

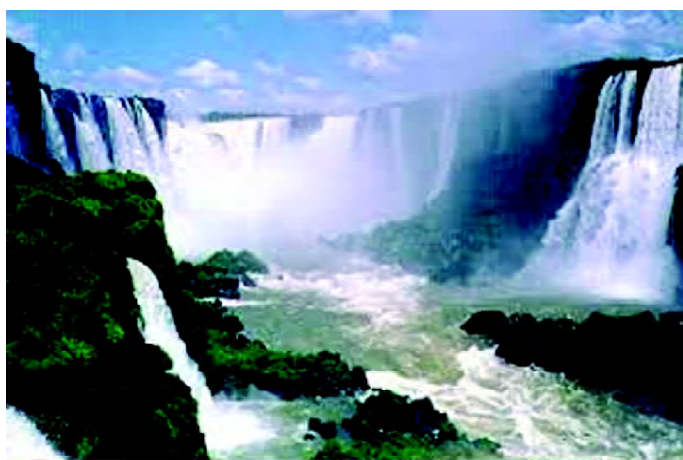
# INFORMATIVO

JULHO/AGOSTO/SETEMBRO/2014

Ano XXII nº 89

## XXI COPA BRASIL

Nosso próximo encontro será em Foz do Iguaçu, cidade da tríplice fronteira, e que faz divisa com Puerto Iguazú, na Argentina e Ciudad del Este, no Paraguai. Banhada pelos rios Iguaçu e Paraná, a cidade é mundialmente conhecida por ter uma das sete maravilhas da natureza, as Cataratas do Iguaçu. Será a oportunidade para além de visitar as Cataratas, dar uma esticada até o lado paraguaio, e outra ao lado argentino. Esperamos revê-los na XXI Copa Brasil, em 20 e 21 de setembro, que será disputada no Conjunto Costa Cavalcanti. As inscrições estarão abertas até o final de agosto.



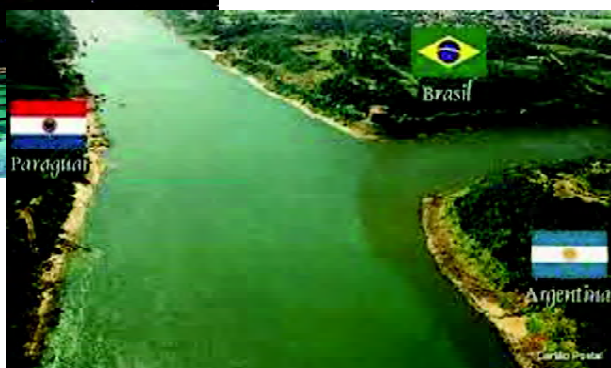
Cataratas da Foz do Iguaçu



Vista aérea da cidade



Piscina do Complexo Esportivo Costa Cavalcanti



Tríplice Fronteira



Nesta edição:

A importância da  
natação Master

pág. 03

Especial para  
nadadoras

pág. 04

Nonagenários com  
muito rigor físico  
e vitalidade

pág. 05

Lira Tênis Club págs.  
06 e 07

Maria de Lourdes  
Sampaio

pág. 08

Colesterol - Fim do  
Mito

pág. 09

15º Campeonato  
Mundial de Montreal  
págs. 10, 11, 12 e 13

Entrevista com  
Marcello Jorge  
Carrapitto Moreira

págs. 14 e 15

XIX Torneio Aberto  
de Master de  
Natação págs. 16, 17,  
18, 19 e 20

A importância da  
chegada na natação  
págs. 21 e 22

## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos acabamos de ver mais um gigantesco evento mundial da natação master, o Campeonato Mundial de Montreal de 2014. Foi um evento com mais de 9.000 participantes, onde mais uma vez pudemos presenciar dezenas de conquistas brasileiras em Piscina (inclusive recordes mundiais), Águas Abertas, Polo Aquático e Saltos ornamentais.

A cada campeonato mais brasileiros comparecem e se destacam como protagonistas deste evento mundial de grande valor agregado, onde os melhores do mundo, os mais dedicados e ainda os que se

apresentam simplesmente pelo espírito masters de confraternizar e participar como a maior motivação, se encontram nesse universo de idiomas, culturas e religiões, unidos, confraternizando-se sem qualquer tipo de represália ou discriminação, seja racial, política ou religiosa.

Esse evento é um exemplo para esse nosso mundo tão desigual e segregado, demonstrando que nada é impossível, basta querer.

Para nós brasileiros isso não é novidade, pois isso é prática natural em nosso País e nossos eventos traduzem plenamente esse conceito. Estamos encerrando mais um ano, mas teremos ainda dois eventos nacionais, que temos certeza contaremos com nossos atletas mais dedicados, sempre em uma competição acirrada, porém de uma forma cordial e amistosa.

Nos vemos em Foz do Iguaçu e em Campo Grande.

Um grande abraço

Carlos Roberto da Silva - Carlão

## ELEIÇÕES NA ABMN PARA O TRIÊNIO 2014-2017

De acordo com o Estatuto da Associação Brasileira de Masters de Natação, no dia 03 de maio, nas dependências do Parque Aquático da Universidade Estadual do Pará – UEPA, em Belém do Pará/PA, foi realizada a Assembleia Geral Ordinária, para entre outros assuntos, eleger a Comissão Eleitoral, que ficaria encarregada de conduzir o Processo sucessório de Presidente, Vice-presidente da ABMN e membros do Conselho Fiscal.

Foram eleitos os associados: Marcello Jorge Carrapito Moreira, da Academia Bodytech RJ/Unidade Barra, Celia Regina Targat Rodrigues, da Acquamaster Itaipu, Frederico Guterres Figueiredo, da APAMN, Rone Vicente S. Damaso do Goiás Master e Celio Carneiro do Amaral, representando Masters Paraná.

Nesta assembleia ficou decidido que a data limite para quitação da anuidade de 2014, com a finalidade de habilitar o associado participar da eleição seria até a data de 08/08/2014. Na mesma oportunidade, a data da eleição ficou marcada para ocorrer em 22/11/2014, durante o 54º Campeonato Brasileiro, em Campo Grande-MS. A Comissão, com poderes de decidir o formato de votação e de apuração até 25/8/2014, decidiu que a votação será realizada por aclamação, uma vez que, durante o prazo estabelecido para inscrição das chapas, apenas a “ABMN 2014-2017”, foi registrada, devendo assim concorrer unicamente no pleito.

### 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](http://www.abmn.org.br)  
[abmn@abmn.org.br](mailto: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 memoriam)

#### Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho  
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira  
Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero  
Diagramação: Leandro Mendes  
Revisão: Elizabeth Dawes  
Impressão: Gráfica Walprint  
Rua Frei Jaboatão, 295  
Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ  
CEP 21041-115  
[www.walprint.com.br](http://www.walprint.com.br)  
Fone: 21 2209-1717

# A Importância da Natação Master

Gilmar Germano de Oliveira.

Atleta- COPM- MG

A Classe Masters de Natação no Brasil envolve atletas de quase todos os estados brasileiros. Para manter essa instituição é necessário muita persistência, dedicação e trabalho, mas essas são algumas das características daqueles que realmente fazem o melhor para o social e o bem estar do próximo. Dar esta oportunidade as pessoas de ainda continuar a nadar é uma tarefa para todos aqueles que estão à frente de uma organização aquática que merece todo o nosso respeito.

