



INFORMATIVO

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO/2013

Ano

XXI

nº 83

NESTA EDIÇÃO:

Os benefícios da
espinafre pág. 3.

Entrevista com
Márcia de Thuin
págs. 4 e 5.

A História dos
Trajes de Nataçao
parte 2 págs. 6 a 11.

Depoimento de
José Wilson Brasil
Nascimento págs.
12 e 13.

Calendário pág. 13.

Rio de Janeiro
recebe maior
festival de esportes
de praia do país
pág. 14.

Essa é a minha
Equipe págs. 16 e
17.

Saída do nado de
costas págs. 18 e
19.

XVII MASTERS MAIS MAIS em CAXIAS DO SUL/RS e

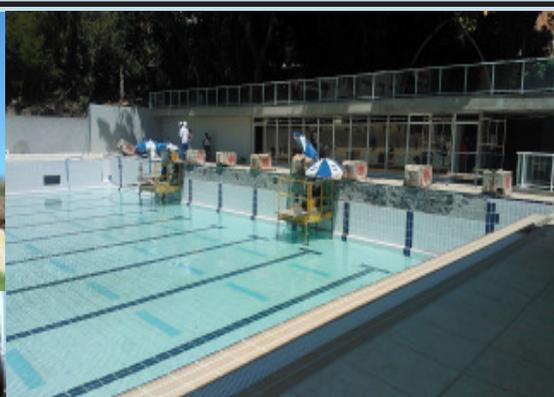
51º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

abrem o calendário de competições de 2013

Pela primeira vez nesses 17 anos de Mais Mais (para atletas de 50+ em diante), esta saudável e descontraída competição será realizada no Clube Recreio da Juventude em piscina de 25m, na cidade gaúcha de Caxias do Sul/RS, entre os dias 22 e 24 de março. O evento vai homenagear os atletas Osamu Takarada e Maria Helena Florian. Todas as informações sobre provas, hospedagens, bem como inscrições (on line) até o dia 18 de março estão disponíveis no site da ABMN. Será uma oportunidade ímpar visitar a serra gaúcha, seus vinhedos e atrações turísticas da cidade como a casa do Imigrante, Museu Casa de Pedra, Igreja São Pelegrino, Catedral Diocesana, entre outras.

Entre os dias 25 e 28 de abril nosso encontro será no Grêmio Náutico União, em Porto Alegre/RS para o 51º Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao. O Clube, situado no elegante bairro dos Moinhos de Vento, já demonstrou seu potencial para organização de eventos da ABMN em diversas ocasiões, e vai inaugurar a piscina de 50m, toda remodelada, que receberá a primeira competição de masters na nova arquitetura.

Contamos com todos vocês nesses dois eventos.



A piscina do Grêmio Náutico União.

A Casa do Imigrante e embaixo, os barris do Vale Trentino.

PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados associados

Iniciamos mais um ano de trabalho e realizações. Estamos com nossas datas e locais de competições já definidas, apesar de problemas encontrados, pelo qual pedimos desculpas. Tentamos realizar um campeonato em São Paulo/Capital, porém por circunstâncias adversas fez-se necessária a mudança de sede do Campeonato de abril. Essas dificuldades ficaram evidentes pela dificuldade de obtenção de piscina de 50 m nos quatro dias de eventos previsto no nosso regulamento. Assim, em respeito aos associados que necessitam já no início do ano a definição das datas e locais de eventos, para fazerem seus planejamentos e aquisição de passagens a custos mais acessíveis, fomos obrigados a tomar providências mais drásticas.

Porto Alegre havia pleiteado esse mesmo evento para 2013, tendo ficado como sede substituta. Desse modo, seguimos as regras pré-estabelecidas e teremos a satisfação de realizar a primeira competição em nível nacional na nova piscina do GNU. Contamos com o apoio e a compreensão de nossos associados.

Este ano decidimos não mais realizar o Campeonato Brasileiro de Águas Abertas em razão de problemas adversos em sua coordenação, e o pouco número de associados que participam dessas

provas. Quem sabe em um futuro próximo poderemos retomá-lo.

Nesta primeira edição de nosso Informativo estou abrindo espaço nesta coluna, na sequência, para que o nosso Vice-Presidente, Alberto Cavalcanti R. da Fonseca, possa também dirigir a palavra aos nossos associados

Um bom 2013 a todos.

Carlos Roberto da Silva –
Carlão



Amigos Masters, saudações aquáticas,

Incumbiu-me o Presidente Carlos Roberto - “Carlão” de redigir nesta sessão algumas palavras aos nossos associados.

Em primeiro lugar desejamos a todos os nossos amigos, que o retorno às atividades aquáticas seja, não só para fortalecimento do nosso corpo físico, mas, principalmente para renovar os nossos laços de amizade que unem toda a comunidade master brasileira.

continua na página 03

**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
Impressão: Gráfica Walprint
Rua Frei Jaboatão, 295
Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ
CEP 21041-115
www.walprint.com.br
Fone: 21 2209-1717

ESPINAFRE

Adaptado da Revista "VIDA E SAÚDE"

por Marlene Mendes

As pesquisas confirmaram que Popeye, o marinheiro famoso dos desenhos animados, estava certo ao comer muito espinafre para obter força física. Foram também descobertas novas aplicações terapêuticas desta excelente verdura. O espinafre é uma das verduras mais nutritivas que se conhece e só contém 22 calorias em cada 100 g; seu teor de proteínas é bastante elevado para uma verdura (2,86%), contendo apenas 0,8 % de carboidratos e 0,35% de gorduras. Uma pesquisa da Universidade de Harvard comprovou que pessoas de

55 a 80 anos de idade apresentaram risco bem menor de sofrer perda da acuidade visual se ingerirem espinafre. O espinafre contém proporção de ferro (2,71/100g) que supera o da carne; ele é rico em carotenoides que previnem a perda da acuidade visual da mácula (o ponto mais sensível da retina), que é a causa mais importante de cegueira na terceira



idade. Ele também é rico em ácido fólico que previne certas malformações do feto, além de ser a verdura ideal para as grávidas, sendo também recomendado para desportistas e adolescentes.

