



INFORMATIVO

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO/2014

Ano

XXIII

nº 87

COMPETIÇÕES QUE ABREM A TEMPORADA DE 2014

O ano de 2014 terá grandes eventos, como podemos observar na Palavra do Presidente e no calendário. Inicialmente, os “maiores de idade”, ou seja, quem completa ou já completou 50 anos ou mais, terá a oportunidade de participar XVIII MASTER MAIS MAIS 2014. O evento será realizado no Tênis Clube de Campinas/SP, entre os dias 28 e 30 de março próximo. Serão homenageados, como de praxe, dois atletas que fazem a diferença na comunidade master: Vera Lúcia Simões da Silva e Antônio Carlos Orselli. As inscrições estão disponibilizadas no site da ABMN e encerram-se dia 10/3/2014.



Prepare a bagagem para voar até Belém/PA, onde terá início a primeira etapa de competições oficiais da ABMN. Vamos nos encontrar no 53º Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao, programado para os dias 01 a 04 de maio, no Complexo Aquático da Universidade Estadual do Pará - UEPA, que dispõe de um belíssimo conjunto de piscinas. A competição será disputada em piscina de 50m com oito raias. O regulamento e as inscrições estão disponíveis no site da Associação. Prazo de inscrições: 01/04/2014.



NESTA EDIÇÃO:

Entrevista com
Maria das Graças
Ferreira Souza pág.
3.

Natação Master
págs. 4, 5 e 6.

Alongamento e
atividades muscula-
res pág. 7.

Maria Lenk Zigler
págs. 8, 9 e 10.

Nutrição para
atletas no verão
pág. 11.

Entrevista com
Jonathas Celestino
Teixeira Neto pág.
12

Calendário pág. 13.

Mitos e verdade
sobre a gelatina
págs. 14 e 15.

XI Campeonato Sul
Americano Master
de Nataçao pág. 16.

Grande Desafio
págs. 17 e 18.

Dia Internacional da
Mulher pág. 19.

PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos iniciamos mais um ano de atividades, um ano de Campeonato Mundial FINA, a ser realizado no CANADÁ, em que tenho certeza que um grande número de brasileiros irão trazer medalhas para casa, além é claro, do nosso programa anual de competições, este ano teremos eventos em Belém no Pará/PA, Ribeirão Preto/SP, Foz do Iguaçu/PR, e finalizando, em Campo Grande/MS.

Cruzaremos mais uma vez esse vasto território brasileiro levando a esses eventos de natação master nacional o mais próximo possível dos nadadores que estão espalhados nesse nosso país continente. Contamos com a presença de vocês.

Neste ano de atividades que agora se inicia, penso que é uma boa hora para uma reflexão. Por isso transcrevo abaixo um decálogo que recebi de um nadador aqui da América do Sul, que traduzi para repassar a todos como uma forma repensar o principal objetivo da natação MASTER.

1.- Um nadador master NUNCA passa por ridículo.

2.- Um nadador master NUNCA se desaponta quando há pontos em jogo (e se não há tampouco).

3.- Um nadador master NUNCA faz maus tempos; somente os troca, relaxando-se.

4.- Um nadador master NUNCA faz aniversário; troca de categoria.

5.- Um nadador master SEMPRE sabe rir de si mesmo; mas dos outros - jamais!

6.- Um nadador master não compete; faz amigos.

7.-Existem três tipos de nadadores master: fundistas, velocistas e a maioria suavistas!.

8.- Um nadador master NUNCA sobrepõe o urgente ao importante, como é sentir-se bem treinando com os amigos.

9.- Um nadador master NUNCA fala tolices; as faz.

10.- Um nadador master NUNCA ganha peso; ganha flutuabilidade.

Ou seja, para o nadador master o mais importante é competir e fazer amigos - ganhar medalhas é um simples detalhe !!!!!

Sucesso para todos!

Carlos Roberto Silva – Carlão

Presidente da ABMN

**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

Helane 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 Jaboação, 295
Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ
CEP 21041-115
www.walprint.com.br
Fone: 21 2209-1717

MARIA DAS GRAÇAS FERREIRA SOUZA (65+)

Exemplo de fé em Deus e perseverança.

Essa simpática atleta paraense aprendeu a nadar já na fase adulta, entre os 19 e 20 anos de idade, por recomendação médica em virtude de uma paralisia infantil. Na oportunidade seu médico, deu-lhe um ultimato: ou aprende a nadar ou terá que fazer tratamento em São Paulo. Sua opção foi aprender a nadar, e em um mês nadava peito, eis que precisava fortalecer a perna prejudicada pela doença. E obteve tal êxito que reconhece como benefício o ultimato médico. “Se hoje sou mais feliz, é porque Deus colocou na minha vida o Dr. Armando Brito, para me obrigar a aprender a nadar. Foi quando fiquei curada!”. Somente em 1972 aprendeu os demais estilos e para sua grata satisfação não teve mais problemas decorrentes da paralisia.

ABMN – Quando você começou a competir como master?

M. das GRAÇAS – Comecei a participar de competições regionais em 1983 ganhando as provas de peito. Mas como master, disputando com tantas outras atletas da minha faixa, foi por ocasião do II Campeonato Sul-Americano de Natação Master em piscina curta em Belém/PA no ano de 2000.

ABMN – Qual foi a motivação para estreiar num campeonato de porte de um Sul-Americano?

M. das GRAÇAS – Isso foi possível porque um colega meu, do Clube do Remo precisava de uma nadadora para o revezamento, como ele sabia que eu nadava peito e que tinha participado de competições locais, convidou-me. Aceitei e foi uma grande alegria.

ABMN – E depois dessa competição, o que mudou na sua vida?

M. das GRAÇAS – Passei a treinar com mais assiduidade. No começo, tive técnicos dedicados como o Cristóvão e Djalma, no Clube do Remo, que trabalharam muito, e conseguiram me fazer nadar. Depois, como obtive bons resultados para o clube, onde tudo começou, tenho técnico e piscina à minha disposição.

ABMN – Você poderia comentar alguns resultados obtidos na natação master?

M. das GRAÇAS – Eu participei do Meeting Internacional no Recife em 2003 e nadei os 200m e os 400m livre. Também disputei os 50m e os 100m peito. Para minha grande



alegria e grata surpresa, na parte da manhã ganhei os 400m livre e à tarde os 200m livre. Isso que tinha gente do Canadá e dos Estados Unidos participando. Foi muito bom! Outro registro foi a minha participação no All Star Américas em São Paulo; ali foi um momento de sorte, pois a canadense queimou e eu fiquei com

o 1º lugar nos 50m peito. Fui também cinco vezes “Atleta destaque” em Belém, o que me orgulhou muito.

ABMN – Como você se sente sendo uma nadadora master?

M. das GRAÇAS - Sou uma pessoa muito abençoada. Converso muito com Deus quando estou dentro d’água, agradecendo, não por estar competindo e sim por ter conquistado o maior troféu de natação que já ganhei, que é a minha saúde. Além disso, fiz muitas amizades, e gostaria de destacar entre essas, a Helene Magalhães e Elenice Lopes, a Graciete, a Elaine Romero, o Alberto Fonseca e sua esposa Fátima, a Debora, o Luis Jorge, a Cristina, o Benedito Paixão, o Valdelirio, e tantos mais que moram no meu coração e fazem parte da minha Família Master

ABMN – O 53º Campeonato Brasileiro de natação Master será em Belém, o que você gostaria de dizer á comunidade master?

M. das Graças - Que nós possamos estar juntos, com saúde, por mais e mais anos. Espero todos aqui, em Belém, no Brasileiro, em maio. Vamos tomar um açaí!

NATAÇÃO MASTER

Entenda as diferenças de treinamentos para ex-atleta e para novo atleta.

Esta é mais uma contribuição a partir da parceria da ABMN com a Swim Channel. O presente artigo foi gentilmente cedido pela revista para o nosso Informativo.