Após várias viagens pelo Brasil, acompanhando as competições masters de natação, e conversando com alguns atletas que representam seus estados e clubes, confirma-se que todos estão envolvidos em um grande evento, buscando não apenas medalhas, mas em suas andanças estão sempre fazendo intercâmbio, integração social, conhecendo pessoas, outras culturas e suas diversidades.

Nos dias de competição, muitos técnicos também participam das provas. Além de competir, se envolvem com o torneio esportivo, pois é um momento relevante e único. Os técnicos orientam, organizam e sempre incentivam seus atletas a fazer o melhor tempo e a conquistar os primeiros lugares no pódio. Procuram ser pacientes quando há um mal entendido no momento de emoção que envolve os

um conhece o seu limite e sabe onde pode chegar. Independente da idade há sempre comentários entre os atletas de como foi a sua prova ou seu tempo, mas tudo de maneira descontraída; não há obrigação de ganhar, e sim buscar o seu melhor tempo, nadando provas de curtas ou longas distâncias em competições locais, campeonatos regionais, nacionais e também em campeonatos mundiais.



competidores. Há rivalidade entre eles, mas uma disputa saudável, cada

No Torneio de Natação Brasileira Master fazem parte atletas de vinte anos em diante, sem limite de idade. Os mais experientes, desde que tenham disponibilidade para treinar e ter o prazer de nadar, são empolgados e grandes incentivadores para os mais jovens. São pessoas que podem e são exemplos para muitos, porque o esporte garante uma melhora na qualidade de vida dessas pessoas. São verdadeiros vencedores e vencedoras, pois fazem parte de uma equipe que busca sempre o melhor para uma vida repleta de vitórias.

| CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2014/2015                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>XXI Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação</b><br><b>Local:</b> Fortaleza-CE<br><b>Clube:</b> Náutico Atlético Cearense (50m)<br><b>Data:</b> 06 e 07/setembro/2014 | <b>XXI Copa Brasil de Masters de Natação</b><br><b>Local:</b> Foz do Iguaçu/PR<br><b>Clube:</b> Complexo Esportivo Costa Cavalcanti<br><b>Data:</b> 20 e 21/setembro/2014 |
| <b>IX Campeonato Sul-Americano de Masters de Natação</b><br><b>Clube:</b> Natatorio Municipal Alberto Zorrilla<br><b>Local:</b> Mar del Plata<br><b>Data:</b> 22 a 26/outubro/2014        | <b>54º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b><br><b>Clube:</b> Radio Clube (25m)<br><b>Local:</b> Campo Grande/MS<br><b>Data:</b> 20 a 23/novembro/2014          |
| <b>XIX Master Mais Mais</b><br><b>Clube:</b> Academia Amaral<br><b>Local:</b> Curitiba<br><b>Data:</b> a definir - 2015                                                                   | <b>55º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b><br><b>Clube:</b> Grêmio Náutico União<br><b>Local:</b> Porto Alegre<br><b>Data:</b> 22 a 26/abril/2015             |
| <b>XXII Copa Brasil Masters de Natação</b><br><b>Clube:</b> a definir<br><b>Local:</b> a definir<br><b>Data:</b> a definir - 2015                                                         | <b>XX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b><br><b>Clube:</b> RECRA<br><b>Local:</b> Ribeirão Preto<br><b>Data:</b> a definir - 2015                                |
| <b>56º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b><br><b>Clube:</b> a definir<br><b>Local:</b> a definir (Rio de Janeiro ou Brasília)<br><b>Data:</b> a definir - 2015                |                                                                                                                                                                           |



# ESPECIAL PARA AS NADADORAS

## Dicas para ficar mais bonita por dentro

A nutrição nos prova a cada dia que é possível atuar positivamente na idade biológica. De nada adianta uma lipoescultura, uma plástica ou um tratamento estético corporal ou facial, sem a intervenção conjunta e simultânea de uma dieta balanceada. Determinados nutrientes atuam na promoção e manutenção de uma pele saudável, no controle dos efeitos deletérios dos radicais livres e assim amenizam e retardam o envelhecimento.

Carollina Liberato - Diretora da RIZOMA

Empresa de Consultoria em Nutrição Aplicada

| <b>Princípio ativo e Exemplos</b>                                                                                                                          | <b>Propriedade funcional</b>                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ácido graxo ômega 3 e 6 - peixes de águas frias com alto teor de gordura, óleos vegetais, oleaginosas (castanhas, avelã, amêndoa e nozes) e linhaça</b> | → prevenção de doenças cardiovasculares, controle de doenças autoimunes e inflamatórias. Auxilia na diminuição dos níveis de LDL – colesterol |
| <b>Flavonoides - uva, amora, framboesa, frutas cítricas, brócolis, repolho e chá verde.</b>                                                                | → efeito antioxidante - ação sobre a formação de radicais livres.                                                                             |
| <b>Catequinas - chá verde, chá preto e cacau</b>                                                                                                           | → atividade antioxidante e inibição da formação de ateromas prevenção de certos tipos de câncer                                               |
| <b>Limonóides - frutas cítricas</b>                                                                                                                        | → estímulo à produção de enzimas protetoras contra o câncer e redução do colesterol. Aumenta a produção de colágeno.                          |
| <b>Resveratrol e quercetina - casca de uva, vinho tinto e maçãs</b>                                                                                        | → redução do risco de doenças cardiovasculares; inibição da formação de carcinógenos, coágulos e inflamações.                                 |
| <b>Isoflavonas – soja e leguminosas (feijões, ervilha, grão de bico e lentilha)</b>                                                                        | → alívio dos sintomas da menopausa e redução do risco de doenças cardiovasculares e osteoporose redução do risco de câncer de mama.           |
| <b>Betaglucana – aveia e cevada</b>                                                                                                                        | → controle da glicemia e do colesterol sérico.                                                                                                |
| <b>Proteínas da soja - soja e derivados (missô, molho shoyo e tofu)</b>                                                                                    | → redução do risco de doenças cardiovasculares. Auxilia no equilíbrio hormonal na menopausa.                                                  |
| <b>Isotiocianato e indol - brócolis, repolho, couve-flor e couve de bruxelas</b>                                                                           | → aumento da atividade de enzimas (tipo 2) protetoras contra carcinogênese (formação de um câncer).                                           |
| <b>Luteína e zeaxantina - folhas verdes (luteína), pequi e milho</b>                                                                                       | → proteção contra a degeneração macular e manutenção de uma boa visão.                                                                        |
| <b>Lignanas - linhaça</b>                                                                                                                                  | → inibição de tumores hormônio dependentes.                                                                                                   |
| <b>Alicina - alho e cebolas</b>                                                                                                                            | → Ação antibiótica, antifúngica e antiviral.                                                                                                  |
| <b>Prebióticos (fibras insolúveis e solúveis frutooligossacarídeos, inulina) - grãos integrais, frutas e vegetais em geral com casca e talos</b>           | → melhora da saúde intestinal, redução do risco de câncer do cólon e controle do colesterol.                                                  |
| <b>Probióticos (bifidobactérias e lactobacilos) - leites fermentados, iogurtes, etc.</b>                                                                   | → melhora da saúde intestinal, redução do risco de câncer do cólon e melhora da intolerância à lactose.                                       |

## NONAGENÁRIOS COM VIGOR FÍSICO E MUITA VITALIDADE

Sabe-se que hoje há uma maior longevidade do que no passado, e é visível que na natação master atletas com 90 anos ou mais se mostram muito em forma a ponto de dar inveja. Esbanjam nas águas o vigor físico nadando provas difíceis, que muitos de nós sequer cogitamos em disputar, ganham medalhas e batem recordes, enobrecendo a natação master brasileira. Queremos destacar três atletas do nosso quadro de associados. Nossa sincera homenagem ressaltando a “proeza” de pertencer a este seleto grupo, e por fazer parte da nossa Associação. Parabéns!