Ele pode ser consumido cru nas saladas e está disponível durante o ano inteiro para ser cozido no vapor. Meio copo antes do almoço é a dose recomendável para você ficar forte.

continuação da Palavra do Presidente e do Vice-Presidente

Estamos ainda estarecidos com a recente tragédia em Santa Maria-RS, espantados com a queda do Meteorito na Rússia e chocados com a renúncia do Papa Bento XVI. Porém a nossa querida ABMN, através dos seus diretores e colaboradores, está mais do que nunca, empenhada no compromisso assumido de tudo fazer pelo engrandecimento da nataçãõ master brasileira. Isso visando unicamente a valorização do associado, que está sempre em primeiro lugar. É difícil satisfazer a todos, levando ainda em conta a vastidão do nosso território, promessas de eventos, clubes que prometem cessãõ do seu Parque Aquático para nossas competições e não honram a palavra, produzindo dessa forma grande frustraçãõ ao associado, que se preparou para determinada competiçãõ, além do prejuízo financeiro.

Muito boa foi a repercuçãõ de nossa página no Facebook, aonde nossos associados e colaboradores

podem postar matérias, notícias etc... divulgando e incentivando o nosso esporte; também o Mural da ABMN com suas mensagens e convites para participaçãõ de eventos, como em Santa Catarina com suas belas travessias.

Finalizando, fiquem certos de que o nosso Presidente, diretoria e funcionárias, estarão sempre à disposiçãõ para auxiliá-los no que for possível e abertos a sugestões, esclarecimentos, observações e críticas, pois nosso associado está sempre em primeiro lugar.

Alberto Cavallcanto R.da Fonseca –
Vice-Presidente da ABMN

Márcia de Thuin – (45+) do Clube Paineiras do Morumby

Márcia é uma pessoa muito simpática que está sempre distribuindo sorrisos por onde anda. Atleta de ponta de sua equipe, o Paineiras do Morumby, aceitou e agradeceu à ABMN pela oportunidade de ser entrevistada. Com a humildade de uma campeã ela diz: “Sempre é um prazer compartilhar nossas histórias”. História é o que não falta, como veremos a seguir.

ABMN – Qual o significado da Natação Master para voc e?

MARCIA -   difícil expressar o que o master de nata o significa para mim. Sempre gostei de nadar. Quando criança aprendi a nadar, mas nunca cheguei a competir de fato. Minha família era ligada na nata o, porém nunca fiz estes treinos mirabolantes que a criançada hoje em dia faz. Quando cresci nadava de vez em quando. Casei, meu marido não era muito ligado a esportes, tive minhas duas filhas e continuei nadando esporadicamente. Morava nos Estados Unidos e quando me divorciei, foi quando voltei para o Brasil. Cheguei aqui em julho de 2000 e pensei: o que fazer agora? Criar meu próprio mundo; mas por onde começar? E uma das minhas primeiras decisões foi ficar sócia do Clube Paineiras do Morumby e isso aconteceu em outubro; eu tinha 36 anos.

ABMN - Mas de sócia à equipe Master teve um rito de passagem, não?

MARCIA – Sim, em novembro fui nadar na raia livre para associados

pela primeira vez, e foi  timo! Mas no vestiário uma nadadora master (Vivien Letieri) disse-e que me vira



nadando e que eu talvez levasse jeito para ir nadar como Master. Perguntou se eu não gostaria de tentar. Como não a conhecia, e para ser simpática, mas com desejo de me enturmar, falei: “claro que sim, se eu passar no teste, vou sim”. E l  fui eu falar com a técnica, In s Corbetta, que ao me ver nadar, avaliou me e disse que eu precisava alguns ajustes, mas que podia entrar para a equipe

de Nata o Master. Fui apresentada à equipe na festa de confraterniza o de fim de ano, e comecei a treinar em fevereiro de 2001. Daí em diante, tudo na minha vida se transformou. Minha rotina, meus hábitos, meu corpo, tudo foi se transformando com o tempo.

ABMN Fale um pouco dessa mudança.

MARCIA - Minha rotina mudou porque na época passei a treinar pelo menos quatro vezes por semana. Modifiquei todos os meus horários para encaixar os treinos, que viraram prioridade. Levava minhas filhas na escola e ia nadar. No início sofri adoidado para

ganhar condicionamento físico e aguentar os treinos. Não que não soufra até hoje para seguir o treinamento da In s... (risos) Lembro-me de sair tremendo da água de tão cansada, mas aos poucos, fui aprendendo a me hidratar e me alimentar de modo correto. Mudei meu hábito alimentar não porque isso me preocupava, mas porque meu corpo não admitia mais

nenhum tipo de porcaria. Lembrome que antes abdicava do almoço para comer uma coxinha ou um pastel. Comia barras de chocolates à tarde. Depois, com o ritmo dos treinos, ou eu almoçava arroz, feijão, bife e salada, ou “morria”. Ficava fraca, fraca. As barras de chocolates aos poucos foram reduzidas, já não fazia mais questão. Deixava minhas ansiedades dentro da piscina. Hoje continuo comendo o meu chocolate porque não sou de ferro, mas não tanto como antigamente. Com isso tudo fui emagrecendo e curtindo o meu novo visual.

ABMN – Além dos aspectos físicos, sentiu alguma outra mudança?

MARCIA – Certamente o aspecto social, pois a natação master propiciou-me fazer novas amizades. É um grupo muito unido, até mesmo nos treinos; acompanhamos os colegas e também nos divertimos juntos com o “sufoco” dos treinamentos. Comecei a viajar com a equipe para os campeonatos brasileiros e estaduais e os laços entre nós foram se estreitando. Hoje tenho grandes amigas e amigos advindos da natação. Viajar é outro aspecto

da natação que eu adoro. Conheci muito do Brasil e do mundo nadando pela equipe master. Viajamos focados, no campeonato, mas ao término da competição sempre podemos fazer turismo, passeios em companhia dos amigos e colegas participantes da competição.

ABMN – Qual o balanço que você faz ao avaliar a natação master para sua vida?



MARCIA - Após doze anos fazendo Natação Master me vejo uma mulher mais madura e mais forte emocionalmente, do que eu era quando comecei. A natação me acolheu nos momentos felizes e tristes desses anos todos. Não me lembro de uma única vez que eu não tenha acabado os treinos me sentindo bem disposta, com mais vigor, mesmo indo nadar sem vontade. A natação só me fez bem..., faz bem tanto física

q u a n t o emocionalmente. Não há contra-indicações. Pensando bem sobre o assunto, a natação não deixa de ser uma ‘amigona do peito’. Além de ter me ajudado a criar meu próprio mundo, ela está sempre a minha disposição, e invariavelmente quando preciso dela, retribui da melhor maneira possível, sempre me deixando feliz.



