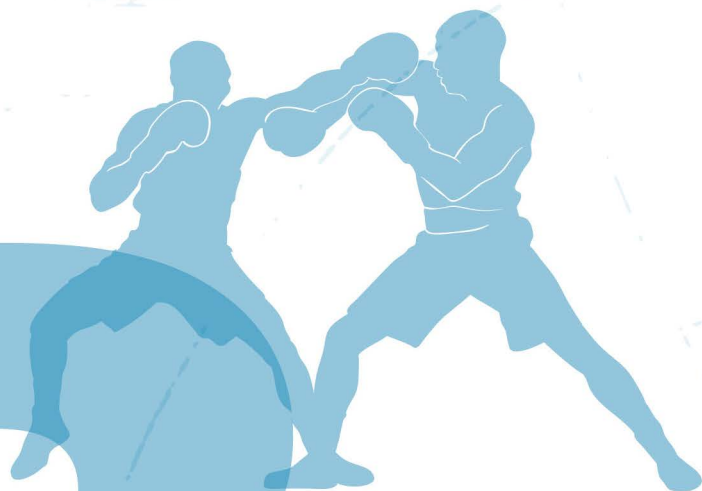
na Grécia. **“Minha maior conquista foi o Campeonato Sul-Americano Interclubes”**.

Representar Varginha também foi uma experiência gratificante. **“Tenho ótimas lembranças dessa época. O reconhecimento e o apoio da comunidade eram motivadores, independente do resultado. Lutar pelos objetivos da cidade sempre foi uma experiência especial”**. Nessa trajetória, jogou ao lado de nomes como Hortência e Paula. **“Foi uma experiência incrível compartilhar o jogo com meus ídolos de infância”**.

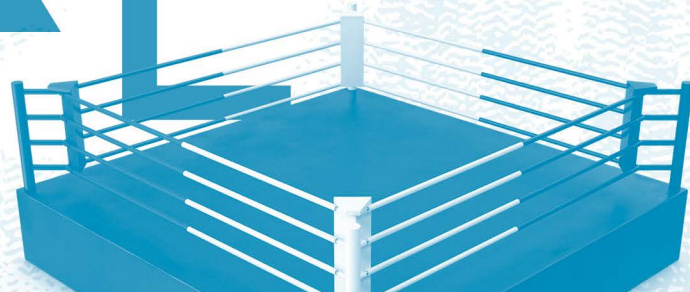
Por falar nessa fase mágica, sabe aquele olhar da professora, que mudou a vida da atleta? Hoje é a Ângela que empresta o dela para

transformar a visão de mundo de adolescentes como voluntária em projetos sociais. **“O basquete foi fundamental na minha vida. Se não fosse pelo esporte, não teria feito faculdade. Acredito que o esporte forma não apenas atletas, mas também grandes cidadãos. É importante que nossos jovens se tornem adultos bem-sucedidos em todas as áreas da vida”**.





BOXE



Com origens na Mesopotâmia e Grécia Antiga, esporte moderno na Grã-Bretanha (séculos XVI e XVII), legalizado e legitimado com as Regras do Marquês de Queensberry em 1867.

LUIZ REINOSO FILHO

Boxe

Nascimento: 05/12/1960

No centro do ringue e da tela da TV, o pugilista Éder Jofre nocauteava um adversário, contabilizando mais uma vitória como profissional. Do outro lado da telinha, Luiz Gonçalves Reinoso Filho acompanhava cada movimento do seu ídolo, sem respirar. Essa cena aconteceu nos anos 70. Nessa mesma época, aos 13 anos, o Luiz deixou de ser apenas espectador e vestiu as luvas para treinar.

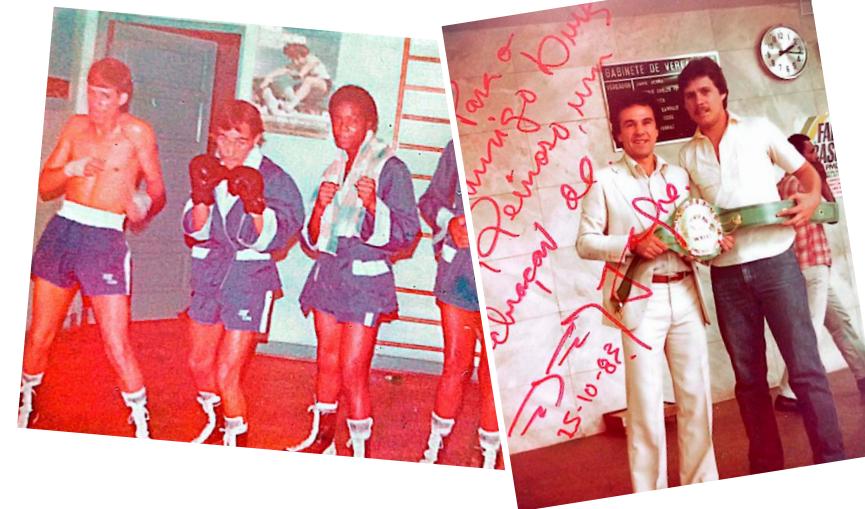
Começava uma história de amor com o boxe, que já dura mais de 50 anos, a maior parte deles como professor em Varginha. “O esporte, além de promover a saúde, ensina valores como

disciplina, trabalho em equipe e superação. Por isso, sempre procurei usar o boxe como ferramenta educacional, ajudando os jovens a se desenvolverem não apenas como atletas, mas como cidadãos”.

Durante vinte anos, acompanhado de outros entusiastas do esporte, o treinador manteve um projeto social. Nesse período, treinou entre 400 e 500 crianças. “Mostramos que o boxe tem o poder de influenciar positivamente diversas áreas da vida de uma pessoa e que pode ser praticado por qualquer um, independentemente do gênero e da idade. Começa de forma recreativa, passa para educativa

e, se a pessoa se interessar, pode competir”.

O esportista viveu momentos memoráveis relacionados ao boxe, tendo conhecido nomes como o Adilson Maguila e Éder Jofre, dois registros reproduzidos nesta página, mas afirma que as lembranças mais importantes aconteceram em Varginha. “O projeto teve um grande impacto na formação de muitas pessoas, e isso é muito especial para mim”.



Câmara Municipal de Varginha

MARCELO ELIZEU

Boxe

Nascimento: 22/09/1976

“O boxe mudou minha vida e continua mudando, me proporcionando novas oportunidades e um novo rumo”. É assim que o Marcelo Elizeu avalia o impacto que esse esporte teve na sua trajetória. Ainda hoje, ao colocar a luva para treinar os seus alunos, relembra como a prática foi um divisor de águas na sua história. “Antes de conhecê-lo, eu era uma pessoa estressada e impaciente. Mas com o boxe, encontrei disciplina e controle. Além disso, financeiramente também me ajudou muito”.

Mais do que títulos, o pódio do Marcelo é formado por cada vida que ajuda a transformar diariamente como treinador. “Apesar de muitos acharem que é um esporte violento, traz diversos benefícios. Além

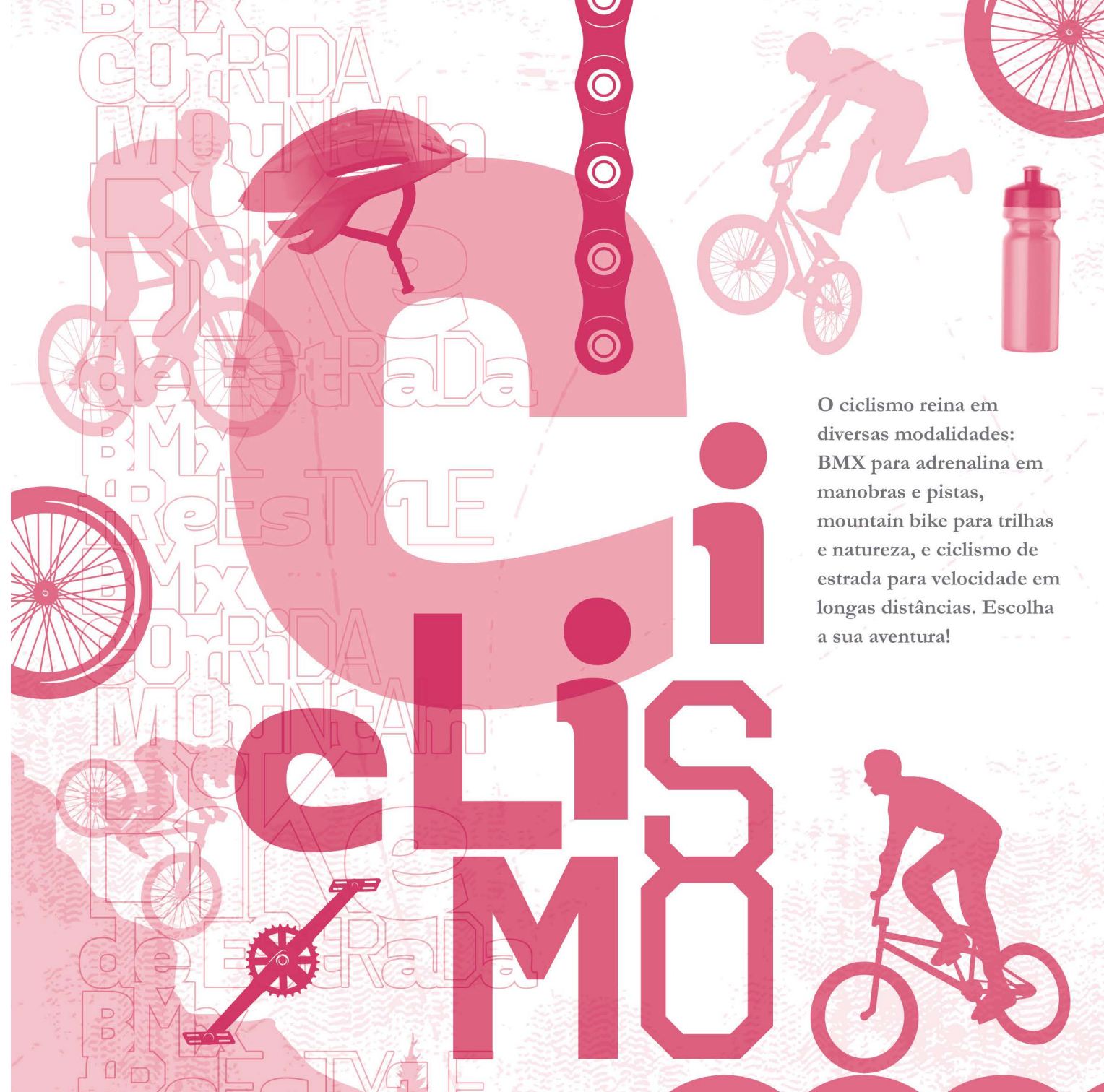
da disciplina, ele oferece uma opção saudável para crianças e adolescentes, ajudando na saúde física e mental”.

Assim como muitos entusiastas do esporte, o Marcelo participou do projeto “Nasce um Campeão”, uma iniciativa que oferecia diversas atividades esportivas para jovens da comunidade, num ambiente acolhedor. Essa experiência foi o pontapé inicial para continuar treinando e se especializar como instrutor formado pela Associação Brasileira de Boxe. Quando olha adiante, é o boxe que também guia as suas metas

“Meu grande sonho é ter meu próprio centro de treinamento. Quero continuar divulgando essa arte e proporcionando uma experiência positiva para quem busca uma vida mais saudável através do boxe”. Persistência e coragem ele tem. Exemplos bem-sucedidos também. Além dos professores Luíz e Ari, admira Muhammad Ali, pugilista norte-americano já falecido, considerado um dos maiores boxeadores da história.



Campeões de Varginha



O ciclismo reina em diversas modalidades: BMX para adrenalina em manobras e pistas, mountain bike para trilhas e natureza, e ciclismo de estrada para velocidade em longas distâncias. Escolha a sua aventura!

ANDERSON SOUZA (ANDINHO)

BMX Corrida
Nascimento: 03/03/1996

Aprender a andar de bicicleta é missão de gente grande. Uma criança, por exemplo, precisa conseguir se equilibrar, pedalar, além de desenvolver a coordenação motora para segurar o guidão e a dosar a força ao frear, o que acontece depois de terem brincado muito com pequenos objetos, desenhado e escrito bastante. Tudo isso leva tempo. Mas não para o Anderson Ezequiel de Souza Filho, o Andinho. Aos três anos ele começou a andar de bicicleta e só desceu da bike para subir em pódios pelo mundo. Em 2019, o atleta ganhou a prata nos Jogos Pan-Americanos em Lima, no Peru. **“Acredito que tenha sido um feito histórico para o BMX. Acho que nenhum atleta tinha conquistado essa medalha ou qualquer outra medalha em Jogos Pan-Americanos, fui**

o primeiro atleta a conquistar essa medalha para o Brasil na categoria masculina”.

A maior conquista do Andinho, entretanto, foi ser o terceiro colocado no campeonato mundial de 2018, no Azerbaijão. **“Depois das Olimpíadas, é o campeonato mais importante no BMX. Foi um momento muito marcante, parecia que todo o sacrifício feito pela minha família valeu a pena naquele momento. Foi uma explosão de felicidade. Com a medalha no peito, sorri de orelha a orelha. Não conseguia acreditar, foi muito emocionante. Fiquei extremamente feliz”.**

Para chegar nesse patamar, o atleta vive nos Estados Unidos e tem uma rotina intensa, com dois treinos

diários, seis vezes por semana, uma dedicação que vale à pena. **“Mesmo que eu ainda não tenha participado do maior evento do mundo, que são as Olimpíadas, conquistei títulos que jamais imaginei conquistar e que foram inéditos para o Brasil, colocando o nosso país no topo do mundo na modalidade. Isso me faz sentir realizado. Assim, espero mostrar aos atletas que estão começando e que têm o sonho de se tornarem profissionais, que esse é um caminho possível”.** Pela experiência do Andinho, as ruas da infância, em Varginha, têm o tamanho do mundo.

Campeões de Varginha



IGOR MARTINS FERREIRA

BMX Corrida
Nascimento: 15/05/1993

Pouco mais de 30 segundos. Esse é o tempo necessário para mudar uma vida. Pelo menos, esse foi o tempo que o ciclista e nutricionista Igor Martins Ferreira levou para percorrer 400m de pista e garantir o segundo lugar no Campeonato Mundial de BMX na categoria Junior. Ele tinha 16 anos, correu ao lado de mais de cinquenta ciclistas e participava da sua primeira competição internacional.

Para o atleta, essa corrida moldou a carreira dele. **“Quando voltei da Austrália para Varginha, percorri a cidade em cima de um caminhão dos bombeiros, foi uma experiência surreal. Também foi gratificante, especialmente porque me**

Câmara Municipal de Varginha

usaram como exemplo de conduta para os outros alunos na escola. Ser reconhecido assim é maravilhoso, sabe? E mostra o quanto o trabalho árduo vale a pena”.

Além desse marco, Igor coleciona três títulos de campeão brasileiro, além de ter sido campeão sul-americano e vice-campeão panamericano. O esportista também fez parte da seleção brasileira por cerca de seis anos e conquistou o título de campeão paulista seis vezes, incluindo uma vez na categoria de elite.

Por fim, Igor reforça que o esporte molda a personalidade e prepara as pessoas para os diversos desafios da vida. **“Sou**

filho único e escolhi um esporte individual, então sempre fui meio moldado para me virar sozinho. Isso me ajudou muito, especialmente porque aprendi a lidar com os problemas por conta própria. O esporte também me ensinou a levar pancada e a aprender com os erros e a ajustar a estratégia quando necessário. Isso é algo que podemos aplicar em várias áreas da vida”. Lição anotada, Igor.



GABRYEL PIO

BMX Freestyle
Nascimento: 06/05/1999

“É adrenalina, superação constante do medo, num momento em que você está focado só na bike, desligado do mundo, sentindo o coração bater acelerado. É uma sensação única quando você acerta a manobra”. É assim que o ciclista Gabryel Pio Ferreira de Toledo se sente quando está em cima da bicicleta, uma paixão que começou quando ele ainda era menino, pedalando na rua de casa na companhia dos amigos.

