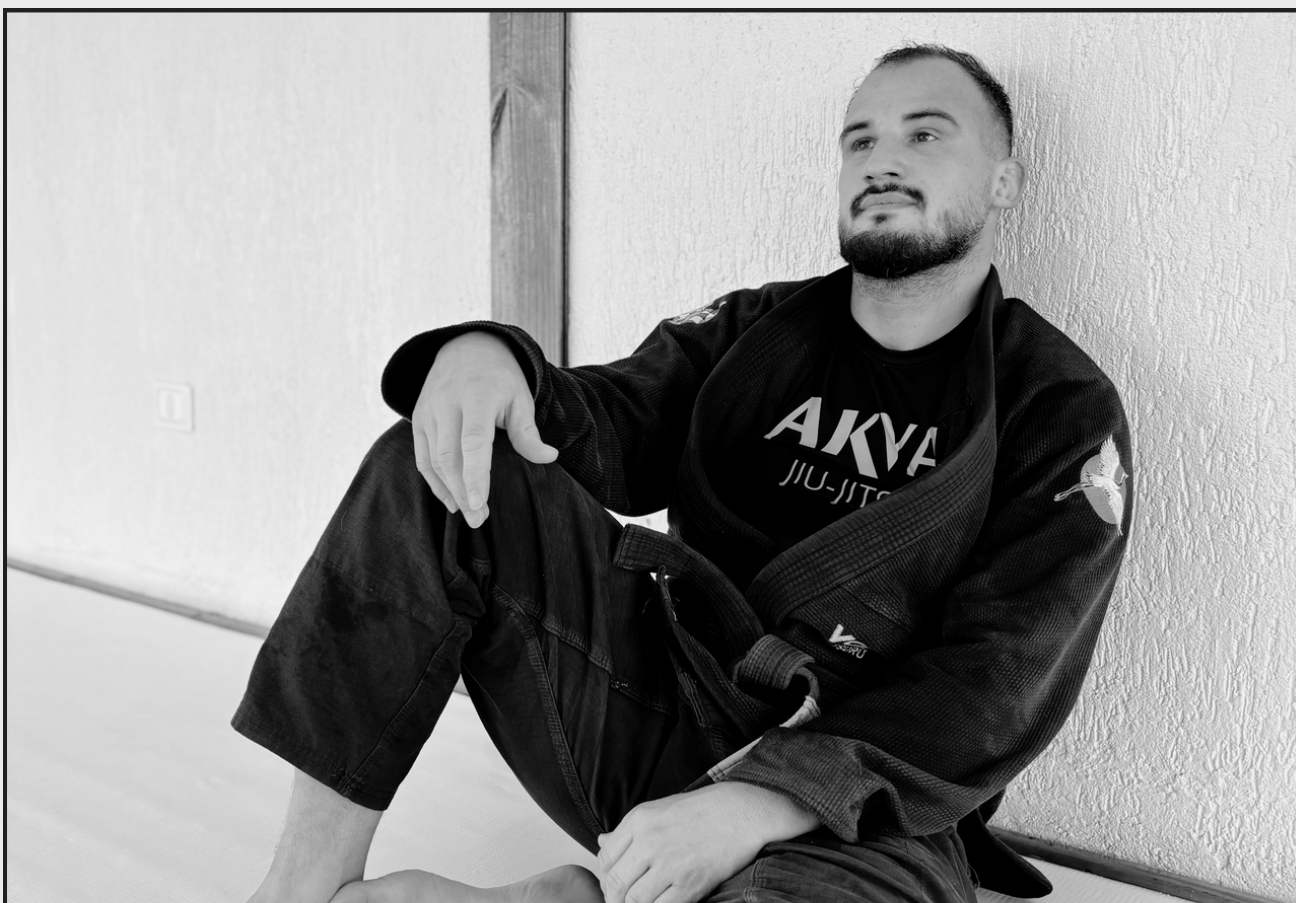


AKVAMAGAZINE

SABADO 18 DE OUTUBRO DE 2025

O IV INTERNO INSCRIÇÕES ABERTAS



MÁRCIO CARDI VOLTOU!

Será que o Márcio vai recuperar seu cinturão? Na etapa do II campeonato interno o Márcio consagrou-se campeão absoluto na faixa preta, mas em 2024, na III etapa, quem levou foi o César Ricetto, com muita preparação física e ajuda de anabolizantes conseguiu alcançar o tão sonhado cinturão. Será que o César conseguirá defender seu lugar? Será que o Márcio veio para ficar?

Confira a empolgante entrevista completa com o nosso atleta, [clique aqui](#) (o trouxa caiu).

CINTURÕES DE 2024

Faixa azul/roxa feminino: Mariana Zereu
Faixa marrom/preta feminino: Valkiria Agnes
Faixa azul masculino: César Laurindo (nem ele responde por esse nome)
Faixa roxa: Professor Marcelo
Faixa marrom: Guilherme Gasparotto
Faixa Preta: César Ricetto



Não é só o parecido entre o jornalista Leão Lobo e o João. Conhecido também como Sorriso, além de compartilhar a mesma identidade de gênero (viva o amor), ambos são ícones das fofocas e as curiosidades. O Sorriso sempre terá a informação de primeira mão, sendo elas verdades ou mentiras, tudo passara pelo ele.