A Oi esteve mais uma vez conosco

A HISTÓRIA DOS TRAJES DE NATAÇÃO

Parte 2

Confira a evolução dos trajes da década de 90 até os preparativos para os Jogos Olímpicos de Londres 2012.

Patrick Winkler e Tagli Barsotti

Este artigo foi originalmente publicado na revista Swim Channel nossa parceira, e cedido gentilmente para o Informativo da ABMN pelo seu EditorChefe, Patrick Winkler.

Dando sequência à série especial iniciada na edição anterior Informativo nº 82) apresentamos a parte final da reportagem sobre a história dos trajes de natação. Neste segundo capítulo, abordamos a evolução das sungas e maiôs da década de 90 até as peças que serão utilizadas na próxima Olimpíada em Londres, passando pelos polêmicos e tecnológicos maiôs, banidos pela Federação Internacional de Natação - Fina.

A DÉCADA DE 90

No início dos anos 90, a natação começou a viver uma fase de profissionalismo. Ainda que remoto, os Jogos Olímpicos de Barcelona em 1992 foram o grande patamar na evolução dessa modalidade esportiva. Grandes astros conseguiam sustentar-se com salários vindos do esporte, entre eles

Matt Biondi, Pablo Morales e Tom Jagger.

Em 1991, o Grupo Pentland anuncia a venda da marca esportiva Reebok – que, na época, era a vice-líder mundial em comércio de material esportivo – e simultaneamente anunciava a compra da Speedo. Podíamos esperar novidades, pois o grupo sempre trabalhou com sério profissionalismo. A natação é a principal modalidade olímpica ao lado do atletismo e faz parte dos Jogos Olímpicos desde a primeira edição, em 1896. Mas, como ainda vivia uma transição de esporte amador para profissional, tínhamos apenas três grandes marcas de alcance global: Speedo, Arena e TYR.

Em Barcelona-1992, a Speedo lançou o traje S2000. Foi o primeiro grande lançamento

gerenciado pelo grupo Pentland. Era 100% sintético, sendo construído para ter o menor tamanho possível, apresentando

3cm na lateral da sunga. O tecido sintético era tão leve e tão hidrodinâmico que o nadador americano Doug Gjertsen nadou a final olímpica dos 200m livre com maiô feminino. Foi o primeiro homem a cobrir a parte superior do corpo desde a década de 30, quando se utilizava o pesado traje de algodão.



Um fato curioso é a famosíssima sunga de papel da marca nacional Ranc. Era extremamente leve, produzida no Brasil e com 3cm de lateral. No início da década de 90, nove entre dez nadadores que participavam do Troféu Brasil utilizavam o produto.



O ciclo olímpico determinava a tendência esportiva e todos sabiam que, a cada quatro anos, sempre teríamos novidades tecnológicas. Contudo, os trajes de competição já não influenciavam o mundo da moda como antes, visto que os tecidos eram produzidos apenas para natação de alta performance.

Para os Jogos Olímpicos de Atlanta 1996, Speedo e Arena duelaram mais uma vez, então com trajes que cobriam totalmente as coxas dos atletas. Os homens passaram a usar o *jammer* (bermuda) e as mulheres passaram a usar o *kneeskin* (macaquinho). Nunca é fácil se adaptar a novos modelos, mas, na seleção masculina americana, 50% dos homens utilizaram a sunga e 50% utilizaram a bermuda, ou seja, a aceitação foi rápida.

Já a Speedo lançou o revolucionário Aquablade, que apresentava camada de listras na superfície; a empresa garantia que o traje era menos áspero e apresentava menor arrasto do que a própria pele humana raspada à lâmina, uma das maiores evoluções conceituais dentro da natação.

Os atletas profissionais da natação não apenas conseguiam se sustentar com salários esportivos como também conseguiam guardar e economizar dinheiro. A preparação para os Jogos Olímpicos de Sydney 2000 e a virada do milênio colocariam a natação em outro patamar. Como o faturamento das marcas Speedo, Arena, TYR e também da Diana aumentaram vertiginosamente na década de 90, as gigantes do mercado esportivo não queriam estar de fora dessa fatia e, em 2000, tivemos a chegada de duas megamultacionais: Nike e Adidas.

A ERA DOS MAIÔS

A natação dos Jogos Olímpicos de Sydney 2000 seria o palco da maior evolução tecnológica esportiva entre todas as modalidades olímpicas na história. Ao mesmo tempo, o fenômeno Ian Thorpe, com apenas 17 anos, era o nadador mais bem



pago do mundo. Na época, a Speedo lançou o épico Fastskin, produto que iniciava no calcanhar do nadador e estendia-se até os punhos. Na verdade, esse foi o modelo menos aceito por nadadores, mas as *legs* (calças) e o *bodyskin* (macacão longo) foram totalmente aceitos pela natação mundial. A Arena lançou o concorrente Powerskin um dia depois, com as mesmas opções de trajes.

Pouco antes da Olimpíada de Sydney, a Adidas anunciou o patrocínio a Ian Thorpe. Ou seja, a marca esportiva com certeza teria um produto à altura das marcas especializadas em natação. Todos esses produtos eram basicamente feitos em poliéster e poliamida, com poucas diferenças técnicas na construção. Mas o mundo estava estarecido, principalmente ao ver Ian Thorpe com traje completo e com a perfeição no nado livre.





Um fator interessante era a coloração dos trajes, pois quanto mais *plano*, mais espaços tinham para variação de cores. Trajes da seleção australiana versus trajes da seleção americana foram um show à parte em Sydney-2000. Ao fim desse ano, o Fastskin da Speedo levou a premiação de principal produto esportivo tecnológico do mundo entre todas as modalidades esportivas, sem mencionar que também conseguiu mais de US\$ 1 bilhão em mídia espontânea.

Os preparativos para a Olimpíada de Atenas-2004 foram literalmente uma guerra. A Nike anunciava o patrocínio ao *holandês voador* Pieter van den Hoogenband e o lançamento do traje Swim Swfit. Já a Adidas havia renovado contrato com Thorpe pelo valor de 10 milhões de dólares australianos; Thorpe utilizaria o Jet Concept na competição. A Arena, que sempre fez questão de informar que o Powerskin era 6% mais leve que o Fastskin,

mantinha o patrocínio ao mito Alexander Popov e anunciava o lançamento do Poweskin II; a Speedo tinha contrato com nada menos que Michael Phelps e o lançamento do traje FSII.