Mesmo não competindo no circuito profissional, o esportista mantém uma rotina diária de exercícios. “Treino todos os dias, indo para a pista, tentando novas manobras e explorando novos lugares. É um esforço

constante, principalmente para fortalecer os joelhos e aguentar o impacto”, apontando a importância de reforçar a segurança, já que o risco de lesões é constante nessa modalidade do ciclismo. Na memória dele, um momento marcante tem o gosto da infância. “Lembro de um dia especial, quando éramos todos moleques construindo uma pista. Estávamos ansiosos para terminar. Depois de pronta, nos encontramos de madrugada e fomos pedalando até lá. Passamos o dia inteiro na pista, sem pensar em voltar para casa”.

Outra memória marcante foi ter ajudado a montar a pista para um campeonato brasileiro importante que aconteceu em Varginha, ocasião em que pôde conhecer diversos atletas profissionais. “Foi uma experiência muito legal montar a pista para esse evento, um dos maiores do Brasil na época”. Enquanto faz as suas manobras, também torce para que o esporte se renove e ganhe novos adeptos, tirando a criançada de casa para compartilhar bons momentos em terra firme ou nas alturas, mas sempre em cima da bike.

Campeões de Varginha



MADSON GOUVEIA

BMX Freestyle
Nascimento: 05/10/1987

Basta o Madson Gouveia subir na bike para rodopiar pelos ares que uma outra dupla entra em cena: a adrenalina e a felicidade. “Quando você acerta uma manobra após treinar, treinar e treinar, é uma sensação incrível. É difícil explicar, mas é uma felicidade muito boa, um prazer enorme. Principalmente quando você acerta algo inesperado. Lembro de um campeonato pequeno, onde a adrenalina estava à flor da pele. Na hora me soltei e fiz coisas que nem imaginava. O incentivo do público numa competição também ajuda muito”.

Ao pensar sobre o que essa imersão no esporte trouxe, cita a importância das pessoas que cruzaram o seu caminho e das experiências

partilhadas. “O que mais marcou foram as amizades que fiz. Também tive a oportunidade de viajar bastante. São Paulo, por exemplo, tem pistas que me marcaram muito”. Em relação ao futuro, tem na ponta da língua os destinos onde sonha pedalar. “A meta é cruzar o oceano, principalmente, ir para a Europa, em lugares como Barcelona. Nos Estados Unidos, também há muitos lugares bonitos para andar. Tem um centro esportivo chamado Woodward. Eu adoraria conhecer”.

Enquanto vislumbra as próximas pedaladas também incentiva a nova geração a abraçar o esporte, ressaltando que, atualmente, há mais apoio para quem quer competir profissionalmente. “O esporte é vida, é tudo, uma



terapia para a mente. Se você gosta, vá em frente, seja qual for a modalidade. Hoje em dia está mais fácil chegar aonde se quer no esporte. Amo o que faço e sou grato por tudo o que conquistei através do esporte. Se não fosse o esporte, eu não estaria onde estou hoje”. E onde o Madson está hoje? Livre e nas alturas! Ao observar as fotos que ilustram essa página, a sensação é a de que o atleta desafia a gravidade, carregado por imensas asas invisíveis.



FLÁVIO PAPALI

Ciclismo de estrada
Nascimento: 16/08/1973

“O mais importante não são os troféus, são os lugares onde a bicicleta me levou. São as amizades que a gente leva para o resto da vida. É o reconhecimento do que eu fiz pelo ciclismo”. Em poucas palavras, o ciclista Flávio Papali resume tudo o que o esporte trouxe e que não pode ser medido pelo cronômetro. Uma conexão que o faz pular cedo da cama, mesmo no domingo, para ver o sol nascer em cima da sua bike e sentir o vento batendo forte no peito à medida que acelera. “Eu não deixo de treinar um dia”.

Já são quase trinta anos de estrada, literalmente. Afinal, a modalidade escolhida pelo atleta tem provas de longa distância, de 100, 200 km, realizadas em rodovias, o que exige uma rotina

intensa, alternando treinos longos e curtos, além de musculação e uma alimentação saudável.

Um dia a dia regrado que, de acordo com Flávio, salvou a sua vida na pandemia. “Eu tive Covid-19, me deu trombose, embolia, infarto e derrame. Tudo no pulmão. Uma pessoa que pega isso tudo, deveria estar morta, não é? Eu não fiquei nem internado. Os médicos constataram que o meu pulmão aguenta dar ar para umas quatro pessoas”.

Além de qualidade de vida, o ciclismo deu muitas alegrias ao atleta. A mais marcante delas está na ponta da língua: ter vencido uma competição que aconteceu nas ruas de Varginha. Vitória dupla, aliás, porque o filho do Flávio, ainda

adolescente, também foi campeão na categoria dele. Detalhe: a prova aconteceu no dia dos pais. Belo presente, não é? Uma paixão compartilhada entre gerações e, também, com esportistas mais novos que o Flávio continua ajudando a formar.

Campeões de Varginha



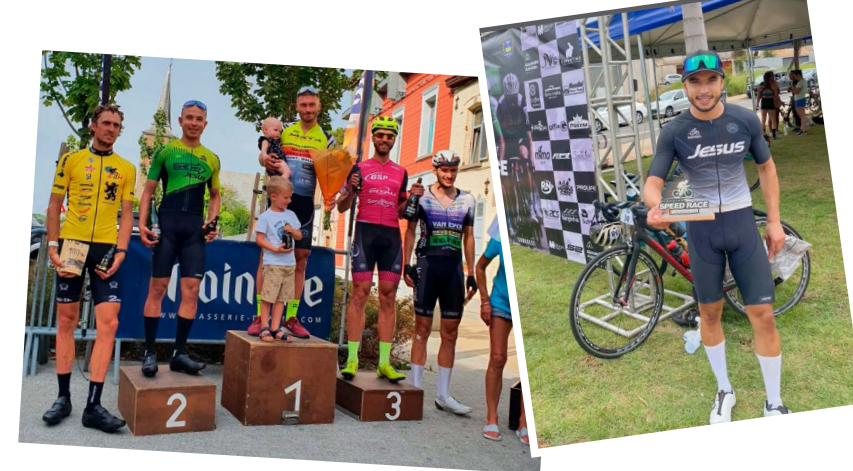
RAFAEL PEREIRA

Ciclismo de estrada
Nascimento: 17/07/1993

As ruas estreitas do centro, as casas de tijolo vermelho, os edifícios medievais, o colorido das flores, a vegetação intensa às margens do rio Dendre. Esse cenário faz de Brugellette, na Bélgica, um destino acolhedor para os ciclistas que competem na cidade. Dentre eles, está o Rafael Pereira, que também passou por outros países, durante seu tour pelo velho continente. “Foi uma sensação incrível poder desfrutar da bicicleta em outro contexto. Na Bélgica, fiz amizades e conquistei pódios em três competições. Na Inglaterra, fiquei na casa de um inglês e participei de uma aventura. Na Itália, passei mais tempo, conhecendo ciclistas locais e da Suíça”.

Além de conhecer novos destinos, levantar a bandeira

Câmara Municipal de Varginha



brasileira do outro lado do oceano é uma conquista. “É uma oportunidade única e gratificante poder representar meu país, levando o nome do Brasil e compartilhando experiências com outros ciclistas estrangeiros. Sinto uma gratidão imensa por tudo que Deus me permitiu alcançar através do ciclismo, não só aqui, mas também lá fora.”

Se as experiências no exterior ficaram registradas, as vividas pertinho de casa também têm um lugar cativo na memória. Uma competição em particular tem destaque: “Foram os 200 km de pedalada na rodovia Fernão Dias, saindo da cidade de Pouso Alegre e indo até Campanha e São Gonçalo.



ANA LAURA FERREIRA BUENO

Mountain Bike
Nascimento: 22/12/2008

É sábado, dia 14 de julho de 2028, e o céu ensolarado de Los Angeles tingi a cidade para receber a elite mundial do esporte sob os seus letreiros. Hoje, começam as Olimpíadas. Essa é uma notícia fictícia, vinda do futuro, afinal, nada disso aconteceu ainda, mas é nesse cenário que a ciclista Ana Laura Ferreira Bueno sonha em estar representando o Brasil.

Na bagagem, a atleta de mountain bike carrega dois títulos mineiros e determinação para equilibrar uma rotina entre a escola e as pedaladas. **“Com os treinos, você consegue melhorar a tua parte fisiológica, a tua capacidade pulmonar, a técnica, mas, o principal é o foco, a atenção, o controle**

mental, porque o esporte exige uma concentração muito grande”.

Para a esportista, o preparo psicológico é crucial para lidar com as adversidades. **“Você tem que estar aberto a aprender com seus erros para evoluir. Encarar as experiências de forma positiva ao invés de ficar preso aos erros. Não tem como a gente querer ser perfeito o tempo inteiro, principalmente quando você está iniciando um esporte ou migrando de modalidade para outra, como eu fiz”.**

A conversa com a Ana nos faz pensar que a maturidade não está



ligada só à idade do RG, mas também à disciplina que a prática de qualquer esporte exige. Ainda faltam alguns anos para os jogos nos Estados Unidos começarem e o que Varginha deseja? Sucesso e que a esportista continue aproveitando a jornada enquanto pedala. **“Sinto liberdade pedalando, sinto que eu estou no controle da situação e livre de qualquer outra preocupação naquele momento”.**

Campeões de Varginha

JÚNIOR MACHADO PAULINO

Mountain Bike
Nascimento: 20/07/1976

No dicionário, herói é quem realiza ações excepcionais, com coragem e bravura no intuito de solucionar situações críticas, respeitando princípios morais e éticos. Herói também é o apelido que o ciclista Júnior Machado Paulino recebeu dos atletas mais jovens por continuar pedalando firme aos 48 anos.

Já são quase duas décadas de prática na modalidade Mountain Bike, uns 15 anos participando de competições de forma consistente e colecionando bons resultados: uma virada e tanto na vida de quem trocou a vida boêmia pela disciplina. **“O esporte exige tempo, treino, alimentação adequada e descanso. Não adianta querer cortar caminho, é preciso ser**

Câmara Municipal de Varginha



dedicado e honesto consigo mesmo”.

O atleta sempre competiu na categoria profissional. **“Na minha primeira corrida, inclusive, ganhei o primeiro lugar. Já fui três vezes campeão do sul mineiro, já venci a Copa Internacional e fui ouro três vezes no Big Biker”.** Essa última prova é uma maratona com mais de 80 km, com diversas etapas, que é referência no país há mais de 20 anos.

As conquistas se acumulam, mas talvez a maior vitória esteja em perceber que a modalidade sempre se reinventa e vem ganhando novos adeptos na cidade. **“Sempre represento Varginha nos eventos. Temos**

uma turma aqui que vai se renovando ao longo do tempo. A galera está sempre treinando forte e se empenhando. O número de praticantes de ciclismo aumentou bastante na região”. Como diz a letra de uma famosa música, não existe montanha alta o suficiente para quem gosta do que faz.





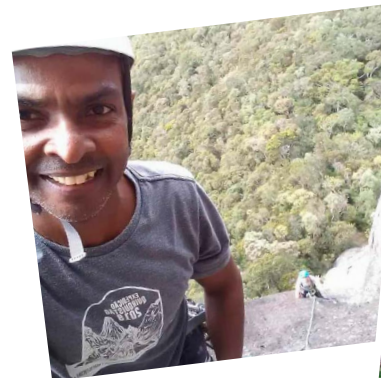
Presente na história da humanidade, desde a busca por alimentos até expedições e conquistas. Evoluiu de atividade natural para esporte com técnicas e equipamentos específicos, tornando-se um desafio físico e mental com diversas modalidades.



NATAN REIS RODRIGUES

Escalada

Nascimento: 22/09/1977



Imagine o formato de mão fechada apenas com o dedo indicador apontando para o céu, a cerca de 700 metros do chão, o que equivale a um prédio de 140 andares. Assim é o **“Dedo de Deus”**, um pico incrustado no Parque Nacional da Serra dos Órgãos, em Teresópolis (RJ). Foi nesse local, após 5h de escalada e 240 metros até o cume, que o Natan sentiu uma conexão com o divino. **“Chorei por alcançar um objetivo, pelo cansaço, pela beleza da paisagem que só quem chega ali consegue contemplar. A grandeza da natureza e tudo aquilo que ela nos proporciona. Ver a Baía de Guanabara lá embaixo, de uma forma tão sutil, silenciosa”**.

Uma outra vivência que o marcou foi a escalada da **“Agulha do Diabo”**, também em solo carioca,

uma empreitada que começa com uma caminhada de 14 km apenas para chegar na base da pedra. Mesmo correndo, fazendo musculação e treinos indoors, na metade do caminho sentiu que o desafio passou a ser mental. **“É uma briga da mente com o corpo, um tentando sobrepor o outro. A escalada está sempre empurrando para além do seu limite”**.

Para o atleta, a escalada é um esporte completo, que envolve preparação física e mental, incluindo lidar com o medo. Mas, engana-se quem pensa que esse sentimento é um entrave: **“se eu parar de sentir medo, eu vou arrumar outro esporte, porque o medo faz a gente conferir os procedimentos, planejar a logística correta. Se você não sentir medo, você cai**

numa armadilha, que é ligar o automático. Acho que isso vale para tudo na vida”.

Outro ponto crucial na escalada é a confiança, já que a prática acontece em duplas. **“A escalada é parceria, um fazendo a segurança do outro, uma confiança mútua mesmo porque a pessoa confia a vida dela na sua experiência”**, ressalta. Ao longo de décadas de prática, Natan formou ótimas parcerias, mas, sem dúvida o exemplo maior encontra dentro de casa, com a filha Sara, de 11 anos. A menina tem uma síndrome rara e sempre foi cadeirante, porém, se hoje pode dar os seus passos com a ajuda de um andador, é, justamente, porque treinou escalada em casa, com a ajuda do pai.

RAUL AURELIANO QUINTILIANO

Escalada
Nascimento: 15/10/1980

Sabe aquele ditado “o céu é o limite”? Ele resume fielmente a trajetória do Raul Aureliano Quintiliano. O atleta tem uma escola de escalada em Portugal e uma empresa de alpinismo industrial, usando técnicas verticais para realizar trabalhos como limpeza de fachadas, pintura de prédios e manutenção de usinas eólicas.

Raul também já viajou pelo mundo para escalar em mais de duas décadas de prática. Uma vivência desafiadora foi ter ficado dependurado por 8 dias para conquistar uma nova rota (traçar

um caminho inédito de subida), a Sagrado Coração, em Aiuruoca (MG), em uma escalada de 650 metros de altura. **“Também tive experiências marcantes na Espanha, na Patagônia e na África. Uma delas foi abrir uma via de escalada em Angola, nomeada em homenagem à minha filha. Foi uma conquista desafiadora, mas que me proporcionou uma experiência única”.**

Para o esportista, o principal benefício vinculado à prática da escalada é a resiliência, inclusive para persistir no esporte. **“Todos ao meu redor falavam para eu largar a escalada, que não teria futuro. Mas nunca deixei ninguém me desviar do meu caminho. Hoje, me sinto muito realizado,**

um empresário com negócios em outro país, escalando os principais lugares do mundo. Ninguém mudou minha trajetória, minha história”.

De certa forma, o Raul transformou o mapa mundi numa imensa trilha a ser desbravada e vem trabalhando para mudar a história dos jovens de Varginha, com a instalação de muros de escalada em escolas estaduais, assim como acontece na Europa, onde a prática faz parte da grade curricular. **“O esporte pode trazer valores fundamentais, como confiança e respeito, que são essenciais na escalada”.** Enquanto sobe cada vez mais alto e na companhia de novos praticantes, registra a sua história com fotos memoráveis, fincadas numa parede para lá de importante: a da sua casa.

Campeões de Varginha



Com raízes na Grécia Antiga com cultuação do corpo, popularizado no final do século XIX com Eugen Sandow, profissionalizado no século XX com campeonatos e métodos de treino, tornando-se uma busca por estética e performance.



ANDRÉ VENÂNCIO SOARES

Fisiculturismo
Nascimento: 21/09/1988

Imagine carregar duas geladeiras lotadas, um piano de calda ou uma pilha de mil livros de bolso usando apenas a força do corpo? Cada um desses itens pesa 200 kg, o peso que o fisiculturista, Cabo do Corpo de Bombeiros e educador físico André Venâncio Soares levanta em um treino. Para conseguir essa façanha, provavelmente ele movimenta a maioria dos músculos do corpo, porém nem os bíceps nem os tríceps são os únicos protagonistas desse resultado.

Para o atleta, tudo começa na concentração. “Ela é crucial. Um atleta sem essa conexão não consegue se apresentar corretamente. Por exemplo, durante o treino, é necessário

estar completamente envolvido. Isso é essencial para evitar lesões e maximizar o desempenho. A falta de foco pode ser prejudicial, até mesmo em exercícios simples como levantamento de peso”.