Anton Biederman, o “mais jovem do grupo”, nadador do G. N. União, que completa em setembro seus noventa anos, voltou recentemente do Mundial no Canadá com cinco medalhas de ouro na bagagem. Venceu todas as provas disputadas a saber: 50m e 100m livre, e 50m, 100m, e 200m costas. Por este feito ganhou uma nota num jornal portoalegrense, e o reconhecimento do seu Clube, do qual já foi Presidente e continua sempre muito atuante.

Nora Rónai, sempre presente nas competições da ABMN, que recentemente soprou as 90 velinhas, precisa nos contar como vai acomodar mais sete medalhas de ouro na sua coleção. Neste último Mundial, aliás, sua sexta participação neste tipo de competição, desta vez se superou, quebrando cinco recordes; dois mundiais e três de campeonato. De quebra ainda levou mais dois ouros no revezamento 320+. Com essa proeza foi convidada a participar do programa Globo Esporte, cuja matéria está disponível em: <http://globoTV.globo.com/rede-globo/esporte-espetacular-br/v/aos-90-anos-recordista-mundial-nora-ronai-representa-o-brasil-nas-competicoes-de-natacao/3554502/>)



Laura Oliveira, que está numa faixa acima, nos 95+, é a meiguice em pessoa. Começou a nadar aos 70+ e não parou mais. Para ela, que nada diariamente, a natação master além de propiciar-lhe uma saúde melhor, proporciona-lhe novas amizades e possibilidade de viagens. Recentemente bateu o recorde mundial dos 50m peito na piscina do RECRA, sob os aplausos dos presentes. Na mesma competição ainda quebrou o recorde sul-americano e brasileiro nas provas de 50m livre e 50m costas.



A Oi esteve mais uma vez conosco

# LIRA TÊNIS CLUBE – FLORIANOPOLIS - SC

## NATAÇÃO MASTERS

O Lira é um dos clubes mais tradicionais de Santa Catarina na prática da natação competitiva. Há muitos anos possui equipes e forma atletas nas mais diversas categorias, da infantil à sênior. No entanto, até recentemente, a grande maioria dos atletas abandonava as competições por volta dos 20 anos de idade, logo após ingressarem na universidade ou iniciarem a vida profissional. Embora poucos nadadores de maior destaque nacional e internacional prosseguissem competindo por mais tempo, esta situação também era a mesma em quase todo o nosso país, com pouquíssimos competidores continuando a participar das competições de natação durante a vida adulta.

Nas últimas duas décadas, com o início das competições de nadadores masters e sua excelente estruturação nacional pela Associação Brasileira de Nadadores Masters - ABMN, esta situação começou a se modificar em todo o nosso país. Vários “ex-nadadores” voltaram aos treinamentos, juntando-se aos novos nadadores que também aderiram à natação competitiva, de forma um pouco menos exigente e mais recreativa, embora muitos resultados expressivos já tenham sido obtidos pelos atletas masters brasileiros, até mesmo internacionalmente.

Em Santa Catarina, o Clube Lira vinha participando esporadicamente dos eventos da ABMN, por iniciativa individual de alguns atletas, como André Boutigue, Rodrigo Meireles, Eduardo Ferrari e Sueli Nunes Rego.

A partir do Sul-Americano de Manaus, em 2012, formou-se um

pequeno grupo, de seis atletas (André Boutigue, Sueli Nunes Rego, Juliana Feijó, Rodrigo Meireles, Rogério Schützler Gomes e Eduardo Ferrari), que se engajaram na causa de montar um revezamento 4x50m livre, com o objetivo de bater o recorde sul-americano e fazer crescer a natação master no Lira. Este grupo agregou alguns amigos de outros estados, como Luiz Alberto Martins, Catia Silva e Paulo de Tarso Ferreira, todos também nadadores durante a juventude. Este reencontro entre amigos de mais de 30 anos fez renascer o espírito competitivo, o desejo por uma qualidade de vida melhor, além de ter gerado novas amizades entre aqueles que ainda não se conheciam. Além do espírito de competitividade saudável, que aflorou nos nadadores, foram estabelecidas metas, objetivos para obtenção de melhores resultados, concomitantemente com a formação de um novo grupo de amigos, com encontros com as esposas e familiares, que passaram a compartilhar este momento e as

alegrias trazidas junto com os treinamentos, os churrascos, as festas e as viagens.

Ao mesmo tempo, a diretoria do Lira estava se empenhando para renascer com força a natação, em todas as suas faixas etárias, para a participação em competições.

A partir da contratação do jovem e dinâmico Vinicius Scheuer Becker, para técnico da equipe principal, este também abraçou a causa Master, com conceitos modernos de treinamento, prescrevendo treinos específicos para estes atletas. Foi formado um grupo de Facebook específico para postagem dos treinos, vídeos e notícias de natação, o que têm ajudado a trazer melhores resultados individuais.

Com este empenho da diretoria do clube, além do estímulo e das orientações dadas pelo treinador Vinicius, o grupo de nadadores masters vêm treinando regularmente, em diversos horários, durante os dias úteis da semana, de acordo com o ritmo profissional de cada um. No





entanto, nos sábados pela manhã, sempre há um treino em comum, que têm funcionado como ponto de encontro entre os atletas masters. A espera pelo treino dos sábados passou a ser um bom momento, para aprimorar a parte técnica, o condicionamento físico e o mental – com boas risadas entre amigos.

O Campeonato Brasileiro, realizado em abril de 2013, em Porto Alegre, foi a primeira competição com grupo maior e os primeiros resultados positivos surgiram, com Rodrigo Meireles, Luiz Alberto Martins e Rogério Schützler Gomes vencendo provas individuais.

A grande competição seguinte foi o Campeonato Sul-Americano de 2013, em Santiago - Chile, onde a equipe contou com 12 atletas, que conquistaram várias medalhas individuais de ouro, prata e bronze, com destaque para o ouro dos revezamentos 4x50m livre masculino 160+ (Marcelo Pinto, Rogério Schutzler Gomes, Carlos Eduardo Ferrari Cardoso e Alexandre Rosa), 4x50m medley masculino 160+

(Rogério Schutzler Gomes, Marcelo Pinto, Carlos Eduardo Ferrari Cardoso e Felipe Martins de Azevedo) e no revezamento 4x50m livre misto 160+ (Catia Silva, Rogério Schutzler Gomes, Carlos Eduardo Ferrari Cardoso e Ana Coan), além das medalhas de ouro individuais com os atletas Marcelo Pinto, Andre Boutique e Luiz Alberto Martins.