Joel Moraes Santos Junior

Mestre em Ciências do Esporte pela USP, Professor da Unisantia, FMU e Gama Filho e Sócio Diretor da Target Sports One

A natação master é sem dúvida um fenômeno na cultura mundial esportiva. Ano após ano, a categoria desperta cada vez mais a atenção das marcas esportivas e dos organizadores de eventos e turismo relacionados à natação. A Federação Internacional de Natação - Fina é a responsável oficial pela categoria.

Introduzida no Brasil em meados da década de 1980, vinda de movimento iniciado nos EUA e Japão, a categoria cresce a cada ano no Brasil. Hoje, existem aproximadamente 12 mil nadadores masters em 250 equipes de academias, escolas e clubes espalhados por todo o país. Tais atletas participam de provas de curta e longa duração, diferentemente de na década de 80, quando somente as provas de 50 metros eram disputadas.

Em princípio, a proposta dos idealizadores do movimento master no Brasil era de fazer com que nadadores que já haviam encerrado suas carreiras voltassem a competir; ao mesmo tempo, incentivar pessoas de 30, 40, 50 anos de idade, que nunca tinham participado de um campeonato, a também nadarem eventos competitivos, tornando-se assim atletas.

A tabela que segue apresenta os motivos da procura por ordem de importância da natação master.

Tabela 1: Motivo da procura da natação master por seus praticantes (adaptado de Kinugawa, 2006).

| | |
|---|-----------------------------|
| 1 | Recuperação da forma física |
| 2 | Melhora do desempenho |
| 3 | Competição |

ESPORTE PARA TODA A VIDA

A natação master poder ser praticada por nadadores a partir de 25 anos, porém, a maioria dos praticantes é de mais velhos, pois a atividade influencia no processo de envelhecimento. Desta forma, a decisão de nadar já se justifica pelo fato de retardar os processos naturais do organismo como, por exemplo, redução do peso do cérebro, da massa muscular, do volume cardiovascular, da função respiratória e da capacidade metabólica.

Mesmo que esses fatores sejam vitais para a saúde e ótimos motivos para se praticar natação, a maioria dos masters se submete a programas específicos de treinamento com suporte de vários profissionais da área médica. Não é difícil notar nadadores que recebem acompanhamento de médicos desportistas, fisioterapeutas, nutricionistas, preparadores físicos e principalmente professor de educação física. Esse grupo interdisciplinar é responsável por elaborar e monitorar os mais racionais e diferentes programas de

treinamento que atendam esse nicho de atletas.

Existem também na literatura vários estudos que se propuseram a levantar e identificar os componentes determinantes na natação master, dentre os quais eficiência técnica, antropometria, força muscular, análises de desempenhos por monitoramento sanguíneo, função cardiorrespiratória.

Para alguns, natação master não precisaria de tamanha “estrutura” em programas de treinamento. Contudo, a ciência já demonstrou que é possível atingir ótimos resultados desportivos à medida que o indivíduo envelhece. Segundo o Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME, 2001):

“A treinabilidade do atleta master é semelhante à dos atletas jovens em termos relativos, embora o tempo de reação tenda a diminuir, o aperfeiçoamento da técnica dos gestos motores é capaz de induzir aumentos de desempenho ao produzir uma melhor eficiência mecânica, principalmente em esportes nos quais a técnica é determinante, como a natação”.

SUBCATEGORIAS DA NATAÇÃO MASTER

A natação master é uma categoria à parte, que atrai bastante atenção da comunidade científica e de praticantes, contudo, devem-se considerar duas subcategorias: os “ex-atletas” e os “novos atletas”.

Enquanto “ex-atletas” são aqueles que, quando jovens, praticaram natação nas categorias menores, inclusive participando de várias competições durante anos, “novos atletas” são os apaixonados pela modalidade, que a descobriram e iniciaram treinamento em idade adulta. Este é um detalhe que faz total diferença no desempenho nessa modalidade. Aqui foram elaboradas seis dúvidas frequentes com relação ao tema:

* Pergunta 1: Qual grupo deve receber mais atenção dos componentes técnicos?

Os “*ex-atletas*” são nadadores com maior maestria técnica quando comparados aos “*novos atletas*”. Eles não precisam de muito tempo investido nesses componentes, haja vista que o córtex motor já memorizou aspectos relevantes das características individuais de cada nado. É como diz aquele velho ditado: “quem aprende a andar de bicicleta nunca esquece”. Dessa forma, esse componente deve ser mais concentrado no grupo dos “*novos atletas*” pelo fato de haver menor proficiência técnica. Esses nadadores precisam aprender a “andar de bicicleta”.

* Pergunta 2: Qual grupo necessita de mais treino físico?

Quando somos jovens, ouvimos que o esporte, independente da modalidade, oferece vida mais

saudável, principalmente no pós-carreira. Contudo, pesquisas recentes demonstraram que não existe essa relação, ou seja, ter sido atleta na juventude não garante vida saudável. É comum observar atletas do passado que, ao término da carreira, ganharam inúmeros quilos, aumentaram taxa de gordura corporal (esse é um fator de risco), tiveram comprometimentos articulares, metabólicos e assim por diante. Partindo desse princípio, os “*ex-atletas*” precisam de mais treino físico. Além do mais, nadadores master “*novos atletas*” tendem a ter rotina mais saudável que os que foram atletas, pois estes desejam vida menos regrada no pós-carreira, principalmente do ponto de vista da dieta. Embora “*ex-atletas*” precisem de mais treino físico para recuperar forma física, estes obtêm numa velocidade maior do que os “*novos atletas*”.

* Pergunta 3: Qual grupo necessita de maior tempo investido na sensibilidade aquática?

Sem dúvida o grupo dos nadadores “*novos atletas*”. São os que devem dar maior atenção aos componentes de sensibilidade, principalmente exercícios de palmateio. Esses componentes auxiliarão na boa posição do corpo na água, no auxílio nas viradas - especialmente as olímpicas -, na propulsão dos braços e na coordenação no nado, resultando assim em melhora de eficiência. Além disso, cabem na sensibilidade aquática trabalhos com variação da posição das mãos e dos dedos, do corpo, como também exercícios de pernadas e golfinhadas realizados de lado, de frente e de costas.

* Pergunta 4: Qual grupo necessita de mais treino específico?

Uma das máximas do treinamento esportivo é: “quanto mais treinado, menos treinável”. Ou seja, nadadores com maior bagagem anterior (*ex-atletas*) precisarão cada vez mais de estímulos específicos para aumentar seus desempenhos. Sabendo ainda que a natação master é praticada principalmente em horários disponíveis - ou antes do trabalho ou no horário de almoço ou após o trabalho -, essa questão aparece com maior importância, pois, quanto mais específica for a sessão de treino, mais rápida ela terminará. Aliás, já está reportado na literatura que a melhora do desempenho em nadadores masters ocorre com treinos mais qualitativos do que quantitativos.

* Pergunta 5: Qual grupo necessita de mais atenção no ensino de princípios básicos de biomecânica e fisiologia do exercício?

A ciência já comprovou que o ser humano tem a capacidade de se desenvolver física e mentalmente até o momento da morte. Sendo assim, o praticante deve saber os “porquês” de seu comportamento motor na água. Conceitos de braçadas mais eficientes, monitoração do treino a partir da frequência cardíaca ou percepção de esforço, definição dos padrões individuais de nado etc. devem ser constantemente investidos no programa para nadadores “*novos atletas*”. Ao mesmo tempo em que eles são iniciantes ou que têm menor proficiência, possuem capacidade alta de entendimento. Assim, ensinar a eles é um fator importante nos resultados desportivos, enquanto o

grupo dos “*ex-atletas*” dificilmente modificará de maneira significativa, por exemplo, sua técnica de nado.