A jornada do André é marcada pela disciplina, com uma rotina rigorosa que inclui musculação pela manhã e à noite, além de alimentação regrada. “O esporte ensina disciplina, foco e ajuda a formar caráter. Eu me dedico ao máximo para não decepcionar aqueles que me apoiam e admiram, especialmente os jovens que se espelham em mim”.

O trabalho árduo trouxe vitórias. “Conquistei sete troféus

em diferentes categorias no meu primeiro campeonato, mas um momento especial foi no meu primeiro Campeonato Brasileiro de 2015, quando fiquei em sexto lugar, superando minhas expectativas. Foi emocionante porque competi com atletas famosos que admirava”. Admirável mesmo é a dedicação do André ao fisiculturismo, uma paixão que começou depois de ler um livro sobre o tema ainda na faculdade, impulsionando a mudança das quadras de basquete para os palcos das competições.



DÉBORA PAULA DE OLIVEIRA

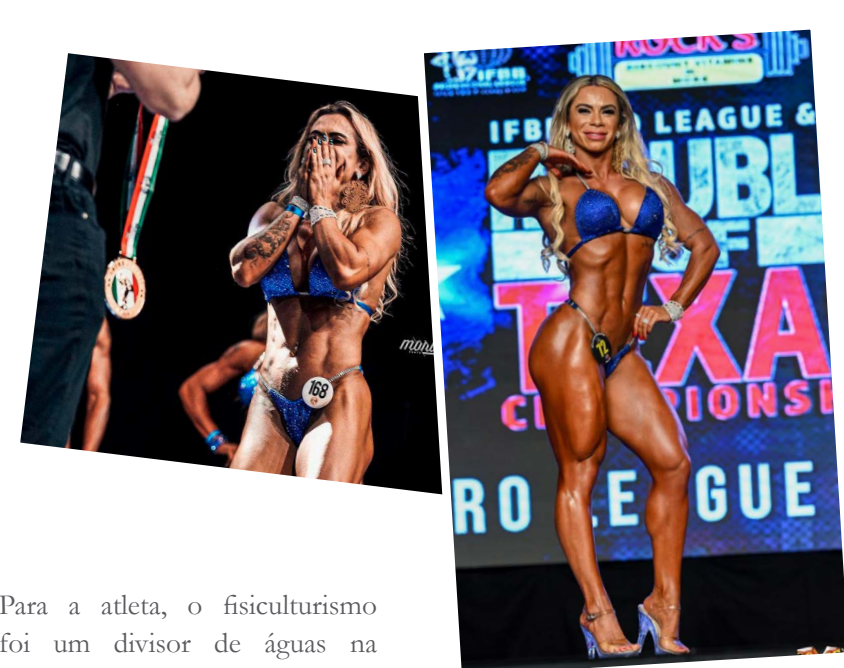
Fisiculturismo
Nascimento: 28/01/1995

O corpo humano tem mais de 600 músculos. Quando a gente observa a fisiculturista Débora Paula de Oliveira treinando tem a certeza de que cada um desses músculos está trabalhando a exaustão. Enquanto a atleta cumpre uma agenda regrada de exercícios tem em mente o que a motiva. “Saí de Varginha batalhando, correndo atrás, sem patrocínio, lutando e abdicando. Meu maior feito será deixar um legado para que as pessoas não desistam, mesmo diante das dificuldades. Quero que acreditem no próprio potencial, independentemente da origem humilde que tenham”.

Para a atleta, o fisiculturismo foi um divisor de águas na sua vida. “O esporte é algo vital, me ensinou a ser mais resiliente e disciplinada. Tudo na minha vida agora é mais organizado e focado nos meus objetivos como atleta”. Essa afirmação não está pautada apenas no próprio suor, mas também na sua bagagem como instrutora. “Como educadora física formada, vejo como a musculação pode salvar vidas. Tenho alunos que superaram a depressão através dela”.

Dentre as principais realizações da Débora estão a conquista do cartão profissional (documento que permite a competição

em torneios profissionais) e a participação no Arnold Sports Festival South America, um dos maiores eventos esportivos do país. Enquanto mira nas próximas conquistas, reverencia a mãe – seu maior exemplo – e Varginha. “É uma honra representar minha cidade natal, mesmo não morando mais no município. Amo Minas Gerais e mostrar que os mineiros têm força é gratificante. Levar nossa bandeira para outros países é algo surreal. Sempre penso nas pessoas que torcem por mim e sonham junto comigo”.



Com raízes em jogos antigos com bola, formalizado na Inglaterra em 1863 com a Football Association. Esporte popular globalmente, com diversas modalidades e competições, como a Copa do Mundo, que mobiliza milhões de pessoas.

LUCIANO LEMES

Futebol
Nascimento: 21/06/1990

Ele deu um chapéu no inverno avassalador da Grécia, driblou o calor desértico do Oriente Médio treinando os jogadores perto da meia-noite, matou no peito problemas como contusões e a ausência da família, além de ter ocupado todas as posições fora do campo quando montou um time de futebol. Mas, sem dúvidas, o gol de placa do Luciano Lemes é o papel que desempenha hoje, formando jovens em situação de vulnerabilidade. **“Vários meninos saíram para jogar no Atlético Paranaense, no Cruzeiro, no América e até no São Paulo. Além disso, o impacto social é evidente. Eles se tornaram cidadãos, não apenas atletas. Então, estamos no caminho certo”.**

Ao longo da carreira, o jogador acumulou momentos que ficaram registrados. **“Lembro-me de um**

jogo que representei a seleção grega contra o Cazaquistão, vencendo com um placar de 5 a 0. Faz parte das memórias incríveis que acumulei ao longo da minha carreira”. Aqui no Brasil, um time em particular deixou saudades pela união do grupo. **“O São João da Boa Vista foi inigualável nesse quesito pois, apesar das dificuldades financeiras, havia alegria. Tínhamos um jogo crucial contra o Jundiaí no Campeonato Paulista. O empate nos classificaria, mas levamos um gol aos 47 minutos do segundo tempo. E, mesmo não tendo sido classificados, naqueles minutos finais, jogamos como guerreiros e quase chegamos à primeira divisão”.**

Para o Luciano, os ganhos no futebol vão além dos resultados no placar. “O futebol me proporcionou muita satisfação. Para mim, o maior feito nessa trajetória foi a amizade. Não ficamos ricos no futebol, mas temos saúde para trabalhar. Os amigos que fiz ao longo dessa jornada são meu maior ganho na vida, deixei amigos por onde passei. Essa é a minha felicidade”. Como diz a sabedoria popular: “não é só futebol”, é também sobre deixar um legado que ultrapassa as linhas do gramado.



Ημερ. γένν.: 21
Θέση: Αμυντή
Προηγούμενη
Σάντο Αντρέ
Λήξη συμβόλ
Συμμ. 1997
Γκολ 1997

JOSÉ COELHO (NANDINHO)

Futebol

Nascimento: 03/11/1965

Uma trave oficial tem 7,32 metros de largura e 2,44 metros de altura. Já o goleiro José Fernandes Coelho, mais conhecido como Nandinho, mede 1,70 m. Parece que a conta não fecha, certo? Muito pelo contrário. No caso do atleta, ele sempre fechou o gol como um gigante, driblando os limites. **“Eu já tinha o DNA de goleiro. Nasci com o talento natural para defender o gol. Eu compensava a falta de estatura com muito treinamento e uma grande impulsão. Joguei 4 campeonatos mineiros da Série A com essa altura”**.

Ao longo da carreira, dois momentos deixaram registro. O primeiro deles foi garantir o acesso do Rio Branco de Andradas à primeira divisão do Campeonato Mineiro, defendendo um chute no

último minuto do jogo. A segunda recordação foi uma partida pelo mesmo time contra o Atlético Mineiro. **“Naquela época, o Atlético tinha contratado o Zenon, que já havia jogado no Corinthians e no Guarani, de Campinas. Zenon era especialista em cobranças de falta. No jogo, conseguimos empatar por 0 a 0, e eu fui o destaque, defendendo três faltas perigosas do Zenon. Ao final da partida, ele me chamou e disse: ‘Garoto, vou te dar minha camisa, pois nunca vi um goleiro da sua estatura defender como você’”**.

Quando reflete sobre a carreira que construiu conclui que ela foi resultado de muito trabalho e dedicação. **“Treinadores de times**

como Cruzeiro e Atlético me diziam que, se eu tivesse 1,80m de altura, estaria jogando em grandes times brasileiros e até na Copa do Mundo. Essas palavras nunca me desanimaram, pelo contrário, me motivaram. Tudo o que conquisei foi fruto de planejamento e confiança”.

Ao olhar adiante, o atleta ressalta o trabalho social que realiza com meninos em situação de vulnerabilidade em duas instituições. **“O esporte é transformador. Ele cria um ciclo de amizades e inspiração. Quando converso com os garotos, vejo o brilho nos olhos deles. O futebol, em especial, tem o poder de aconselhar e guiar os jovens a fazer escolhas corretas na vida”**. Uma missão tão importante quanto fechar o gol numa partida decisiva.

Campeões de Varginha



Criado em 1934 no Uruguai por Juan Carlos Ceriani, inspirado no futebol e adaptado para quadras menores. Esporte dinâmico e técnico, popular em todo o mundo, com competições como a Copa do Mundo de Futsal.

TAÍS ANDRADE

Futsal feminino
Nascimento: 20/03/1992

Gooooool do Brasa, do Brasa, do Brasil! E que pintura da Taís, tá de brincadeira! Golaço, aço, aço da nossa seleção. Brasil, 1, Paraguai, 0. Lá na gaveta, no trinco, na coruja. Foi assim que o locutor narrou o chute certo da Taís de Cássia Andrade, primeiro gol ao vivo transmitido pela Globo na história do futsal feminino, e um dos momentos mais marcantes na vida da esportista. **“Alcançar a seleção brasileira foi um sonho realizado. Minha primeira convocação foi em 2017, para a Copa América, no Uruguai, quando o Brasil foi campeão. Depois, fui convocada novamente em 2021”.**

Durante a trajetória, a Taís conquistou títulos como a Liga Nacional, a Taça Brasil, o campeonato paulista e a Libertadores, entre outros. Além

das vitórias nas quadras, a Taís bateu um bolão também na universidade. **“Estou orgulhosa por ter conseguido concluir minha graduação com bolsa de estudos por meio do esporte. Acredito na combinação de esporte e educação. O futsal me proporcionou muito”.**

Para a atleta, o esporte traz valores fundamentais, além de criar exemplos que servem de inspiração. **“Tenho vários ícones. A Marta, por tudo que ela fez no futebol e por representar as mulheres. O Falcão, um ídolo para todo amante do futsal. Além disso, Bernardinho sempre me inspirou. Lembro de ler um livro dele, "Suor é o Ouro", que me marcou muito,**

mesmo não sendo sobre futsal. Cilene também foi uma atleta que me inspirou, fazendo o simples muito bem-feito”.

Um treinador também deu um conselho decisivo quando a Taís recebeu uma proposta de uma equipe. Na época, os pais ficaram receosos com a partida da filha, pela distância de casa e por considerarem-na muito nova. **“Ele me disse ‘Pague o preço dos seus sonhos, ninguém fará isso por você’. Mesmo com muita resistência, consegui convencê-los. Na semana que parti, houve uma grande chuva, causando preocupação, mas tudo deu certo”.** Quando a gente conhece a trajetória da atleta, tem certeza que sim.



Crédito: Adri Padilha Fotografias

RONALD MATEUS (RONINHO)

Futsal
Nascimento: 04/04/1987

O lance mais importante na carreira do jogador de futsal Ronald Mateus da Silva não terminou com um gol balançando a rede do time adversário nem com um troféu na estante. Foi, na verdade, um passe de bola que cruzou o oceano para sacudir o velho continente. Em quase duas décadas vivendo no exterior, o ala jogou no Catar, Ucrânia, Bielorrússia, Chipre, Bélgica, França e Geórgia, país onde se sente em casa. **“Era um sonho jogar na Europa e isso é o mais marcante na minha carreira. Apesar de ter muitos títulos e ter jogado várias Champions League, o início da minha jornada é o que guardo com mais carinho”.**

Ainda assim, essa mudança foi desafiadora. **“Quando cheguei,**



fiquei abalado. A comida, a língua, tudo era diferente, mas a ajuda dos amigos foi essencial naquele momento”. Para o jogador, o esporte foi um passaporte para viver experiências memoráveis. **“O futsal trouxe muitos benefícios, principalmente para a saúde. Permitiu, também, conhecer lugares diferentes, culturas diversas e fazer amizades pelo mundo. A amizade é o mais importante para mim. Depois que tudo acabou, posso visitar amigos em qualquer lugar ou recebê-los aqui. A convivência diária com os colegas de equipe nos torna uma família”.**

Enquanto sonha em ser campeão nacional, o jogador olha para o passado com orgulho. **“Em 2008,**

não era fácil ser profissional como hoje. Sinto-me muito realizado. Chegar aonde cheguei, sendo de uma cidade pequena, é muito prazeroso. Levo o nome de Varginha com muito amor”. Além da saudade de casa, também sente falta do calor da torcida brasileira. **“No Brasil, o futebol é uma paixão nacional. Aqui na Geórgia, as pessoas gostam, mas não com a mesma intensidade. Os jogos na Europa têm uma torcida mais contida. Jogar no Brasil é mais prazeroso por causa dessa atmosfera”.**



Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica Artística Rítmica

Nãis Trica

Com raízes na Grécia Antiga, sistematizada no século XIX por Friedrich Ludwig Jahn. Presente nas Olimpíadas desde 1896, exige força, flexibilidade e coordenação em diversos aparelhos, como solo, cavalo com alças e trave.

LUANA COSTA

Ginástica Artística
Nascimento: 07/10/1996

No solo, a ginasta Luana Catarine de Oliveira Costa transformava o tablado numa imensa tela em branco, movimentando o corpo como um artista passeia com a tinta para contar uma história vibrante. Entre saltos e acrobacias no chão, a atleta criava suas narrativas para se conectar com o público. **“O esporte alimenta sonhos e pode mudar a perspectiva de vida de uma criança ou jovem. Mesmo que seja difícil, é um momento em que podemos desenvolver nossas potencialidades e sonhar. Isso é extremamente importante”.**

Essa experiência poética só ganha vida com persistência e prática constante, um aprendizado válido dentro e fora do ginásio. **“O esporte me ensinou disciplina**



e comprometimento, além de me ajudar a desenvolver persistência e resiliência, a lidar com frustrações e perdas. Isso construiu minha personalidade e confiança, e essas qualidades se transferiram para outras áreas da minha vida”.

São muitas as lembranças da época dos treinos e competições por Varginha. Dentre elas, destaque para uma viagem ao Rio de Janeiro, em 2009. **“Treinamos no Fluminense com um técnico incrível. Também fomos a São João da Boa Vista e, em uma competição em Belo Horizonte, ganhei o primeiro lugar no solo. Foi inesperado**

e emocionante, já que o nível da competição era elevado e o solo era mais difícil devido ao tablado quadrado e à série complexa com coreografia e movimentos”.

Mesmo com as adversidades, Luana adorava treinar e levava as competições a sério, buscando sempre melhorar. **“Ver atletas de nível mais alto nos inspirava a evoluir. As competições nos motivavam a treinar mais, apesar de, com o tempo, sentir o desgaste e notar as diferenças de infraestrutura e intensidade de treinos entre as equipes”**, declara.

SABRINA NERY

Ginástica Artística
Nascimento: 01/06/1994

A menina que não parava quieta, virava cambalhotas pela casa e repetia os movimentos das ginastas que via na TV continua presente na memória da Sabrina, que, ao longo da vida, nunca deixou de se movimentar. **“O esporte sempre esteve presente em minha vida desde pequena. Ele moldou minha carreira e meu estilo de vida. Mesmo após a gestação, continuo vendo como a ginástica me deu uma base sólida para outras atividades físicas e para o meu trabalho”.**

Os treinos de ginástica artística e olímpica começaram quando a atleta tinha nove anos. **“Gostava da ginástica, mas faltava um pouco de maturidade para levá-la**

mais a sério. Comecei a ajudar minha treinadora dando aulas para crianças. Depois, me interessei por musculação e, mais tarde, pelo crossfit. Sempre gostei de atividades dinâmicas. Desde então, pratico alguns movimentos de ginástica, mas com mais cautela após ter minha filha”.

