



INFORMATIVO

ABRIL/MAIO/JUNHO/2014

Ano

XXIII

nº 88

NOSSO PRÓXIMO ENCONTRO SERÁ EM RIBEIRÃO PRETO/SP

Seguindo o calendário de competições da ABMN, o XIX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação, será em Ribeirão Preto/SP, nos dias 19 e 20 de julho, nas dependências da Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto – RECRA. Quem lá já esteve concorda que o Clube é aconchegante, dispõe de uma excelente infra estrutura, e a organização local sob o comando da Tia Cecília, é muito eficiente. Todos são recebidos com muito entusiasmo e alegria.

Como sabemos, a piscina (25m) é coberta e ladeada de arquibancadas, o que favorece a quem assiste as provas, bem como delas toma parte. Anualmente muitos records são batidos na RECRA, e esse ano a expectativa não é diferente. Há quem tenha foco na performance e quem participa pela alegria de nadar. Qualquer que seja seu propósito, faça logo sua inscrição, que está disponível no site da ABMN. Ter a oportunidade de ir a Ribeirão Preto é sempre uma festa.

NESTA EDIÇÃO:

O coração das mulheres pág. 3.

53º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação pág. 4, 5, 6 e 7.

Um lugar chamado onde pág. 8.

Homenagem a Paulinha pág. 9.

Entrevista com Paulo Alencar pág. 10 e 11.

Whey pág. 12 e 13.

Ir ao banheiro pág. 14

Calendário pág. 14.

XVIII Mais Mais pág. 16.

Do lago Gauíba para o lago Maggiore pág. 17.

A virada olímpica pág. 18 e 19.

Natação contra doenças respiratórias pág. 20 e 21.

Entrevista com Ana Paula Costa Mill pág. 22 e 23.



PALAVRA DO PRESIDENTE



Na última edição de nosso informativo tive a oportunidade de tentar traduzir a essência da maioria dos nadadores masters. Alguns, acredito a grande maioria, assim como eu, se viu retratado naqueles parâmetros místicos de nossa existência como esportistas da maior idade.

Como em toda coletividade alguns encaram nosso esporte com uma seriedade muito além destes parâmetros. Porém todos merecem igual respeito e apreço, além do que são esses atletas que trazem os grandes resultados e o reconhecimento internacional sobre a excelente qualidade de nossos esportistas.

Da mesma forma a ABMN reconhece os esforços dos dirigentes e entidades que fazem a gestão da prática do nosso esporte, quer sejam as Federações Estaduais filiadas a CBDA, quer as Associações Estaduais ou Regionais e interioranas de grandes Estados, como exemplo as que existem dentro do Estado de São Paulo. Todas são entidades oficiais sem fins lucrativos, que objetivam tão somente o desenvolvimento do esporte master em seus estados.

Nesse entendimento, observamos que ao longo dos anos essas entidades vêm se fortalecendo e solidificando sua importância no cenário estadual e nacional conduzidas e amparadas pela ABMN.

Para essas entidades, disponibilizamos a utilização de nosso programa de competição (sem qualquer tipo de custo), possibilitando assim que essas

entidades possam realizar seus eventos, e conseqüentemente, a criação de seu próprio banco de dados de resultados de nadadores e gerenciamento estatísticos estaduais. Para realizar uma integração e nivelamento de procedimentos, sempre procuramos fazer um calendário de competições nacionais abrangente a todas as regiões desse nosso país continental. Levamos nossos eventos apoiados pelas Associações ou Federações desde o Rio Grande do Sul a Manaus, do Sudeste às fronteiras do Centro Oeste, e com isso incentivando a que um maior número de nadadores continuem, após a nossa passagem, a participar dos eventos estaduais.

Também incentivamos a realização dos campeonatos regionalizados como os excelentes, Sul-Brasileiro e Norte-Nordeste e Centro-Oeste. Eventos esses itinerantes, cujas sedes são escolhidas de comum acordo entre as associações das regiões envolvidas. E nesse entendimento, liberamos nosso programa para a entidade estadual sede do evento.

Desse modo, qualquer tipo de evento que essas entidades estaduais desejem realizar, até mesmo as extra calendário, ou até mesmo os chamados multimeeting, que entendemos ter como finalidade o progresso do esporte e não ter fins lucrativos, também colaboramos para a sua realização.

No entanto, não nos permitimos por força de nosso Estatuto colaborar com entidades privadas, que buscam objetivos outros que não o do desenvolvimento puro e amador da natação master brasileira.

Contamos com a colaboração e compreensão de todos para continuarmos desfrutando em nossos eventos não só dos benefícios da prática tão salutar deste nosso Esporte, como também do convívio alegre e amistoso dos amigos de todas as partes do Brasil e às vezes até do exterior.

Forte abraço! Carlão

ABMN Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Natação

Av. Treze de Maio, 23
salas 739 a 741
Rio de Janeiro/RJ
CEP 20031-007

Telefone: (21) 2240-8591
Telefax (21) 2532-5948
www.abmn.org.br
abmn@abmn.org.br

Presidente:

Carlos Roberto da Silva

Vice-Presidente

Alberto Cavalcante R. da Fonseca

Diretora Financeira

Helene Quezado de Magalhães

Diretora Secretária

Elaine Romero

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira
Sergio Barros Costa

*Os artigos publicados
neste Informativo
são de responsabilidade
de seus autores*

**ABMN Notícias é uma
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero
Diagramação: Leandro Mendes

Revisão: Elizabeth Dawes

Impressão: Gráfica Walprint
Rua Frei Jaboatão, 295

Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ
CEP 21041-115

www.walprint.com.br

Fone: 21 2209-1717

O coração das mulheres

Myriam Bueno

Cardiologista do Centro de Medicina Nuclear da Guanabara

Ninguém tem dúvida de que o espaço conquistado pelas mulheres no mercado de trabalho e em diversos segmentos da sociedade, que antes eram eminentemente masculinos, promoveu mudanças sociais significativas. Não há dúvidas também sobre o avanço econômico que isso representa. Porém, a inserção no mercado de trabalho, de certa forma, trouxe alguns prejuízos para as executivas, que passaram a ter jornada dupla e, em alguns casos, tripla.

Levantamento feito pelo Centro Check up, unidade especializada do Centro de Medicina Nuclear da Guanabara (CMNG) no Rio de Janeiro revelou que 80% das executivas cariocas são sedentárias, contra 72% dos executivos homens. Isso revela que a mulher está definitivamente inserida no mercado,

em função da carga excessiva de trabalho e pelas funções que desempenha. Porém, mostra algo preocupante: elas repetem os erros deles e de forma mais intensa, o que pode causar sérios riscos à saúde cardiovascular.

As atividades físicas regulares reduzem as chances de infarto e podem contribuir para o não aparecimento de problemas cardíacos, como hipertensão. Mas subir e descer escadas no trabalho, lavar roupa em casa, varrer a sala ou levar as crianças na escola não são considerados exercícios. É preciso separar um período para as atividades aeróbicas – como caminhada, corrida e natação – e anaeróbicas, como musculação, sempre depois de realizar um check up recomendado pelo médico. É

fundamental que as mulheres, executivas ou não, entendam que afazeres domésticos não substituem exercícios, ainda que elas se movimentem para executar as tarefas.

A inserção no mercado de trabalho deu a oportunidade de a mulher ficar em pé de igualdade profissional com o homem. Todavia, a falta de cuidado com a saúde, prática tão comum entre eles, não deveria ser repetida pelas mulheres. A mudança social, para ser completa, deve incluir a preocupação com a saúde, e não apenas com aspectos trabalhistas. Somente quando as mulheres conquistarem qualidade de vida, é que poderemos afirmar que houve vitória significativa no campo social. Por enquanto, basta saber que o sedentarismo pode colocar tudo a perder.



53º CAMPEONTO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

No Parque Aquático da Universidade Estadual do Pará - UEPA, entre os dias 01 e 04 de maio, foi realizado o 53º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, para o qual se inscreveram 340 atletas. Foi uma ótima competição, numa cidade com muita história e cenários encantadores. Em que pesem os contratempos de infraestrutura que

árbitros, todos bem uniformizados, e trabalhando em prol de uma competição eficiente. Isso fica visível pelo nível técnico apresentado pelos atletas individuais e pelas equipes, quando se analisa o resultado geral. Tivemos o total 72 novos recordes, considerando que em algumas provas, toda série foi recordista. Destacamos o recorde mundial batido pelo atleta Yuri Andrew Freitas



Cerimônia de Abertura - Carlão, Dep. Fed. A. Jordy, Frederico e Ernesto

estavam acima da capacidade de solução por parte da ABMN, o evento transcorreu em clima de cordialidade.