*** Pergunta 6: Qual grupo necessita de mais atenção na elaboração de calendário de competições?**

De modo geral, os “*ex-atletas*” são os que mais necessitam de estímulos competitivos. Isso não quer dizer que o outro grupo não se interesse, porém, o ambiente de disputa é ainda melhor assimilado por esse grupo. Na medida do possível, é interessante programar eventos com caráter de competição que podem ser realizados na piscina, como também no mar, a fim de essa iniciativa ser um estímulo a mais para esse grupo em especial.

Sendo assim, o placar ficou empatado em 3x3:

RELAÇÃO ENTRE OS GRUPOS

Fica evidenciado que, para algumas das dúvidas mais frequentes, existe uma relação de prioridade para cada grupo distinto. Se a discussão for ainda para os nadadores competitivos, sexo e tipo de provas, chegaremos às conclusões: que o borboleta possui a maior taxa de declínio entre os nadadores masters, pois exige mais da capacidade física do atleta que os demais tipos; que tal declínio é ainda mais evidente nas mulheres; que o desempenho em provas mais curtas diminui a uma taxa menor quando comparado às provas longas, pois a capacidade de força é

melhor preservada que a capacidade aeróbica do indivíduo no envelhecimento.

São inúmeras as questões que devem ser respondidas na elaboração do programa de natação master, uma vez que ainda são incipientes. Embora a maioria dos treinamentos seja pautada na própria experiência do praticante e do treinador, saber diferenciar “*ex-atletas*” de “*novos atletas*” é fator decisivo no desempenho dos nadadores.



| DÚVIDAS FREQUENTES | <i>Ex-atletas</i> | <i>Novos atletas</i> |
|---|-------------------|----------------------|
| 1. Qual grupo deve receber mais atenção aos componentes técnicos? | | X |
| 2. Qual grupo necessita de mais treino físico? | X | |
| 3. Qual grupo necessita de mais tempo investido na sensibilidade aquática? | | X |
| 4. Qual grupo necessita de mais treino específico? | X | |
| 5. Qual grupo necessita de mais atenção no ensino de princípios básicos de biomecânica e fisiologia do exercício? | | X |
| 6. Qual grupo necessita de mais atenção na elaboração de calendário de competições? | X | |



A Oi esteve mais uma vez conosco

Alongamentos e atividades musculares

Prática de alongamentos antes das atividades físicas pode ser uma estratégia utilizada para prevenir dor, lesões musculares e melhorar o desempenho muscular.

Apesar de muitas polêmicas sobre o assunto, a prática de alongamentos antes das atividades físicas pode ser uma estratégia utilizada com o objetivo de prevenir dor, lesões musculares e melhorar o desempenho muscular, segundo a fisioterapeuta Maria Loffredo, doutora em engenharia biomédica (Unicamp) e professora do curso de fisioterapia da Uninove. Para ela: “O alongamento tem a capacidade de alterar as propriedades viscoelásticas da unidade músculo-tendão reduzindo a tensão passiva e a rigidez da unidade. As principais técnicas utilizadas no âmbito clínico e no meio esportista são o alongamento estático ou passivo e balístico ou ativo”, aponta.

Segundo Maria, o alongamento estático ou passivo é uma técnica utilizada quando o músculo é estirado lentamente até obter uma tensão que seja confortável e sem dor, esta posição deve ser mantida por alguns segundos (variando de 20 a 60 segundos). “O alongamento balístico ou dinâmico é realizado com intensidade submáxima até o ponto de desconforto muscular, executado de forma a proporcionar um aquecimento sendo realizado em séries”, explica.

A fisioterapeuta afirma que alguns estudos mostram que o alongamento dinâmico realizado em 1 série de 10 repetições pode promover melhora no desempenho da potência muscular em relação ao alongamento

estático (1 série de 10 segundos) e que este, quando executado imediatamente antes da atividade física, pode provocar uma queda no rendimento de força máxima.

“A transferência de força exercida pela musculatura esquelética é transmitida pelo tendão para os ossos e articulações. Estando o tendão mais rígido, esta transmissão de força será mais rápida. Sabendo que a prática de exercícios de alongamento aumenta a flexibilidade diminuindo a tensão muscular tornando-a mais maleável, então, existe a possibilidade destes exercícios afetarem negativamente a transmissão de força diminuindo assim o rendimento físico”, aponta Maria.

Por outro lado, o alongamento feito antes do treinamento de força, juntamente com o aquecimento, prepara o corpo para a atividade física, podendo prevenir lesões, tanto musculares como articulares. “No entanto o treino de flexibilidade excessivo, realizado antes do treinamento de força máxima e de resistência, pode causar uma diminuição de força, prejudicando o treinamento. Os exercícios de alongamento também podem ser feitos durante o treinamento de força, como intermédio entre um exercício e outro, conforme a sua necessidade (recuperação metabólica ou relaxamento).”

Após os treinos de força é preciso tomar alguns cuidados, como dispõe

a fisioterapeuta. “Durante a fase de relaxamento, também é recomendado realizar exercícios de alongamento, mas com cuidado, pois no final de treinamento de força, o indivíduo está com seu nível de flexibilidade inferior, pois os músculos estão com excesso de fluidos corporais, entre eles os níveis de concentração de lactato (ácido láctico). Se o alongamento for muito intenso poderá ocorrer rompimento das fibras musculares causando lesões. O treinamento de força não causa interferência sobre a flexibilidade, desde que realizada adequadamente, pois o próprio treinamento de força pode aumentar a flexibilidade.”

Colaborou Katia Flor dos Santos, graduanda do curso de Fisioterapia

Disponível em: <http://exame.abril.com.br/estilo-de-vida/noticias/aprenda-mais-sobre-alongamentos-e-atividades-musculares?page=1>



Maria Lenk Zigler

Uma mulher a frente de sua época

Se viva fosse neste último dia 15 de janeiro nossa grande Amiga, Mãe, Avó, Atleta ou simplesmente mulher, chamada MARIA LENK completaria 99 anos, e como não deixar de homenagear uma pessoa tão singular e de grande importância para todos nós?

Assim sendo, traduzimos e transcrevemos uma parte de um texto escrito por ela e apresentado no *IX Fina International Aquatic Sports Medicine Congress* em maio de 1991. Veremos como mesmo depois de quase 23 anos este documento é atual, e mais ainda como ela teve a sensibilidade de prever com clareza o futuro da natação Master. Maria Lenk foi e continuará sendo fonte de inspiração e sinônimo de determinação, coragem para atuais e futuras gerações. Obrigado Maria por ter deixado sua marca entre nós.

Tradução livre por: Elizabeth Dawes / jan, 2014

O Atleta Master: aspectos da Natação Master

Maria Lenk Zigler – Maio 1991

A competição Master de natação chegou para ficar. Tornou-se uma realidade, assim como a competição de master de atletismo, remo e de todas as outras modalidades de esportes em que os atletas *seniors* se sentem capazes de praticar e competir.

Este novo fenômeno social é explicado pelas mudanças observadas na população mundial; melhoria no cuidado com a saúde, melhor conhecimento da medicina preventiva etc... causando assim o crescimento de uma população mais velha. Não apenas as pessoas em condições normais estão vivendo mais, mas suas aptidões físicas e independência duram mais tempo. Por exemplo, hoje sabemos que existem mais americanos acima de 65 anos do que abaixo dos 25 anos de idade.....

O mesmo cenário se repete em todos os países desenvolvidos. De acordo com relatórios da ONU, mesmo nos países do terceiro mundo é esperado que pelo ano de 2025 eles venham a ter um aumento na população acima dos 60 anos 15 vezes maiores do que os níveis atuais. Note-se aqui ela estava se referindo ao século 20.

Apenas como ilustração em 1991 a população de idosos no Brasil era de 2,4 milhões, e em 2013 chegou a 15 milhões (grifo nosso).