Nem a falta de estrutura para treinar, nem a falta de dinheiro para pagar a passagem do ônibus foram obstáculos para a esportista participar dos treinos, que duravam, em média, cerca de quatro horas. Tempo que para a Sabrina passava voando. Dessa época,



relembra, também, das viagens para se apresentar e competir. Um destino em especial ganha destaque. **“Fomos ao Rio de Janeiro e treinamos no Fluminense com um treinador renomado. Foi uma clínica rica em conhecimento e em técnica. Aprendemos muito nesse treinamento”.** Há quem diga que a infância é um solo em que se pisa para sempre. Para Sabrina, esse solo é sagrado.

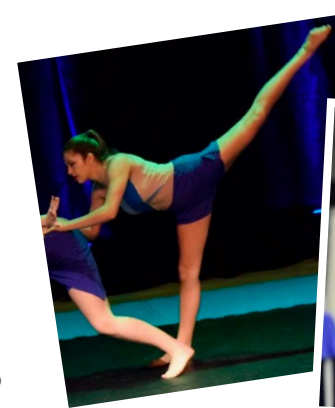
Campeões de Varginha

BRENDA SARTE

Ginástica e judô
Nascimento: 09/04/2005

Hoje, a vida da Brenda Stephanie da Silva Sarto está no tatame, onde já conquistou, inclusive, a medalha de bronze do Campeonato Brasileiro de Judô. Mas quando a judoca se olha no espelho não enxerga apenas a mulher de quimono, também vê a menina vestida de Rapunzel, pronta para a sua primeira apresentação. **“A ginástica foi o meu primeiro contato com o esporte e fez muita diferença na minha vida. Com ela, aprendi resiliência. Se um movimento que aprendi hoje não está saindo perfeito, é preciso persistência para fazer melhor. A ginástica me ensinou a crescer e a ter mais confiança em mim”.**

Quando se olha no espelho, a atleta também enxerga o reflexo da sua mãe e dos treinadores que a incentivaram. **“Minha mãe**



sempre acreditou em meu potencial. Acho que todo atleta precisa de uma família que o apoie. Temos uma rotina muito cansativa, mas saber que a família sempre estará de braços abertos é reconfortante. Como professora, também entendo que, mesmo que o esporte seja individual, ele é sempre coletivo. Você sempre vai precisar de alguém ao seu lado”.

Para a atleta, o esporte a incentiva a melhorar continuamente. **“No esporte não tem meio termo. Como o meu treinador diz, você ganha sua medalha no treino, a competição é só para ir buscá-la. Você tem que dar tudo de si no treino, independentemente de como esteja se sentindo psicologicamente ou fisicamente. Evidentemente, a vitória e**

derrota andam lado a lado no esporte. Mas a cada treino, penso que na próxima competição não vou errar o que errei anteriormente”.

Na história da Rapunzel, a protagonista vive presa no alto de uma torre alta, sem escadas para ganhar o mundo. Já Brenda, sabe o esforço de avançar cada degrau, com o objetivo de subir no mais valioso deles: o pódio. Enquanto olha para o caminho percorrido, lembra de onde tudo começou: **“Sempre que alguém me pergunta de onde sou, cito Varginha. Sou muito grata à minha treinadora na ginástica e aos meus senseis. Eles me formaram com disciplina, com caráter. São coisas que formam o cidadão”.**

Câmara Municipal de Varginha

KIMBERLY SILVA COSTA

Ginástica e jiu-jitsu
Nascimento: 07/02/1999

O pódio é um lugar conhecido para a lutadora de jiu-jitsu Kimberly Silva Costa. Do lugar mais alto, a atleta sacudiu a bandeira verde-e-amarela quando foi campeã sul-americana. Desse mesmo lugar, ela celebrou a vitória em um campeonato brasileiro. Quando os limites do país ficaram pequenos, a esportista foi até os Estados Unidos para garantir o terceiro lugar no campeonato mundial. Além dessas vitórias, a Kimberly guarda na memória outra conquista que tem o gosto da infância: nela, o quimono do jiu-jitsu cede espaço para o collant usado pelas ginastas.

“Eu era uma menina e, numa competição com 90 competidoras, em Belo Horizonte, fiquei em terceiro lugar. Se você parar para pensar, é muita gente competindo. E chegar ao pódio é uma sensação incrível, surreal. Naquele momento, você vê que todas as horas treinando estão fazendo diferença. Representar Varginha também é maravilhoso”.

De todas as conquistas, entretanto, a mais importante é ter escolhido o esporte como fio condutor da sua vida, reconhecendo, inclusive, o impacto que os seus professores tiveram na sua formação. **“Sou muito grata ao esporte. Ele mudou minha vida, posso afirmar com toda certeza. E me fez escolher a profissão que tenho**

hoje, de professora de educação física, motivada pelo fato de estar no esporte desde os 6 ou 7 anos. Nunca parei. Só troquei de modalidade, mas sempre estive no esporte. E é algo que tento passar, a importância de praticar uma atividade física”.

Para Kimberly, incentivar as pessoas a praticarem atividade física é uma motivação que a mobiliza diariamente. **“O esporte abre caminhos e, além disso, ensina disciplina. Outra coisa importante na vida é o autocuidado: nós conseguimos nos ver melhor praticando um esporte”.** Nesse contexto, a maior conquista da Kimberly é poder incentivar os alunos e as demais pessoas ao seu redor a se superarem e, diante dos desafios, ser a mão que oferece apoio, assim como a sua mãe e a sua irmã fizeram, quando, ainda menina, a atleta estremeceu diante da plateia na sua primeira competição como ginasta.

Campeões de Varginha



Meninas da ginástica comemoram o título



O handebol, com raízes em jogos antigos como o "torball" e o "haandbold", foi criado em 1919 pelo professor alemão Karl Schelenz. Inicialmente com 11 jogadores em campo, o esporte se adaptou para quadras e ganhou popularidade na Europa. A Federação Internacional de Handebol foi fundada em 1946, e o esporte estreou nas Olimpíadas em 1936 (masculino) e 1976 (feminino).

JAQUELINE ANASTACIO

Handebol
Nascimento: 09/11/1987

A menina que caminhava a pé por uma hora até o treino, por falta de dinheiro para o ônibus, chegou longe. Com passadas firmes, a Jaqueline Anastácio cruzou o oceano e fez do mapa mundi um imenso tapete, defendendo equipes na Hungria, Noruega, Rússia, Dinamarca, Alemanha, Turquia, Romênia, Espanha e Polônia até chegar em Israel, onde joga atualmente. **“O esporte literalmente me salvou. Eu posso dizer que hoje, aos 36 anos, me sinto realizada com minha carreira. Alcancei lugares que jamais imaginei. Cada título e viagem representaram objetivos que pareciam distantes. Conheci culturas e lugares incríveis, tudo graças ao handebol”.**

Se o passaporte carimbado é motivo de orgulho, a maior conquista da atleta foi ter sido eleita a melhor

jogadora brasileira da seleção em 2009, o que causou um misto de euforia e incredulidade. **“Foi algo que realmente me surpreendeu muito. No início, é difícil acreditar, mas depois você percebe a importância disso, de onde veio e tudo o que passou para chegar até aquele momento. Isso me deu ainda mais motivação para seguir minha paixão”.**

Para a Jaqueline, vestir a camisa verde-e-amarela significou chegar no auge da carreira como esportista. **“Disputei diversos campeonatos e vivi experiências incríveis, incluindo Pan-Americanos, Sul-Americanos e Mundiais na China, em 2019, e no Japão, em 2022. Participar de um evento Olímpico pelo meu país, foi uma**

conquista inesquecível”.

Foi na seleção também que pôde colocar em prática todo o aprendizado acumulado nos times europeus. **“Na Europa, a estrutura e a cultura esportiva são diferentes, você vive para treinar, com total dedicação ao esporte. Na Hungria, percebi que o handebol era a minha profissão. Convivi com jogadores profissionais e entendi a seriedade do esporte. A mudança foi drástica. Já na Noruega, o handebol é uma paixão nacional. As condições eram ideais para meu desenvolvimento como atleta”.** Ao conhecer a trajetória da Jaqueline, dá para afirmar que cada bola lançada rumo ao gol não mirava só a rede, tinha como meta conquistas que nenhum placar consegue contar.



PRISCILA DOS SANTOS (ESQUERDINHA)

Handebol
Nascimento: 18/11/1993

Zwycięski. Esse emaranhado de consoantes significa “vitoriosa” em polonês, uma boa palavra para descrever a trajetória da Priscila Eduardo dos Santos no handebol. Foi no país do leste europeu que ela sentiu uma das maiores emoções como atleta, quando marcou 12 gols, em um único jogo, e ouviu a torcida inteira gritar o nome dela. Foi ali que também enfrentou grandes desafios. **“Eu era a única brasileira. O idioma, comida e cultura foram desafios de adaptação, mas fiz amizades no time que me ajudaram muito, além disso as pessoas tratavam o esporte como profissão e isso me motivou”.**

Antes de jogar na Polônia e na Espanha, a atleta passou por

times brasileiros em Taubaté, Santo André e São Bernardo do Campo. No primeiro deles, aos 16 anos, treinava em troca de R\$ 100 e moradia. Já jogando pelo Metodista, competiu ao lado de jogadoras da seleção brasileira e pôde cursar Fisioterapia, uma conquista que também considera marcante, embora tenha interrompido o curso quando saiu do Brasil. Nessa história Varginha tem um capítulo especial. **“Sempre será minha casa, onde cresci e tenho minha família. há um aspecto cultural que me orgulha. A cidade oferecia muitas oportunidades, como aulas de música no conservatório e eventos culturais”.**

Ao olhar o caminho percorrido, Priscila sente gratidão e reconhece como foi importante perseverar. **“O handebol me formou como pessoa, cuidando do meu corpo e mente, me ajudando a socializar e conhecer outras pessoas e histórias. Quando parei de jogar, senti que estava desistindo de algo que era minha vida. Mas percebi que o handebol foi apenas uma etapa e que a perseverança me levou a outros caminhos. Hoje vejo que foi essencial para continuar persistindo”.**



HIPISMO

O hipismo, com raízes na cavalaria militar e na equitação tradicional, se desenvolveu como esporte competitivo no século XIX. A modalidade estreou nas Olimpíadas em 1900 e a Federação Equestre Internacional foi fundada em 1921.

Já a modalidade Enduro, focada em longas distâncias e resistência dos cavalos, surgiu no final do século XIX e ganhou organização formal com a criação da Federação Internacional de Endurance Equestre em 1982.

LÚCIO OSÓRIO

Hipismo
Nascimento: 28/10/1991

O Lúcio Vinícius de Oliveira Osório olha adiante, mirando o próximo obstáculo, enquanto o animal se prepara para tocar o solo, num salto de quase 2 metros. Todo esse trabalho acontece em segundos – uma prova rápida pode durar no máximo um minuto e meio – e ficou eternizado numa das fotos que ilustra essa página. Diferente do que diz o ditado popular, nas competições de velocidade no hipismo, a pressa precisa ser amiga da perfeição, assim como o cavalo e o cavaleiro precisam formar uma dupla muito afinada.

Atualmente, o Lúcio representa a Federação Paulista de Hipismo, participando de circuitos nacionais e de algumas provas internacionais, sempre competindo como profissional.

Câmara Municipal de Varginha



“Venci 14 Grandes Prêmios importantes. Todos os títulos são importantes, mas o mais marcante foi o ranking brasileiro do Sênior Top em 2023, quando me consagrei como o melhor cavaleiro do Brasil na categoria máxima do hipismo”.

Para fazer parte da elite do esporte, é preciso manter uma rotina complexa. **“No hipismo, tanto o cavaleiro quanto o cavalo são atletas. Um cavalo de alto nível tem uma equipe de cuidados que inclui dentista, veterinário, quiroprata, fisioterapeuta e um tratador diário. Além disso, é necessário cuidar da nossa própria forma física e mental. Treino cerca de 7 a 8 horas por dia com os cavalos, além**

de cuidar da minha saúde e concentração com a ajuda de um coach”.

O menino que começou praticando o hipismo numa escolinha de Varginha reforça que o esporte ensina lições importantes para a vida, inclusive a lidar com as derrotas. **“Em uma competição com 30 cavaleiros, apenas um vence, então é importante aprender a lidar com a frustração e usar isso como motivação para melhorar. O esporte me ensinou a ter paciência e a entender que cada dia é uma nova oportunidade para crescer”.**

OTÁVIO MARQUES

Hipismo Enduro
Nascimento: 30/01/1961

O casco das patas do cavalo batendo no solo, em provas que podem durar o dia todo, é música para os ouvidos dos praticantes de enduro. Para o cavaleiro Otávio Marques de Paiva Neto, o contato intenso com a natureza e o vínculo com o cavalo que o conduz é revigorante. **“É uma emoção muito grande, um momento junto com o animal de sua preferência. Conduzir um cavalo à vitória, sem prejudicá-lo, é muito gratificante”**. A preocupação com o bem-estar dos animais, aliás, é uma constante no esporte: durante as provas, por exemplo, existem paradas obrigatórias para avaliação dos cavalos por um veterinário.

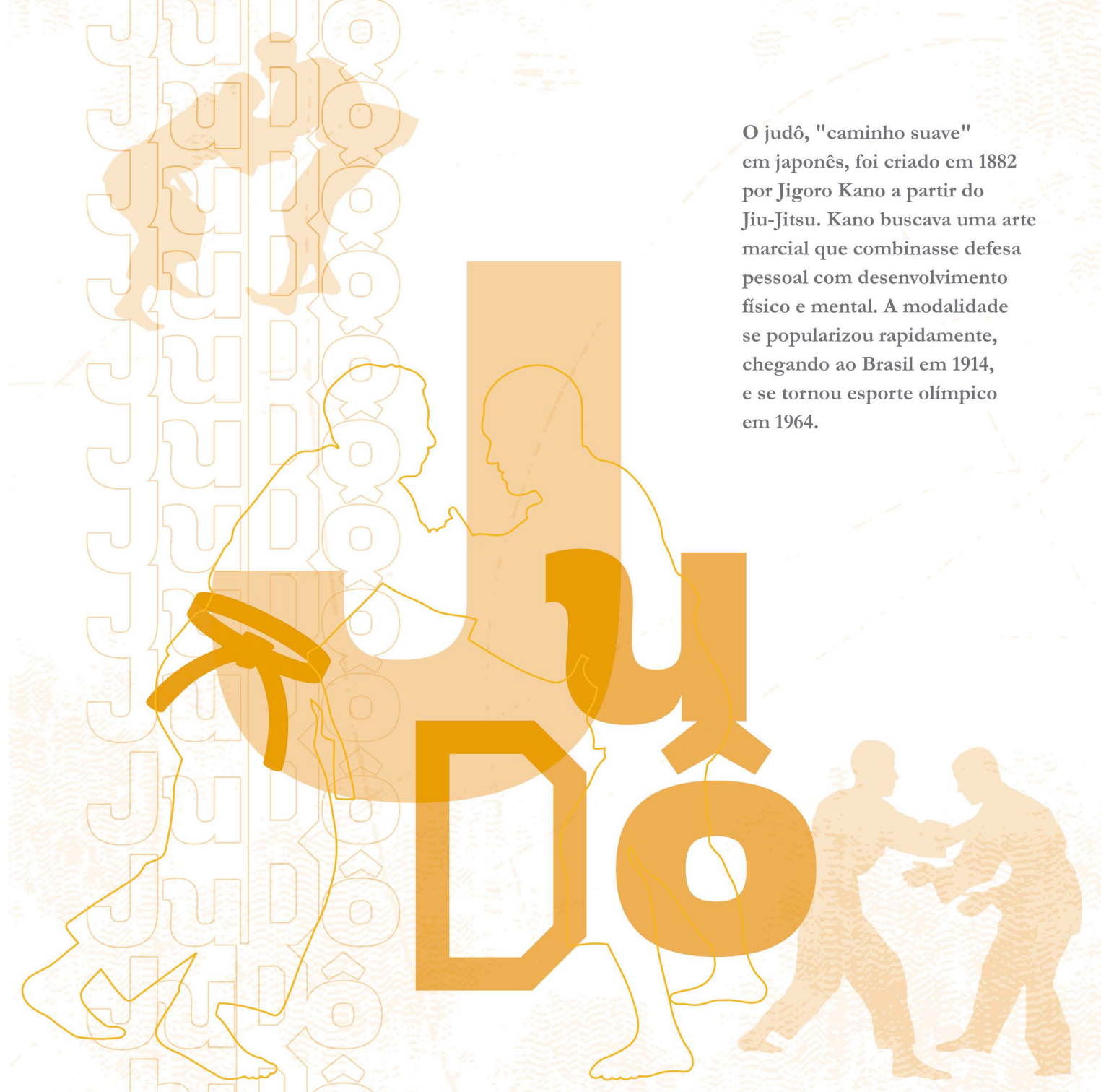
Dos muitos trajetos que Otávio percorreu, duas provas deixaram um registro intenso: Campos do

Jordão, pela beleza, e Angra dos Reis, por conta de uma chuva torrencial durante o percurso, embora reforce que todas as provas são muito importantes. **“Cada uma tem sua própria história, né? Pode chover. Pode acontecer algum imprevisto. É preciso voltar, refazer o caminho, completar toda a trajetória e chegar no tempo certo. Então, cada prova é única”**.