Além das provas longas, disputadas no primeiro dia, frisamos que a Diretoria Técnica, sob a responsabilidade do atleta Aécio Amaral, inseriu também na programação oficial, os revezamentos de 4X200m livre misto, que embora reconhecidos pela FINA há alguns anos, ainda não haviam sido disputados em Campeonatos da ABMN.

A arbitragem, conduzida de forma correta ficou a cargo de Luiz Miguel Alab Tavares e sua equipe de 31

Costa (25+) da Body Tech de Belém, na prova de 50m costas, com o tempo de 26''09. Outras 33 novas marcas sul-americanas foram estabelecidas, e 38 recordes brasileiros foram batidos.

A cerimônia de abertura ocorreu no sábado, dia 3/5 no intervalo entre as provas. As equipes desfilaram com entusiasmo e alegria, posicionando-se à beira da piscina. Sob a locução do atleta da APAMN, Ernesto Sousa Herrera, e ao som do Hino Nacional, foi feito o hasteamento das bandeiras pelas autoridades presentes, a saber: Deputado Federal e grande incentivador de esportes Arnaldo Jordy; Presidente da APAMN, Frederico Gutierrez Figueiredo, e Presidente da ABMN, Carlos Roberto da Silva. Na sequência foi feita uma breve saudação pelas autoridades, culminando com uma homenagem póstuma à ex-funcionária da ABMN Ana

Paula Luna, pela Diretora Secretária da ABMN Elaine Romero.

Durante o evento foram sorteados brindes ofertados pelo patrocinador oficial da ABMN – Trisport e também foram homenageados os atletas de mais idade na competição – Laura de Oliveira (95+) e James De Tar (90+).

A secretária da ABMN funcionou plenamente, com as duas Diretoras Helene Magalhães e Elaine Romero atendendo a todo associado que precisasse de declarações, recibos, consultas ao programa de provas, alterações de revezamentos e etc., sempre com a presteza que o atleta espera. Uma boa logística também foi montada pelas Diretoras para a entrega dos Troféus do Circuito Brasil 2013, e entre uma e outra prova a ser disputada por elas, os troféus eram entregues para a satisfação do atleta pela conquista do Top Five Nacional.

As medalhas, muito bonitas, desfilavam pelo parque Aquático no peito dos orgulhosos vencedores, não importando se primeiro ou 8º lugar, pois para um nadador master,



Salvadora Penna (75+)
4 recordes sul-americanos.

nadar é uma vitória. E a Oi esteve presente mais uma vez conosco.

Ao término do campeonato, com muita vibração dos atletas foram premiadas as equipes pequenas, médias e grandes e entregue o Troféu Eficiência. Destaque para a Equipe Lira Tênis Clube que além de estabelecer recorde sul-americano e brasileiro no revezamento 4X50m livre masculino 200+, também conquistou o 1º lugar entre as equipes Médias. Destaque também para a Equipe Capixaba Master, que com poucos anos de competições na ABMN conquistou o Troféu Eficiência, obtendo a maior quantidade de pontos por atleta entre as equipes participantes.

Homenageados: Laura de Oliveira (95+) e James De Tar (90+)



Capixaba Master – equipe vencedora do Troféu Eficiência



Yuri Andrew Freitas da Costa (25+) recorde mundial dos 50 m costas



Lira T. C. (200+) equipe recordista sul-americana dos 4X50m livre com: Luiz Alberto, Felipe Rodrigo e Rogério.



UNAMI (280+) equipe recordista sul-americana dos 4X 200m livre misto com Cesar, Paula, Delu e Orselli

| PONTUAÇÃO POR EQUIPES | | |
|------------------------------|---|---------------|
| Equipes Grandes | | PONTOS |
| 1º lugar | Associação Paraense de Masters de Natação | 5.649,50 |
| 2º lugar | UNAMI | 2.408,50 |
| 3º lugar | Fluminense Football Club | 1.778,00 |
| Equipes Médias | | PONTOS |
| 1º lugar | Lira Tennis Clube | 1.163,00 |
| 2º lugar | Acquamaster/Itaipu | 1.007,00 |
| 3º lugar | Praia Clube de Uberlândia | 991,00 |
| Equipe Pequenas | | PONTOS |
| 1º lugar | Body Tech/BH | 469,00 |
| 2º lugar | Clube Paineiras do Morumby | 407,00 |
| 3º lugar | Rio Grande do Norte Masters | 329,00 |

RECORDES SUPERADOS

| <i>ATLETA</i> | <i>EQUIPE</i> | <i>PROVA</i> | <i>TEMPO</i> | <i>RECORDE</i> |
|---------------------------------------|----------------|---|--------------|----------------|
| Yuri Andrew F. Costa (25+) | BT Belém | 50m costas | 26''09 | Mundial |
| Celso Junged (60+) | Masters Paraná | 400m medley | 5'58''03 | RS/RB |
| Celso Junged (60+) | Masters Paraná | 200m medley | 2'41''47 | RS/RB |
| Celso Junged (60+) | Masters Paraná | 100m peito | 1'18''79 | RS/RB |
| Celso Junged (60+) | Masters Paraná | 200m peito | 2'56''53 | RS/RB |
| Saul Birman (80+) | Fluminense | 400m medley | 9'26''48 | RS/RB |
| Saul Birman (80+) | Fluminense | 200m borboleta | 4'53''30 | RS/RB |
| Saul Birman (80+) | Fluminense | 100m borboleta | 2'04''58 | RS/RB |
| Saul Birman (80+) | Fluminense | 200m medley | 2'04''58 | RS/RB |
| M. Salvadora G. M. Penna (75+) | GRES Salgueiro | 1.500m livre | 28'13''84 | RS/RB |
| M. Salvadora G. M. Penna (75+) | GRES Salgueiro | 100m livre | 1'36''25 | RS/RB |
| M. Salvadora G. M. Penna (75+) | GRES Salgueiro | 400m livre | 7'08''65 | RS/RB |
| M. Salvadora G. M. Penna (75+) | GRES Salgueiro | 200m livre | 3'28''30 | RS/RB |
| Celio Carneiro do Amaral (65+) | Masters Paraná | 1.500m livre | 23'01''43 | RS/RB |
| James De Tar (90+) | Body Tech-BH | 400 livre | 9'38''87 | RS/RB |
| James De Tar (90+) | Body Tech-BH | 200m livre | 4'25''48 | RS/RB |
| Leila Marcia de Andrade Lima | APAMN | Revezamento 4x200m livre misto (160+) | 11'18''75 | RS/RB |
| Andréa Pereira Duarte | | | | |
| Mauro Tavares da Silva | | | | |
| Nader Pinto Morhy | | | | |

| | | | | |
|--|----------------------|--|------------------|--------------|
| <i>Regina Lucia L. de Borborema</i> | <i>APAMN</i> | <i>Revezamento 4x200m livre misto (200+)</i> | <i>10'52''34</i> | <i>RS/RB</i> |
| Paulo Antonio Siso de Oliveira | | | | |
| Monica Botelho Soares de Brito | | | | |
| Marcus Laborne Mattioli | | | | |
| Ernesto Sousa Herrera | APAMN | Revezamento 4x200m livre misto (240+) | 12'24''50 | RS/RB |
| Diana Coeli Paes de Moraes | | | | |
| Fernanda Faro de Mello | | | | |
| Ronaldo Viegas | | | | |
| Cesar Luiz C. Sobral Vieira | UNAMI | Revezamento 4x200m livre misto (280+) | 14'28''86 | RS/RB |
| Paula Penteadó Crosta | | | | |
| Maria de Lourdes Sampaio | | | | |
| Antonio Carlos Orselli | | | | |
| Luiz Alberto Martins | Lira Tennis Clube | REVEZAMENTO 4X50m livre (200+) | 1'47''16 | RS/RB |
| Felipe Martins de Azevedo | | | | |
| Rodrigo Arruda Meirelles | | | | |
| Rogério Schutzler Gomes | | | | |
| Mario Sergio Gomes de Almeida | UNAMI | REVEZAMENTO 4X50m medley (200+) | 2'03''09 | RS/RB |
| Francisco Carvalho Menez Pinto | | | | |
| Francisco Paulo Bonilha Filho | | | | |
| Mauricio Pessoa Guimarães | | | | |
| Celso Junged (60+) | Masters Paraná | 100m borb. | 1'12''21 | RB |
| Rogério Schutzler Gomes (45+) | Lira Tênis Clube | 50m costas | 30"50 | RB |
| Edilson Oliveira e Silva Junior (40+) | Cia Atl. Belém | 50m borb. | 26"59 | RB |
| Neymar Furtado Pena | APAMN | REVEZAMENTO 4X50 livre (80+) | 1'52''51 | RB |
| Adriano Augusto Reis Batista | | | | |
| Caio Regateiro Furtado | | | | |
| Isardy Santos de Miranda | | | | |
| Neymar Furtado Pena | APAMN | REVEZAMENTO 4X50 medley (80+) | 2'15''07 | RB |
| Adriano Augusto Reis Batista | | | | |
| Caio Regateiro Furtado | | | | |
| Isardy Santos de Miranda | | | | |