Advogado nas horas vagas, defensor leal de alguns alunos, sempre em busca de uma curiosidade.

ALGUÉM AVISA O COWBOY WESLLEY BITTENCOURT QUE A FAIXA DELE FOI CONGELADA?

Não se deixe enganar por esse sorriso, enquanto conversa com você já está contando a fofoca pra outro.

TEVE TREINOS ESPECIAIS A SEMANA TODA

Semana com treinos especiais, dia das criança, dia dos professores e treino feminino com conversa sobre outubro rosa.



Na segunda-feira tivemos o treino especial das criança, um momento de alegria e muito jiu-jítsu. Já na quarta-feira tivemos um treino para o dia dos professores. Dessa vez os alunos foram os que puxaram o treino, vestindo uma faixa preta simbólica e realizando um possível sonho deles no futuro; dar aula de jiu-jítsu. Um faixa preta nem sempre é um professor, mas aquele que se coloca a disposição para aprender a ensinar e transformar vidas através da arte suave isso é muito especial.

Na quinta-feira tivemos um treino preparado para combater, mas não combater uma pessoa, tampouco trata-se de defesa pessoal; Estamos falando do temido câncer de mama. Um grupo de mulheres reuniram-se no treino feminino para conversar sobre algo que é realmente importante, sobre cuidados a saúde e como a atividade física ajuda na prevenção e combate ao câncer. A AKVA JIU-JÍTSU agradece as convidadas e especialmente a Dekka Santos que abordou o assunto com seu coração.

CURIOSIDADES DA SEMANA

Confira na imagem como estamos na corrida pelo aluno do mês. Vão torcer pra quem este mês?

Alunos que pararam de treinar estão retornando aos treinos. Querido leitor, se você está pensando em voltar aos treinos, só volte, pare de colocar desculpas se auto compadecendo enchendo meu saco de avisos de que vai voltar, por favor, só volte.

Não tivemos grandes façanhas esta semana com relação aos treinos malucos. Isso porque muitos dos faixas brancas não apareceram. Tivemos apenas uma torção e travada nas costas, mas nada que uma semaninha de molho não ajude.

Sentimos falta dos faixas brancas essa semana, cadê vocês? Difícil desestressar sem bater em alguém.

O professor de inglês da Tsuya muito provavelmente seja demitido do Marista, segundo ela, ele é muito chato, não deixa conversar na aula, não deixa ninguém ir ao banheiro, ela está torcendo pra que seja demitido logo.

E uma última curiosidade bem legal, nosso Wagnão grossinho vai viajar de avião pela primeira vez, baita de uma experiencia não é? Te desejamos uma boa viagem!





Páginas Amarelas



Prestação de serviços

Claudia Grocoski: Estudante em odontologia oferece protetores bucais profissionais moldados diretamente na academia. Chamar no privado, da pra parcelar também.

Kyssila Oliveira: Aqui é quando você não fez o protetor bucal e está precisando de prótese (parcela também, mas é bem mais caro). Sendo uma artista na arte de criar dentes, ela faz outros serviço para os alunos da AKVA.

Bruno Miranda: quebrou seu celular? Precisa de um fone de ouvido bom e não quer pagar 4000 pila em um AirPods Max. Com o batera você terá preço e qualidade e aquela garantia top da China. Chama no privado e aproveita as ofertas

Papai Lucas: Representante comercial de marcas de confecção, ou seja vendem roupa cara. Já garanta aquela roupa com desconto AKVA e gostasse igual o Sorriso.

Advogado Sorriso, precisa de um advogado bão? Já ganhou várias causas ajudando as alunos então acho que deve ser bom mesmo. Na dúvida temos outro advogado para processar ele, chama os Adilos, dois devem fazer mais estrago que um.

Soledad López: Professora de espanhol e inglês. Pare de pagar aplicativo e se enganar dizendo que está aprendendo um idioma. Depois fica falando: *um buelito com Cueca Cuela por favor.*

Falando de “buelito”, sabe aquele bolo sem lactose que não te dá caganeira? (sem aqueles conservantes com vencimentos para 2030). Então, temos a consorte do Gaudério faixa roxa. Ela faz uns bolos e cookies e um monte de coisas gostosas, segue lá no insta [@amelie.inclusiva](#).

Dr. Supla: esta precisando de um atestado médico para renovar a carteirinha? Caso o Supla estiver treinando e tiver dor, pode tomar um paracetamol de 8 em 8 horas ou pode intercalar com ou ibuprofeno.

JOVEM SENHOR, 26 anos, culto, apreciador de livros e música, busca amigo(a) por correspondência. Interessados escrever para a Caixa Postal 055, cidade Curitiba, mencionando seus gostos. Respostas garantidas.