Praticante do esporte há quase quatro décadas, o atleta ressalta que o esporte o ajudou a vencer a obesidade e a melhorar a autoestima, além de trazer vitórias como liderar o ranking de regularidade nos últimos quatro anos. Nesse quesito, o enduro quase não se profissionalizou,

sendo proibido, inclusive, premiações em dinheiro. **“Acredito que se tiver muito profissional no meio, deixa de ser um esporte familiar ou um esporte em que o próprio proprietário vai montar o cavalo de fato”**. Talvez seja justamente essa proposta que torne o ambiente do enduro tão colaborativo e pouco competitivo. **“É um ambiente muito diferente de outros esportes, com troca de experiências e apoio mútuo”**.

Campeões de Varginha



O judô, "caminho suave" em japonês, foi criado em 1882 por Jigoro Kano a partir do Jiu-Jitsu. Kano buscava uma arte marcial que combinasse defesa pessoal com desenvolvimento físico e mental. A modalidade se popularizou rapidamente, chegando ao Brasil em 1914, e se tornou esporte olímpico em 1964.

ANDRÉ HENRIQUE HUMBERTO

Judô

Nascimento: 25/08/1997

No judô, o ippon é um golpe definitivo que garante a vitória imediata do atleta que imobiliza o oponente já caído no tatame. Na nossa conversa, uma frase dita pelo judoca André Henrique Humberto foi igualmente certa para resumir o impacto que o esporte pode ter numa trajetória: **“Você não precisa ser um atleta olímpico para ser um campeão na vida. A educação e a conquista de outras habilidades são essenciais para traçar caminhos alternativos e garantir um futuro além do esporte de alto rendimento”**.

Nesse sentido, a carreira do André é vitoriosa como atleta em um grande projeto social, em que a modalidade é protagonista. **“O judô teve um impacto enorme na minha vida. Conheci muitos lugares,**

viajei bastante. Além disso, tive a oportunidade de fazer uma faculdade e estudar inglês de graça. Tudo o que tenho hoje, minha casa, meu sustento, vem do esporte”.

O menino que começou no judô aos 5 anos chegou longe. Como judoca, participou do Mundial Militar e do Mundial Sub-21 em 2015, em Abu Dhabi, além de vários Grand Slams. Ele também esteve nas Olimpíadas, em Tóquio, como parte do grupo de apoio, dando suporte aos atletas que competiram. **“Foi uma experiência que realmente mudou meu foco e meu desejo de estar do outro lado, como um atleta titular. Cada conquista ou performance de destaque me dá confiança para continuar,**

especialmente quando minha família está ao meu lado”.

Enquanto sonha com um título no mundial ou em um Pan-americano, o atleta, que mora no Rio de Janeiro, valoriza o caminho que começou numa escolinha em Varginha. **“Tenho um enorme carinho pela cidade e é muito especial saber que estou representando-a bem e levando o seu nome para lugares distantes. Sempre que posso, retorno para treinar com os jovens e conversar com os treinadores que me apoiaram desde o início”**. No esporte, transmitir o que você aprendeu e incentivar as próximas gerações também vale ouro.



LUCAS CORREA REIS

Judô

Nascimento: 06/09/1974

Na cultura japonesa, o sensei é um mestre que transmite conhecimentos das artes marciais: uma pessoa que acumulou uma experiência e inegável saber. Embora não exista correspondência para essa figura na realidade brasileira, a trajetória do judoca Lucas Correa Reis mostra que ele faria justiça ao título. **“Tenho duas medalhas de vice-campeão brasileiro e três de bronze. No entanto, meu maior orgulho está nos resultados como técnico. Conseguimos formar muitos atletas medalhistas brasileiros em Varginha e no Sul de Minas. Respiro judô 24 horas”**.

Contratado pela Prefeitura desde 2002, o Lucas encabeça um projeto vinculado à Secretaria de Esportes desde então, sendo que a iniciativa gerou bons resultados.



“Varginha contabiliza 17 medalhistas em campeonatos brasileiros, somando um total de 58 medalhas. Isso é algo bastante significativo para uma cidade do Sul de Minas. Cerca de metade desses atletas conquistou medalhas de ouro em campeonatos brasileiros. Além disso, aproximadamente, seis são campeões panamericanos”.

Para alcançar esses resultados o trabalho é constante. **“No projeto público, temos de 20 a 30 alunos em vários horários. Preparamos, ainda, os atletas que participam das competições oficiais. Atualmente, treinamos cerca de 200 atletas mensalmente no judô”**. Esse cenário também é reflexo do respeito que o judô tem no país, já que é a segunda

modalidade com mais atletas federados no Brasil, perdendo apenas para o futebol.

Na vida do atleta, entretanto, o topo do pódio sempre foi do judô. **“O esporte foi determinante na minha vida. Virou minha profissão e meu estilo de vida. Quando praticamos um esporte, especialmente de origem japonesa, absorvemos suas características culturais. Tudo da cultura japonesa me interessa. Não sei o que seria da minha vida sem o judô”**. Embora seja uma modalidade individual, a persistência de quem está nos bastidores mostra que não existe vitória no tatame sem o comprometimento de uma equipe determinada.

O karatê, "caminho da mão vazia", originou-se em Okinawa no século XIV, combinando técnicas de luta chinesas e indígenas. Mestre Gichin Funakoshi o introduziu no Japão em 1922, e a modalidade se popularizou mundialmente, chegando ao Brasil em 1956 e se tornando olímpica em 2020.

ADRYAN DE PAULA RIBEIRO

Karatê

Nascimento: 16/02/2005

Se tem uma família apaixonada pelo karatê é a do atleta Adryan Jaber de Paula Ribeiro: o avô, a mãe, o pai, o tio e a irmã são todos exímios lutadores e muito determinados. Nesse cenário, não seria exagero dizer que o destino do esportista foi traçado na maternidade. De certa forma, foi. **“Eu basicamente nasci na academia. Engatinhei lá e, quando aprendi a andar, já estava envolvido. Minha primeira competição foi aos quatro anos e, desde então, estou firme”.**

Ainda assim, se ele não tivesse treinado com muita disciplina e aprimorado a concentração, não teria ocupado o lugar mais alto no pódio. O Adryan é invicto no campeonato mineiro e, também,

já foi campeão do mundo, numa competição que aconteceu no Guarujá. **“O meu maior feito foi a conquista do mundial, uma experiência marcante, em que conheci pessoas de outros países e trocamos insígnias das nossas seleções. Foi cansativo, mas muito gratificante”.**

Outro momento marcante na trajetória foi a conquista da faixa-preta, soma de todas as cores e marca de uma nova etapa no aprendizado da arte marcial. **“Os campeonatos são mais glamourosos, com uma pressão maior, e as lutas, nessa categoria, são muito mais desafiadoras”.** A preparação psicológica para enfrentar esses desafios, aliás, é tão importante quanto o fortalecimento diário

dos músculos. E os benefícios, claro, extrapolam os limites do tatame. **“O karatê me ajuda em diversas formas, especialmente no autocontrole do corpo e da mente, maturidade em diversas situações e na autoconfiança. E esses aprendizados se refletem em outras áreas da vida”.**



JÉSSICA DE PAULA

Karatê
Nascimento: 14/01/1980

Enquanto as amigas de seis anos brincavam de boneca e esconde-esconde, a Jéssica Jaber de Paula Prado comemorava o primeiro título mineiro no karatê, vencendo uma adversária adulta. Para conquistar essa proeza, começou a treinar logo que andou com firmeza, como aluna do pai Moacir Aparecido de Paula conhecido como Dete. Desde então, fez do uniforme de karateca, uma segunda pele.

“O karatê é minha vida. É quem eu sou e como sou reconhecida. Assumi a academia do meu pai aos 18 anos. Ganhei títulos mineiros, fui tricampeã brasileira e vice-campeã do Mercosul. Também atuo na arbitragem desde

2012 e, hoje, sou diretora de arbitragem em Minas Gerais”. Além desses papéis, tem um outro que a enche de orgulho: torcer pelo filho Adryan, que abraçou a herança familiar, é campeão mundial e participa deste livro. Embora essa história atavesse gerações, diferente do pai, que priorizava a força para resolver os problemas, a Jéssica aposta no potencial do diálogo, principalmente como instrutora.

“Sinto a importância que tenho como espelho para meus alunos, transmitindo disciplina e os verdadeiros valores do karatê. Meus filhos também aprenderam muito com essa



prática, sendo elogiados por sua responsabilidade e disciplina”.

A atleta reconhece que já conquistou muito e que manteve viva a imagem do pai. Ainda assim, ela tem na ponta da língua uma meta que ainda pretende alcançar. **“Meu sonho é competir no mundial de karatê, levando meu filho também”.** Tudo é possível para quem fez do koto – quadrado onde os combates acontecem – uma versão particular do mapa mundi.

Campeões de Varginha



O MMA, ou Artes Marciais Mistas, tem raízes no Vale-Tudo brasileiro e em lutas greco-romanas da antiguidade. Sua forma moderna surgiu na década de 90 com o UFC, popularizando o combate com diferentes estilos de luta em um ambiente regulamentado.

AMANDA RIBAS

MMA
Nascimento: 26/08/1993

De um lado do octógono, Amanda Ribas veste verde e amarelo para vencer a sua terceira luta no UFC, a primeira delas em solo brasileiro. Do lado oposto, uma iraniana amarga a derrota, numa decisão unânime da arbitragem. Esse embate aconteceu em Brasília, durante a pandemia da Covid-19, e não contou com a presença de público. Mas, se os aplausos não vieram da arquibancada, as palmas ritmadas da música folk, escolhida por Amanda para começar a luta, foram a trilha da vitória que estava por vir. **“A música é parte da minha jornada. Representa a minha determinação e foco em cada luta. Nasci no esporte. Mas percebi o quanto ele é essencial quando fiquei sem praticar e me senti perdida. O esporte me encontrou novamente, ele me dá propósito”.**

A alta frequência de golpes altos da atleta e uma defesa consistente contra quedas são os pontos fortes da Amanda. Para quem conversa com ela, entretanto, o que fica evidente é o semblante leve. **“Com um sorriso, você pode conquistar o mundo. Estou fazendo isso no esporte, mostrando que é possível canalizar a energia de forma positiva. Superei lesões, enfrentei muitas críticas, tudo por um propósito maior do que apenas vencer. A luta era mostrar do que eu era capaz”.**

A trajetória no esporte abriu caminho para ser uma porta-voz. Atualmente, a Amanda é embaixadora do MMA amador no Brasil, um convite feito

pela Confederação Nacional e Internacional, após ser a primeira atleta brasileira a vencer o mundial nessa categoria. Em Varginha, ela já faz a diferença, com um instituto que leva o esporte para crianças e jovens, ajudando a fortalecer o protagonismo do município no MMA. **“Fico honrada em representar minha cidade. Hoje, Varginha também é conhecida por ser uma cidade de lutadores do UFC. É gratificante”.**



VINICIUS DE ALMEIDA SALVADOR

MMA
Nascimento: 24/07/1996

Em um único dia de 2017, o lutador Vinicius de Almeida Salvador celebrou duas vitórias. Uma delas aconteceu dentro do octógono, um nocaute que marcou a sua estreia no Jungle Fight, maior evento de MMA da América Latina. A outra, aconteceu longe da área de combate: enquanto golpeava o adversário, a mãe do atleta retirava um tumor no cérebro, oponente que tombou de joelhos, dessa vez no centro cirúrgico. **“Descobrimos o câncer da minha mãe pouco depois de eu assinar para lutar. Tive que decidir entre lutar ou não. Ela disse que, se morresse, não mudaria minha vida. Se sobrevivesse, não mudaria muito também, a não ser que eu desistisse da luta. Felizmente, a cirurgia foi bem-sucedida”.** Outro divisor de águas na trajetória

profissional do atleta foi a entrada no UFC. **“Sempre soube que isso aconteceria, pois sempre treinei para estar entre os melhores. Não foi uma surpresa, mas foi uma sensação incrível conseguir realizar esse sonho depois de 15 anos de treino e dedicação”.** Chegar ao topo foi uma conquista e tanto. Agora, a luta diária é para continuar fazendo parte da elite do MMA. **“Hoje, estou entre os melhores do mundo, mas almejo estar entre os três melhores em minha categoria. É um objetivo que estou buscando com os pés no chão e trabalhando duro”.**

Enquanto olha adiante e carimba o passaporte com novos destinos, Vinicius reforça o orgulho que sente de Varginha. **“Representar minha cidade no mundo todo é**

uma honra e um orgulho”. Uma história que começou quando ainda tinha oito anos e começou a treinar na academia onde a mãe trabalhava. **“Sem o esporte, estaria perdido, ele me deu disciplina, mostrou-me como ser uma pessoa melhor e permitiu que eu vivesse dele profissionalmente. Além disso, ensinou a como lidar com vitórias e derrotas”.** Sem dúvidas, uma conquista importante para enfrentar os desafios dentro e fora dos octógonos.



A natação, presente desde a pré-história como forma de sobrevivência, se desenvolveu como esporte no século XIX. As primeiras competições organizadas datam de 1858 na Austrália, e a modalidade estreou nas Olimpíadas em 1896. Os estilos de nado foram se aprimorando ao longo do tempo, com o nado crawl se tornando o mais popular.

AIRTON PAÇÍFICO JUNIOR

Natação
Nascimento: 30/04/2009

Com os pés plantados na plataforma, o Airton Pacífico Júnior flexiona os joelhos e inclina o corpo para frente, tensionando os músculos na medida exata para o salto. Já os braços, dobrados na altura dos cotovelos, lembram um arco esticado pouco antes do disparo. O olhar segue fixo no ponto de entrada da piscina e antecipa a trajetória que o atleta vai percorrer, sabendo que, a cada braçada, ele fica mais perto da margem oposta e, também, do sonho de representar o Brasil nas Olimpíadas de 2028.

O Airton tem apenas 15 anos, mas o caminho dele até os jogos de Los Angeles começou a ser traçado em Varginha e ganhou um novo impulso com a mudança para Belo Horizonte, onde tem uma

rotina intensa de treinos. Apesar da pouca idade, a perseverança deu resultados. **“Já participei de vários campeonatos mineiros e quatro campeonatos brasileiros até agora. Além disso, conquistei o título sul-americano nos 50 metros borboleta e fui recordista sul-americano nos 50 metros borboleta. No brasileiro, ganhei três vezes na categoria 100 metros borboleta e fui campeão no Troféu Maurício Bekenn, em Recife”.**

Alcançar cada uma dessas vitórias, deixa marcas. **“É uma sensação incrível, uma mistura de alívio por ter cumprido o dever e a honra de ser campeão. Tudo o que foi planejado e treinado se concretiza naquele momento”.**

Planejamento, aliás, é uma condição essencial para os bons resultados, assim como a constância. **“A natação exige muita disciplina. Não há margem para erros. Treinar todos os dias é essencial, pois um dia sem treino já significa perda de progresso. O descanso também é fundamental. E, como dizem, ‘errar menos’”.**

Enquanto avança nas águas, o Airton encontra inspiração na história de dois nadadores: o brasileiro Nicholas Santos e o norte-americano Michael Phelps.



Câmara Municipal de Varginha

MARCUS BOTÊGA

Natação
Nascimento: 24/06/1991

O Marcus tem muitas facetas. Nele, vive o engenheiro e produtor de café, apaixonado pela roça desde menino, um homem de prosa tranquila. Nele, vive o nadador focado que voltou da Suíça com duas medalhas no peito, conquistadas num Campeonato Europeu de natação quando integrou a seleção brasileira. Nele, sem dúvidas, vive a tradição da família: seja no amor pela terra, que atravessa gerações, seja no amor pelas braçadas, já que a sua avó também foi uma excelente nadadora.