De esporte amador, a natação já não tinha mais nada; em vez disso, tinha superestrelas utilizando supertrajes. Fato curioso foi o de Popov que, no início, dizia preferir nadar de sunga,

mas mudou de ideia ao vencer o Campeonato Mundial de Barcelona em 2003, utilizando uma *leg*.

Por incrível que pareça, a evolução dos trajes de 2000 para 2004 não foi muito agressiva e a grande diferença entre esses produtos era que a versão de 2004 apresentava um tecido um pouco mais flexível e mais confortável. Com o sucesso do FaskinII da Speedo, PowerskinII da Arena e Aquashift da TYR, as gigantes do mercado não gostaram de ser taxadas como marcas inferiores e a Nike anunciava de vez que não investiria mais em tecnologia para a natação.

Até o ano de 2006, nunca se acreditou que os trajes eram os responsáveis pela quebra de recordes mundiais. Em Sydney-2000, tivemos um número surpreendente de 15 recordes, mas não era um número estarrecedor. Em Atenas 2004, na natação masculina, tivemos três recordes mundiais, com destaque para o estabelecido por Michael Phelps nos 400m medley.





O Campeonato Mundial de 2007, realizado em Melbourne, quebrou a teoria de ciclos olímpicos. O mercado estava aguardando lançamentos tecnológicos apenas para o ano seguinte, mas a Speedo surpreendeu o mundo ao lançar previamente o FS Pro. Não sabíamos se era coincidência, mas os atletas patrocinados pela marca foram superiores aos demais atletas nesse Mundial. O auge da surpresa foi o feito de Michael Phelps, que superou a marca mundial de Ian Thorpe nos 200m livre, recorde considerado pelos especialistas como um dos mais fortes de todos os tempos.

Nesse ano, começou-se a discutir o quanto os trajes tecnológicos influenciavam na performance e as grandes estrelas começaram a pressionar seus patrocinadores para criarem trajes superiores ao FS Pro da Speedo. Outro problema

avassalador era a dificuldade de encontrar tais peças no mercado. O FS Pro tinha grande diferencial em relação à concorrência: apresentava poliuretano em sua construção, matéria prima que auxilia na fluidez do nadador.

Fisicamente falando, quanto mais fluidez o traje apresenta, mais o corpo do atleta fica fora da água e, por consequência, diminui

drasticamente o arrasto na água. Até 2007, os trajes tecnológicos ajudavam em três características essenciais: camada de superfície do produto menos áspera que a pele humana raspada à lâmina, compressão do corpo melhorando a hidrodinâmica e compressão do músculo retardando o acúmulo de ácido láctico. A briga para 2008 prometia ser muito acirrada entre as marcas esportivas.

OS TRAJES TECNOLÓGICOS

A Speedo lançou o LZR Racer durante a eliminatória australiana para os Jogos Olímpicos de Pequim-2008. Nessa mesma competição, Eamon Sullivan quebrou o recorde mundial dos 50m livre de Popov. Uma semana depois, foi a vez de o francês Alain Bernard quebrar novamente a marca utilizando o mesmo traje. Começou uma “chuva” de quebra de recordes mundiais,

antes mesmo de se iniciarem as Olimpíadas. A Arena lançou então o Powerskin R-Evolution e a TYR, o Tracer Light.

Como 95% dos recordes mundiais eram quebrados por atletas patrocinados pela Speedo, o traje passou a ser questionado por técnicos, atletas, árbitros, jornalistas e, na sequência, pelo mundo inteiro. A marca Mizuno ensaiava entrada na natação patrocinando a seleção japonesa, mas, como o melhor nadador do país, Kosuke Kitajima, informou que nadaria apenas de LZR Racer, o patrocínio não deu muito certo. Contudo, uma pequena e até então desconhecida marca italiana começou a destacar-se de maneira rápida e vertiginosa. O nome dela? Jaked. Outra empresa que apresentou considerável destaque foi a neozelandesa Blue Seventy, mas com projeção inferior aos trajes da Jaked em termos de quantidades de recordes quebrados.

Em 2008, a natação foi a modalidade esportiva mais “badalada do mundo”. Primeiro por causa da polêmica e maciça cobertura da mídia em cima dos trajes tecnológicos; segundo porque Michael Phelps tornou-se o maior medalhista de ouro olímpico da história; terceiro porque as provas de natação foram emocionantes - com destaque para a disputa entre EUA e França na final do revezamento 4x100m livre; quarto, e por fim, porque foram quebrados 108 recordes mundiais em um único ano. Para se ter uma ideia, no Google, o nome mais digitado do ano era Barack Obama. O segundo era

Michael Phelps. Superar estrelas de Hollywood, astros da música e celebridades internacionais dentro do Google não é uma tarefa nada fácil, porém, Phelps nasceu para quebrar paradigmas.

O grande segredo dos novos trajes tecnológicos era a quantidade de poliuretano com que eram construídos. Infelizmente, a natação chegou a viver um momento de crise, em que os recordes não eram mais levados a sério. Até 2008, Popov detinha o recorde mundial nos 50m livre com 21s64. Ao final de 2008, o mesmo tempo de Popov não figurava entre as vinte melhores marcas do mundo. Ou seja, o homem havia evoluído mais em nove meses do que em nove anos. Pior

do que isso era a seguinte pergunta que sempre faziam quando alguém quebrava um novo recorde: *Com qual traje o fulano nadou?*

Para 2009, a evolução dos trajes seria novamente acirrada e, dessa vez, a Arena lançou o eficiente PowerSkin X-Glide. A marca havia sido “manchada” em 2008, pois era inferior à concorrente Speedo; o auge da má fase foi registrado quando o nadador italiano Filippo Magnini - naquela época atual bicampeão mundial dos 100m livre - afirmou via imprensa que preferia perder o patrocínio da Arena a não utilizar o LZR Racer.

O Mundial de Roma 2009 teve diversos recordes mundiais quebrados, mas o destaque realmente foi para o Arena X-Glide

com duas das principais estrelas da marca: o alemão Paul Biedermann e o brasileiro Cesar Cielo. A Jaked também colheu bons frutos em 2009 e, economicamente falando, foi a única marca esportiva que conseguiu realizar lucro considerável com trajes tecnológicos.