Melhores condições de trabalho e um melhor padrão de vida dá as pessoas um tempo livre muito maior que pode ser usado para prática esportiva. O progresso na medicina preventiva, que incluiu o direcionamento para exercício para melhorar sua condição física, leva as pessoas a caminhar, a correr ou nadar (as chamadas atividades aeróbicas). O hábito da prática da natação regular é parte da rotina de exercícios diária de muitos milhões de pessoas. É natural que dentro deste grupo aqueles inclinados de forma mais competitiva tem um desejo de vencer e competir com seus pares. A natação master cresceu desta maneira de pequenos grupos para maiores grupos regionais e nacionais, sendo que nos Estados Unidos existem mais de 27.000 associados. A natação Masters deixou de ser uma pequena local e regional competição, para ser tornar uma grande competição nacional e internacional.

Em 1984, pela primeira vez, um confronto mundial de nadadores foi organizado na Christ

Church, na Nova Zelândia. Estiveram lá 1800 participantes, entre 25 e acima de 80 anos, de 12 países desenvolvidos que se encontraram para uma semana excitante de competição. Isto era apenas o começo da competição Internacional de Natação Master e da iniciativa de uma organização privada - *Master Swimming International*. O grande sucesso do evento chamou a atenção da FINA, que reconheceu a importância da natação master, qual e o papel que a natação master poderia tomar na sociedade até o fim deste século.

Contato amistoso entre FINA e a Masters Swimming International, os trouxe para o Congresso da FINA no 5º Campeonato Mundial de Natação em 1987, em Madri, Espanha. Naquela época a equipe da FINA iniciava um comitê especial para o programa Masters, e finalmente em janeiro de 1991 no 6º Campeonato Mundial de Natação, o Congresso de Natação Masters foi



criado, dando a estes nadadores masters tratamento igual na organização da FINA. Isto significou que a FINA reconheceu, não somente a importância social da natação master, mas também sua característica particular.

Novas regras específicas, foram aprovadas para adequar os objetivos da natação masters, com base em seu slogan: Aptidão - Amizade - Compreensão (Fitness - Friendship - Understanding).¹ Isto significa que os nadadores masters não representam seu país, mas sim nadar por seu clube ou equipe. Não é requerido padrões de qualificação, e o tempo é mencionado para alimentar a entrada do atleta. Uma vez que são esperados competidores “das antigas” para participar, suas técnicas “antiquadas” de natação foram incorporadas às regras, como por exemplo: a pernada de peito no nado borboleta, o braçada dupla no nado de costas e a largada dentro d’água mesmo para estilos de natação de “frente”.

Ainda muito precisa ser feito em relação às regras (regulamentos), uma vez que a política (regras e regulamentos) da FINA serve de modelo não apenas para competições internacionais ou eventos locais, mas também para treinamentos para competições futuras. Em se clarificando e posteriormente definindo regras e diretrizes para a Natação Master, será possível evitar danos a atletas seniores mais ambiciosos, devido a treinamentos excessivos.

Para entrar na fisiologia master de natação aqui, na presença dos mais destacados especialistas do mundo em medicina esportiva, seria um projeto arrogante; como ensinar o “Padre Nosso” para um padre. Então eu vou me limitar a apresentar alguns problemas com os quais eu estou mais preocupada.

Sem sombra de dúvida, mesmo sendo um atleta por toda uma vida, há o declínio de nossa condição física conforme mais velho ficamos. Consequentemente, esforços totalmente aceitáveis anos atrás, podem ser muito violentos para ser seguro para um nadador mais velho. Uma vez que a faixa etária se estende de 25 a 90+, só seria lógico reservar os eventos mais árduos para os grupos etários mais jovens. Para simplificar, por que não dividir os participantes em 2 principais categorias: grupos de 25 a 49 anos e grupos de 50 anos e mais velhos. Essa divisão geral também nos permitiria lidar mais eficazmente com o grande número de participantes, às vezes chegando a vários milhares, dependendo do tipo de evento. Com a implementação de duas categorias etárias distintas, programas especiais poderiam ser trabalhados para cada um deles, ainda que refletindo sobre o geral no agendamento das séries. Por exemplo, a manhã poderia ser reservada para os atletas de 50+ e a tarde para aqueles abaixo de 49 anos.

As eventuais limitações impostas na categoria 50+, como menos eventos, poderia ajudar os organizadores, dando a eles mais tempo e possibilidade de estabelecer um tempo exato de começo para cada uma das duas categorias.

Tratar as duas categorias etárias diferentes de forma diferente de acordo com sua capacidade física é uma possibilidade que beneficiaria os participantes, excluindo os eventos não adequados para os atletas mais velhos.

¹ Competition entraria anos mais tarde, somando-se a Fitness, Friendship e Understanding.

**N A T A Ç Ã O
REGULAR**, até recentemente, era

a única disciplina aquática apresentada em competições internacionais. Isso mudou quando no Campeonato Mundial de Natação Masters de 1990, realizado em agosto passado, no Rio de Janeiro, Brasil, salto ornamental, pólo aquático, nado sincronizado e natação de longa distância foram incluídos no programa. Apesar de algumas regras específicas terem sido elaboradas para cada uma dessas disciplinas, mais estudos parecem ser necessários sobre a propriedade de tais eventos para o nadador de idade mais avançada, particularmente na categoria 50+.

Natação regular ainda é o mais atraente para o nadador competitivo e é responsável por cerca de 90% do total das entradas. Ela oferece a flexibilidade de treinamento individual, permitindo que o nadador possa elaborar o seu próprio programa de treinamento ajustado à sua rotina diária. Tendo em vista o objetivo principal de natação para a aptidão física, o nadador pode se concentrar em eventos preferenciais e treinar para eles. A programação destes eventos de competições de natação masters é descrito na regra MSW 5, e não faz diferença entre as diferentes faixas etárias quando determina que: “Os eventos podem ser realizados para cada faixa etária”. Uma nota especial adicionada a essa regra reforça a preferência dada a distâncias curtas: “não é necessário realizar todos os eventos acima em um encontro”. No entanto, cada categoria de idade deve incluir provas mais curtas estilo livre, costas, peito e borboleta mais medley individual e



vezamento. Ao fazer isso, são enfatizadas as distâncias curtas, provavelmente com a intenção de favorecer os nadadores mais fracos.

No entanto, as provas de curta distância baseiam-se principalmente na força muscular, mas para a velocidade dependem de esforços anaeróbios, que causam altos níveis de produção de ácido láctico, que por sua vez, representa um esforço extra para o sistema cardiovascular dos nadadores. Nem todos os nadadores masters estão cientes disso. Para nadar até o outro lado da piscina parece tão fácil e pode levar as pessoas a julgar erroneamente a sua capacidade, expondo-as a esforços anaeróbios de risco excessivo.

Atenção médica tem sido dada aos concorrentes com distúrbios cardiovasculares, ocorridos nas provas de 50 metros. Outros eventos de interesse incluem os 200 metros borboleta e 400 metros medley individual, ambos exigindo não só a força, mas a resistência.

Ao contrário do que possa parecer para um leigo, como um evento mais extenuante, as longas distâncias (800m e 1500m livre) são muito mais adequados para a categoria mais velha. Apenas os bem treinados se aventuram para competir nesses eventos, e, a fim de se sentir confiante em cobrir essas distâncias, comprometem-se ao treinamento regular para longa distância (treino aeróbico), com o consequente ajuste cardiovascular. Esses exercícios

prolongados permitem ao atleta mais experiente se aproximar de performances comparáveis as dos grupos etários mais jovens.



Ao definir um programa para a categoria 50+, temos que ter em mente que há uma *d i m i n u i ç ã o* consistente na força e massa muscular no corpo envelhecido (25% a 30% entre as idades de 30 a 70 anos). Sabemos também que, normalmente, a capacidade vital é de 40% a 50% mais baixa em pessoas com mais de 70 anos, enquanto o ar residual é de 30% a 50% maior. A área da superfície total dos pulmões diminui em 25% a 30% entre 30 e 70 anos de idade, e o sangue que sai dos pulmões é menos oxigenado. A troca de oxigênio em pessoas idosas é diminuída também.²

O declínio fisiológico do envelhecimento do corpo leva a outra pergunta: “Quanto tempo demora o nadador de 50+ para se recuperar de todo o esforço antes de se expor a outro?” A resposta seria de interesse para ajudar a estabelecer o número de entradas para um mesmo dia.