Da carreira como atleta profissional relembra algumas conquistas marcantes, entre elas, ser recordista europeu juvenil nos 200 e 400 metros livres,



além de vencer o campeonato sul-americano nas mesmas modalidades. **“Esticar a bandeira do Brasil na tua frente, com hino tocando ao fundo, com outras duas pessoas do teu lado, olhando para tua bandeira, isso é emocionante demais”.**

Outro momento igualmente marcante aconteceu em um campeonato nacional, quando participou de um revezamento 4x200 ao lado de três nadadores de ponta – Thiago Pereira, Rodrigo Castro, Nicolas Oliveira – enquanto ainda iniciava a sua trajetória como atleta.

Ao todo, foram seis anos atuando como profissional, uma rotina

que começava às 7h da manhã e incluía nadar cerca de 13 mil metros por dia. Quando reflete sobre essa transição entre a vida de atleta amador e profissional ressalta que a entrega é a mesma. **“O objetivo é cair na água e fazer o meu melhor. Na natação, você está sempre competindo com você mesmo, é um esporte individual, você contra o relógio, mesmo que tenha uma pessoa na raia ao lado”.** Um aprendizado que extrapola as raiais da piscina.

Campeões de Varginha



O rúgbi, com raízes em jogos ancestrais, tem seu marco inicial em 1823 na Inglaterra, quando William Webb Ellis teria pegado a bola com as mãos em um jogo de futebol tradicional. As regras foram formalizadas em 1845 e o esporte se espalhou pelo mundo, dividindo-se em modalidades como Rúgbi XV e Rúgbi Sevens.

ROGÉRIO BRITO

Rúgbi
Nascimento: 09/05/1981

Atravessar um campo de cem metros de comprimento e encostar a bola na zona de gol adversária é um desafio que vale muitos pontos num jogo de rúgbi. Desafio também é praticar um esporte ainda pouco conhecido no interior de Minas Gerais. Em Varginha, o atleta Rogério dos Santos Brito já treinou em praça, pasto e campo de futebol adaptado. **“Um campo próprio para o esporte seria fundamental para a continuidade do esporte na cidade”.**

Além de cruzar o gramado, o jogador já atravessou o oceano para defender a seleção brasileira. **“Fui selecionado, em 1998, para jogar um mundial na França com a seleção brasileira sub-20 e ficamos em quinto lugar. Tinha 16 anos na época. Também fui campeão sul-americano na Colômbia. Um feito marcante foi ganhar de Trinidad e Tobago pela primeira vez em 30 anos”.** A terra que carrega o lema “Liberté, Égalité, Fraternité” (liberdade, igualdade, fraternidade) também tem importância na história do rúgbi em Varginha, já que foi um francês que trouxe o esporte para cidade, treinando um time por muitos anos.

As lembranças relacionadas ao esporte vão além das competições e da experiência de vestir a camisa



Campeões de Varginha

WALISSON RODRIGUES

Rúgbi
Nascimento: 05/04/1982

Um grupo de amigos brinca numa praça de Varginha. Dentre eles, um garoto recém-chegado dos Estados Unidos ensina a turma a jogar o futebol americano. Um francês observa a cena e se aproxima para apresentar um esporte parecido, só que popular do outro lado do continente: o rúgbi. Foi assim que nasceu a paixão do Walisson Arantes Rodrigues pela modalidade que iria levá-lo longe.

Anos mais tarde, ele passou a integrar a seleção brasileira, participando de um campeonato sulamericano e de mundiais. **“Comecei de forma simples e tive a oportunidade de representar não só Varginha, mas todo o Brasil, em competições internacionais. Foi uma jornada incrível”.** Mais

Câmara Municipal de Varginha



do que medalhas, a experiência trouxe diversos aprendizados. **“O rúgbi me ensinou muito sobre trabalho em equipe, união e respeito. Esses valores são essenciais não só no esporte, mas na vida. É mais que um esporte, é uma comunidade”.**

A satisfação de ser reconhecido também deixou boas lembranças. **“Um momento marcante foi quando o time de Varginha começou a ser reconhecido no circuito brasileiro. Fomos premiados como o terceiro colocado em uma etapa em São Paulo, e eu fui escolhido como o melhor jogador do torneio, o que foi uma surpresa para todos, já que geralmente o prêmio vai**

para o melhor jogador da final. Foi uma honra ser reconhecido dessa forma”.

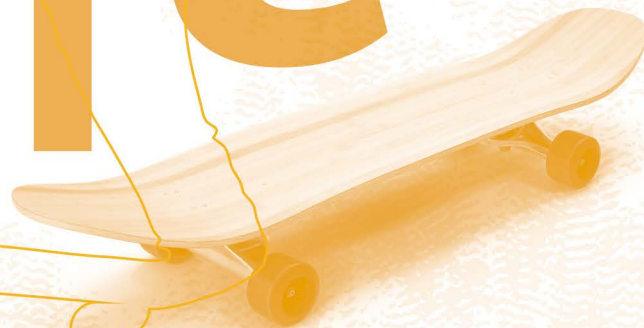
Ao conhecer a história do Walisson, que personifica a trajetória do rúgbi em Varginha, não resta dúvidas de que o esporte derruba barreiras e pode reunir, num mesmo time, culturas tão diferentes como uma língua partilhada por todos.





O skate surgiu na Califórnia nos anos 50 como uma alternativa ao surfe em dias sem ondas. Surfistas adaptaram pranchas de madeira com rodinhas, e a prática se popularizou rapidamente, evoluindo para manobras complexas e estilos próprios, como street e park. O esporte se tornou olímpico em 2020.

Ka Te



MATEUS DE CARVALHO

Skate

Nascimento: 07/03/1985



O kickflip é uma manobra radical no skate. Nele, o atleta salta enquanto o skate dá um 360° em torno de si e recebe o skatista de volta no chão. Ao conhecer a história do Mateus de Carvalho não é exagero dizer que o esporte significou um giro completo na sua trajetória. **“Eu devo minha vida ao skate, ele se tornou uma parte essencial da minha vida. Hoje, eu não consigo me imaginar sem o skate”**. As aventuras sobre as quatro rodas também impediram que o atleta entrasse numa rua sem saída **“O skate me ajudou a parar de beber”**.

É justamente por ter vivido na pele a transformação que a prática pode trazer que o Mateus já foi

instrutor em um projeto social. **“Tínhamos cerca de 20 crianças participando da iniciativa. Mas, independentemente do projeto, qualquer um que tenha um skate pode chegar que nós ajudamos. Quando eles têm medo de alguma coisa, nós estamos presentes para tentar desbloquear o medo. Nossa ideia é não apenas criar um atleta, mas criar um cidadão que quer vencer na vida, conseguir um emprego, sustentar seus gostos”**.

Assim como já quiseram presenteá-lo com um skate quando estava começando, hoje também gostaria de ter recursos para fazer a diferença. **“Se eu pudesse, compraria 100 skates**

e distribuiria para os garotos, porque sei que isso faria a diferença em suas vidas. Qualquer esporte que uma pessoa pratique e leve a sério pode mudar sua história”. Quem consegue se equilibrar quando nem a terra é firme, encontra recursos para enfrentar os desafios do dia a dia: o Mateus sabe disso e não desanima com as quedas porque conta com o skate para virar a próxima esquina da vida.



O Taekwondo, "caminho dos pés e punhos", tem raízes em artes marciais coreanas milenares. Sua forma moderna se consolidou na década de 50 pelo General Choi Hong Hi, unificando diversos estilos. A modalidade se popularizou no mundo e se tornou esporte olímpico em 1988, com foco em chutes e socos rápidos e precisos.

CRISTIANO LIMA

Taekwondo
Nascimento: 01/11/1974

No pódio do Cristiano Silva Lima não existem três vencedores. Quando ele olha para o lado, tem a companhia das cerca de cem crianças que participam do projeto social que coordena desde 2012, ao lado de Wesley, uma iniciativa que tem como objetivo levar o taekwondo para a periferia de Varginha. Nesse cenário, o Dollyo Chagi, chute giratório de 360 graus com grande poder de impacto, tem como destino um oponente difícil: a vulnerabilidade social e econômica dos alunos. "No projeto, vemos que as crianças ganham perspectiva. Algumas delas eram problemáticas, brigavam na rua, na escola. Mas depois que começaram a treinar, eles mudaram. Já temos alunos que se formaram e estão dando aulas. Eles abraçaram o taekwondo e hoje estão trabalhando, estudando e

levando a vida a sério".

Mesmo em contextos sociais mais favoráveis, a prática dessa luta marcial possibilita vivências que extrapolam o âmbito esportivo. "O taekwondo é muito didático, não é apenas uma luta, tem algo mais para oferecer na parte educacional. É muito inclusivo, estamos preparados para trabalhar com pessoas com deficiência física e autismo. A questão do respeito é muito forte no taekwondo, assim como a questão da saúde. Acho que isso é uma das partes mais bonitas que temos a oferecer para as crianças".

Quando olha em retrospectiva, o Cristiano cita vitórias importantes como a conquista da faixa preta, em 2000, e o resultado em competições. "Lembro de um campeonato estadual

que ganhei, que foi muito importante para mim. Mas acho que o dia mais marcante foi quando conseguimos formar as primeiras faixas pretas dentro do projeto. Então, ver os alunos do projeto social se formando foi muito recompensador".

Ao planejar os próximos passos, o atleta voa para longe e leva na bagagem o orgulho de representar Varginha. "Gostaria que os alunos participassem de um campeonato internacional. Estamos planejando ir para um campeonato na Argentina. Imagina como seria, para Varginha, ter alunos de um projeto social sendo campeões, lutando fora. Seria incrível para a cidade e para eles. Sempre tive orgulho de levar a bandeira de Varginha para os campeonatos".

Câmara Municipal de Varginha

WESLEY LÚCIO

Taekwondo

Nascimento: 18/12/1986

Nem médico, nem jogador de futebol, nem gari. O faz de conta de muitas das crianças que chegam para participar do projeto social idealizado pelos professores Wesley Lúcio e Cristiano, inclui matar, roubar e traficar, verbos duríssimos para o vocabulário de quem mal aprendeu a escrever o próprio nome.

É justamente para escrever um outro futuro para essa criançada, que o atleta ensina taekwondo em um bairro considerado violento em Varginha. **“Não tem dinheiro que pague, nem bem nenhum que possa suprir, você ver essas crianças chegando a ser faixa preta, algumas delas dando aulas, outras sendo uma referência positiva no bairro. Alguns pais já nos pararam para agradecer pelo que estávamos fazendo”**, reforça Wesley.

Nesse cenário, sonhar alto não é conquistar um lugar no pódio, é ampliar horizontes, invariavelmente, com pouquíssimos ou nenhum apoio financeiro. O que o Wesley sonha para o projeto? Ter uma sede própria, oferecer aulas de outras modalidades esportivas e de informática, além de reforço escolar e apoio psicológico aos participantes.

Por mais desafiador que seja, Wesley não se abate com as dificuldades. Esse foi um dos legados que o esporte trouxe, já que, ainda jovem e sem patrocínio, encarava longas viagens de ônibus para representar a cidade em campeonatos. Um deles, em Belo Horizonte, rendeu uma medalha de bronze, depois de oito lutas consecutivas, sem equipe



e nem parentes torcendo. **“Não tem nada que a gente, com esforço não consiga, né? Mas, juntos, realmente, a gente pode ir mais além”**. Essa história ilustra isso, perfeitamente.

Campeões de Varginha



O tênis, com raízes em jogos com bola e palma da mão, se consolidou no século XIX na Inglaterra. O "jeu de paume" francês evoluiu para o tênis real e, com a introdução da raquete, o esporte se popularizou. O primeiro torneio de Wimbledon aconteceu em 1877, consolidando as regras e a popularidade global do tênis.

CHRISTIAN RYBERTT

Tênis
Nascimento: 17/08/1983

“Quem é esse mineirinho que está fazendo um jogo apertado com o número um do Brasil?”. O varginhense de coração que deu um suadouro no primeiro colocado no ranking é o Christian Rybertt. O set que ficou na memória terminou somente no tie-break (game de desempate), com trocas de bolas que levantaram a arquibancada. Naquele dia, o atleta não levou a melhor diante do Franco Ferreiro, mas a garra com que enfrentou o favorito ficou registrada tanto quanto a conquista do Campeonato Mineiro e de uma etapa do brasileiro.

“O esporte ensina lições para a vida. Temos que aprender a lidar com a derrota. Quem vem do esporte e entra no mercado de trabalho já tem um diferencial porque as pessoas entendem que houve dedicação

e comprometimento. Você tem que saber lidar com diversas situações, tem que aprender a ganhar também, a encontrar o caminho para a vitória. Então, acho que tudo isso agrega muito na vida como um todo e abre muitas portas”.

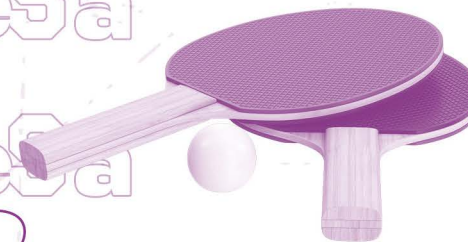
Literalmente, o tênis abriu mais do que portas para o Christian, abriu fronteiras. **“A maioria das oportunidades que tive tem relação ao esporte. Fui para os Estados Unidos para jogar o tênis universitário. Fiquei lá por 6 anos, enquanto completava minha graduação em Finanças e um MBA. Optei por ir para os Estados Unidos, porque eu poderia continuar fazendo o que amo, que é jogar tênis, e conseguir a minha educação, que também foi muito importante”.** A temporada na terra do Tio Sam



ainda rendeu uma vaga como assistente técnico na equipe de tênis da universidade. De volta ao Brasil, trabalhou em duas multinacionais antes de assumir a academia de tênis da família, em Varginha.

Se como tenista, o Christian tem como ponto forte o forehand (golpe com a parte frontal da raquete, usando a mão dominante), como treinador tem a missão de passar adiante bem mais do que as técnicas do tênis. **“Temos um projeto social, com aproximadamente 30 crianças bolsistas que estudam em escola pública. A gente acredita nesse caminho, que o esporte realmente muda vidas e te ajuda a ficar na linha”.** Dos limites da quadra, Christian entende bem. Já dos limites que superou por meio do esporte, ele é mestre.

Campeões de Varginha



O tênis de mesa, ou ping-pong, surgiu na Inglaterra no século XIX como uma imitação do tênis em ambientes fechados. Inicialmente improvisado com objetos do dia a dia, o esporte se popularizou, ganhou regras e equipamentos próprios, se tornando olímpico em 1988.

Tênis de Mesa



RENATO STORINO

Tênis de Mesa
Nascimento: 09/08/1948

O ano era 1968. Na música, Hey Jude, dos Beatles, ocupava o topo das paradas nas rádios. No cinema, o filme 2001: Uma odisséia no espaço batia o recorde nas bilheterias. Mas o tempo livre do Renato Storino era dedicado a uma paixão recém-descoberta e que continuaria a acompanhá-lo: o tênis de mesa. O atleta, que intensificou a prática do esporte ao chegar à terceira idade, é um dos poucos federados a participar de competições na faixa etária dele. **“São apenas três, em Minas Gerais. No Brasil, quando participamos do Campeonato Brasileiro em São Paulo ou Rio**

de Janeiro, somos no máximo sete ou oito. Não são muitos, pois estamos na categoria de 70 anos. Ainda hoje, represento Varginha”.

