

Sesc RJ participa do Rainha do Mar 2026 e leva alunas da natação para competir em Copacabana

Parceria com o circuito reforça incentivo ao esporte feminino e amplia experiências esportivas para alunas da instituição

RIO DE JANEIRO – O Sesc RJ estará presente na etapa Rainha do Mar 2026, um dos principais eventos esportivos dedicados ao público feminino no país, que acontece neste domingo (22/3), na Praia de Copacabana (Posto 5). A instituição participa da iniciativa incentivando a prática esportiva e proporcionando a alunas de suas turmas de natação a oportunidade de vivenciar uma competição em mar aberto.

Ao todo, 25 alunas das unidades Sesc Ramos, Madureira, Tijuca, Niterói e São Gonçalo participarão do evento, que reúne atletas amadoras e profissionais em provas que combinam natação em águas abertas, corrida na areia e beach biathlon. A presença das nadadoras integra o trabalho de formação esportiva desenvolvido nas unidades do Sesc RJ e amplia o contato das praticantes com desafios fora do ambiente das piscinas.

Durante o evento, o Sesc RJ também oferecerá atividades de preparação física e integração para as participantes, incluindo sessões de aquecimento guiado e ações voltadas ao bem-estar das atletas. A parceria com o circuito reforça a atuação da instituição na promoção do esporte como ferramenta de qualidade de vida, convivência e protagonismo feminino.

Trabalhadoras do comércio também poderão participar do evento com 20% de desconto nas inscrições, utilizando o código disponibilizado pelo Sesc RJ (confira abaixo mais detalhes).

Natação em 12 unidades do estado

O Sesc RJ mantém turmas de natação em 12 unidades do estado, com 2.747 vagas ofertadas e cerca de 2.487 alunos matriculados, o que representa aproximadamente 90% de ocupação. Uma delas é Beatriz Christovão, 27 anos, que frequenta as aulas do Sesc Ramos, às terças e quintas-feiras, das 7h10 às 8h. Além das aulas, Beatriz também complementa a prática participando da programação de Raia Livre durante o banho livre nos fins de semana, ampliando o tempo de contato com a modalidade.

Aluna de Ramos já subiu ao pódio

Com uma rotina esportiva ativa, que inclui musculação, corrida e outras práticas ao longo dos últimos anos, Beatriz Christovão já mantinha disciplina nos treinos quando surgiu, em 2025, a oportunidade de participar da primeira competição de natação em mar aberto envolvendo alunos do Sesc Ramos, no Rainha do Mar. A indicação para a prova veio de forma natural, impulsionada pela regularidade nas aulas e pelo desempenho observado pelos instrutores.

“Foi minha primeira experiência em águas abertas e eu me senti muito segura. Fui sem pretensão de tempo, só para curtir, e consegui aproveitar cada segundo”, lembra Beatriz, que tem como inspiração a atleta embaixadora do Sesc RJ, Ana Marcela Cunha, campeã olímpica e uma das maiores atletas da história das maratonas aquáticas.

A evolução foi rápida e veio acompanhada de resultados. Ainda em 2025, na etapa do Leblon, Beatriz conquistou o 2º lugar na categoria 25 a 29 anos. Meses depois, na etapa de Copacabana, representando o Sesc Ramos, subiu ao lugar mais alto do pódio, garantindo o 1º lugar na mesma categoria. “Fui com outra cabeça, mais focada em fazer uma boa prova e baixar o tempo, e consegui o primeiro lugar na categoria”, afirma.

Hoje, a atleta mantém a rotina de treinos no Sesc Ramos, às terças e quintas-feiras, complementada pela participação na programação de Raia Livre nos fins de semana. A

natação em águas abertas se consolidou como parte central da sua prática esportiva, conciliada com a preparação para provas de corrida de longa distância. Para a próxima etapa, o objetivo combina desempenho e experiência. “É uma prova que tem o meu coração. Quero mais uma vez curtir muito e ser feliz nadando”, resume.

SERVIÇO

Rainha do Mar 2026

22 de março de 2026 (domingo)

Local: Praia de Copacabana – Posto 5

Inscrições: ticketsports.com.br

Desconto: 20% com o código SESC20

Como usar o desconto:

Ao se inscrever no site, selecione a opção “cupom de presente/desconto” e insira o código SESC20.

Fotos: Sesc RJ