Um episódio marcante foi o protesto da seleção alemã, que era patrocinada pela Adidas. Durante o Campeonato Europeu de 2009, alguns nadadores, cansados de toda a polêmica dos trajes, competiram usando uma simples sunga de lycra, entre eles Thomas Ruppratt. Foi a gota d’água para que a Fina finalmente tomasse uma providência rígida.

DE VOLTA ÀS ORIGENS

Para 2010, a Fina determinou novas regras para os trajes de alta performance. As principais alterações nas regras foram:

* *Homens: uso liberado de sunga ou jammer de até 45 cm de lateral; mulheres: maiô ou o kneeskin (macaquinho)*

* *Nenhuma peça poderia ter flutuabilidade e o poliuretano foi proibido*

* *Nenhuma peça poderia ter zíper*
 Nota: *As regras não foram aplicadas totalmente em eventos em águas abertas. Curiosamente são permitidas todas as opções de trajes (bermuda, calça, macaquinho e macacão), porém, sem zíper e sem poliuretano na construção do produto*

* *Todos os produtos precisam ter o selo oficial da Fina, caso contrário, o árbitro pode desclassificar o nadador*

O Mundial de piscina curta de Dubai-2010 seria o principal palco esportivo do ano para avaliar a real



performance dos atletas em relação aos novos trajes. Entretanto, os Campeonatos Mundiais de piscina curta não têm a mesma relevância que os de piscina longa e ficava muito difícil realizar qualquer análise mais aprofundada sem a presença de toda a nata da natação mundial.

Todos os holofotes se voltaram para o Campeonato Mundial de Xangai-2011. Sabíamos que, se alguém quebrasse algum recorde mundial, seria um ato histórico e de muita comemoração, pois, desde o fim de 2009, nenhum recorde mundial caíra. Como na mitologia grega, quando há duelo de titãs, estes sempre deixam seus nomes gravados na história. Michael Phelps e Ryan Lochte protagonizaram na prova dos 200m medley uma das mais emocionantes disputas de toda a história da natação. A disputa acabou com vitória de Lochte e quebra do primeiro recorde mundial após o fim da era dos trajes tecnológicos.

Sem dúvida, foi o maior feito de Lochte até o momento, provando que o ser humano continua, a cada ano, se locomovendo mais rápido dentro da água, independente do que veste. Nesse mesmo campeonato, o chinês Sun Yang também quebrou o recorde mundial dos 1500m livre, a única marca que sobrevivera à era dos trajes tecnológicos. O recorde pertencia a um dos melhores nadadores de longa distância da história, o australiano Grant Hackett.

Embora com as diversas limitações estabelecidas pela Fina, as marcas esportivas continuam trabalhando na evolução dos trajes, e a briga por produtos que proporcionem menor arrasto na água e menor peso ainda continua.

Muitas marcas esportivas, tradicionais ou não, querem investir e se destacar na natação. Como já era previsto, o lançamento do Fastskin 3 em dezembro do ano passado já turbinou os preparativos para Londres-2012. Dessa vez, a Speedo pretende evidenciar o mérito no auxílio a nadadores não somente destacando o maiô, mas também criando uma harmonia equilibrada entre traje, touca e óculos que, então sim, representam a vestimenta completa do nadador.

Os óculos FS3 são extremamente inovadores, com camadas de ventosas duplas - a primeira abrange o globo ocular e a segunda fica sobreposta, cobrindo boa parte da face até quase a altura da touca, garantindo extrema vedação dos óculos. Outra novidade do modelo é a regulagem das tiras, tendo marcação nítida da medida que o atleta deve utilizar. Na narizeira, encontramos o *fit point Mark*, que é o ponto de alinhamento simétrico com a touca.

Devido a construção em tecnologia 3D, a touca FS3 apresenta melhor hidrodinâmica do crânio do atleta e também melhor conforto. Na parte frontal do produto, encontra-se

também o *fit point mark*, o qual, alinhado em perfeito sincronismo com os óculos, reduz o arrasto em até 6%. Essa comparação foi feita contra a tradicional touca silicone *flat* e o óculos *aquasocket*.

A bermuda e o macaquinho FS3 também foram construídos em tecnologia 3D, fazendo que o produto provoque o menor arrasto possível. Para auxiliar o atleta, assim como na touca e óculos, o traje também tem o *fit waistband* - marcação que orienta o posicionamento perfeito do FS3 junto ao corpo do nadador, eliminando qualquer ruga, desconforto ou arrasto que o produto poderia causar.

À vista das inovações tecnológicas das marcas esportivas, a Fina, pretendendo evitar nova polêmica mundial de produtos tecnológicos, também colocou a touca e os óculos como produtos que precisam ter aprovação para serem utilizados nos Jogos Olímpicos de Londres este ano.

A evolução dos trajes de natação é algo irrefreável e não importa qual seja o apelo tecnológico. Faz parte da história dos Jogos Olímpicos e do esporte. Contudo, o mais importante é que o mérito da vitória, das medalhas conquistadas ou dos recordes estabelecidos não seja destinado a acessórios utilizados e, sim, ao próprio atleta.

JOSÉ WILSON BRASIL NASCIMENTO (55+) D'STAK ACADEMIA – BRASÍLIA/DF

Wilson, nosso atleta destaque desta edição, faz um depoimento sob o título “Minha primeira vez”. Ele nos relata sua gratificante aderência à natação master e como tira proveito das competições e viagens para novas experiências. Wilson é um campeão em exemplo de vida; sua família também pertence à comunidade master; a mãe Joaquina participa ativamente dos eventos da ABMN, bem como sua irmã Graciete. Tivemos a oportunidade de encontrar a família toda competindo e para ele, o importante da natação master é o convívio, as novas amizades, saúde bem estar e qualidade de vida.

Minha primeira vez

Comecei no Master em 1985, em Brasília. Foi uma experiência inesquecível, diferente de tudo que eu já tinha participado, diante de um público curioso e participantes das mais diversas idades. Na sequência, tive a oportunidade de estar entre esportistas nacionais e internacionais de 25, 50, 80 e até 101 anos. Todos motivados pela melhora da sua performance. Foi então que decidi viver esse estado de espírito.