Renato acompanhou a popularização e a modernização do esporte. **“Hoje, o tênis de mesa é muito mais divulgado, sendo um dos esportes mais praticados no mundo. Temos campeonatos mineiros e campeonatos brasileiros que acontecem todo mês em alguma capital do país”.** Além de estar mais presente na vida dos brasileiros, a própria prática evoluiu. **“No meu tempo, o jogo era mais lento. Hoje, é muito mais sobre força e velocidade. Tivemos que nos adaptar a isso. Hoje, usamos muita experiência, damos mais efeito na bola. O material também evoluiu muito”.**

Para acompanhar as mudanças técnicas, a preparação dos atletas de Varginha, é intensa. **“Fazemos treinos cerca de duas a três vezes por semana. Temos um professor e dois assistentes, além**

de um robô para treinamento e fazemos exercícios físicos. Para mim, devido à minha idade, a parte física é menos intensa, mas para os mais jovens é bastante puxado”. Além das competições, o que continua a motivar o Renato é a mobilização das novas gerações. **“Temos um projeto em andamento para colocar mesas de tênis de mesa em todas as escolas. Incentivamos os jovens a participarem. Muitos entram e desistem, mas quem tem afinidade, precisa insistir. O esporte é maravilhoso”.**

Nesse cenário, o atleta ressalta conquistas que permanecem ao longo do tempo. **“Acredito que a dedicação ao esporte melhora tudo na vida, a relação familiar, a relação com as pessoas. O tênis de mesa, particularmente, faz isso. Ele permite que as pessoas se conheçam e se unam. Quando vou aos campeonatos brasileiros, conheço pessoas do Brasil inteiro. O tênis de mesa une as pessoas. É muito bom”.** Sem dúvidas, melhor vitória não há.

Campeões de Varginha

WESLEY ROSA

Tênis de Mesa
Nascimento: 09/11/1989

Duzentos quilômetros por hora. Não, essa não é a marca em um velocímetro de um carro de corrida: é a velocidade que uma bolinha do tênis de mesa pode atingir numa disputa de alto nível. É nesse cenário, em que a técnica e a agilidade andam juntas, que o Wesley Silva Rosa se destacou. **“Joguei em competições mundiais e fui convidado a ser técnico em eventos importantes. Jogo há bastante tempo na série A do esporte, que é a elite do tênis de mesa brasileiro. Enfrento atletas da seleção brasileira e, apesar de não estar no topo, considero que estou no segundo escalão do Brasil. Optei por fazer faculdade de Educação Física e seguir como técnico de tênis de mesa”.**

No auge da carreira, o atleta vive para o esporte, literalmente.

Câmara Municipal de Varginha



Eram dois períodos de treino, de manhã e à tarde, totalizando cerca de 8 a 10 horas por dia. **“Além disso, contávamos com suporte psicológico e nutricional, treinamento físico e tático. Tinha uma rotina intensa, mas fundamental para o desenvolvimento no esporte”.** Ainda que essa realidade seja restrita a um grupo seletivo, os benefícios do jogo podem ser compartilhados por todos, amadores e profissionais. **“É uma ferramenta poderosa para a saúde e o desenvolvimento pessoal, algo que nos ensina a enfrentar desafios e nos prepara para superar obstáculos não apenas no esporte, mas na vida em geral. O esporte foi essencial para mim, especialmente após a perda de minha mãe. Foi um alicerce para o meu desenvolvimento pessoal e me ajudou a enfrentar desafios”.**

É justamente para que outras pessoas possam desenvolver as suas habilidades que o Wesley integra uma associação e uma academia, com um trabalho social importante. **“Temos um forte componente social em nosso projeto. Reconhecemos que o esporte não é um fim em si mesmo, mas um meio de promover inclusão e convívio social. Nosso objetivo é proporcionar oportunidades para que as pessoas possam ter uma vida melhor. Além disso, estamos contribuindo para o bem-estar dos idosos, especialmente aqueles com Parkinson, cujo tratamento é beneficiado pelo tênis de mesa”.** Nesse cenário, não existe nem vitórias, nem qualquer pontuação que mensure o impacto que o tênis de mesa pode ter na vida de quem pratica o esporte. São todos campeões.



O tiro esportivo, com raízes na caça e no treinamento militar, se formalizou como esporte no século XIX. As primeiras competições datam de 1814 na Grã-Bretanha, e a modalidade estreou nas Olimpíadas em 1896. A tecnologia das armas evoluiu, e a precisão e concentração dos atletas são fundamentais para o sucesso no esporte.

ANDRÉ CRIPPA

Tiro Esportivo
Nascimento: 19/10/1974

Na sabedoria popular, “acertar na mosca” significa finalizar uma tarefa difícil, realizar algo com precisão. No contexto do tiro esportivo, a expressão é, literalmente, o objetivo de uma das provas realizadas pelos adeptos do esporte, como o atleta André Marcus Crippa. **“Há cinco alvos no mesmo painel, cada um valendo dez pontos, totalizando cinquenta pontos. Se você acertar no centro do alvo, o que chamamos de ‘mosca’, faz a diferença na pontuação. Por exemplo, na última etapa que participei, fiz cinco ‘moscas’, numa prova que é de dez metros de distância e você tem trinta segundos para fazer os disparos”.**

No Brasil, os clubes fazem competições internas, além das disputas mensais, com



destaque para as promovidas pela Confederação Brasileira de Tiro Tático. **“Embora seja um esporte muito antigo, nunca foi muito valorizado no Brasil. Poderíamos ter profissionais competindo em Olimpíadas e trazendo medalhas para o país. Mas, infelizmente, há muito preconceito. Ainda assim, reforço que é um esporte maravilhoso e eu recomendo que experimentem”.**

O tiro esportivo é uma modalidade que exige concentração, técnica e prática. **“Aprendi muito sobre disciplina também. Você precisa respeitar as etapas, não pode simplesmente pular para a próxima porque acha que sabe fazer. A arma não é um brinquedo. Então, quando está com a arma, você precisa ter cuidado, estar sempre**

alerta, porque não é só sobre você, tem que se preocupar com as pessoas ao seu redor. Com a arma, se algo der errado, é uma vida”.

André reforça a importância de ter feito cursos, como o de segurança, além de procurar um clube para receber o treinamento e orientação, inclusive sobre a parte de documentação. **“Aconselho a ir a um clube, procurar um técnico. É importante ter conhecimento sobre a arma e entender o que é. Muitas pessoas criticam sem nunca terem ido a um clube. Não estou pedindo para todo mundo andar armado, mas para conhecer, porque é um esporte bacana”.** Sem dúvida, no quesito responsabilidade e respeito ao próximo, André tem um tiro certo.

Câmara Municipal de Varginha

CAROLINE CINTRA

Tiro Esportivo
Nascimento: 04/10/1975



A bala atinge o alvo de papel com precisão e quem segura a arma, na outra ponta, são as mãos delicadas da Caroline Michele Sapi de Souza Cintra, atleta que começou a praticar o tiro esportivo para acompanhar o marido num clube especializado. Essa cumplicidade do casal na prática de esportes começou quando ambos praticavam o jiu-jitsu, na companhia do filho mais velho.

A aproximação da Caroline com as armas, entretanto, não foi imediata. **“Inicialmente, eu não queria nem chegar perto. Mas, o clube organizou um curso para as mulheres e tivemos a oportunidade de obter o nosso registro, passando por todo um processo, incluindo teste**

psicológico, prático e escrito. Foi assim que consegui o meu certificado em 2021”.

Desde então, a esportista tem tido bons resultados em competições. **“O dia mais marcante foi quando participei do meu primeiro campeonato interno no clube e fiquei em primeiro lugar. Foi um momento muito especial. No ano passado, participei de um campeonato internacional, que foi aberto para o Brasil. Atualmente, estou competindo em dois campeonatos nacionais que ocorrem durante o ano, com uma etapa por mês”.**

Para a atleta, a modalidade pede atenção redobrada. **“O esporte**

exige muita concentração e cuidado excessivo. Afinal, um mau uso do equipamento pode causar ferimentos. Por isso, a prática do esporte é feita dentro de um clube, seguindo regras de segurança e de manejo do equipamento. Uma vez lá dentro e sabendo o que você está fazendo, é totalmente seguro”. Nesse cenário, tão importante quanto pontuar bem numa prova é respeitar as condições para uma prática consciente. Uma conquista que Caroline também pode celebrar.

Campeões de Varginha

Inventado em 1895 por William G. Morgan nos EUA, inspirado no tênis e no basquete. Originalmente chamado de "mintonette", rapidamente se popularizou e se adaptou a diferentes ambientes.

Vôlei sentado surgiu em 1956 na Holanda, adaptado do vôlei tradicional para pessoas com deficiência. Combina as regras do vôlei com o sitzball (esporte alemão sem rede), tornando-se uma modalidade paralímpica emocionante e inclusiva.



GABI MARTINS

Vôlei

Nascimento: 05/03/1996

Quando entra em quadra, a jogadora de vôlei Gabriela Martins Silva não tem só a companhia do time e da comissão técnica: em pensamento, ela segue ao lado do pai, assim como aconteceu na disputa do primeiro jogo no seu torneio de estreia, ainda em Varginha. Naquele dia, a menina de dez anos defendeu a equipe usando um All Star e uma bermuda larga, que apertou com um elástico improvisado **“Foi ali que comecei a sentir aquele frio na barriga, aquela emoção. Foi uma sensação muito gostosa que eu nunca tinha sentido antes, essa memória nunca vai sair de mim. Sou varginhense, amo minha cidade. Sou muito grata ao projeto em que iniciei minha trajetória no voleibol. Se não fosse por isso, acho que não estaria onde estou hoje”**.

Ao longo dos anos, a atleta celebrou algumas conquistas como a



convocação para a Seleção Brasileira Infantojuvenil quando disputou, entre outros jogos, o sul-americano em Lima, no Peru, um campeonato nos Estados Unidos e um mundial na Tailândia. **“Acredito que meu maior feito foi o Mundial de 2013. Foi quando meu pai faleceu. Eu estava no Japão para aclimação e recebi a notícia. Apesar de termos ficado em terceiro lugar, para mim, senti como se fosse o primeiro. Foi uma grande superação. Eu era muito jovem, tinha 16 anos, e não imaginava que teria forças para jogar. Naquele momento, descobri o quão forte eu era. O que mais me marcou foi o suporte das minhas companheiras de time. Eu via a emoção nos olhos delas, elas comemoraram e fizeram festa comigo”**.

Outro momento marcante da carreira foi ingressar, em 2013, numa equipe comandada pelo José

Roberto Guimarães, em Campinas. **“Quando cheguei, o time era composto por grandes nomes como Natália, Walewska, Tandara e Carol Gattaz. No início, fiquei deslumbrada, mas tudo foi muito natural e elas me acolheram. Eu aprendi muito observando-as nos treinos”**. Aprendizado, aliás, é uma palavra-chave no trajeto da Gabriela. **“O esporte mudou totalmente a minha vida, não só como atleta, mas como ser humano. O esporte ensina disciplina e respeito. Desde pequena, aprendi a ter disciplina, a ter uma vida regrada e a respeitar o próximo. Acredito que mesmo que eu não fosse atleta, teria esses valores, mas o esporte me ajudou muito. Para mim, o esporte foi a virada de chave na minha vida, me ensinou a respeitar tudo e todos”**. Uma vitória a ser comemorada como um ace – ponto de saque – que vale um título inédito.

Campeões de Varginha

JANAÍNA PETIT

Vôlei Sentado

Nascimento: 16/07/1977

Nem saque, nem bloqueio, nem cortada. A especialidade da Janaína Petit é inventar a coragem. Com coragem, ela saiu de Varginha ainda menina para defender uma equipe em Lavras. Com coragem, ela arrumou as malas de novo para jogar na capital paulista, aos 17 anos. Com coragem, ela se reinventou ao ser atropelada e enfrentar uma série de cirurgias. Com coragem, ela encarou o próprio preconceito para integrar a Seleção Brasileira Paralímpica de vôlei.

Foi vestida de coragem e de verde-e-amarelo, que a atleta conquistou duas medalhas de prata em Parapan-Americanos, no Rio de Janeiro (2011) e em Toronto (2015); o ouro no Campeonato Mundial, na Bósnia (2022), além de uma medalha de bronze nas Paralimpiadas do Rio, em 2016. **“O ginásio estava sempre lotado. Lembro**

Câmara Municipal de Varginha



que meu filho, que era bem pequenininho na época, estava lá com meu marido, minha irmã e meu cunhado. Ganhar dentro do nosso país, sabendo que, talvez, nunca mais teríamos essa oportunidade, foi maravilhoso”.

A história da Janaína no vôlei começou aos dez anos e continua até hoje, como contratada de uma instituição que é referência no esporte e no apoio a modalidades paralímpicas. **“Eu não consigo me ver fazendo outra coisa. Tudo que eu tenho hoje, eu devo ao esporte. A disciplina, o respeito e as conquistas na parte financeira. Tudo que eu e minha família conquistamos foi graças ao esporte”**.

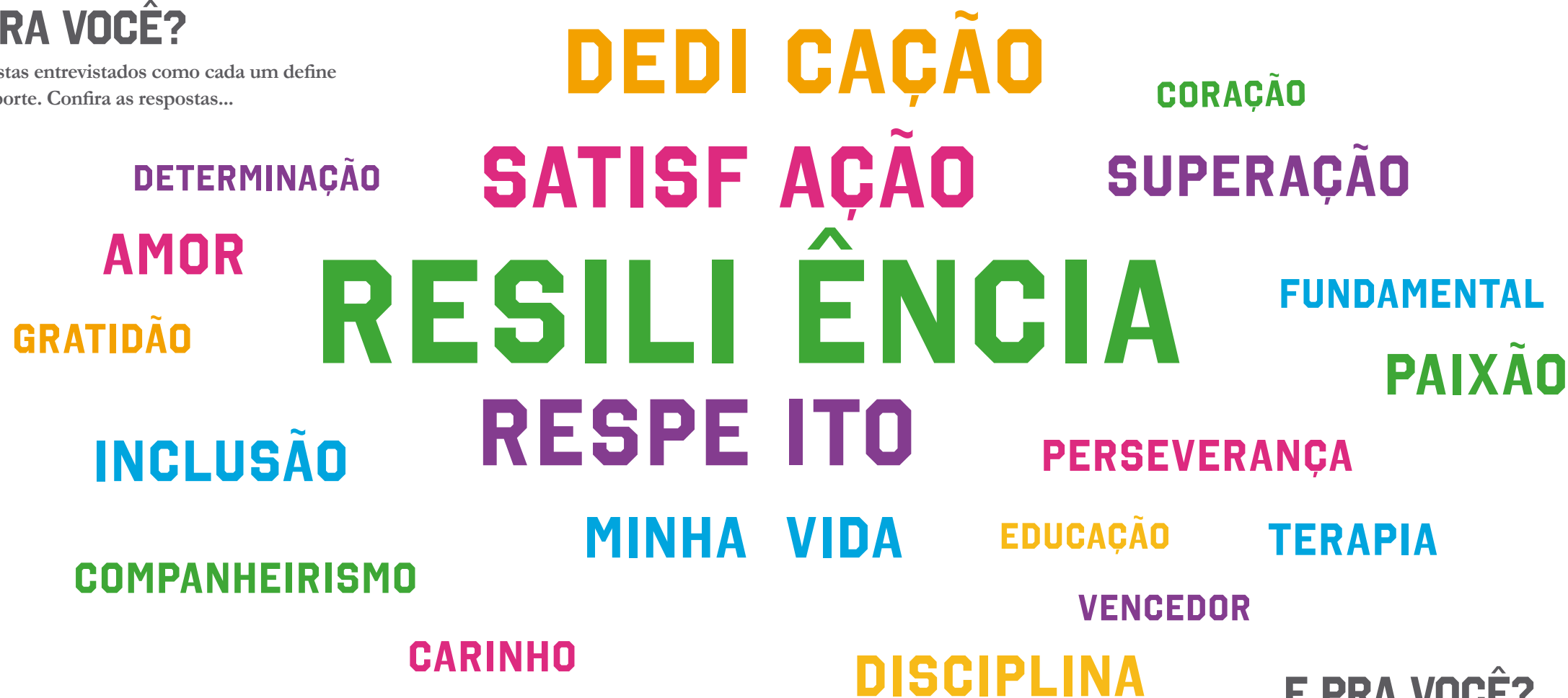
O próximo capítulo dessa jornada acontece em Paris, mas a superação de tantos obstáculos já torna a

jogadora uma vitoriosa. **“Você sofre um acidente, vê a sua carreira terminar. Ai, de repente, tem essa oportunidade de jogar o vôlei sentado. Hoje, somos campeãs mundiais e tenho a chance de ser campeã paralímpica, encerrando a carreira com chave de ouro. Sinto que tive uma evolução técnica e de pensamento, vejo que nós somos atletas também. Vim para Suzano, em São Paulo, com duas malas. Eu não tinha nada, só tinha uma esperança de poder viver do vôlei, então, só sinto gratidão por tudo que aconteceu na minha vida”**. Ao conhecer a trajetória da Janaína, a gente pode dizer, com certeza, que ela é “petit” (pequena, em francês) apenas no nome.