Em 2014, o primeiro foco da equipe foi o Campeonato Brasileiro de Belém-PA, em que o Lira contou com 13 atletas, vindo a conquistar o primeiro lugar da competição entre as equipes médias. Além disso, o Lira venceu as provas de revezamento 4X50 medley 160+ (Rogério Schutzler Gomes, Marcio Fonseca de Carvalho, Felipe Martins de Azevedo e Carlos Eduardo Ferrari Cardoso) e 4X50 livre 200+ (Luiz Alberto Martins, Felipe Martins de Azevedo, Rogério Schutzler Gomes e Rodrigo Arruda Meirelles), nesta última prova estabelecendo o novo recorde sulamericano para a prova (1'47"16), o maior feito catarinense na categoria Master de Natação, até

o momento. Os nadadores Rogério Schutzler Gomes, Rodrigo Meireles, Andre Boutique, Luiz Alberto Martins e Carlos Eduardo Ferrari Cardoso ainda venceram provas individuais, com vários outros atletas obtendo medalhas de prata e bronze para toda a equipe. Nos 50m costas, na faixa 45-49 anos, o atleta Rogério Schutzler Gomes bateu o recorde brasileiro da prova.

No Torneio Brasil, disputado recentemente em Ribeirão Preto – SP, apesar de ter contado com uma equipe reduzida, de apenas cinco nadadores, o Lira conseguiu ficar em terceiro lugar dentre as equipes pequenas, com os ótimos resultados obtidos pelos seus atletas masters.

Dessa forma, os nadadores masters do Lira Tênis Clube esperam estar servindo como exemplo de espírito esportivo, para estimular a equipe de natação principal – jovem – do Clube, para que ambas as equipes prossigam treinando, competindo e confraternizando, nos próximos anos. O desafio é o de consolidar os

resultados já obtidos, participando em todas as etapas do Circuito Brasileiro de Natação Master da ABMN, com uma equipe média regular e constante. Para isto, contamos com o apoio do Treinador Vinicius Scheuer Becker e de toda a Diretoria de Natação e Presidência do Lira Tênis Clube.



## MARIA DE LOURDES SAMPAIO (80+)

### COMO SER FELIZ SENDO MASTER DE NATAÇÃO

*Maria de Lourdes, ou Delu como é conhecida no meio master, nos concede esse fantástico depoimento, em que com simplicidade fornece a receita para ser feliz. São pequenas atitudes no dia a dia, descontração nas competições que compõe a receita da felicidade. Com vocês essa amável nadadora da Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto – RECRA.*

Sempre gostei de água: de pequena era “baratinha” de piscina. Aprendi a nadar sozinha na piscina da Empresa Força e Luz, distante duas quadras de casa. Na adolescência passei para a Sociedade Recreativa, e passei a fazer parte do grupo de nadadores, treinados por Theodomiro Uchoa, a fim de defender a cidade de Ribeirão Preto nos Jogos Abertos do Interior e outros campeonatos mais importantes. Lembro-me de nomes que soavam como inacessíveis como Willy Otto Jordan, Tsuo Okamoto, Aran Boghossian, entre outros. Na época o clã dos Musa-Pessoa já despontava vitoriosa com medalhas. Do nosso grupo, também medalhados, tínhamos Otávio Mobiglia e Antenor Ferreira da Silva – o Paraíba. Eu era nadadora medíocre e só consegui uma medalha de bronze.

Ao concluir os cursos Normal e de especialização de pró-primário ingressei no magistério público e fui lecionar fora de Ribeirão. A abandonei por completo as piscinas por mais de 45 anos, e só nadava no mar nas esperadas férias letivas.

Em janeiro de 1996, com 66 anos na época, numa das braçadas no mar, meu irmão jogou assim o convite: “você ainda dá no couro, a RECRA está precisando de umas velhinhas pra nadar no Master, por que você não vai lá?”

Tomada de entusiasmo, resolvi enfrentar o desafio. Tia Cecília, a técnica de natação é a “mãezona” que me acolheu, e decidiu investir em mim. Aí começou uma das fases boas da minha vida: retorno às piscinas, treinos, disciplina, competições....e

fui colecionando medalhas de bronze, de prata, e de ouro – para minha alegria total.

Minha vida era um tanto rotineira e tediosa, pois estava saindo de um casamento fracassado, e com o grupo master tornou-se mais interessante e colorida, com novas atividades, novas amizades, várias viagens decorrentes das competições, e assim estou conhecendo o Brasil de norte a sul. O convívio com a família master é enriquecedor; nos encontros a troca de informações, histórias de vida tanto alegres quanto tristes compartilhadas entre as provas, e ainda o acréscimo de piadas, chistes, é tudo muito divertido.

Onde se poderia encontrar num espaço reduzido uma variedade incrível de tipos humanitários tão interessantes? Nadador poeta, nadador aviador, nadador empresário, nadador jardineiro, nadador doutor, nadador construtor, nadador aventureiro, nadador aposentado. Faço parte do grupo de nadadores com aquele espírito de vivenciar as competições com alegria, disponibilidade e flexibilidade. Vencer é decorrência.

Meu treino é tipo ligh, respeitando meus 84 anos; 1.500m 4 vezes por semana, hidroginástica aos sábados porque não sou de ferro e me divirto com as companheiras. Não faço musculação, mas deveria. Minha academia é em casa, nas lides domésticas com a vassoura e rodo. Também num pedaço de chão onde cavo a terra, arrasto e levanto saco de esterco, agacho para semear e colher – é a minha paixão solitária. Terra é mãe – Água é pai.

Admiro as feras da 3ª idade que estão sempre brilhando – Salvador, Nora, Erika, Vera, e tantas outras. Meus aplausos vão também para minhas companheiras, que muitas vezes não sobem ao pódio, mas estão sempre presentes nos campeonatos porque vivenciaram como eu, o espaço mágico da natação master.

Não sou fissurada em registrar tempos de competição em cadernetas; tenho muitas medalhas, troféus e até recordes brasileiros e sul-americanos - alguns já superados. Reconheço que ser medalhada é muito bom. Estou na 4ª idade e sinto que meus tempos estão piorando e porisso já me preparo para o ocaso. Sempre dizia que iria me contentar apenas se alguém dissesse: “olha como aquela velhinha nada bem”. E então eu poderia pendurar o pé de pato. Ah; já me disseram, mas não vou parar não (risos)! Enquanto o corpo aguentar, vou prosseguir nadando porque quero continuar a ser feliz.

Ser master é ser feliz!





# COLESTEROL - FIM DO MITO

Dr Drauzio Varella

## A agonia do colesterol

Nunca me convenci de que essa obsessão para abaixar o colesterol às custas de remédio aumentasse a longevidade de pessoas saudáveis. Essa crença - que fez das estatinas o maior sucesso comercial da história da medicina - tomou conta da cardiologia a partir de dois estudos observacionais: Seven Cities e Framingham, iniciados nos anos 1950.

Considerados tendenciosos por vários especialistas, o Seven Cities pretendeu demonstrar que os ataques cardíacos estariam ligados ao consumo de gordura animal, enquanto o Framingham concluiu que eles guardariam relação direta com o colesterol.

A partir dos anos 1980, o aparecimento das estatinas (drogas que reduzem os níveis de colesterol) abafou as vozes discordantes, e a classe médica foi tomada por um furor anticolesterol que contagiou a população. Hoje, todos se preocupam com os alimentos gordurosos e tratam com intimidade o **"bom"** (HDL) e o **"mau"** colesterol (LDL).