Desde então, vivo de perto o movimento Master. Já viajei pelo Brasil e pelo mundo, fui a lugares aonde nunca tinha ido, vi a vida com novas perspectivas, colecionei amigos, agreguei a prática física aos meus hábitos diários. A cada competição, coloquei em prova a minha capacidade de conviver com a vitória e com a derrota. A cada viagem, aguçava minha capacidade para contemplar as belezas naturais, seja no pôr do sol nos Fiordes

Noruegueses, seja na alvorada nas lagoas dos Lençóis Maranhenses. E, assim, ouvir mais os sinais do universo e do espírito master que me fazem buscar os bons momentos da vida.



Vejo o Movimento Master como um ponto de encontro de praticantes de natação, dispostos a congregar em eventos esportivos e sociais. Uma forma de manter a motivação para a prática da natação, como esporte, lazer e saúde.

Eu, em especial, sou um privilegiado! Trabalho com o que me dá muito prazer, além de usufruir das atividades que a D'Stak me proporciona, tenho o prazer de

conviver diariamente com minha família (mãe, irmãos, filhos e sobrinhos), que também aderiu ao ESPÍRITO MASTER. Convivência essa que não se restringe a D'Stak. Nas viagens, tenho o prazer de compartilhar essa relação familiar, com velhos amigos e com os novos amigos conquistados, tendo a certeza de que estamos juntos, nadando em busca de uma vida melhor e mais saudável.

Quanto às medalhas nas competições? E os recordes? Não vejo como o objetivo fim de um verdadeiro MASTER. É

apenas a consequência de uma boa preparação para a meta pré-estabelecida. Um nadador master pode competir por mais de 70 anos, entendo que o volume e a intensidade do treinamento deve obrigatoriamente considerar esse período. Não justifica um treinamento excessivo para um master, pondo em risco sua saúde e sua longevidade como nadador, por uma possível medalha.

SER MASTER é, acima de tudo, um estado de espírito.

SER MASTER é nadar para relaxar, pra se sentir melhor, nadar pra viver mais!

SER MASTER é viver uma vida melhor, uma vida mais festiva, com

mais amigos e uma ótima desculpa para viajar pelo Brasil e pelo mundo.

Sou assim porque sou MASTER e tenho muita vida para viver!



CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2013

51º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Grêmio Náutico União (50m) Local: Porto Alegre/RS Data: 25 a 28 de abril	2013 - Pan American Masters Championship Clube: Selby Aquatic Center (50m) Local: Sarasota - Flórida/USA Data: 01 a 13/06
I Campeonato Brasileiro de Revezamentos Clube: A definir (50m) Local: Rio de Janeiro/RJ Data: 5 de julho	XX Copa Brasil Masters de Natação Clube: A definir (50m) Local: Rio de Janeiro/RJ Data: 6 e 7 de julho
Torino 2013 - World Masters Games Clube: Palanuoto, Via Filadelfia 73 (50m) Local: Turim/IT Data: 02 a 11/08	XX Campeonato Norte Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Local: Recife/PE Clube: Náutico Capibaribe Data: 07 e 08 de setembro
XVIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão/SP Data: 21 e 22 de setembro	52º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Iate Clube de Brasília (25m) Local: Brasília/DF Data: 14 a 17 de novembro

Nosso lema é: de
nadadores para

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



RIO DE JANEIRO RECEBE MAIOR FESTIVAL DE ESPORTES DE PRAIA DO PAÍS

Assessoria de Imprensa do Circuito Light Rei e Rainha do Mar
Departamento de Comunicação – Effect Sport

O Circuito Light Rei e Rainha do Mar, com competições de corrida na areia, natação, biathlon e stand up paddle, acontece dia 3 de março, na orla do Leblon, Ipanema e Arpoador. As inscrições estão abertas em www.reierainhadomar.com.br

As famosas praias do Leblon, Ipanema e Arpoador, na Zona Sul do Rio de Janeiro, receberão 3 mil apaixonados por esporte para a 1ª etapa do **Circuito Light Rei e Rainha do Mar de 2013**. O evento, que acontece no dia 3 de março, reúne disputas de águas abertas, **corrida na areia, biathlon e stand Up Paddle**, no verão carioca. As inscrições já estão abertas. Informações no site www.reierainhadomar.com.br.

“O Circuito Light Rei e Rainha do Mar é um evento sem limites. Recebemos atletas profissionais, jovens a partir de 14 anos, e também idosos com mais de 80. Em 2013 o evento comemora cinco anos de sucesso e se consolida como o Maior Evento de Esportes de Praia do Brasil”, diz Pedro Rego Monteiro, da Effect Sport, empresa organizadora.

A modalidade com prancha que mais cresce no mundo, o Stand Up Paddle, terá lugar especial e novos

percursos. Os amantes do **SUP** terão provas de **2km (Fun), 7km (Mid) e 14km (TOP)**.

Os apaixonados pelas braçadas no mar podem escolher uma das travessias aquáticas. A disputa do **Sprint (1km no mar)** recebe os nadadores que preferem um percurso curto e atendem aos que estão a menos tempo no esporte.

Quem está em busca um desafio maior participa do **Challenge (3,5km no mar)**, tradicional prova, com percurso mais longo, quase quatro vezes maior. É a prova mais desafiadora para os nadadores.

Os apaixonados pela corrida poderão participar do **Beach Run (5km na areia)**, única prova que é 100% nas areias.

A pedido dos atletas acostumados a competir em provas de triathlon a organização criou, e consolidou, o **Beach Biathlon**, com um percurso que integra 1,5km no mar e 2,5km na areia.

O CIRCUITO LIGHT REI E RAINHA DO MAR é uma realização da Effect Sport, com o patrocínio da Light, Governo do Estado do Rio de Janeiro, Secretaria de Esporte e Lazer, Lei de Incentivo ao Esporte e apoio da Prefeitura do Rio de Janeiro. A parceria esportiva é da Mormaii e a hidratação de Gatorade. A revista Surfar, BusTV são os parceiros de mídia do evento, junto com o site Ricosurf.com e parceria institucional da ABMN. A Swim Cannel é a Revista Oficial do evento. *O CIRCUITO LIGHT REI E RAINHA DO MAR* apoia o movimento Rio Eu Amo Eu Cuido e a Fundação Pró Criança Cardíaca.



SWIM
CHANNEL

VOCÊ SABE O QUE SIGNIFICA FAMÍLIA EM INGLÊS??

...Trovecei em um estranho que passava e lhe pedi perdão.

Ele respondeu: *"desculpe-me, por favor; também não a vi.."* Fomos muito educados, seguimos nosso caminho e nos despedimos.