EM UMA PALAVRA, O QUE É O ESPORTE PRA VOCÊ?

Perguntamos aos esportistas entrevistados como cada um define a própria trajetória no esporte. Confira as respostas...



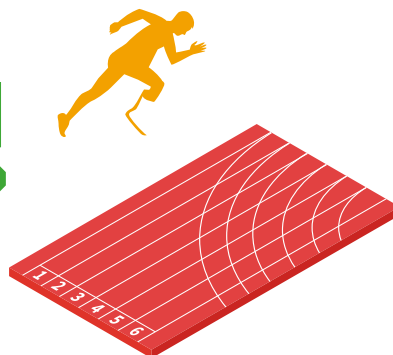
E PRA VOCÊ?

Escreva qual palavra define a sua trajetória no esporte.

Esporte é saúde, disciplina, superação e autoconhecimento.

QUE TAL COMEÇAR UM NOVO ESPORTE HOJE?

Varginha conta com diversos espaços públicos destinados à prática de esportes e atividades físicas, fundamentais para promover a saúde e o bem-estar da população:



■ ESTÁDIOS

- ESTÁDIO MUNICIPAL
- DILZON MELO – MELÃO

Avenida Ruth de Carvalho, s/n – Alto Sion

- ESTÁDIO MUNICIPAL
- RUBRO NEGRO – FLAMENGO

Rua Paulo Silvério Ramos, 30 – Vila Flamengo

■ CAMPOS DE FUTEBOL

- SEMEL

Avenida Boa Vista, 220 – São Geraldo

- CANAÃ

Rua Walter Frederico da Silva, s/n, Canaã

- CAMPO CORCETTI

Rua Gumercindo Corcetti, 110 – Corcetti

- ANTENOR BARRA (Fátima)

Rua dom Joseph Kallas, s/n – Vila Murad

- SETE DE SETEMBRO

Rua Paraná, 01 – Centro

- NEGO HORÁCIO

Rua Londres, s/n – Barcelona

- CLUBE RECREATIVO ESPORTIVO DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE VARGINHA (CRES)

Rodovia BR 491, km 05, bairro Zona Rural – Rodovia Varginha a Elói Mendes

■ PISTA DE ATLETISMO

- DO ESTÁDIO MELÃO

Avenida Ruth de Carvalho, s/n - Alto Sion

■ PISTA DE BICICROSS

- DÉRECK REIS

Avenida José Ângelo de Rezende, s/n – Campos Elíseos

■ PISTA DE SKATE

- PADRE VITOR

Praça Cleber de Holanda, s/n – Sion

- VILA VERDE

Rua Agenor Agnaldo Braga, s/n – Vila Verde

- PEC/ CEU

Rua Lazarina Clara da Silva, 13 - Jardim Estrela



Campeões de Varginha

■ GINÁSIO POLIESPORTIVO

- GINÁSIO WADIH ESPER

Rua Francisco Rosemburg, 600 – Bom Pastor

- GINÁSIO ESTAÇÃO

CIDADANIA – CIE
Rua Zoroastro Franco de Carvalho, 445 – Santa Maria

■ QUADRAS

- POLIESPORTIVAS

- IPIRANGA

Av. Miguel Alves, s/n – Vila Ipiranga

- CENTENÁRIO

Avenida Raphael de Oliveira Barreto, s/n – Centenário

- CATANDUVAS

Rua Marcelino Rezende, s/n – Catanduvras

- PEDREIRA

Rua José Barcelona de Oliveira, 285 – Vila Barcelona

- TRÊS BICAS

Rua da Fonte, 88 – Vila Três Bicas



Câmara Municipal de Varginha

- MONT SERRAT

Avenida João Martinho da Ponte, s/n – Jardim Mont Serrat

- FLAMENGO

Rua Nicola Lentini, s/n – Vila Flamengo

- VILA MENDES

Rua João Evangelista de Lima, 8 – Vila Mendes

- SEMEL

Rua Jaime Venturato, 120 – São Geraldo

- FÁTIMA

Praça Leopoldo Melo, s/n – bairro de Fátima

- SÃO FRANCISCO

Av. Manoel Vieira da Silva, s/n – São Francisco

- PINHEIROS

Praças das Rosas, s/n – Pinheiros

- SION

Av. Alayde Ribeiro Bueno, s/n – Sion

- JARDIM RIBEIRO

AV. Aristides Ribeiro, s/n – Jardim Ribeiro

- SÃO GERALDO

Av. Antônio Bernardes Pereira, s/n – São Geraldo

- JARDIM ANDERE

Rua Salomé Leite Alvarenga, 100 – Vila Jardim Andere

- CANAÃ

Rua Walter Frederico da Silva, 137 – Canaã

- VILA BUENO

Rua Turmalina, s/n – Vila Bueno

- OZANAN

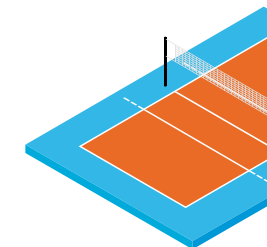
Rua Humberto Limborço, s/n – bairro Parque Ozanan

- IMACULADA (CAIC I)

Avenida Manoel Vida, s/n – Imaculada Conceição

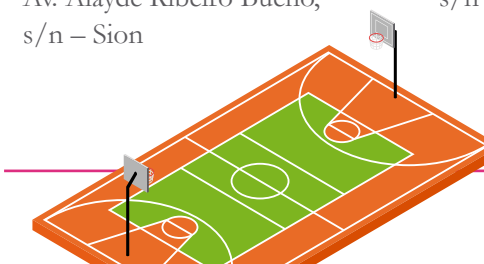
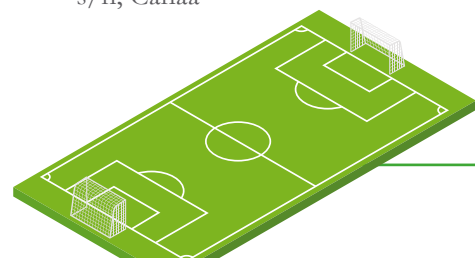
- CIDADE NOVA (CAIC II)

Alameda das Garças, s/n – Cidade Nova



83

82



■ DAMASCO

Avenida Ieda Carvalho Silva,
s/n – Damasco

■ PADRE VITOR

Avenida Farmacêutico Jair
Santana, s/n – Padre Vitor

■ CENTRO SOCIAL

■ URBANO

Rua Vereador José Francisco,
s/n – Santana

■ CORCETTI

Praça Doutor José Daphinis,
s/n – Jardim Corcetti

■ PEC / CEU

Rua Lazarina Clara da Silva,
13 – Jardim Estrela

■ SAGRADO CORAÇÃO

Rua José Alves Ferreira,
s/n – Sagrado Coração

■ SÃO SEBASTIÃO

Alameda das Arapongas,
569 - Jardim Cidade Nova

■ ACADEMIAS DE RUA NOS BAIRROS:

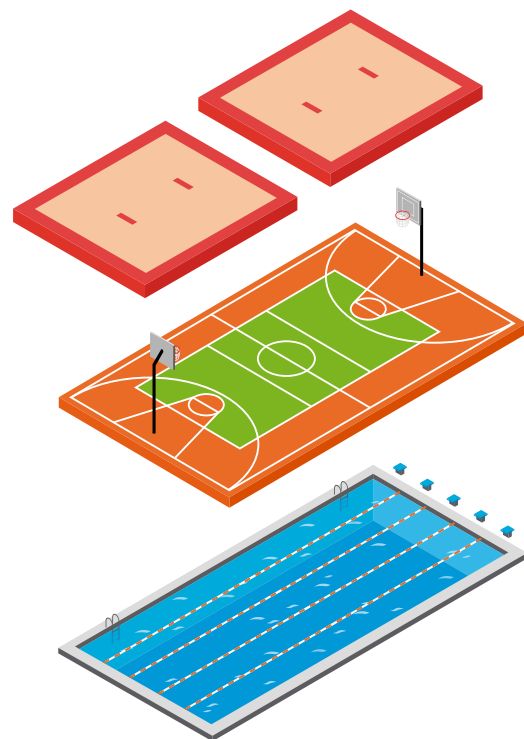
- Barcelona
- Bom Pastor
- Bouganville
- Centenário
- Cidade Nova
- Corcetti
- Fátima
- Imaculada
- Jardim Estrela
- Jardim Estrela - PEC
- Novo Horizonte
- Novo Tempo
- Pinheiros
- Santa Maria
- Santa Terezinha
- Santana
- São Sebastião
- Sion
- Vila Floresta
- Vila Paiva

■ SEDE SEMEL

- Avenida Boa Vista,
220 – São Geraldo
- 2 Tatames
- 3 Quadras poliesportivas: 1
descoberta e 1 quadra de peteca
- 3 Piscinas: 1 de criança, 1
redonda e 1 semi-olímpica
- 1 Campo de futebol

■ Em construção:

- 1 tatame e 1 quadra poliesportiva



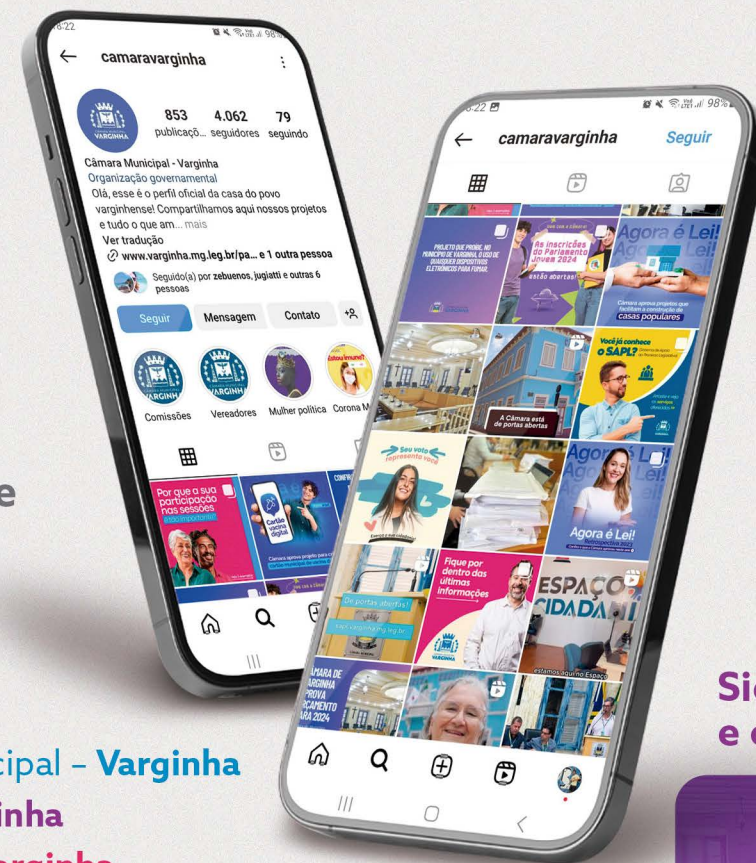
Campeões de Varginha

A Câmara Municipal de Varginha
quer ficar cada vez mais próxima de você.
JÁ SEGUE A CÂMARA NAS REDES SOCIAIS?



Acompanhe
nossas redes
e **fique sempre
por dentro**
das atividades
do Legislativo:

- Facebook: Câmara Municipal – Varginha
- Instagram: @camaravarginha
- YouTube: @CamaradeVarginha
- Website: varginha.mg.leg.br



**Siga, curta
e compartilhe!**



Câmara Municipal de Varginha
Legislatura 2021 a 2024

Mesa Diretora 2024:

Presidente: Apoliano do Projeto Dom

Vice-presidente: Carlinho da Padaria

Secretário: Reginaldo Tristão

Vereadores:

Bebeto do Posto

Cabo Valério da Aprosep

Cristovão Vilas Boas Sandi

Dandan

Dudu Ottoni

Fernando Guedes Oliveira

Lucas Gabriel Ribeiro

João Martins Ribeiro

Marco Antônio de Souza

Rodrigo Silva Naves

Thulyo Paiva Machado

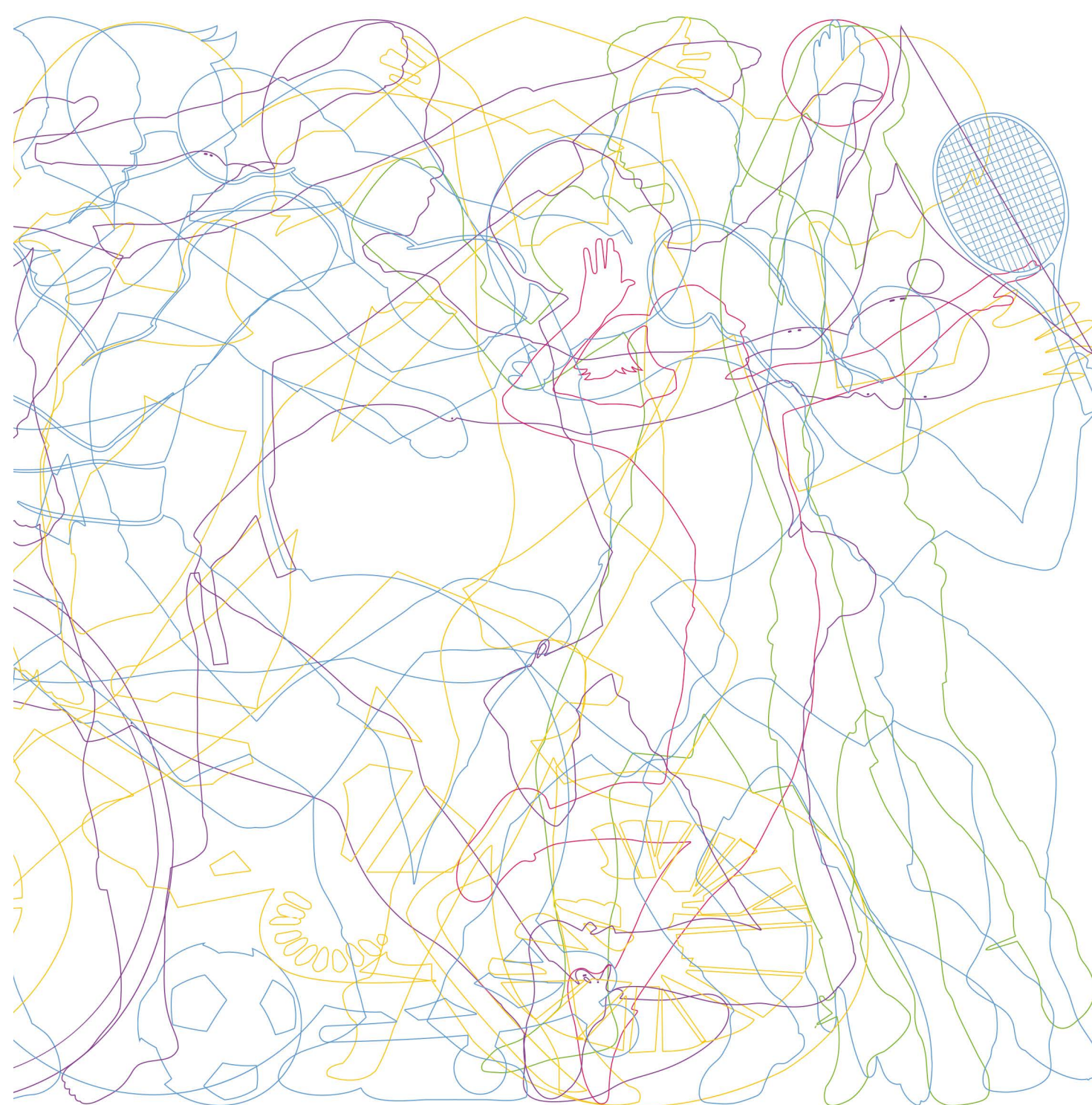
Zilda Maria da Silva

Varginha/MG, junho de 2024.

Produção de texto, edição e diagramação:

Versão Br – Comunicação e Marketing

Esta publicação foi autorizada pelos esportistas, assim como o acervo de fotos pessoais dos atletas. A distribuição do livro é gratuita e estará disponível na versão digital no site da Câmara Municipal de Varginha: <https://varginha.mg.leg.br>. O objetivo desta primeira edição é preservar o acervo cultural e histórico da cidade. Agradecemos a participação direta e indireta de todos que fizeram parte deste projeto.



Campeões

de Varginha



**CÂMARA
MUNICIPAL DE
VARGINHA**

Campeões de Varginha