As diretrizes americanas publicadas em 2001 recomendavam manter o LDL abaixo de cem a qualquer preço. Ainda que fosse preciso quadruplicar a dose de estatina ou combiná-la com outras drogas, sem nenhuma evidência científica que justificasse tal conduta.

Apenas nos Estados Unidos, esse alvo absolutamente arbitrário fez o número de usuários de estatinas saltar de 13 milhões para 36 milhões. Nenhum estudo posterior,

patrocinado ou não pela indústria, conseguiu demonstrar que essa estratégia fez cair a mortalidade por doença cardiovascular.

Cardiologistas radicais foram mais longe: o LDL deveria ser mantido abaixo de 70, alvo inacessível a mortais como você e eu. Seríamos tantos os candidatos ao tratamento, que sairia mais barato acrescentar estatina ao suprimento de água domiciliar, conforme sugeriu um eminente professor americano.

**Pois bem.** Depois de cinco anos de análises dos estudos mais recentes, a American Heart Association e a American College of Cardiology, entidades sem fins lucrativos, mas que recebem auxílios generosos da indústria farmacêutica, atualizaram as diretrizes de 2001.

Pasme, leitor de inteligência mediana como eu. Segundo elas, **os níveis de colesterol não interessam mais.** Portanto, se seu LDL é alto não fique aflito para reduzi-lo: o risco de sofrer ataque cardíaco ou derrame cerebral não será modificado. Em português mais claro, esqueça tudo o que foi dito nos últimos 30 anos.

A indústria não sofrerá prejuízos, no entanto: as estatinas devem até ampliar sua participação no mercado. Agora serão prescritas para a multidão daqueles com mais de 7,5% de chance de sofrer ataque cardíaco ou derrame cerebral nos dez anos seguintes, risco calculado a partir de uma fórmula nova que já recebe críticas dos especialistas.

Se reduzir os níveis de colesterol não confere proteção, por que insistir nas estatinas? Porque elas têm ações

anti-inflamatórias e estabilizadoras das placas de aterosclerose, que podem dificultar o desprendimento de coágulos capazes de obstruir artérias menores.

**O argumento é consistente,** mas qual o custo-benefício?

Recém-publicado no "British Medical Journal", um artigo baseado nos mesmos estudos avaliados pelas diretrizes mostrou que naqueles com menos de 20% de risco em dez anos as estatinas não reduzem o número de mortes nem de eventos mais graves. Nesse grupo seria necessário tratar 140 pessoas para evitar um caso de infarto do miocárdio ou de derrame cerebral não fatais.

Ou seja, 139 (em 140 pessoas) tomarão **inutilmente** medicamentos caros que em até 20% dos casos podem provocar dores musculares, problemas gastrointestinais, distúrbios de sono e de memória e disfunção erétil.

A indicação de estatina no diabetes e para quem já sofreu ataque cardíaco, por enquanto, resiste às críticas.

Se você, leitor com boa saúde, toma remédio para o colesterol, converse com seu médico, mas esteja certo de que ele conhece a literatura e leu com espírito crítico as 32 páginas das novas diretrizes citadas nesta coluna.

**Preste atenção:** mais de 80% dos ataques cardíacos ocorrem por conta do cigarro, vida sedentária, obesidade, pressão alta e diabetes. Imaginar ser possível evitá-los sentado na poltrona, às custas de uma pílula para abaixar o colesterol, é pensamento mágico.

**Drauzio Varella** é médico cancerologista. Por 20 anos dirigiu o serviço de Imunologia do Hospital do Câncer. Foi um dos pioneiros no tratamento da Aids no Brasil e do trabalho em presídios, ao qual se dedica ainda hoje.



## 15º FINA CAMPEONATO MUNDIAL, MONTREAL 2014

No início do mês de agosto último, tivemos em Montreal, no Canadá, a 15ª edição do Mundial de Esportes Aquáticos, que recebeu cerca de 9 mil atletas entre 25 e 97 anos. Foram disputadas as modalidades de natação, águas abertas, saltos ornamentais, polo aquático e nado sincronizado.

Na **natação** o Parc Jean Drapeau viu novos recordes mundiais serem estabelecidos paralelamente à superação de cada um dos participantes. O sol do verão canadense ajudou a compor um cenário maravilhoso. Embora algumas críticas tenham surgido nos comentários postados nas redes sociais, por atletas de todas as nacionalidades, porém os mesmos contornaram as dificuldades e estampavam a alegria de vivenciar um momento mágico.

Parafraseando uma das participantes, Mayra Siqueira, que relatou: “os sorrisos mal mostraram as rugas dos rostos cortados pela idade”. E reportou-se à atleta mais velha da competição, com 97 anos, neozelandesa Katherine Johnstone que expressiu seu sentimento de master: “O mundo é meu limite”.

Os atletas brasileiros mostraram muita garra, determinação, valor e brilho em terras canadenses. Seja obtendo disputadas medalhas, seja com muita vontade de fazer o melhor possível. E as conquistas traduzidas em medalhas não foram poucas – mais de cem medalhas e muitos recordes. Para a ABMN todos que participaram deste 15º Mundial, independentemente dos resultados obtidos, merecem nosso aplauso.

Antonio Carlos Orselli, grande campeão e recordista, a quem agradecemos as informações diariamente postadas, assumiu voluntariamente o posto de comentarista e divulgador dos resultados diários dos brasileiros em cada prova nadada. Com ele, e com todos os que postaram notícias compartilhamos as alegrias vivenciadas pelos nossos atletas.

Tivemos vários destaques, mas gostaríamos de sublinhar os nonagenários destemidos, e entre eles nossa querida Nora Rónai, a vovó de ouro. Ela arrebatou sete medalhas de ouro assinalando sete novos recordes, quer de campeonato, quer mundial. Em suma, ela bateu recordes em todas as provas individuais disputadas, e com sua equipe de revezamento somou mais duas medalhas de ouro nas provas de 200m e 400m medley; 50m borboleta; 100m borboleta e 200m borboleta, além dos 4X50m livre e 4X 50m medley. Mas o que nos surpreende, é o fato de uma dessas conquistas ter sido o resultado da prova de 200m borboleta! Aos 90 anos, nadou esta prova e também os 400m medley, não é incrível?

Com muita disposição, Anton Biederman, que completa os 90 em setembro, também foi o grande vitorioso em todas as provas disputadas: 50m, 100m e 200m costas, e nos 50m e 100m livre, estabelecendo novas marcas brasileiras e sul-americanas. Isso nos mostra que idade não é obstáculo intransponível.

Outro nadador, que se empenhou nos treinamentos e teve sua participação marcada por superação e vitórias com recordes foi Marcus Laborne

Mattioli (50+), que obteve cinco medalhas, sendo três de ouro (200m livre; 100m e 200m borboleta) e duas pratas (400m e 800m livre). Com esse resultado Marquinho contabilizou sua 24ª medalha de ouro, a 4ª de prata, além de ter registrado mais um recorde mundial – o 53º para o seu currículo - que tal?

Não podemos deixar de registrar os excelentes resultados de nossa campeã Cyntia do Egito Andrade, que após uma longa temporada fora das grandes competições, e sob o comando de treinos do campeoníssimo Mattioli abocanhou dois ouros e uma prata nas provas de peito. E o que dizer de Eduardo Marocco, vencedor dos 50m, 100m costas e 200m costas?