Mais tarde, eu estava cozinhando e meu filho estava muito perto de mim. Ao me virar quase esbarro nele. Imediatamente gritei com ele; ele se retirou sentido, sem que eu notasse quão dura que lhe falei.

Ao me deitar Deus me disse suavemente: "Você tratou a um estranho de forma cortês, mas destratou o filho que você ama. Vá a cozinha e irá encontrar umas flores no chão, perto da porta.

São as flores que ele cortou e te trouxe: rosa, amarela e azul. Estava calado para te entregar, para fazer uma surpresa e você não viu as lágrimas que chegaram aos seus olhos..." Me senti miserável e comecei a chorar. Suavemente me aproximei de sua cama e lhe disse: *"Acorde querido! Acorde! Estas são as flores que você cortou para mim?"*

Ele sorriu e disse: *"Eu as encontrei junto de uma árvore, e as cortei, porque são bonitas como você."*

Filho, sinto muito pelo que disse hoje, não devia gritar com você. Ele respondeu: *"está bem mamãe, te amo de todas as formas."*

Entenda que se você morrer amanhã, em questão de dias a empresa onde você trabalha cobrirá seu lugar. Porém, a Família que deixamos sentirá a perda pelo resto da vida.

Pense neles, porque geralmente nos entregamos mais ao trabalho que a nossa Família..

Será que não é uma inversão pouco inteligente?

Então, que há por trás desta história? Você sabe o significado de Família em inglês?

F A M I L Y:
"Father And Mother I Love You"
(Papai e Mamãe, eu os amo)

QUE DEUS ABENÇOE TODAS
AS FAMÍLIAS DO MUNDO!!!

Errata. No último exemplar de 2012 erramos ao publicar a foto da querida colega Marília Barreiros com sobrenome diferente na matéria sobre o Sul-Americano em Manaus (p. 17 e 18). Pedimos desculpas à atleta.



**VOCÊ TEM 12
RAZÕES PARA
NADAR, ENTÃO
CONTINUE NA
PRÁTICA E
INCENTIVE
AMIGOS E
FAMILIARES A
FAZEREM O
MESMO**

1. SAÚDE

2.

**CONDICIONAMENTO
FÍSICO**

**3. BEM ESTAR
PESSOAL**

**4. PREVENÇÃO DE
DOENÇAS**

5. DIVERSÃO

**6. RELACIONAMENTO
SOCIAL**

**7. ESTÉTICA
CORPORAL**

8. DESAFIOS

**9. RECONHECIMENTO
SOCIAL**

**10. RENDIMENTO
ESPORTIVO**

11. AMBIENTE FÍSICO

**12. ATIVIDADE
TERAPÊUTICA**

Essa é a minha equipe

No final de 2012, ao enviarmos o último exemplar do Informativo, convidamos os associados a apresentarem sua equipe por meio de fotos com o mote: “Essa é minha equipe”. Recebemos diversas fotos e temos o prazer de publicar nesta edição as equipes que atenderam nosso convite, e que participam das competições da ABMN. Escolhemos algumas frases que a nosso ver, identificam cada uma das equipes.



Academia da Praia/RJ

A maior vitória na competição é derivada da satisfação interna de saber que você fez o seu melhor e que você obteve o máximo daquilo que você deu. (Howard Cosell)



PEBA/SP

Nadar é lutar, querer, avançar, superar-se, crescer. E isto requer coragem!



E.C. Pinheiros/SP

Talento ganha prova, mas trabalho em equipe ganham campeonatos (Michael Jordan)



Fluminense F.C./RJ

Nadar é prazer, e chegar é vencer; o importante é participar e melhorar a qualidade de vida por meio da prática esportiva.



C. R. Flamengo/RJ

Vencer não significa somente pontos somados. A grandeza de um grupo equipe se mede pela garra, coragem, disciplina e espírito de equipe.



Mobb/SP

Não há montanha intransponível, crer é ver a vitória.” (Edilson Ramos).



G.N. União/RS

Os únicos limites que você tem são aqueles em que você acredita.” (Dr. Wayne W. Dyer).



C.R. Icarai/RJ

Todos são peças importantes no trabalho em equipe, cada um representa uma pequena parcela do resultado final (Salvador Faria).



Okuda Swin Team/SP

Trabalhar para o desenvolvimento de minhas habilidades, contribuindo assim para melhorar ainda mais a qualidade de minha equipe.



Body Sull/RS

Mais importante que a vontade de vencer é a coragem de começar. (Josh Billings).



Master Rio Claro/SP

Equipe é um grupo de pessoas que buscam o mesmo objetivo, com dedicação e cooperação total a realização de todos (Aryanne Andrade).



Equipe

Capixaba/ES

As portas abrem diante de uma firme determinação. É ela que transforma sonho em realidade.



Fórmula

Academia/BH

Dentro de cada pessoa existe uma grande sede de felicidade e propósito de equipe. Quanto mais eu treino, mais sorte eu tenho (Abílio Diniz).

SAÍDA DO NADO DE COSTAS

Fernando Vanzella - Técnico da Seleção Brasileira de Natação

Publicamos nesta edição este interessante artigo cedido pela Swim Channel para a comunidade master da ABMN. As fotos são de satiro Sodré da CBDA. Você poderá conferir aqui como melhorar e aperfeiçoar sua técnica durante a partida para as provas deste estilo. Mas atenção – faça sempre sob o olhar atento do seu técnico!

Na natação competitiva, são muitos os fatores que contribuem para boa performance. Um deles é a saída. Se pensarmos em prova de velocidade - 50m -, 30% dela são relativos à saída; na prova de 100m, 15%; e assim por diante. Quanto mais rápida a prova, a saída passa a ter papel mais importante. Dessa forma, treinar esse fundamento   necessário para o sucesso do atleta.

A saída do nado de costas   sem d vida um dos movimentos mais bonitos entre os fundamentos na natação. Exige muita agilidade e coordenação, sendo necessária prática constante tanto dentro como fora da  gua.

O nado de costas, diferente dos outros estilos, tem sua saída executada de dentro da piscina. Ao sinal do primeiro apito do árbitro de saída, os nadadores entram na piscina e, no segundo, se posicionam de frente para o bloco de partida - de costas para a piscina. A partir desse momento, o atleta não tem

mais visão para onde vai se deslocar. Esse talvez seja um dos primeiros desafios da saída de costas.