TROFÊU EFICIÊNCIA

| COLOCAÇÃO | EQUIPE | ATLETAS | PONTOS/EFICIÊNCIA | |
|-----------|--------------------|---------|-------------------|--------|
| 1º | CAPIXABA MASTER | 08 | 832,00 | 104,00 |
| 2º | PRAIA CLUBE | 10 | 991,00 | 99,10 |
| 3º | BODYTECH – RJ/Barr | 09 | 887,00 | 98,56 |

UM LUGAR CHAMADO ONDE

Nora T. Rónai não cansa de nos surpreender. Além de brilhante atleta e recordista, aos 90 anos lançou o livro “Memórias de um lugar chamado onde”, no Rio de Janeiro. Na obra ela relata sua infância na Europa com os percalços e agruras vivenciados, até sua chegada ao Brasil, fugindo do nazismo junto com sua família, quando tinha 17 anos. O texto é de uma leveza pura e nos aponta uma Nora simpática, batalhadora, disposta e corajosa; atributos que carrega até os dias de hoje.

Vários nadadores masters prestigiaram a noite de autógrafos. A ABMN se fez presente por intermédio de seu Presidente e esposa, bem como contou também com a presença da Diretora Secretária, que registrou o momento.



HOMENAGEM A PAULINHA

Texto elaborado e lido pela Diretora Secretária Elaine Romero, durante a cerimônia de abertura do 53º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação (UEPA – Belém/PA).

Ela subiu numa nuvem para ser mais uma linda estrela no céu azul. No dia 16 de março de 2014 Ana Paula Luna, conhecida pelos associados como Paulinha, deixou a vida terrena, vítima de um câncer agressivo. Mas foi em paz, com sua fisionomia meiga, tal qual ela atendia a quem dela precisasse na ABMN. Não chegou aos 30 anos de vida, mas as décadas vividas foram o suficiente para cativar-nos.

Hoje, junto com Maria Lenk e tantos outros nadadores que nos deixaram, olha por nós, e roga que cada um presente aqui neste Parque Aquático obtenha o melhor resultado, reveja amigos e faça novas amizades, que é o espírito da natação máster.

E em retribuição a todo carinho que a Paulinha nos dispensou, peço a ela uma salva de palmas.



Hoje a Paulinha (Ana Paula Luna) que trabalhou na ABMN, como secretária, perdeu a briga contra um câncer, com o qual travou uma batalha ferrenha sem jamais esmorecer ou perder a FÉ. Tenho certeza de que ela está bem, iniciando uma nova caminhada, cheia de Luz, como foi a sua enquanto esteve conosco. Siga em Paz!

Atletas da Equipe Masters Icarai

PAULO ALENCAR (45+)

Nos igarapés no interior do Pará, ele colocou raias para improvisar uma piscina e poder treinar. Como voluntário formou uma equipe de natação infantil, que obteve um importante título: Campeão dos Jogos Estudantis Paraenses em Belém/PA. É formado em Educação Física pela Universidade Estadual do Pará (UEPA), Paulo Alencar é especialista em Treinamento Esportivo e mestrando em Educação. É também Bacharel em Administração (UFPA), com pós-graduação em Marketing e RH. É casado e pai de três filhos.

ABMN – Fale um pouco de você e seu contato inicial com a natação.

PAULO - Nasci em Belém/PA, e aprendi a nadar aos cinco anos no igarapé Ajarai, no município de Mãe do Rio/PA, a 180 km de Belém.

Meu pai tinha um sítio por lá e chegamos a morar por boa parte de minha infância. Já adolescente retornei a Belém para estudar, e foi nessa época que comecei a praticar natação no Clube do Remo. Consegui ser um atleta de destaque em nível estadual, e tive bom aproveitamento em outras participações em nível nacional.

ABMN – Você poderia fazer um breve relato do seu trabalho com a natação?

PAULO - Em 1992 entrei para a categoria master e desde então já consegui ser várias vezes campeão brasileiro e sul-americano. No mundial de 1994 em Montreal/Canadá, fiquei em 6º lugar nos 50m costas.

Em 1993, me formei em Educação Física, com o sonho de ser técnico de natação. Voltei a morar em Mãe do Rio/PA, onde trabalhei por sete anos. Em 1995, coloquei raias em um igarapé para improvisar uma piscina e continuar treinando, pois o município não possuía nenhuma. A partir daí, como voluntário, formei

uma equipe de natação com alguns alunos da escola e com os filhos de moradores próximos do pequeno rio chamado Ajarai. Esta equipe, que levava o nome do rio, cresceu e melhorou o seu nível técnico com



treinamento diário, ganhou vários títulos e ficou bastante conhecida depois de aparecer em vários programas de TV, como Globo Esporte e Esporte Espetacular. Os nadadores do Ajarai, competiram durante quatro anos em eventos organizados pela Federação Paraense, mas sem dúvida o título mais importante foi o de campeão geral dos Jogos Estudantis Paraenses JEPs em 1996 em Belém/PA.

No ano 2000, mudei para Marabá/PA e tive que abandonar a equipe, e como não ficou professor substituto, os alunos foram se dispersando e a equipe inevitavelmente foi extinta. Mas em Marabá aos poucos fui me

adaptando e logo fui convidado por alguns novos amigos “aquáticos” para treinar no rio Tocantins, para participar de uma travessia. Animado, neste mesmo ano encontrei um espaço para prática da natação próximo à escola onde trabalhava, e convidei alguns alunos para iniciar os treinos pensando em participar dos jogos estudantis. Fui surpreendido com a habilidade natural que eles já tinham. Só precisei ensinar os estilos e os novos atletas da equipe Perucaba estavam prontos pra competir. Em 2001, quando fui convidado pela prefeitura para

convocar, treinar e dirigir a seleção municipal estudantil de natação visando a fase regional dos Jogos Estudantis Paraenses, selecionei meus alunos que treinavam no rio. Fomos campeões; e este foi só o primeiro dos muitos títulos que conquistamos em todos esses anos. Mas sem dúvida a nossa maior conquista foi tê-los tirado das drogas e da ociosidade, crianças e jovem sem muitas perspectivas e algum

tempo depois se orgulhavam em dizer “eu sou atleta”.

Sou voluntário nesse projeto social há mais de 20 anos... Mas apesar de não ser remunerado por isso, esse é o momento de maior prazer do meu trabalho e do qual mais sinto orgulho.

ABMN – Você treina no rio, mora no Pará, mas como nadador máster compete por outro estado. Há alguma razão?

PAULO - Comecei a nadar no master quando ainda era nadador do Clube do Remo de Belém/PA, estava no auge da minha forma, era campeão paraense e participei de três edições do Troféu Brasil. Em 1992, fui um dos pioneiros no Pará a participar de competições de natação master. E neste mesmo ano participei do Campeonato Brasileiro do Rio de Janeiro, onde fui campeão das três provas de costas; repeti os títulos até 1995, quando parei de competir no master por 12 anos, só

voltando em 2007, já na faixa 40+ quando fui campeão brasileiro. No sul-americano da Venezuela, venci as provas de costas, mas decidi parar de nadar novamente. Neste evento conheci o amigo Joel Kriger, que se propôs a uma ajuda de custo (passagens aéreas) para eu nadar pela equipe Masters Paraná. Aceitei e nado nesta equipe até hoje. . . Porém, no 53º Campeonato Brasileiro em Belém (maio/2014), já me comprometi com meus conterrâneos a nadar pelo Pará.