**ANUNCIE
GRÁTIS
(41) 3082-4045**

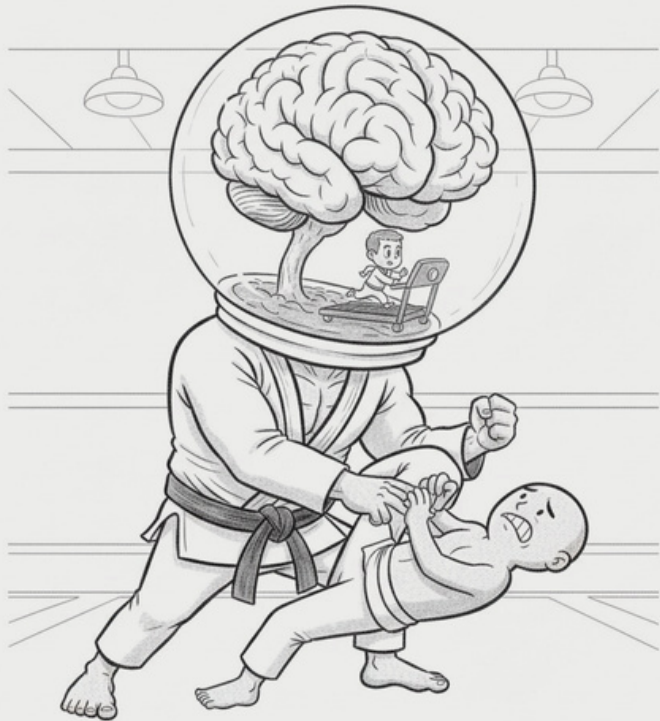
Avalie sua academia no Google

Faça igual o Marcelo, mas conhecido como professor Marcelo, ele está na academia há 8 anos conosco, treinando e dando aula. Mas foi depois de 8 anos que fez sua avaliação no Google. Esse sim precisou de um tempo para pensar até avaliar. Mas bem foi uma auto avaliação: *Excelente professores.*

Confira e avalie a academia pelo QR code <3



QUANDO A LUTA SE TORNA AUTODESENVOLVIMENTO



A ciência revela como o jiu-jítsu transforma o corpo, a mente e até a estrutura do cérebro.

(texto extraído do vídeo: <https://www.instagram.com/reel/DOQ88PhCum4I/>)

Toda arte marcial tem o poder de moldar o corpo e fortalecer o espírito. Mas o jiu-jitsu vai além da técnica e da força física — ele provoca mudanças profundas na forma como pensamos, reagimos e enfrentamos a pressão. Pesquisas científicas mostram que o jiu-jítsu não é apenas uma prática de defesa pessoal. É um verdadeiro treinamento de autodesenvolvimento.

1. O cérebro sob pressão: foco e controle

Em um estudo, apenas 12 semanas de treino de jiu-jítsu foram suficientes para melhorar a atenção e a memória em comparação a pessoas sedentárias. E mais: ao comparar atletas de diferentes modalidades, os pesquisadores descobriram que praticantes de grappling — como jiu-jítsu, judô e wrestling — apresentaram desempenho 30 a 40% superior em memória de trabalho e autocontrole do que não atletas. Mas por que isso acontece?

Cada rola é, na prática, um exercício intenso de resolução de problemas. É preciso filtrar distrações, antecipar movimentos e manter a calma — especialmente quando o plano falha. Esse processo estimula a chamada função executiva, o mesmo sistema cerebral que usamos para tomar decisões, manter o foco e lidar com situações de estresse no dia a dia.

2. Um cérebro fisicamente mais saudável

O impacto do jiu-jitsu vai além do comportamento. Estudos com atletas de elite mostraram que praticantes de jiu-jítsu possuem uma circulação cerebral cerca de 30% maior do que atletas de esportes equivalentes. Esse aumento no fluxo sanguíneo está diretamente ligado à saúde cerebral de longo prazo e à proteção contra o declínio cognitivo. E há outro fator importante: ao contrário das artes de impacto, que envolvem risco de trauma repetido na cabeça, o jiu-jitsu oferece os mesmos benefícios cognitivos sem o perigo. Ou seja, o jiu-jitsu fortalece o cérebro — sem feri-lo.

3. O poder psicológico da resiliência

No tatame, o fracasso é inevitável. Você é pego, fica preso, se frustra — e, ainda assim, volta para tentar de novo. Esse ciclo constante de falhar, adaptar-se e persistir é o que constrói a resiliência mental. Pesquisas indicam que a prática regular de BJJ reduz o estresse, melhora o controle emocional e espelha os efeitos da meditação mindfulness. A diferença é que, no jiu-jitsu, a calma não vem de ficar imóvel — mas de permanecer presente em meio ao caos, enfrentando a pressão com clareza e foco. Mais do que luta: uma filosofia de crescimento. Cada arte marcial treina o corpo e a mente à sua maneira. Mas o jiu-jitsu brasileiro tem algo singular: ele ensina a pensar melhor, adaptar-se mais rápido e resolver problemas em tempo real. A cada treino, o cérebro é protegido, reconfigurado e fortalecido. A cada queda, a mente aprende a se levantar de novo. O tatame, afinal, não é apenas um campo de batalha. É um laboratório de autoconhecimento.

E o jiu-jítsu, mais do que uma arte marcial, é uma arte de autodesenvolvimento.