Até agora os organizadores são os que estabelecem o número de eventos a que um nadador pode participar em cada dia de competição. No Campeonato Mundial Masters de 1990, no ano passado, no Rio, as inscrições foram limitadas determinando: “Um nadador pode inscrever-se em não mais do que cinco eventos individuais, mais a prova de 6 km Águas Abertas, e pode nadar não mais de dois eventos em qualquer dia da competição; provas de revezamento são adicional, um nadador pode nadar cada prova de revezamento apenas uma vez. “Essas diretrizes foram, no entanto, na intenção de limitar o número de entradas (provas por dia) por razões



organizacionais, e não tinha o bem-estar dos nadadores como preocupação maior”.

A recuperação depende, em grande parte, na remoção do ácido láctico produzido em células musculares durante o trabalho de alta intensidade. O nadador master Dr. Peter Raeburn, da Universidade de Queensland, na Austrália afirmou: “Há uma série de fatores que contribuem para o envelhecimento dos nadadores produzindo menos ácido láctico e tendo mais tempo para removê-lo, uma vez que é produzido, o que significa que o envelhecimento do nadador precisará de mais tempo de recuperação entre alta intensidade (anaeróbicas) e conjuntos de *sprints*³. Com base nisso, não devemos considerar a redução na categoria 50+ para apenas uma entrada (prova) por dia, mais o revezamento?...

Como podemos verificar, muitos avanços já foram conquistados pela Natação Master, mas ainda há muito a ser estudado e pesquisado, afinal o ser humano é e continuará a ser uma eterna caixinha de surpresas.

² Merks Manual of Geriatrics, 1990

³ Lactic Acid and Aging, Peter L. Raeburn, University of Queensland, Australia

NUTRIÇÃO PARA ATLETAS NO VERÃO

Na época mais quente do ano, quanto mais líquido você repuser em seu organismo, melhor.

Artigo publicado originalmente na Swim Channel – parceira da ABMN

Renê Almeida Leite

Nutricionista e especialista em fisiologia e biomecânica do exercício

Para alguns atletas, o verão é uma das épocas mais gostosas do ano para treinar, mas pode ser uma das mais perigosas em se tratando de segurança e rendimento. Temperaturas elevadas levam naturalmente todos a aumentar perda de água e, por consequência, vitaminas e minerais no suor. Tais perdas são potencialmente mais expressivas em atletas por conta de excessivo tempo de treinamento, além de intensidade. Uma das questões mais importantes estudadas na nutrição esportiva é a hidratação de atletas e pessoas fisicamente ativas.

Muitos se arriscam na intenção de perder peso sem as precauções necessárias e acabam se predispondo à desidratação, problema que pode levar à queda da performance, fadiga e até morte. A água é o maior componente do corpo humano, ocupando entre 45 e 70% do volume corporal, correspondendo a aproximadamente 33 a 53 litros para um indivíduo de 75 kg.

A perda de água normal é de dois a três litros por dia para indivíduos submetidos a temperaturas climáticas, com 50% do total perdidos em forma de urina. Durante exercícios intensos, em ambiente quente, essa quantidade de líquidos pode ser perdida em uma hora.

A desidratação prejudica o desempenho atlético em esportes de longa duração, intensos e aquáticos, nos quais a intensidade é alta. Perdas excessivas, acima de 5% do peso

corporal, podem reduzir a capacidade de esforço em aproximadamente 30%, dificultando até a concentração. Mesmo um grau leve de desidratação, como 1%, 2% ou 3% do peso corporal, pode prejudicar a capacidade de desempenho e impedir um atleta de atingir seu desempenho máximo. Dessa forma, toda a estratégia de alimentação durante o verão deve atender principalmente necessidades de hidratação, com sucos, água e isotônicos.

O QUE CONSUMIR NO VERÃO?

Por outro lado, as refeições diárias podem e devem contribuir positivamente para o desempenho e a saúde. Alimentos como frutas (*in natura* e sucos), verduras e legumes são ótimas fontes de vitaminas, minerais, fibras e água, além de serem refrescantes que combinam com a alta temperatura do verão. É indicado consumir folhas e legumes com alto teor de água, como chuchu, berinjela, cenoura, beterraba, entre outros, e em alta quantidade, tanto no almoço quanto no jantar, temperados sempre com gorduras de boa qualidade (azeite).

Carnes magras são sempre as mais indicadas, mas, para esta época, são

prioridade, pois são mais facilmente digeridas evitando desconfortos, além de serem mais saudáveis. Opte por carnes brancas de aves e peixes e cortes de carne vermelha magra, evitando peles, frituras e aquela deliciosa gordurinha que sempre acompanha alguns tipos. Em competição ou em sessão de treinamento, deve-se reforçar a hidratação a cada quinze ou vinte minutos, mesmo que o atleta não tenha vontade de beber.

Pesar-se antes e depois da competição ou da sessão de treinamento é um procedimento simples e efetivo para determinar o quanto de líquidos deve ser ingerido. A ingestão de líquidos pós-exercício deve ser 150% do peso perdido nas primeiras horas da recuperação. O atleta que perder 1 kg, por exemplo, deve beber 1,5 litro de líquido nessa fase.

Vale lembrar que as recomendações gerais referentes à nutrição esportiva devem continuar a ser atendidas no verão: refeições fracionadas ricas em

energia proveniente dos carboidratos, ingestão de fontes proteicas que estimulam a recuperação muscular e controle da ingestão de gorduras, que

podem diminuir o desempenho.



Jonathas Celestino Teixeira Neto (55+)

Paraense de nascimento, nosso entrevistado é casado e pai de dois filhos (um casal), reside no Rio de Janeiro desde 1980. Concluiu estudos na Escola de Formação de Oficiais da Marinha Mercante – EFOMM (1977), sendo Bacharel em Ciências Náuticas. Alcançou o posto de Capitão de Longo Curso. Concilia suas atividades laborais trabalhando na área de Ship Vetting da Transpetro S/A com seus treinos na Bodytech-Barra/RJ.

ABMN – Como você com essa trajetória na Marinha Mercante, chegou à natação master?

JONATHAS - Até o primeiro semestre de 2001 eu trabalhava embarcado em navios, não vou dizer que me aposentei porque continuo trabalhando só que em terra no escritório da companhia na área de Ship Vetting. Como ia ficar em terra e como sempre gostei de praticar esporte procurei por aqueles que eu mais me identificava no período da minha escolarização, que era o handebol e a natação. Fiquei sabendo de que havia um grupo de veteranos que jogava handebol lá em Niterói, mas para mim era um pouco distante, pois na oportunidade eu morava na Tijuca. Assim mesmo tentei contato, mas sem sucesso. Por sugestão de uma pessoa que sempre tem razão e que me atura por mais de 40 anos, minha esposa, fui procurar a escola de natação do America, isso foi no segundo semestre de 2003, quando entrei para a escolinha. Quando comentei com um colega de trabalho, uma pessoa muito querida no meio da natação e principalmente no antigo Icaraí, o Eng. Langer, que estava praticando a natação para diminuir o stress do dia a dia. Ele então tentou convencer-me a participar das competições master, nadando pelo seu clube. Contudo, o América também se propunha, por meio do projeto 100 - tentar colocar 100 atletas para competir o Estadual de Verão de 2003. Assim, o técnico da equipe master convidou o pessoal da escolinha para participar do projeto,

aí teve início minhas competições na categoria master. Hoje estou competindo pela Bodytech-Barra.

ABMN - Como concilia as atividades profissionais com as de nadador master?

JONATHAS - Não é muito fácil. Para tanto, é preciso a compreensão e apoio dos familiares, além de muita força de vontade. Principalmente nos dias de hoje com os engarrafamentos diários. Acho que a disciplina da vida de embarcado também me ajuda.