ABMN – Fale-nos sobre suas principais conquistas.

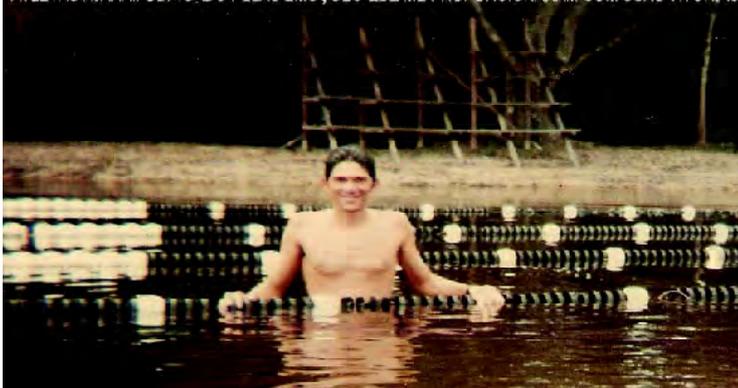
PAULO - Em todos esses anos competindo no master sempre mantive uma regularidade, e em todos os eventos consigo conquistar pelo menos uma medalhinha de ouro. É difícil destacar as principais conquistas, mas acredito que vencer as provas de costas no sul-americano da Venezuela, foi muito gratificante para mim, principalmente

depois de me envolver em um incidente desagradável (meu nome não saiu na classificação dos 100m costas, minha papeleta e meu tempo sumiram), o resultado preliminar mostrava um outro atleta como vencedor. Como tirar o título do cara, que já havia perdido os 50m para mim antes? O impasse só foi decidido no outro dia depois da interferência pessoal do presidente Carlão. Recebi a medalha de ouro, porém o meu nome nunca foi inserido no resultado publicado no site.

ABMN - Como a natação master interfere positivamente na sua vida.

PAULO - Praticar natação, por si só já interfere positivamente na vida e na saúde de qualquer pessoa. Mas as relações de amizade que fazemos, só o movimento master pode proporcionar. São pessoas de diferentes culturas, com um objetivo comum... Fazemos grandes amizades com outros atletas, mas fazemos irmãos entre os adversários-diretos, que são aqueles que nadam as mesmas provas, e que pertencem a mesma faixa etária. Esses se encontram constantemente todos os anos, em todos os eventos no banco de controle, onde ficam pelo menos 15 minutos em clima de confraternização. Este momento chega a ser muito aguardado por muitos atletas, mais do que a própria prova ou a premiação.

ATLETAS AJARÁ. OBRIGADO PELAS EMOÇÕES QUE ME PROPORCIONARAM COM SUAS VITÓRIAS



A Oi esteve mais uma vez conosco

Proteína Whey? O que é?

A proteína de Whey é a derradeira fonte de proteína. De todas as proteínas disponíveis, esta é a que tem maior qualidade. É uma fonte rica de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAAs) e contém os mais altos níveis de qualquer fonte de alimentação.

A proteína de Whey é um dos dois tipos de proteína proveniente do leite (a outra é a caseína). É fabricada através do processo de conversão do leite em queijo. É um subproduto da transformação do leite em queijo.

Este tipo de proteína não pode ser encontrado em nenhum tipo de alimentos, apenas em suplementos de proteína, barras de proteína e algumas bebidas. No entanto, existem alguns alimentos com níveis elevados da mesma. Eis alguns dos mais comuns:

- Carne vermelha magra (20% de proteína)
- Frango/Perú (20% de Proteína)
- Peixe (20% de Proteína)
- Ovos (6.8% de Proteína)
- Queijo (10-30% de Proteína, mas com elevado teor de gordura)



Que tipos de proteína de Whey existem e para que são utilizados?

Existem 2 grandes tipos de proteína de whey, e um adicional que compreende a mistura dos anteriores:

Proteína de Whey Isolada – a forma mais pura de proteína de Whey

Proteína de Whey Concentrada – não é tão pura como a anterior, níveis de gordura e lactose ligeiramente maiores

Mistura de Proteína de Whey – é uma mistura de Isolados e Concentrados de Proteína de Whey

A proteína de Whey Isolada é a forma mais pura deste tipo de

proteína. Os isolados são processados para não conter gordura ou lactose. Geralmente, os isolados de proteína de whey constituem mais de 90% de pureza relativamente ao seu peso.

A proteína de Whey Concentrada é baixa em gordura e tem um valor biológico alto, e constitui geralmente 75% de proteína pura relativamente ao seu peso.

Os suplementos de proteína de Whey enquadram-se geralmente em 3 categorias (como já referimos anteriormente): *Isolados de Proteína de Whey*, *Concentrados de Proteína de Whey* e *Misturas*.

Os concentrados são os mais baratos, mas são os que contêm os níveis mais elevados de gordura e de lactose. Os Isolados são os que contêm a maior quantidade de

proteína por dose e que não contêm hidratos de carbono, lactose ou gorduras. São geralmente mais caros do que os concentrados. Por fim, existem as misturas de proteína de Whey, bastante populares na sua categoria. Tal como o nome sugere, estes produtos combinam proteína de whey isolada e concentrada para dar origem a um produto de elevada qualidade (com um perfil de aminoácidos muito bom), a um preço bastante acessível para o consumidor.

Quais os efeitos da proteína de Whey?

A proteína de Whey é bastante superior a todas as outras formas de proteína. Fornece ao corpo um perfil perfeito de aminoácidos para a construção muscular, força e recuperação. Todos os culturistas e

atletas profissionais sabem qual a importância da utilização dos suplementos de whey para os ajudar no ganho de força e acelerar o tempo de recuperação.

A Whey é também de rápida digestão, o que significa que é entregue onde é necessária— é rápida! Os suplementos de proteína de Whey desempenham um grande papel na nutrição pós-treino, altura em que o corpo se encontra num estado catabólico e precisa de uma injeção de proteína.

Para além dos benefícios de construção e recuperação muscular, a proteína de whey também funciona como antioxidante para reforçar o sistema imunitário do corpo. Estudos científicos comprovam que a suplementação frequente com proteína de whey promove um sistema imunitário forte.

Efeitos da proteína de Whey sobre o desempenho:

- Aumento da massa muscular magra;
- Diminuição do tempo de recuperação e reparação muscular mais rápida;
- Catabolismo muscular pós-treino reduzido;
- Aumento do metabolismo basal.



Valor biológico comparado com outras fontes de proteína

O valor biológico, ou VB, é a medida de eficiência da proteína e da forma como pode ser absorvida e utilizada pelo corpo para o crescimento — quanto mais alto for o valor, maior a eficiência. É um termo comum na área do culturismo, utilizado para classificar a proteína de Whey. As proteínas do ovo têm um valor biológico de 100. A carne de vaca tem um VB de aproximadamente 75, por exemplo. No entanto, o valor biológico da proteína de whey pode ultrapassar 170.

Os isolados de proteína de whey são os que apresentam a maior biodisponibilidade de todas as fontes de whey, normalmente 30-60% mais do que as concentrados.

Quem pode tomar e beneficiar deste tipo de proteína?

A proteína de Whey é popularmente utilizada entre os culturistas e atletas para aumentar a massa muscular. No entanto, tal como o confirmam estudos científicos, a proteína de whey tem sido usada para outras finalidades. Algumas destas incluem: perda de peso, tratamentos contra o cancro, saúde infantil, tratamento de feridas e tem sido também utilizada

pelos idosos. Praticamente, todos podem, de alguma forma, beneficiar dos suplementos de proteína de whey.

Indivíduos que necessitem de níveis de proteína mais altos serão os que irão retirar mais benefícios da utilização da proteína de Whey. É indicada para:

- Culturistas e atletas que praticam treinos de força
- Atletas de resistência
- Indivíduos adstritos a planos de perda de peso
- Iniciantes em treinos de força/peso
- Vegetarianos
- Atletas de esportes coletivos

Proteína de Whey: Efeitos secundários?