Muito satisfeita com o resultado final ficou Renate Angeani (85+) com dois ouros nas provas de 50m e 100m costas, e com três pratas nos 100m e 200m livre, e nos 200m costas – medalha em todas as provas nadadas! Com muita determinação Maria Salvadora Penna, depois de obter três pratas, nos 100m, 200m e nos 800m livre, conseguiu o esperado ouro nos 400m livre; que alegria!

Djan Madruga (55+) não deixou por menos conquistando medalhas de ouro nos 100m e 200m costas, e



também nos 200m e 400m medley, tendo nesta última prova estabelecido novo recorde mundial. Foi bronze nos 50m costas – cinco provas – cinco medalhas. Rodrigo Bardi (35+) sagrou-se campeão nos 400m medley e vice nos 50m e 200m peito, e sua 5ª medalha foi um bronze nos 100m peito.

Marcia Ribeiro (80+) e Nadir Taubert (80+) também subiram no degrau mais alto do pódio. Marcia venceu os 200m costas e conquistou prata nos 50m livre, 50m e 100m costas e um bronze nos 200m livre. Nadir venceu os 200m peito e faturou quatro pratas nas provas de 50m e 100m borboleta, 200m e 400m medley. Nesta mesma faixa de idade Erika Lopes conquistou prata nos 50m peito e bronze nos 50m borboleta. Poderosas, não?

Outros “meninos de ouro” enobreceram a natação master brasileira. Citamos entre esses com duas medalhas de ouro Rene Leite (30+), nas provas 50m livre e 50m borboleta; Rodrigo Triviño (30+) nos 50m e 100m costas, tendo também obtido prata nos 100m livre e bronze nos 50m livre. Gabriel Cury (25+) venceu nos 100m e 200m

borboleta, foi prata nos 50m deste estilo, e bronze na prova dos 100m livre. Leonir Marino (25+) que foi campeão nos 200m e 400m medley e vice campeão nos 200m livre. Ressaltamos também que complementaram o quadro de medalhas de ouro os atletas: Thiago Rezzo (25+) na prova de 50m livre, Adriano Schonenberger (25+), nos 100m livre, Rafael Aquino (35+), Gustavo Volkart (35+), na prova de 200m livre, Leonardo Gomes (40+), Edilson Silva Junior (40+) e Ken Sorgi (25+) na prova de 50m costas e foi também prata nos 50m livre. Subir ao pódio em qualquer competição é uma grande conquista, mas quando é em um campeonato da excelência de um Mundial da FINA, aonde temos sempre os Top dos Top, aí essa conquista é muito mais marcante .... e assinalamos que entre nossos associados a medalha de prata foi conquistada entre as mulheres por Vera Lucia Silva (70+) e Aroma Martorell (55+), ambas na prova de 50m costas. Também conquistou prata Márcia Valéria Cossatis Lima nos 50m borboleta. Entre os homens registramos a prata para Francisco Pinto Menez (30+)

e Leonardo Gomes (40+), ambos nos 50m livre, e este último também 100m borboleta. A prata também foi para Breno Dutra (35+) conquistada nos 800m livre.

As “meninas bronze” já foram mencionadas nesta matéria, e entre os “meninos” que tiveram a satisfação de sair com uma medalha de 3º lugar, nominamos: Flavio Mildemberg (35+) – 100m livre; Breno Dutra (35+) 800m livre; Rafael Costa (25+) e Leandro Okuda (35+) na prova de 50m costas, este último também nos 50m borboleta. Paulo Roberto Motta (65+) e Thiago Rezzo (25+) na prova de 50m borboleta fecham o pódio de bronze.

Registramos um pódio totalmente brasileiro na prova de 100m livre (25+) dos meninos: 1º lugar Adriano Schonenberger (New FINA World Masters Champ), 2º Ken Sorgi (GNU) e 3º Gabriel Cury (GNU).

Os revezamentos deram um show a parte com nove ouros, duas pratas e dois bonzes. Os meninos na faixa de 100+ nadaram muito para bater em primeiro no estilo livre. O grupo foi composto por Fernando Burguez, Gustavo Giroto, Thiago Vinas e Adriano Schonenberger. O mesmo grupo nadando o revezamento medley obteve a medalha de prata. Porém para a ABMN estes revezamentos estão para ser confirmado, eis a Associação reconhece provas e tempos de nadadores devidamente quites com a anuidade.

Igualmente a equipe de São Paulo, na faixa de 120+ integrada por Rodrigo Triviño, Rodrigo Bardi, Leandro Okuda e Francisco Menez Pinto detonaram os adversários arrebatando mais um ouro. Na faixa



Parc Olympique – Montreal/CA





Salvadora (75+) ouro nos 400m livre e duas pratas

Revezamento 320+ dois ouros Leila, Nora, Erika e Vera



Revezamento medley 120+ ouro com Triviño, Bardi, Okuda e Menez Pinto



Rafael Aquino 35+ ouro nos 50m livre

Os revezamentos mistos na faixa de 120+ da equipe de São Paulo não deixaram por menos, nadaram o livre e o medley batendo na borda ambos em primeiro lugar, mais dois ouros muito comemorados. Aplausos para Christiane Larcher, Márcia Valéria Cossatis Lima, Valesca Cruz e Mayra Siqueira.

A equipe feminina 120+ que conseguiu um honroso segundo lugar duas vezes nos revezamentos – livre e medley foi composta com Mayra Siqueira, Valesca Cruz, Christiane Larcher e Marcia Valéria Cossatis Lima. Brasil no pódio!

As duas medalhas de bronze obtidas nos revezamentos masculinos vieram da equipe de 120+ da equipe do Leopoldina Juvenil no nado medley com Leonir Marino, Gustavo Volkart, Roberto Lopes e Rafael Costa. Na faixa 120+ revezamento misto nado livre o outro bronze foi para a equipe de São Paulo Masters com Lucas Amaral Lopes, Valesca Cruz, Mayra Siqueira e Helissandro Queiroz de

Aquino. Estes dois revezamento também aguardam confirmação pela ABMN.

Deixamos de enumerar os demais atletas muito bem colocados do 4º ou 10º lugar por absoluta falta de espaço, mas a ABMN reconhece o mérito e congratula-se com todos os que tiveram o privilégio de participar desta festa, pois o clima foi muita alegria, comemoração pelos excelentes resultados, demonstração de superação, conquistas, oportunidade de vários passeios, e o prazer da confraternização. As imagens dos nadadores revelam o sentimento dos nossos atletas.

de 160+ medley a equipe da Associação Leopoldina Juvenil que reuniu nada menos que Eduardo Marocco, Toshio Tadano, Diego Levin e Andre Brunetto arrasaram e conquistaram o ouro também. Igualmente a equipe de São Paulo, na faixa de 120+ integrada por Rodrigo Triviño, Rodrigo Bardi, Leandro Okuda e Francisco Menez

Pinto detonaram os adversários e arrebataram o ouro.

As meninas de ouro: Vera Lucia Silva, Nora Rónai, Erika Lopes e Leila Yone Freitas disputaram dois revezamentos na faixa de 320+ (livre e medley), mostrando que idade não significa obstáculos. Deram o seu recado na piscina e subiram no topo do pódio. Maravilhosos!!!