ABMN – Sua esposa e/ou seus filhos acompanham-no nas competições?

JONATHAS – A minha esposa sempre me acompanha nas competições nacionais, até porque gostamos de viajar e conhecer novos lugares. Porém, como os filhos já são casados e cada um tem seus compromissos, fica mais difícil de acompanhar nas viagens.

ABMN - Como são seus treinos?

JONATHAS – Eu treino de segunda à sexta após a labuta diária,

mas sempre sob a supervisão de um técnico. E aí lembrei de um fato engraçado; quando o treino é muito puxado, e já estou perdendo o fôlego, aí grito: ai mamãe (risos), ou ainda: ai mamãeeee!

ABMN – Lembra de algum resultado ou de alguma prova que lhe foi marcante?

JONATHAS – Sim, o revezamento 4x200m livre que ficou no 8º lugar no Top 10 da FINA em 2012. Foi o máximo para quem outro dia estava na escolinha.

ABMN – O que a natação master tem lhe proporcionado?

JONATHAS - As competições master proporcionam o reencontro de amigos antigos e criar novas amizades, pois o espírito de confraternização parece maior do que o de competição. E conhecer lugares que jamais havia cogitado visitar, como por exemplo Barquisimeto na Venezuela. Também serve para manter os corpos e mentes saudáveis.

ABMN – O que você gostaria de dizer aos nossos associados?

JONATHAS - Amigos, a natação máster é muito mais que um exercício físico é uma terapia. Gostaria de agradecer todos pelos momentos felizes e emocionantes proporcionados



entre às 18h e 19h. Às vezes treino também nos sábados pela manhã,

pelos vários campeonatos muito bem organizados pela equipe da ABMN.

Nosso lema é: de
nadadores para
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2014

| | |
|---|---|
| <p>XVIII Master Mais Mais Clube: Tênis Clube de Campinas (25m) Local: Campinas/SP Data: 28 a 30 de março</p> | <p>53° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Escola de Educação Física da UEPA (50m) Local: Belém/PA Data: 01 a 04 de maio</p> |
| <p>XXI Campeonato Norte Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Clube: Náutico Atlético Cearense (50m) Local: Fortaleza/CE Data: 06 e 07 de setembro</p> | <p>XIX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão Preto/SP Data: 19 e 20 de julho</p> |
| <p>15° FINA World Masters – Montreal 2014 Local: Montreal/Canadá Data: 27 de julho a 10 de agosto</p> | <p>XXI Copa Brasil de Masters de Natação Local: Foz do Iguaçu/PR Clube: Complexo Esportivo Costa Cavalcanti (25m) Data: 20 e 21 de setembro</p> |
| <p>54° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Radio Clube (25m) Local: Campo Grande/MS Data: 20 a 23 de novembro</p> | |

SWIM
CHANNEL

Mitos e verdades sobre a gelatina

Ela já foi apontada como a inimiga número um da celulite. Pode ser consumida ao natural ou misturada a outros alimentos. Saiba quais são os mitos e as verdades a respeito da gelatina.

Muito já foi dito a respeito da gelatina: que previne a celulite, protege as unhas e fortalece os cabelos. Houve uma época em que ela estava na moda, depois, cedeu lugar para outras novidades. Porém, os estudos a respeito do produto prosseguiram. Hoje, já se sabe que a gelatina é eficaz para a manutenção do tônus muscular e firmeza da pele.

A gelatina é extraída do colágeno, especialmente do bovino. Ela contém uma série de fragmentos de proteínas que fornecem aminoácidos, fundamentais para a manutenção de ossos e a regeneração de algumas articulações. Contém 9 dos 10 aminoácidos essenciais ao corpo.

Versátil, pode ser adquirida em folhas, em pó com sabor, ao natural ou em cápsulas. Porém, existe uma diferença entre a gelatina que compramos no supermercado (sobremesa) e a gelatina vendida em casas de suplementos alimentares.

As casas de suplementos vendem o colágeno em pó, ou em cápsulas, que é o colágeno em sua forma pura. Já a gelatina-sobremesa, que compramos no supermercado, também tem colágeno na composição, porém, em menor quantidade.

A gelatina do supermercado pode ser usada como um reforço do tratamento, porém, para se conseguir unhas e cabelos fortes, pele mais firme e articulações saudáveis, é necessário o consumo de colágeno in natura, devido à maior concentração dos nutrientes.

Confira a seguir, as respostas para as principais dúvidas sobre gelatina e saiba, de uma vez por todas, o que você pode esperar dela.

A gelatina previne ou reduz a celulite?

A celulite é o resultado de um processo multifatorial, onde ocorre a deficiência da circulação venosa e linfática, retenção de água, acúmulo de gordura e processo inflamatório. A gelatina não age diretamente na celulite. Permite que a pele tenha mais elasticidade, porém, isto terá pouca influência no aspecto e evolução da celulite.

É verdade que a gelatina não tem gordura nem colesterol?

Sim. A gelatina (ou colágeno hidrolisado) é isenta de gordura, colesterol e carboidratos. Ela é composta por cerca de 84 a 90% de proteína, 1 a 2% de sais minerais e 8 a 15% de água.

É mesmo feita de cascos de vacas?

A gelatina é obtida pelo processamento do colágeno protéico, que é extraído da pele, cartilagens e ossos de diversos animais.

A gelatina deixa as unhas mais fortes e os cabelos mais brilhantes?

Sim, ela contribui para isso. Para um crescimento saudável, unhas e cabelos precisam de diversos nutrientes. Entre eles, o colágeno, existente na gelatina. O colágeno é responsável pela cicatrização e regeneração dos tecidos. No caso das unhas e cabelos, o colágeno forma uma matriz onde minerais se fixam para deixá-los fortes, resistentes e brilhantes.

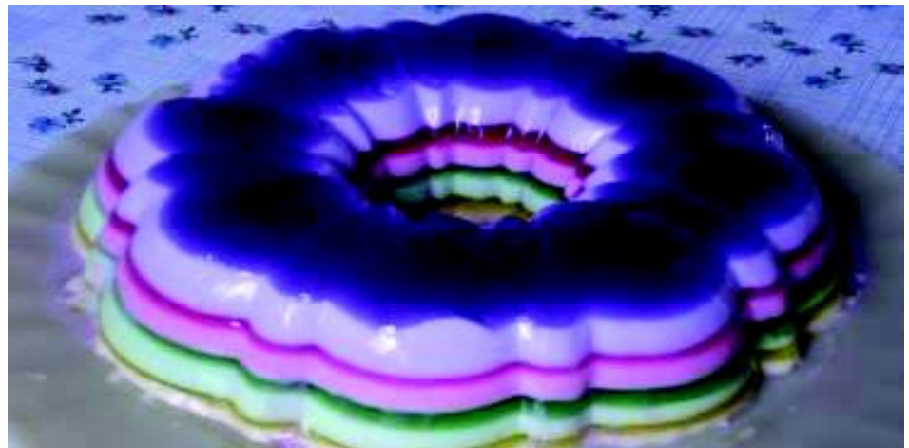
Pode ser aplicada diretamente no cabelo?

Aplicar gelatina diretamente no cabelo não produz nenhum efeito porque o cabelo não consegue absorver os nutrientes.

Máscaras de gelatina deixam a pele mais bonita?

A aplicação tópica, ou seja, na superfície da pele, não tem nenhum efeito. Algumas máscaras possuem colágeno na fórmula e apresentam ação hidratante temporária. Porém, para apresentar benefícios na elasticidade da pele, a gelatina deve ser ingerida.

Quanto tempo demora para os resultados (visíveis) aparecerem?