Não existem efeitos secundários documentados. **Se você for alérgico a proteínas lácteas, consulte seu médico antes de consumir qualquer tipo de proteína de Whey.**

Referências:

“Expert Guide: Whey Protein”, n/d, tradução e adaptação da versão original, <http://www.muscleandstrength.com>

Mais informações sobre o assunto consulte a monografia intitulada “O soro de leite como suplemento proteico para atletas”, disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/28405/000769907.pdf?sequence=1>



IR AO BANHEIRO À NOITE - IMPORTANTE

Dicas úteis

Ir ao banheiro à noite, pensei que isso era ruim e muito chato mas pode ser útil...

* Essas recomendações não são exatamente de AVÓ ...

MAS DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE.

* Água e noite ... Conheço muitas pessoas que dizem: Que não querem tomar qualquer coisa antes de dormir, porque, então, tem o incômodo de se levantar durante a noite para usar o banheiro.

Quando perguntei ao meu cardiologista porque as pessoas precisam fazer xixi tanto à noite.

A resposta foi :

* A gravidade mantém a água na parte inferior do corpo quando você está em pé. (As pernas incham).

Na hora de dormir , a parte inferior do corpo (pernas e etc...) estão ao mesmo nível dos rins, é quando os rins removem a água processada (sujo), porque é mais fácil, pois todos nós precisamos de uma quantidade mínima de água para lavar as toxinas do corpo.

Muito importante , de acordo com cardiologistas o momento certo para beber água.

Beber água em determinados momentos maximiza a sua eficácia no corpo ...

* Dois copos de água quando você se levanta – ajuda a ativar os órgãos internos ...

* Um copo de água 30 minutos antes de uma refeição - ajuda a digestão.

E beba água!

A prevenção é o melhor remédio...



CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2014

| | |
|--|---|
| XXI Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Local: Fortaleza-CE Clube: Náutico Atlético Cearense (50m) Data: 06 e 07/09 | XIX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão/SP Data: 19 e 20 de julho |
| 15° FINA World Masters – Montreal 2014 Local: Montreal/Canadá Data: 27 de julho a 10 de agosto | XXI Copa Brasil de Masters de Natação Local: Foz do Iguaçu/PR Clube: Complexo Esportivo Costa Cavalcanti Data: 20 e 21 de setembro |
| 54° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Radio Clube (25m) Local: Campo Grande/MS Data: 20 a 23 de novembro | |

Nosso lema é: de
nadadores para
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



Complexo Aquático do próximo mundial em Montreal/CA



SWIM
CHANNEL

XVIII Mais Mais

Entre os dias 28 e 30 de março último, nas dependências do Tênis Clube de Campinas/SP aconteceu o XVIII Master Mais Mais, pela primeira vez em terras paulistas. A edição do evento foi capitaneada pelo nosso colega e atleta Aécio Amaral pelo secretário de esportes do Clube Valter Lopes. O evento desta vez homenageou os nadadores Vera Lucia Simões da Silva e Antonio Carlos Orselli, nadadores que se destacam por suas brilhantes vitórias e particularmente pela simpatia que demonstram para com seus companheiros masters.

Houve 123 inscrições de atletas que representaram 34 clubes de sete estados e também da Argentina. Ao chegarem ao Clube todos participantes foram bem recepcionados e receberam uma sacola do evento com o balizamento, camiseta e brindes. Destacamos a colaboração do Zé Eduardo, que além de nadador é o Diretor de Esportes do TCC.

Os organizadores se esmeraram em oferecer um ambiente de competição muito agradável, boa infra estrutura

e uma excelente piscina. Tivemos também um delicioso jantar festivo e, como o clima favoreceu, o grupo fez um passeio a Holambra.

Considerando que é o primeiro evento do ano, e o propósito não é primordialmente resultados, mas sim a confraternização, o nível técnico foi expressivo eis que tivemos quebra de 12 recordes sul-americanos e dois brasileiros.

Com tudo isso podemos ver que os masters estão realmente cada vez Mais Mais !!!

RECORDES SUPERADOS NO XVIII MAIS MAIS

| ATLETA | EQUIPE | PROVA | TEMPO | RECORDE |
|---|-----------------------------|--|----------------------|----------|
| Nora Tausz Rónai (90+) | MIRG | 100m medley | 2'54''41 | RS/RB |
| Nora Tausz Rónai (90+) | MIRG | 50m borboleta | 1'32''73 | RS/RB |
| Nora Tausz Rónai (90+) | MIRG | 100m borboleta | 3'51''82 | RS/RB |
| Joel Kriger (60+) | Masters Paraná | 400m livre | 4'55''37 | RS/RB |
| Manoel Timotheo da Costa (85+) | MIRG | 100m peito | 2'15''31 | RS/RB |
| Marcio Sergio G. de Almeida (55+) | Rio Claro | 100m costas | 1'11''28 | RS/RB |
| Carlos Ramón Aguirre (65+) | Libertador | 100m medley | 1'16''12 | RS |
| Carlos Ramón Aguirre (65+) | Libertador | 100m peito | 1'20''75 | RS |
| José Eduardo Cruz Ferreira Victoria Marie P. Harrison Paulo Roberto Pierre Motta Fabienne Guttin | T. C. Campinas | Revezamento 4x50m medley misto (240+) | 2'24''80 | RB |
| Paulo Roberto Pierre Motta Fabienne Guttin Victoria Marie P. Harrison José Eduardo Cruz Ferreira | T.C. Campinas | Revezamento 4x50m livre (240+) | 5'05''80 | RS/RB |
| Victoria Marie P. Harrison (55+) José Orlando de Almeida Loro (55+) | T. C. Campinas Rio Claro | 100m peito 100m medley | 1'35''95 1'18''27 | RB RB |



Vera Lucia Simões da Silva e Antonio Carlos Orselli entre os Diretores Elaine Romero e Aécio Amaral

DO LAGO GUAIBA PARA O LAGO MAGGIORE, UMA PAIXÃO POR ÁGUAS ABERTAS

O nadador master Francismar Siviero, com 58 anos de idade, começou a participar de travessias aquáticas há 6 anos. A primeira maratona aconteceu em Tapes, na Lagoa dos Patos, no Rio Grande do Sul. A prova foi realizada em condições adversas, com ventos e uma chuva fina que deixaram a água com muitas ondas, representando um grande desafio. Daí seguiram-se outras provas no Rio Grande do Sul, como em Torres, Rio Grande e Lagoa dos Patos. Em Santa Catarina, Francismar participou do Circuito Bombinhas Esportes. No Rio de Janeiro, marcou presença na tradicional Travessia dos Fortes e do Circuito Rei e Rainha do Mar.

Esta paixão por esse tipo de evento levou o atleta a participar de uma travessia na Itália, na região de onde vieram seus antepassados, também de sobrenome Siviero. A prova escolhida foi a tradicional prova de maratona aquática na região dos lagos italianos, a Nuotata Dell'Eremo. A travessia, realizada no

Lago Maggiore, possui dois percursos: o primeiro, com 4,0 Km, atravessa o lago, partindo da histórica cidade de Stresa e com chegada em Leggiuno; o segundo, com 1,5 Km, é paralelo à praia. A prova, realizada em águas cristalinas, possui um visual mágico, com vista para os Alpes, para o penhasco onde está Hermitage de Santa Caterina Del Sasso, e para a isola Bella com o Palazzo de Borromeu.

O lago é lindo, bordejado por povoações arranjadinhas, de estilo neoclássico muito bem conservadas e envolvido por montanhas sempre verdejantes. As águas são tranquilas. A segurança da prova tem acompanhamento de caiaques, lanchas do corpo de bombeiros,

marinha, polícia e apoio médico. A temperatura da água, um dos principais obstáculos da prova, é fria pelo degelo dos Alpes, onde mesmo no verão dificilmente ultrapassa os 20 °C. A grandeza

desta competição reflete o trabalho desenvolvido pelos organizadores, Dario Alluvion e Flora Mazzucchelli.

O lago Maggiore divide-se entre a Itália e a Suíça, e é um dos principais lagos alpinos e o segundo maior da Itália. Graças ao clima ameno, a

vegetação em sua costa é mediterrânea e exuberante. Há paisagens montanhosas, selvagens e românticas, com vistas deslumbrantes. “Fazer uma travessia neste local e respirar a atmosfera do lago é fazer uma viagem no tempo, num local preservado, onde a natureza, a arte e a história se reúnem”, declara Francismar Siviero, que também é cidadão italiano. Nesse ano de 2014, Francismar planeja levar um grupo de brasileiros para a travessia, promovendo a integração Brasil-Itália. Maiores informações: Blog <http://francisswim.blogspot.com.br/>



VIRADA OLÍMPICA

Aprendizagem e Aperfeiçoamento - Parte I

Rodrigo Bardi

Técnico e proprietário da Bardi Swim & Training

Mais uma vez contamos com a parceria da Swim Channel, que cedeu o presente artigo ao Informativo da ABMN. Rodrigo Bardi é nosso associado e colabora com seus conhecimentos para o aprimoramento da técnica da virada olímpica. Vale a pena a leitura e colocar o ensinamento em prática.