Revezamento 160+ ouro Triviño, Larcher, Marcelo e Marcia



4X50m medley 120+ - ouro com Valesca, Mayra, Cris e Marcia



Djan Madruga - recorde mundial



Eduardo Marocco - ouro em 50m, 100m e 200m costas



Rodrigo Bardi ouro nos 400m medley





Samir Barel  
bronze em  
águas  
abertas

Francisco Menez prata nos 50m livre



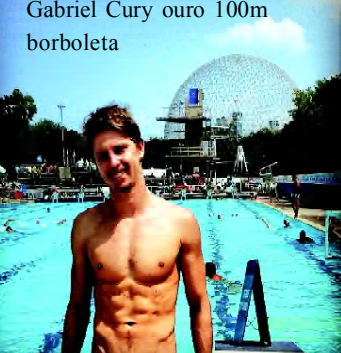
Thiago Vinhas



Cynthia Andrade  
dois ouros e uma  
prata



Diva Funganti



Gabriel Cury ouro 100m  
borboleta



Vera Lucia Simões Silva prata nos 50m  
costas



Marcus Mattioli dois recordes,  
três ouros e duas pratas



Gustavo Volkart  
ouro 200m livre



Anton Biederman três ouros



Christiane  
Larcher



Marcia Ribeiro campeã nos 200m costas



Marcia  
Cossatis prata  
nos 50m  
borboleta

Nos **saltos ornamentais** na faixa de 75+ consignamos que o associado Fernando Telles ficou com a medalha de prata. Assinalamos que Fernando esteve este ano no programa de televisão e fez uma demonstração de salto, vestido à paisana e causou furor! Por outro lado, a não menos conhecida Maria Helena Padilla Costa, a única brasileira a disputar além das provas de piscina, a de saltos, classificou-se em 4º lugar.

Na prova de **águas abertas** vários atletas brasileiros participaram, e pelo número de inscritos e que disputaram a prova, qualquer colocação tem gosto de vitória. Assinalamos a conquista da medalha de ouro para Djan Madruga (55+), vencedor entre 67 atletas que nadaram a prova, medalha de prata para Maria Salvador M. Penna (75+), e um bronze para Samir Barel (30+). De 4º a 10º lugar destacamos os associados Luis Duarte (50+) com 4º e Pompílio Ceu Neto (70+) com a mesma colocação. Alexandre Lopes (40+) ficou em quarto e Marcus Mattioli (50+) obteve o 9º lugar.

No **polo aquático** na faixa de 35+ a equipe Master Rio, depois de duelar e vencer Estados Unidos e Canadá, os brasileiros levaram o ouro. Disputando na faixa de 45+ a Master Rio levou a prata, assim como na faixa de 60+ o mesmo grupo também levou a medalha de prata, mas o resultado aguarda confirmação pela ABMN, pelo mesmo motivo já explicitado.

## MARCELLO JORGE CARRAPITO MOREIRA (30+)

BODYTECH-RJ/BARRA

*Marcello é jornalista e trabalhou como redator no site de esporte por cinco anos participando das coberturas dos Jogos Pan-Americanos do Rio de Janeiro, em 2007; Copas do Mundo de 2006 e 2010. Mas deu uma guinada em sua carreira e decidiu cursar Educação Física e já está na reta final do curso. A natação sempre fez parte de sua vida desde a infância, tendo se destacado entre os colegas. Nas suas palavras “Toda criança gosta de apostar corrida e, nas apostas na natação, eu costumava chegar na frente”. Tem se destacado como grande incentivador de sua equipe às competições da ABMN, fazendo sucessivos chamamentos aos colegas de equipe. Neste ano presidiu também a Comissão Eleitoral com vistas à eleição da nova Diretoria da ABMN, em novembro próximo.*

**ABMN** – Fale-nos um pouco dessa sua experiência na natação

**MARCELLO** – Eu nadava competições estudantis pelo meu colégio (CEL) como “Intercolegial”, “Dia Olímpico Estudantil”, “Copa Bob’s de Natação”, “Copa Fanta” e ganhava bolsa, inclusive com desconto para o meu irmão mais novo também. Foi quando em 1990/91, minha mãe, que na época tinha um bom emprego, perdeu o mesmo e minha família passou a depender de meus avós, tanto materno quanto paterno para nos manter, pois só o salário de meu pai não dava. A natação assim, passou também a ajudar nos meus estudos. Então essa bolsa no colégio proveniente da natação me ajudou muito na minha formação intelectual e de caráter.

**ABMN** – Então você realmente se destacava na fase estudantil?

**MARCELLO** – Sim, na categoria não-federado, nas competições estudantis, eu ganhava praticamente tudo o que disputava e fazia o nome de meu colégio. Continuei como não-federado até 1996, quando bati o recorde até 15 anos do Intercolegial nos 50livre

em piscina longa e com o tempo de 26”53 bati o recorde de Idemar Félix na piscina na extinta Faculdade Gama Filho, em Piedade. Depois, me federei e tive uma trajetória de alternância de clubes em razão da distância de minha casa ao local de treinamento e também por minha imaturidade.

**ABMN** - Como foi sua chegada à natação master?

**MARCELLO** - De 2003 até 2010 não cai mais na água. Foram oito

anos parado com a natação. Primeiro em razão de minha formação profissional e, segundo porque a situação financeira era desfavorável. Voltei a nadar em 2010 porque estava trabalhando muito tempo sentado como redator no Globo Esporte, e os problemas de coluna se acentuavam. Assim, fui motivado a nadar na antiga Academia da Praia, pelo amigo Roberto Moraes – o Robertão. Lá fui devidamente apresentado aos treinadores Leonardo Costa - Léo, e reencontrei o Vladimir Victório e o Alexandre Gama (Pavão), que eu já conhecia do tempo de garoto. Encontrei ânimo para competir novamente, porém ciente das minhas condições fisiológicas, físicas e de minha idade, sem condições de nadar sênior, quiçá absoluto. Em 2010 eu era master 25+. E fui campeão estadual. Desde então, sigo nadando na categoria master. Hoje pela Bodytech Barra - Unidade Érico Veríssimo, antiga Academia da Praia.

**ABMN** – Que balanço você faz entre ter sido um





nadador federado e agora na categoria master?

**MARCELLO** - Nunca fui excepcional nadador, tampouco sou dos piores. A verdade é que, quando mais jovem, a maioria dos técnicos que tive pensavam o mesmo ao meu respeito: eu tinha talento para ir além. No entanto, a imaturidade me limitou. Amadureci tarde, muito tarde. Não entrava na minha cabeça que teria que fazer séries longas, aeróbicas, sendo nadador de provas curtas como 50m e 100 livres. E esse fator me atrapalhou. Sou jornalista, trabalhei por quase seis anos na minha profissão, porém cheguei à conclusão que a Natação, de fato, é minha vida e é com ela que quero trabalhar. E, de preferência, com a Natação Master.

**ABMN** – Como você vê a natação master?

**MARCELLO** - Na minha visão, a Natação Master é sinônimo de amizade, companheirismo e qualidade de vida. É evidente que cada atleta que milita no Master tem sua vida, sua rotina, seus afazeres e uns tem mais tempo de treinar mais do que os outros. Contudo, o treinamento em si é mero detalhe diante da convivência com os companheiros de time, do prazer que

se tem em nadar até mesmo ao lado de um companheiro - que se torna seu rival, na medida em que o esporte é individual - e no sentimento de equipe quando se pula para nadar um revezamento.