O nadador executa os movimentos sem ter a visão do local de entrada na piscina. Muitos jovens nadadores têm dificuldade em executar o movimento exatamente pelo receio a esse ponto. A partir de treinamento desse fundamento, o atleta vai ganhando a confiança necessária para executar o movimento de forma perfeita.

Dividiremos a saída de costas em fases para entendermos melhor cada momento desse fundamento e estudarmos os detalhes para aperfeiçoamento.

Fase 1. Posição do Corpo no bloco de partida

Devemos colocar um p  ao lado do outro, nos apoiando com os dedos próximos   superfície da água ou ligeiramente acima, conforme sintamos maior conforto. Os joelhos devem estar em ângulo de 90 graus (calcanhar, joelho, quadril). O tronco deve ficar ereto e a cabeça posicionada entre

os braços. Ao comando do árbitro de partida, flexionamos os braços e elevamos o quadril em relação ao nível da água, mantendo o joelho na posição.

Fase 2. Reação

Devemos estar prontos para executar a saída. A atenção ao sinal sonoro que permite o início do movimento é nosso principal foco nessa fase. Assim que o escutarmos, iniciamos o movimento, procurando lançar a cabeça e os braços para traz



e soltando as mãos do bloco de saída. Esse movimento deve ser executado com os braços ligeiramente flexionados.

Fase 3. Empurrão

Logo que o tronco estiver em 90 graus entre pernas e quadril, iniciamos o empurrão na parede. Nesse momento, as pernas passam



da posição de 90 graus para a posição estendida.

Fase 4. Voo

O pé deixa a parede e nesse momento podemos enxergar um “arco” - o quadril deve subir o máximo possível. Geralmente essa é a imagem mais vista em fotos relacionadas à saída de costas, pois



é uma das fases mais bonitas do movimento.

Fase 5. Entrada na água e deslize

Com os braços protegendo a cabeça, na posição *streamline* iniciamos a entrada na água, procurando fazer com que todo o corpo entre através de um “buraco”. Ao final, as pernas executam pequena golfinhada antes que todo o corpo entre na água. Esse movimento nos auxilia a ficar na posição horizontal de maneira mais rápida, o que minimiza a resistência. Com isso, conseguimos manter boa velocidade no início do nado submerso.



Fase 6. Ondulação

No final da década de 80, a Federação Internacional de Natação – Fina – limitou o nado submerso a até 15 metros. A partir dessa marca, devemos iniciar o nado de costas. Isso aconteceu porque os nadadores estavam competindo a maior parte da prova embaixo da água, uma vez

que o nado submerso muitas vezes é mais rápido que o nado de costas propriamente dito. Durante o movimento de ondulação, os braços devem estar sempre na posição de *streamline* (protegendo a cabeça); mantemos o tronco o mais imóvel possível,

movimentando apenas as articulações do quadril, joelho e tornozelos. A amplitude da pernada não deve ser exagerada, procurando-se otimizar ao máximo a potência das pernas e minimizar a resistência da água. Naturalmente, o corpo inicia a subida para a superfície, não havendo necessidade de o atleta mudar a



posição da cabeça ou tronco para isso acontecer.

Fase 7. Break out e início do nado

Essa fase acontece quando estamos próximos à superfície da água. Inicia-

se simultaneamente a braçada e a pernada. Ao final da primeira braçada, a cabeça rompe a superfície da água, o que chamamos de *break out*. A cabeça deve aparecer fora da água antes de ultrapassar a distância de 15 metros permitida pela regra. Nesse movimento de transferência entre a ondulação e o início do nado, devemos manter atenção para que não tenhamos prejuízo na velocidade.

Hoje em dia, todos esses momentos são analisados por treinadores e biomecânicos, buscando sempre diminuir o gasto energético e ganhar



o máximo de tempo possível no início da prova.

Dicas para aperfeiçoar a sua saída:

- Faça exercícios de coordenação, agilidade e flexibilidade durante a preparação física fora da água, como por exemplo: pontes, saltos, *fit ball*, etc.
- Use a escadinha da piscina como aparelho para apoiar os pés e treinar sua saída
- Na fase do voo, procure olhar para o lado oposto da piscina (borda, relógio, ou qualquer material colocado no lado oposto da piscina)
- Coloque uma prancha ou qualquer outro material na superfície da água logo atrás dos quadris e execute a saída procurando passar por cima dela sem tocá-los

No dia 15 de janeiro Maria Lenk, se viva fosse, completaria 97 anos. Como nossa Presidente de Honra (in memoriam), rendemos a ela uma homenagem nas palavras de uma entre suas várias admiradoras, a fonoaudióloga Julia G. Feitosa

MARIA, MARIA, UM PEIXE, UM EXEMPLO DE FORÇA E CORAGEM

Julia G. Feitosa – Mestre em Ciências da Motricidade Humana

Maria Lenk, uma digna Maria de ser representante de tantas outras que simbolizam a mulher brasileira. Maria otimista, corajosa, alegre, grata por sua existência, perseverante em seus ideais, dona de uma vitalidade que ainda desperta curiosidade como consciência de sua missão. Mulher que como tantas outras teve profissão, praticou esporte conciliando as atividades esportivas com a manutenção da vida.

Esta nossa Maria em sua vitoriosa e exemplar carreira, bateu os recordes mundiais, sagrou-se campeã brasileira, sul-americana e mundial de natação. Em Berlim (1936), destacou-se como a primeira mulher no mundo a praticar o nado borboleta. Tudo isso sempre a bordo de uma força de vontade incontestável como todas as Marias que têm fé na vida. Maria Lenk é não somente um mito na história da natação brasileira, mas também dona de um dom que desde os dez, anos de idade, deu exemplo de vida, nas piscinas e nos mares da vida.



Foi preciso ter força, raça, conhecimento e acima de tudo amor pelo esporte para atingir todas essas realizações profissionais, as quais certamente deixaram marcas de linhas do tempo. Assim, ela chegou ao novo milênio como uma legítima campeã, traçando suas braçadas com vigor e graça, nadando contra o tempo do cronômetro e da vida, afirmando sorrindo: “*vou nadar até quando Deus permitir a minha existência*”.

Utilizando a canção Maria Maria (Milton Nascimento) como inspiração, fazemos uma bela ponte, e aqui estamos de volta a nossa Maria! Um nome simples, comum, possível representante da mulher brasileira. Mulher que nasce com um dom, uma magia, que sempre soube que nada era fácil; precisou ser forte sempre!