A virada olímpica é um dos fundamentos básicos para prática da natação em piscina. O movimento representa ganho de velocidade, não importando o nível de performance do atleta. Tanto na fase de aprendizagem quanto na de aperfeiçoamento, o nadador visa aprimorar a técnica de virada, mesmo que seja um desafio em médio prazo.

A virada olímpica pode ser descrita como parte da natação moderna. Johnny Weissmiller - primeiro homem a nadar os 100m livre abaixo de um minuto e considerado por muitos especialistas como o melhor de crawl da história - fez a proeza sem realizar a cambalhota. Uma novidade, pois, naquela época, era realizado o toque de mãos na parede e volta por cima d'água. Somente em 1956, nos Jogos Olímpicos em Melbourne, foi vista a realização da virada olímpica, deixando mais rápidas as mudanças de direção ao fim de cada piscina nadada.

Esta matéria está dividida em duas edições e, nesta primeira metade, vamos abordar o aprendizado e os

requisitos primordiais para se executar uma boa virada com destaque para: respiração, movimento da cambalhota aquática e *streamline*.

1. RESPIRAÇÃO

Se for um nadador iniciante e não souber nem tentou fazer uma virada olímpica, será necessário já ter aperfeiçoado o fundamento da respiração, que tem extrema importância nessa fase inicial de aprendizado e desenvolvimento. Inspire o ar pela boca, bloqueie o ar e solte-o pelo nariz. Na virada, precisa-se soltar pelo nariz mesmo, para que ajude a bloquear entrada de água.

2. CAMBALHOTAAQUÁTICA

Aqui será nosso grande triunfo. Você, nadador, ao aprender a fazer esse giro na água, se sentirá de forma mais confortável, evitando assim que a água possa entrar pelo nariz. Já teremos então 50% de nosso fundamento. Aprender esse giro é muito importante para que o atleta realize a base do movimento, a

cambalhota aquática. Nós aprendemos pelo todo, ou seja, é um giro que se faz de uma vez só, pois estamos falando apenas de aprender a

dar uma cambalhota. Já a virada olímpica, sim, é dividida em partes.

3 . S T R E A M L I N E (ALINHAMENTO DO CORPO)

Movimento de alinhamento do corpo com impulso feito sempre depois da saída de borda, é o arremate final da virada olímpica. Ao finalizar o giro, termina-se em posição para iniciar o *streamline*, que será a saída da virada olímpica fazendo que o nadador ganhe aceleração para iniciar o nado.

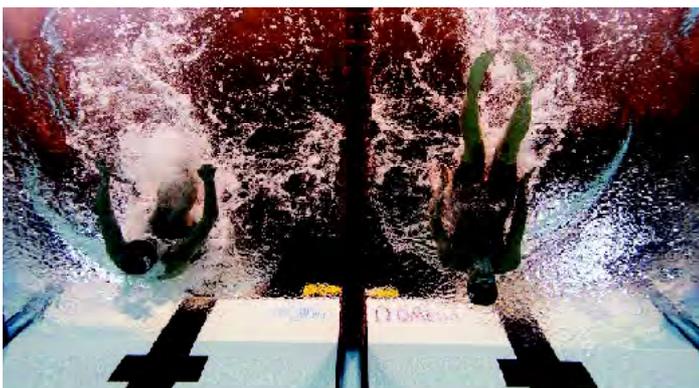
Já a virada olímpica inclui três fases:

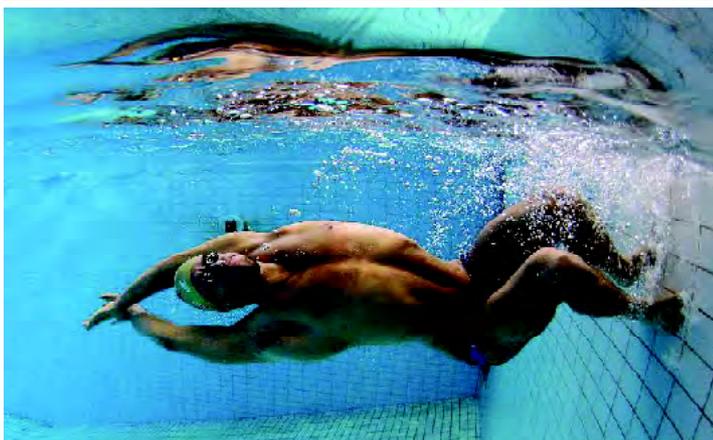
1. “Entrar na Virada” - quando faltam cerca de poucos metros até chegar a parede (cerca de três ou quatro metros) e o nadador já pensa nas últimas braçadas para sincronizar com o giro
2. “O Giro” - a cambalhota. Quanto maior a velocidade que o nadador vier da fase 1, maior facilidade e velocidade terá para executar o giro
3. “Saída da Virada” - aqui se prepara boa impulsão na borda, entrando no *streamline* seguindo de ondulações submersas

Vamos às cambalhotas:

As mãos são importantíssimas para se treinar cambalhota aquática.

1. Vindo do nado, a última braçada deve ser realizada a pouco mais de





um braço de distância, deixando assim espaço para o giro

2. O corpo deve estar em decúbito ventral (barriga para baixo)

3. As mãos ficam sempre ao lado do corpo e também deve-se voltar a palma das mãos para o fundo da piscina

4. Na sequência, gerar os impulsos: deitado na água, flexione ligeiramente os joelhos para chutar com as pernas juntas e gerar o impulso inicial

5. As mãos complementam esse impulso, fazendo um movimento de compensação e estabilização da virada (estabiliza porque esse movimento não deixa que, ao fim do giro, tronco e cabeça desçam para o fundo da piscina)

Os três maiores erros cometidos por iniciantes são:

1. Iniciar o movimento de cambalhotas com as mãos ao longo do corpo (estendidas à frente), puxando água de frente para traz, ficando assim sem o apoio das mãos no giro

2. Começar a soltar o ar antes do giro e de forma descontrolada, diminuindo assim o oxigênio para o giro e saída da virada em *streamline*

3. Voltar a barriga para baixo antes de sair da borda ao terminar o giro. (O giro deve terminar com o corpo

lateralmente e, dessa forma, já impulsionar as paredes. Assim, durante o desliz e, realiza-se a volta do corpo em decúbito ventral com barriga virada para baixo)

É evidente que, ao iniciar o aprendizado desse fundamento, alguns elementos são conseguidos de forma mais fácil e outros apresentam maior dificuldade para o nadador que esteja desenvolvendo a virada. Há algumas sugestões de exercícios educativos que podem ajudar. Confira abaixo:

EDUCATIVO 1. CAMBALHOTA COM AQUATUB

Coloque um aquatub (popularmente conhecido como *espaguete*) na linha da cintura. Com as mãos voltadas para fora, segure-o e faça o movimento de girar. O aquatub oferecerá apoio às mãos no momento do giro, simulando o que fazer, e apoio na água com as palmas das mãos.

Modo de Execução: Debruçar sobre o aquatub segurando com as mãos voltadas para o chão da piscina. Faça um chute com as duas pernas (simulando o chute da perna borboleta); isso vai impulsionar o início do giro. Caso necessite de impulso maior, pode iniciar o movimento de pé (se a piscina for rasa), gerando mais impulso para girar.

EDUCATIVO 2. CAMBALHOTA APOIO NA RAIA

Esse mesmo exercício pode ser realizado nas raia da piscina. A raia, nesse caso, oferece resistência maior que o aquatub. Use os mesmos movimentos descritos no educativo 1.

EDUCATIVO 3. CAMBALHOTA OPOSTA A PAREDE

O objetivo é trabalhar a velocidade do giro. Deve-se impulsionar a parede da borda, deslizando com a cabeça na água e os braços estendidos à frente na posição *streamline*. Deixe o corpo deslizar por cerca de quatro metros e, após isso, faça uma puxada simultânea com os dois braços, posicionando as palmas das mãos para baixo e inicie o giro.