Os primeiros efeitos se fazem notar após dois a três meses de consumo diário. Depois de obter o resultado desejado, é importante fazer uma manutenção, ou seja, o consumo deve ser incorporado ao cardápio. A dose recomendada é de 10g diárias (1 colher de sopa) de gelatina (também chamada de colágeno hidrolisado) diluída em meio copo de água ou adicionada em sucos, leite, sopas, chás, etc.

Quem faz dieta, precisa comer gelatina para não ficar com a pele flácida?

A gelatina é a maior fonte alimentar de aminoácidos que ajudam a estimular a síntese de colágeno no corpo. O consumo de gelatina durante o período de emagrecimento ajuda a manter a tonicidade e elasticidade da pele, prevenindo assim a flacidez.

A gelatina produz sensação de saciedade?

A gelatina se liga a uma grande quantidade de água, o que ajuda a dar sensação de saciedade após a sua ingestão. Além disso, seu alto teor protéico permite o uso em dietas. A

gelatina também pode substituir ingredientes mais pesados e calóricos no preparo de pratos.

Comer um pote de sobremesa de gelatina por dia é suficiente para obter os seus benefícios?

Depende do que se quer alcançar. Como prevenção é interessante o seu consumo diário sob forma alimentar. Porém, se as unhas estão fracas ou o cabelo fraco, o uso de colágeno suplementar, em cápsulas ou em pó, é necessário para que o problema seja solucionado.

Qual é a melhor maneira de consumir a gelatina?

O ideal é associar o uso de colágeno suplementar (pó ou cápsulas) com a gelatina alimentar. Ela pode ser incorporada ao cardápio diário de diversas maneiras, em pratos doces ou salgados, sucos e iogurtes.

As gelatinas sem sabor são melhores do que as coloridas?

O efeito nutricional é o mesmo. A gelatina sem sabor permite a mistura de sucos ou frutas diversas, ou o uso em pratos salgados.

Muita gelatina faz mal para a saúde?

Não. Porém, ela não pode ser usada como única fonte de proteína. Deve fazer parte de uma dieta variada e equilibrada em proteínas, carboidratos e gorduras. É interessante notar que a adição de gelatina no cardápio ajuda a complementar a ingestão de proteínas de outras fontes, como carne, ovos e feijões.

Gelatina faz bem para os ossos e articulações?

Ossos, cartilagens e articulações são formados por colágeno acrescido de minerais. O colágeno reforça os tendões e ligamentos que unem os músculos aos ossos. A gelatina hidrolisada ajuda na nutrição destes tecidos, mantendo a hidratação e integridade das articulações, desempenhando assim um papel importante na prevenção e no tratamento de dores articulares, artrose e osteoporose.

Fonte: http://sermulher.mundopt.com/nutricao/mitos_verdades_sobre_gelatina.html

ERRATA - 52º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO - BRASÍLIA/DF

Alguns tempos ou provas foram publicadas com dados equivocados. Pedimos desculpas pelo ocorrido e informamos provas e tempos corretos.

| ATLETA | EQUIPE | PROVA | TEMPO | RECORD E |
|---------------------------------------|------------------|----------------------------------|---------|----------|
| Fabio Paiva da Costa (35+) | IATE C. Brasília | 100m costas | 59''37 | RS/RB |
| Fernanda Nunes Alvarenga (25+) | IATE C. Brasília | 200m costas | 2'19"36 | RS/RB |
| Fernanda Nunes Alvarenga (25+) | IATE Brasília | 200m peito | 2'47"37 | RB |
| Igor Ricardo O. Baldoino (Pré) | Praia Clube | 200m costas | 2'02"16 | RB |
| Fernanda Nunes Alvarenga (25+) | IATE Brasília | 200m peito | 2'47"37 | RB |
| Igor Ricardo O. Baldoino (Pré) | Praia Clube | 200m costas | 2'02"16 | RB |
| Marcelo Abi Chahine Squarisi | IATE C. Brasília | Revezamento 4x100m medley (160+) | 4'24"78 | RS/RB |
| João Alexandre R. G. Barbosa | | | | |
| Helio Celidonio | | | | |
| Marcus Vinicius M. Bisinotto | | | | |

XI Campeonato Sul Americano Master de Natação

Aconteceu entre os dias 27 de novembro e 1 de dezembro o XI Campeonato Sul Americano Master de Natação em piscina de 50 metros. O evento, disputado em cinco etapas, teve palco no Estádio Nacional em Santiago, capital chilena. Inscreveram-se 1.127 atletas, representando 172 equipes.

As provas de águas abertas com percurso de 1km e 3 km foram realizadas na Laguna Carsuma em Valparaíso, cidade próxima a Santiago.

O Brasil se fez presente com 203 nadadores de 49 agremiações e fez bonito na competição, amealhando muitas medalhas de 1º ao 10º lugar. O melhor índice técnico feminino entre todas as mulheres coube a atleta do Pinheiros Giseli Caetano Pereira na prova de 50m costas. Entre os homens o melhor índice técnico brasileiro, e o 3º entre todos competidores masculinos, foi o de Antonio Carlos Orselli, da UNAMI na prova de 50m peito.

Do total de 11 recordes superados, oito foram de atletas brasileiros. Parabéns a todos participantes medalhistas ou não, e também aos novos recordistas:

Joel Kriger (60+) Masters Paraná (400m livre)

Carla Sturion (25+) UNAMI (50m borboleta)

Iara Scarpelli (45+) Masters Paraná (50m costas e 100m costas)

Giseli Caetano Pereira (40+) Pinheiros (400m medley)

Eunice S. Nishimura (40+) Pinheiros (200m peito)

Sebastião V. da Rosa (85+) Masters Paraná (200m peito)

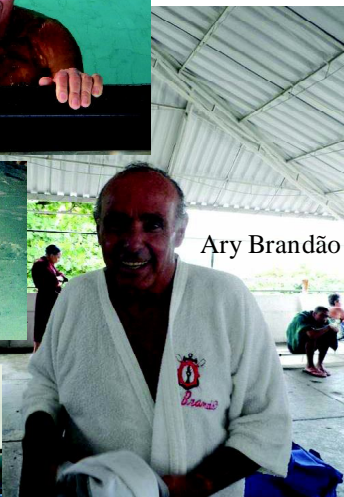
Antonio Carlos Orselli (70+) UNAMI (200m medley).



Jayme Wernes dos Reis (Peixinho)



Giseli Caetano



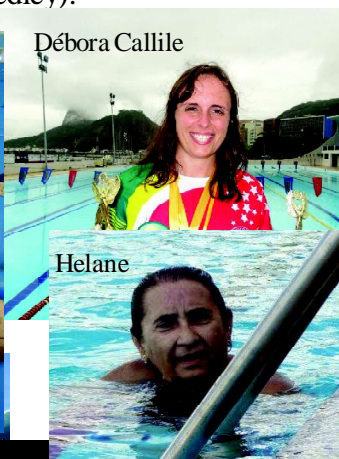
Ary Brandão



Carlão, Chris e Eunice



Vera L. Simões

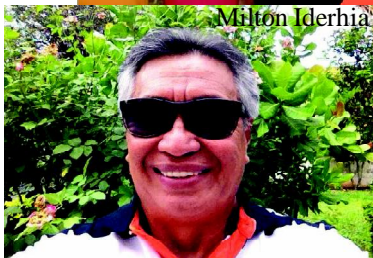


Débora Callile

Helene



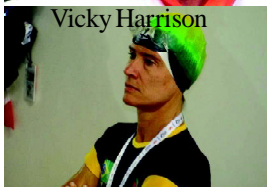
Graciete e Wilson



Milton Iderhia



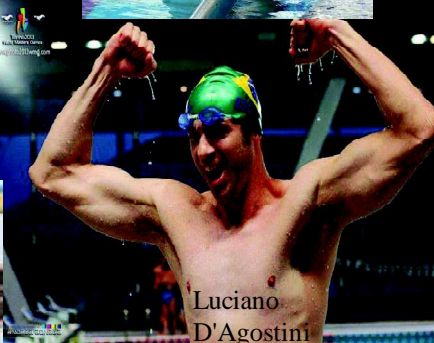
Herilene Freitas



Vicky Harrison



Luciano D'Agostini



J. A. Pinto Neto

GRANDE DESAFIO ! - Conquista em águas geladas

Engenheiro radicado em Brasília atravessa a nado o Canal de Beagle, fronteira entre Argentina e Chile. Alfredo Guerra Machado, 60 anos, completou em 31 minutos o percurso de 1,5 mil metros, no qual teve a companhia de pinguins.

Até o dia 22 de janeiro último, nenhum brasileiro havia cruzado a nado livre as águas geladas do Canal de Beagle, estreito banhado pelo mar e que está na fronteira entre o Chile e a Argentina (veja mapa). O feito inédito para o país foi conquistado às 15h (de Brasília) por um nadador máster do Distrito Federal, o engenheiro potiguar Alfredo Guerra Machado, 60 anos. A travessia de 1,5 mil metros durou 31 minutos. Durante o trajeto — de Punta Peña, na Ilha de Navarino, até Punta Mac Kinley, na Terra do Fogo —, o atleta enfrentou temperaturas negativas, com possibilidades de queda de neve e correntezas marítimas. Poucas pessoas no mundo se atreveram a entrar para a história ao executar a mesma proeza de Alfredo (veja Para saber mais). Para encarar situações como essa, ele treina diariamente no Parque Nacional de Brasília desde 1993.

Há 10 dias, o engenheiro desembarcou na cidade chilena de Puerto Williams após a viagem em um barco pelos canais antárticos. Desde então, treinava nas águas do

estreito. Para transpor o Canal de Beagle, o nadador precisou de autorizações das marinhas argentina e chilena, que o acompanharam durante todo o caminho. A missão começou a ser preparada em 2012. As despesas para o nado no Canal de Beagle foram arcadas totalmente pelo engenheiro. À época, ele conseguiu que uma empresa nacional especializada em roupas aquáticas desenvolvesse trajes adequados para a travessia. Foram fabricadas cinco peças térmicas suficientes para suportar os 5°C da água do canal e os 2°C negativos do ar.

Uma hora antes do início da aventura, Alfredo protegeu a pele com um remédio manipulado de dois componentes que levou do Brasil. O

creme foi usado para manter a temperatura do corpo e protegê-lo se, porventura, entrasse água entre a roupa e a pele. Em seguida, vestiu os trajes feitos de neoprene. Primeiro, colocou uma peça com 1mm de tecido térmico. Por cima, vestiu uma espécie de macacão com mangas longas e calça. Por fim, colocou luvas, meias e capuz. Tudo isso para não ter contato com a água.

Por telefone, após a travessia, Alfredo contou como foram os momentos antes de seguir para a missão: “Meu café da manhã foi regado a banana e abacate. Depois, foi só massa simples, sem molho. Parei de comer às 12h. Às 13h, eu comecei a me vestir”. Ele explicou o porquê da necessidade das roupas de



Onde fica

Local da travessia

De Punta Peña, na Ilha de Navarino, no Chile, até Punta Mac Kinley, Terra do Fogo, na Argentina.



Temperatura da água

Em torno de 5°C.

Temperatura do ar

Entre - 2°C e + 7°C

Profundidade do canal

42 metros

Distância do percurso feito por Alfredo

1,5 mil metros

Editoria de arte/CB/D.A Press

neoprene. “Se uma pessoa cair nessa água sem os trajes, em 15 minutos morre. Nosso corpo não suporta temperatura de 5°C em um período superior a esse. Tudo funcionou muito bem no meu caso.”

Correnteza

Alfredo se deparou com uma correnteza que o tirou da rota por alguns momentos. “Na saída, eu tive de passar por cima de umas algas. Logo, uma corrente me tirou um pouco da rota. Tive que corrigir”, contou. Até chegar ao outro lado do

estreito, o engenheiro teve companhias. “Imagina você nadar em uma água gelada com pinguins e ver à sua frente montanhas cobertas de gelo? É algo diferente. Senti uma tranquilidade todo o tempo, porque eu sabia que estava preparado. Quando avistei o farol do outro lado, ponto que seria meu destino, tive uma sensação maravilhosa. Senti que estava prestes a cumprir algo que muita gente achava ser impossível. Muitos disseram que eu não daria conta e que não deveria ir”, descreveu. Ao chegar ao lado argentino, ele foi recebido com champagne e a Bandeira do Brasil. “E, hoje (ontem) à noite, a festa vai continuar”.

Essa é a terceira vez que Alfredo visita o Canal de Beagle. Em 2008, ele praticava trekking em uma montanha da localidade quando ficou maravilhado com a vista. “De cima, eu vi a beleza do canal. E pensei que um dia poderia atravessá-lo. Então, comecei a pesquisar como cruzá-lo a nado”, revelou o morador do Sudoeste, que deu suas primeiras braçadas na praia de Pirangi (RN), ainda criança.

Competição

Foi também em território chileno que Alfredo se sagrou campeão na categoria de nadadores com mais de 60 anos e 14º colocado-geral ao atravessar o Lago Villarrica, em Pucón, no começo deste mês. Ele nadou os 6km da prova em 1h40min. Para encarar façanhas (veja quadro) como essa, Alfredo se submete a treinos incessantes. A Água Mineral é o cenário escolhido para se preparar para as aventuras aquáticas desde 1993, ano em que se mudou para Brasília. De domingo a domingo, sempre às 6h, o natalense dá braçadas no local. Ele permanece 14 horas por semana na água.

Alfredo Guerra entrou para o rol de pessoas que se propuseram a nadar no Canal de Beagle e conseguiram concluir o trajeto. A nadadora americana Lynne Cox completou um cruzamento sem precedentes no estreito, em 1990. Oito anos depois, o argentino Gustavo Oriozabala atravessou a faixa de água. Nadadores do Chile e da África do Sul também entraram para a história. Fora os atletas, há registros históricos de que, nas primeiras décadas do século 20, criminosos detidos em um presídio em Ushuaia, construído às margens do canal, tentaram fugir nadando pelo mar. Quase todos teriam morrido. Apenas um teria sobrevivido, mas 23 dias após a fuga, acabou preso no Chile.

REGRAS DA FINA

Mãos separadas no toque no nado de peito e borboleta
esclarecimento sobre regras

Em 20 de janeiro de 2014 o Comitê Técnico de Natação da FINA emitiu um esclarecimento sobre a interpretação das novas regras sobre as mãos separadas para o toque no nado de peito e borboleta.



“Separado” significa que as mãos não podem ser sobrepostas - uma em cima da outra. Não é preciso ver o espaço entre as mãos. O contato acidental com os dedos não é uma preocupação.

8 DE MARÇO - DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Dia 8 de março comemora-se o **Dia Internacional da Mulher**, uma data especial onde em todo o mundo são feitas comemorações e homenagens para estas que na verdade são dignas de serem homenageadas todos os dias do ano. Mais do que uma data comemorativa, o dia 8 de março, dia internacional da mulher é uma data para refletirmos sobre valores e igualdade entre homens e mulheres.

A ABMN, lembrando de todas aquelas que são mães, amigas, namoradas, esposas, executivas, nadadoras e vencedoras, presta-lhes uma grande homenagem por intermédio de uma associada, que acaba de completar seus 90 anos – **Nora Rónai**. Ela tem participado constantemente das competições da ABMN, e fechou o ano de 2013 obtendo 12 vezes os 1º lugares no *Top Ten* da FINA. Cabe destacar que entre as provas nadadas disputou os 200m borboleta e os 400m medley. É também recordista em inúmeras provas e, atualmente está se preparando para fazer bonito no *15th World Masters Championships* em Montreal/CA. Para isso tem treinado muito, nadando em média 1.600m três vezes na semana. Vida longa para **Nora** e para todas nossas homenageadas.



Ser Master é:

Abraçar amigos



Reunir a família



Sentir-se
jovem e
bela