E lembre-se, o grande segredo para girar é flexionar levemente os joelhos para fazer um chute, gerando impulso inicial do giro.

Na próxima edição a Swim Channel se propõe a publicar o aperfeiçoamento da virada olímpica. Estaremos atentos para reproduzir a matéria aos nossos associados.

As fotos ilustrativas são de autoria de Satiro Sodré, a quem também agradecemos.



NATAÇÃO CONTRA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Os benefícios físicos, psicológicos e terapêuticos proporcionados pelo esporte

Dr. Marcus Bernhoeft

Diretor Médico da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos

O presente artigo foi publicado originalmente na revista Swim Channel e cedida gentilmente para o Informativo da ABMN.

Diversas vezes, já escutamos o ditado popular, principalmente quando se refere a crianças, que *a prática da natação consegue ajudar pessoas com asma ou bronquite*. De fato, os exercícios físicos, com destaque para a natação, podem auxiliar. Mas até onde alcançam seus benefícios?

Na metade do século passado, o lendário Tetsuo Okamoto ingressou na natação devido a indicação médica porque tinha problemas com asma. Okamoto foi o primeiro medalhista olímpico dos desportos aquáticos do Brasil, conquistando o bronze nos 1500m livre nos Jogos de Helsinque-1952. O americano Mark Spitz, o segundo melhor nadador olímpico de todos os tempos, também iniciou as atividades aquáticas devido a asma. Se analisarmos a fundo, encontraremos diversos ídolos que apresentaram o mesmo problema, entre eles, Fernando “Xuxa” Scherer, Flávia Delaroli e, mais recente, Alessandra Marchioro. Porém, antes de tudo, é preciso tecer considerações sobre a diferença entre bronquite e asma.

A bronquite, que ao pé da letra significa a inflamação das principais passagens de ar para os pulmões, pode ser aguda (curta duração) e ou crônica (dura por muito tempo e tem alta recorrência). A bronquite aguda costuma acompanhar uma infecção viral respiratória. No início, afeta o nariz e a garganta e depois se espalha para os pulmões.

Já a asma é doença inflamatória crônica das vias aéreas respiratórias

que causa redução ou obstrução reversível e recorrente no fluxo de ar. Sua causa está relacionada à interação entre fatores genéticos e ambientais, que se manifestam com crises de falta de ar por causa do edema da mucosa dos bronquíolos, da produção excessiva de muco das vias aéreas e da contração da musculatura lisa das vias aéreas (broncoespasmo). O estreitamento dessas vias é geralmente reversível, mas o agravamento da inflamação pode causar danos irreversíveis ao fluxo aéreo.

Outra entidade muito conhecida, principalmente entre nadadores, é o Broncoespasmo Induzido por Exercício (BIE). Consiste na apresentação do broncoespasmo quando é realizada atividade física moderada ou intensa, causando redução de volume respiratório e, portanto, diminuição da capacidade de resistência.

ASMA E NATAÇÃO

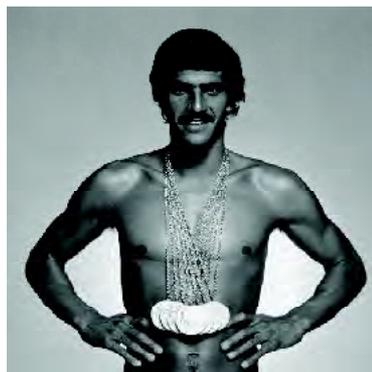
A prática da atividade física está inserida na rotina diária das crianças e adolescentes na forma de esportes, durante a educação física escolar ou através de atividades recreativas. Isso possibilita o bom desenvolvimento músculo-

esquelético e aquisição da habilidade motora, além de incentivar obtenção de estilo de vida saudável e promover inclusão social, melhorando a autoestima e a qualidade de vida.

Embora a maioria dos estudos sobre atividade física e programas de treinamento físico para criança e jovens com asma não demonstre

alterações na função pulmonar basal, foi encontrada uma variedade de benefícios físicos, psicológicos e terapêuticos que justifique a preocupação. Exemplo disso: redução da frequência de sibilos, do número de hospitalizações e absenteísmo escolar, diminuição das consultas médicas não agendadas e da necessidade de uso de medicações para controle da asma, perda de peso nos obesos com consequente redução dos sintomas, proteção contra o risco aumentado de osteoporose associado à prolongada terapia com esteroide.

A asma é, em parte, doença reversível e a natação, por suas características próprias, é a atividade mais indicada para contribuir para a reversibilidade. A participação de crianças em programas produz melhora da asma que perdura no tempo. Por sua vez, natação é um exercício saudável que é bem tolerado por asmáticos porque induz



Mark Spitz – 7 medalhas de ouro nas Olimpíadas de Munique (1972), iniciou as atividades aquáticas por problemas de asma.

à broncoconstrição menos severa do que outras modalidades de atividade física.

Esse efeito protetor da natação provavelmente resulta da alta umidade do ar inspirado no nível da água, o que reduz a perda de água pela respiração e possivelmente diminui a osmolaridade do muco das vias aéreas (espessamento do muco). A posição horizontal do corpo durante a natação também exerce papel importante nisso ao alterar a rota respiratória e, assim, produzir menos resistência das vias aéreas que outros esportes.

ADAPTAÇÕES AO TREINAMENTO NA ÁGUA

A aquisição de capacidades motoras aquáticas específicas dependerá da prévia aquisição de determinadas habilidades motoras aquáticas. Dentre essas, deve-se realçar a importância do equilíbrio, da propulsão e da respiração. A maior dificuldade do paciente ou aluno no primeiro contato com o meio aquático relaciona-se à respiração. O mecanismo respiratório inato utilizado no meio terrestre exige adaptações específicas adequadas ao meio aquático, como aumento voluntário das trocas gasosas e, conseqüentemente, respiração com predominância oral. A respiração assume papel duplo: fisiológico, relacionado à atividade corporal e à necessidade de se efetuar trocas gasosas, e mecânico, em virtude de influenciar diretamente a fluabilidade do indivíduo.

O trabalho de aperfeiçoamento da respiração pressupõe a criação de automatismo respiratório necessariamente diferente do automatismo inato. Este passará pelo aumento voluntário das trocas gasosas, conseguida pela opção da

cavidade bucal em detrimento da nasal para inspirar e expirar. O ato inspiratório deverá ser automático e rápido, sincronizado com as ações propulsoras e equilibradoras dos quatro membros. Já o ato expiratório tem de ser ativo suficiente para vencer a pressão exercida pela água. A duração da expiração deverá ser gradualmente aumentada até tornar possível a expiração completa, que pode tomar formas numerosas e complexas, utilizando sucessivamente ou de forma combinada à boca e/ou nariz.

RISCOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Antes de entrar no assunto, gostaria de tecer algumas considerações sobre outro problema médico, que é confundido, que leva à mesma patologia e que é encontrado com certa frequência em nadadores na fase inicial do aprendizado.

O homem foi programado para ter respiração nasal. Quando isso não ocorre, substitui o padrão correto de respiração por padrão suplência bucal ou misto. O nariz é estrutura complexa, com várias funções, seja aquecendo e umedecendo ou mantendo inter-relação com outras estruturas, tais como seios paranasais, canal lacrimal, ouvido médio e amígdalas faríngeas.

Atletas olímpicos têm risco aumentado de asma e alergia, principalmente aqueles que participam de desportos, tais como natação ou corrida, e de inverno. Os mecanismos clássicos subjacentes à Asma Induzida pelo Exercício (AIE)

incluem a hipótese osmótica por desidratação das vias aéreas. Devido a hiperventilação, a evaporação da

água da superfície das vias aéreas estimula o movimento da água a partir das células vizinhas, resultando em contração celular e liberação de mediadores inflamatórios que causam a contração da musculatura lisa.



Tetsuo Okamoto – primeiro medalhista olímpico do Brasil, também sofreu com a asma na infância.

Os atletas, comparativamente a indivíduos não atletas, têm maior taxa de Infecções das Vias Aéreas Superiores (IVAS) após estresse do treino, seja por intensidade, duração e frequência, conseqüente ao tempo insuficiente de recuperação e competições. O aumento da atividade física em indivíduos não atletas associa-se à diminuição do risco de IVAS. O exercício intenso induz à imunodepressão, de origem multifatorial.

TODAS AS FAIXAS ETÁRIAS

Devido à importância do sistema ventilatório, para o nadador, em todas as faixas etárias, tenha problema respiratório ou não, é crucial um diagnóstico correto a partir de exames funcionais não invasivos no início da temporada de treinamento, um trabalho de fisioterapia respiratória, como parte do programa na rotina de treinamento fisioterápico no exercício da musculatura respiratória especializada e monitoramento para mensurar as alterações durante a fase de crescimento e desenvolvimento da criança atleta até o desempenho do atleta de alto rendimento e na manutenção da qualidade de vida.

ANA PAULA COSTA MILL (40+) CAPIXABA MASTER

Jornalista formada pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), trabalhou como repórter policial da Rede Gazeta até abril último, quando passou a se dedicar a outros projetos profissionais. Na profissão recebeu por duas vezes, o Prêmio Capixaba de Jornalismo (2007 e 2010) e um Prêmio Rede Gazeta de Jornalismo (2007). Começou a nadar aos 10 anos, juntamente com sua irmã Andrezza, então com seis anos. Sua mãe, Sonia Mill - nadadora – levou-as ao Clube Libanês, na Praia da Costa, em Vila Velha. Fizeram testes com o professor Laurindo Dumbra, que viria a ser seu técnico até hoje. E lá se vão 30 anos...

ABMN – De sua passagem pela natação na infância à sua entrada no máster, quais foram os percursos?

ANA PAULA - Em 1993, passei por um problema de saúde muito sério; tive uma doença gravíssima, que afetava os músculos e o sistema nervoso e parei de andar. Na época, nadava e fazia até Duathlon Aquático. Foi um choque, mas sempre acreditei que, como tinha o corpo trabalhado, em virtude da natação, conseguiria superar essa fase. Dito e feito!. Contrariando todas as expectativas médicas - que me deram mais de um ano para voltar a andar - em seis meses, já estava treinando normalmente e correndo na praia. Nesta época, tinha 20 anos e já nadava na categoria sênior (ou Pré-Master).

ABMN – E conseguia conciliar a natação com a faculdade e o trabalho?

ANA PAULA - Consegui praticar por mais dois anos, quando comecei a trabalhar e precisei parar com os treinos. Mas a natação sempre fazia parte das nossas conversas, do nosso dia-a-dia, mesmo estando longe das piscinas. Eu estava longe dos treinos, mas não da água, já que minha mãe levava todos os filhos,

desde 3 meses de idade, para o mar. Com isso, nos acostumamos, desde bebês, a essa sensação deliciosa que é o contato com a água. Sempre que



possível, dávamos umas braçadas no mar, para não perder o costume.

ABMN – E o que a levou de volta para os treinos?

ANA PAULA - Em fevereiro de 2011, na minha última semana de férias, estava caminhando no calçadão da Praia da Costa em

direção ao Libanês, quando vi várias pessoas nadando no mar. Bateu aquela saudade e decidi: “Vou comprar uma touca e um óculos e vou nadar no mar”. Mas segui até o Libanês, para ver quem estava dando treinos lá. Reencontrei o Dumbra, que me convidou a voltar para a piscina. No outro dia lá estava eu treinando de novo, 16 anos depois... Comecei devagar, com 1,5 Km, mas foi o suficiente para eu ver que o meu lugar sempre foi ali.

ABMN – Com os treinos veio a vontade de competir novamente?

ANA PAULA – Logo que comecei a treinar, procurei na internet sobre competições de Natação Master, e descobri o site da ABMN. Aí, foi a glória!!!! Vi que tínhamos o Pan-Americano Master, no Rio, em 2011. Falei para o meu

técnico: “*Eu quero ir. Temos menos de oito meses para treinar. Vou, nem que seja para ficar em último lugar*”. Observei, também, que tínhamos a Copa Brasil, em Brasília, naquele ano... E também o Torneio Aberto de Master, em Ribeirão Preto/SP, antes do Pan... Eu queria ir em todas essas competições!!!!

ABMN – Mas você tinha parado de competir em razão do trabalho e agora, como resolveu a situação?

ANA PAULA – Decidida a participar, fui até a sala do meu chefe e falei da minha volta à natação competitiva. Recebi todo o apoio da empresa, com dispensa para as competições, e até pagamento de hospedagem, algumas vezes. Sou muito grata à Rede Gazeta por isso!

ABMN – Com tão pouco tempo de master, como se saiu nessas competições?

ANA PAULA - Em Brasília, na Copa Brasil, ganhei as minhas primeiras três medalhas em competições nacionais. Fiquei bastante emocionada, pois estava acompanhada dos meus tios Penha (que é irmã da minha mãe) e Érico.

Naquela competição, conheci várias pessoas, cada uma com sua história... Exemplos a serem seguidos. Conheci dona Luiza Duarte Silva, de Belo Horizonte (80+). Ela me falou: *“Você está vindo pela primeira vez? Não vai querer parar mais...”* E ela tinha razão... O bem-estar que a Natação Master proporciona é muito grande. A possibilidade de fazer amigos, de conhecer novos lugares, de compartilhar momentos felizes com todos que estão ao nosso redor é demais!!! Sem contar que a saúde e a qualidade de vida melhoram 100%.

E veio o Pan-Americano, no Parque Aquático Júlio Delamare. Lá estava eu para nadar os 200m Medley ao lado de uma adversária chilena. Ela e eu éramos da mesma categoria, e disputávamos o 12º lugar na prova. Não valia medalha nenhuma... Mas

foi uma das provas mais bonitas que já fiz... Estava perdendo de uma distância muito grande, quando no nado de peito consegui me aproximar dela. Mas só consegui ultrapassá-la no final. Para mim soou como uma vitória!

ABMN – Algum fato curioso a ser relatado?

ANA PAULA – Não é exatamente curioso, mas destaco que em julho de 2012, 17 anos depois, consegui trazer minha irmã Andreza de volta para as piscinas. Ela foi recordista estadual e campeã brasileira nos 100m peito e havia parado por ter cansado da natação. Mas, com a participação nas competições, e com o bom desempenho que tem conseguido, a opinião dela mudou. Hoje, temos o importante apoio da Prefeitura de Marechal Floriano, município que abraçou a nossa ideia, e que nos dá o suporte com passagem e hospedagem para que possamos praticar a natação, representando a nossa cidade e o nosso Estado, com muito orgulho.

Hoje, tenho o cargo de diretora da Categoria Master da Federação Aquática Capixaba (FAC) e faço um trabalho conjunto, pela nossa categoria, junto ao nosso presidente Ivanildo Brito Maciel. Também assumi a função de chefe da Equipe Capixaba Master de Natação, para levar o grupo para as competições da ABMN. Seguindo a minha formação profissional, trabalho intensamente para mostrar a todos, nadadores ou não, o que é o “maravilhoso mundo da Natação Master”. Para isso, organizamos competições aqui no Estado. Uma delas, pelo segundo ano consecutivo,

preferencialmente no mês de maio, é o Troféu Sonia Mill de Natação Master, que leva o nome da minha mãe, falecida em janeiro de 2001. Nessa competição fazemos provas de 25 metros (iniciantes) para que pessoas de todos os níveis técnicos tenham a oportunidade de participar do evento.

ABMN – Para finalizar, o que você diria para os nossos associados?

ANA PAULA - Eu faço muita propaganda da Natação Master. Para quem está começando, acredite que você pode chegar lá. Nunca se coloque para baixo dizendo: *“Eu ainda estou começando”* ou *“Não vou participar porque não vou conseguir nadar”*, ou ainda *“Não vou lá para passar vergonha”*. Eu sempre digo: *“Você já começou. É só seguir em frente. Você vai conseguir nadar, porque tem gente que tem muitas limitações físicas e está lá nadando, feliz da vida. E não vai passar vergonha nenhuma, porque quando a gente consegue se superar e vencer os próprios desafios, não pode sentir vergonha. Tem que sentir orgulho”*. E é esse sentimento que carrego no coração quando consigo completar uma prova. Se vier acompanhada de uma medalha, a felicidade é maior ainda!



SER MASTER É:

VIBRAR COM O DESEMPENHO



TER ORGULHO DE SUA EQUIPE



TER ALEGRIA NO CORAÇÃO