**ABMN** - Algum acontecimento especial para nos contar?

**MARCELLO** - Recentemente eu perdi minha mãe com câncer no intestino. Ela faleceu dia 10 de dezembro do ano passado (2013). A pessoa que mais amo se foi, subiu só mais um andar, e de lá de cima ela vem me dando força para continuar minha vida. Prometi a ela que jamais deixaria de competir, pois ela se sentia a mãe mais feliz do mundo sabendo que o filho dela estava ou está fazendo aquilo e o deixa feliz, que é nadar, competir.

**ABMN** – Qual a sensação de competir?

**MARCELLO** - Eu compito porque gosto da adrenalina, do clima de competição, do desafio, e porque a única obrigação que tenho é comigo mesmo. Não tenho que dar tempo x, y ou z, não tenho que pegar índice de nada. Eu caio na água, nado e apenas cultivo a minha felicidade. Esta é a maior diferença que vejo entre atleta federado e o da categoria master. Ninguém gosta de perder e

é sempre bom ganhar medalha, mas a maior vitória está representada, em cada um dos atletas masters, por suas respectivas saúdes, por cada um deles ter a capacidade e o prazer de nadar e estar em um ambiente salutar de competição.

**ABMN** – E seus planos futuros?

**MARCELLO** - Meu objetivo é logo me formar em Educação Física e seguir a nova carreira. Se possível trabalhar com a Natação Master, fazendo com que ela cresça cada vez mais e ganhe novos adeptos; dar qualidade de vida, fomentar ainda mais o esporte.

**ABMN** – Suas palavras finais?

**MARCELLO** - Além de minha mãe, pessoa mais importante de minha vida, gostaria de citar os técnicos que também são muito importantes na minha formação, e que são parte de minha vida para a eternidade: Daniel Wolokita, Fábio Sampaio, Leonardo Costa, Vladmir Victório, Alexandre Gama e Paulo Reis (Pavão) e Luis Antonio Verrone (Neco).

Obrigado por tudo!

Nosso lema é: de  
nadadores para  
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



## XIX TORNEIO ABERTO DE MASTERS DE NATAÇÃO

Entre os dias 19 e 20 de julho último foi realizado o XIX Torneio Aberto de Masters de Natação nas dependências da RECRA. Apesar da temperatura mais baixa no início do dia, o termômetro climático foi subindo e o clima, como sempre, foi de amizade, de vibração e de muitos recordes. E conforme tínhamos anunciado anteriormente, excelente infraestrutura, aliada ao aconchego e maravilhosa receptividade da Tia Cecília e equipe, fazem com que o evento anual na cidade se torne um marco positivo na natação master. Tivemos 526 inscrições referentes a atletas de 66 agremiações de vários estados do país. Isso demonstra que a natação master brasileira se mantém em plena atividade e num patamar crescente. As provas do programa foram muito bem disputadas, e tivemos uma verdadeira “chuva de recordes”. Além da programação constante no regulamento anual, nosso Diretor Técnico Aécio Luis Barcellos do Amaral propôs às equipes que quisessem, poderiam disputar as provas extras dos revezamentos de 4x100 livre e 4X 100 medley. Tivemos então mais recordes para totalizar assim a incrível marca de 90 novas marcas assim distribuídas: um

recorde Mundial; 40 sul-americanos; e 49 recordes brasileiros. A turma master está “voando”!

Destacamos que o recorde Mundial foi estabelecido por Laura de Oliveira (95+) do COPMG/MG na prova de 50m peito com o tempo de 1’50”07. Além deste feito, bateu outros três recordes sul-americanos, ou seja, a cada prova, uma nova marca. Palmas e vida longa para ela! Também queremos sublinhar que Aran Boghosian (85+) e Celso Junged (60+) que estabeleceram novas marcas em todas as quatro provas que disputaram. Registramos também que as equipes que nadaram os revezamentos extras dos 4x100 m livre na faixa de 120+ e 4x100m medley das faixas de 200 +; 240+ e 280+ estabeleceram recordes sul-americanos, posto que essas provas ainda não haviam sido disputadas em caráter oficial. E como bem assinalou o recordista e nosso querido associado Antonio Carlos Orselli: “A marca mais expressiva foi a dos 4x100 m livre, com Rodrigo Triviño; Rodrigo Bardi; Danyel Marchetti e Rene de Almeida Leite, representando o Bardi Swimming Team, que, com 3’25”46 pulverizou o então Recorde Mundial de 3’31”07 que pertencia a uma equipe

ALL TIME da Fina, ocupando o lugar da turma do PSV da Holanda e a QUARTA do ranking de 2013. Vera Lúcia Silva, Regina Aguiar, Antonio Orselli e Marcelo Piva constituíram esse grupo. Finaliza ele dizendo e nós concordamos: “Valeu, portanto, a iniciativa da nossa Direção técnica!”

Podemos observar pela tabela de recordes que acompanha esta matéria, que outras grandes estrelas gravaram seus respectivos nomes na história da natação master brasileira. Mas na natação master não é só competição e recordes, também temos o encontro de amigos de familiares, que compareceram à RECRA para prestigiar a competição, que foi muito animada, por sinal. Tivemos um incomum revezamento formado por dois casais, que amigos de todo dia, também se encontraram no bloco de partida defendendo sua equipe. Durante as duas etapas houve muita expectativa durante o sorteio de brindes, oferecidos pela Trisport – patrocinadora oficial da ABMN.

No domingo, houve uma surpresa para a Diretora Secretária Elaine Romero. No momento de sua prova a arquibancada inteira junto com a arbitragem, e demais competidoras cantou os parabéns para ela, que agradeceu com acenos e beijos. É uma característica do grupo master, prestigiar e se solidarizar com os demais companheiros, seja de equipe, seja apenas participante do evento.

Ao término da competição foram entregue os troféus às equipes. O Troféu Eficiência ficou com o Paineiras do Morumby, com 13 atletas somando 914 pontos e

*continua na página 18*



Participantes do XIX Torneio Aberto

j a p o n e s a  
formada por  
S h i m i z u ,  
Inomata, Koike  
e Iwasaki”.  
Destaca ainda o  
atleta que a  
equipe do Recra  
de 4x100 m  
medley (280+),  
com o tempo de  
6’34”77 seria  
detentora da  
OITAVA marca



## RECORDES SUPERADOS

| ATLETA                              | EQUIPE          | PROVA          | TEMPO    | RECORDE |
|-------------------------------------|-----------------|----------------|----------|---------|
| Laura de Oliveira (95+)             | C.O.P.M/MG      | 50m peito      | 1'50''07 | Mundial |
| Laura de Oliveira (95+)             | C.O.P.M/MG      | 50m livre      | 1'23''40 | RS/RB   |
| Laura de Oliveira (95+)             | C.O.P.M/MG      | 50m costas     | 1'46''30 | RS/RB   |
| Laura de Oliveira (95+)             | C.O.P.M/MG      | 100m livre     | 3'26''81 | RS/RB   |
| Gabriele Marion Ottke (50+)         | SÃO CARLOS CLUB | 200m medley    | 2'47''02 | RS/RB   |
| Gabriele Marion Ottke (50+)         | SÃO CARLOS CLUB | 100m borboleta | 1'13''75 | RS/RB   |
| Celso Junged (60+)                  | MASTERS PARANÁ  | 50m peito      | 35''37   | RS/RB   |
| 2º Carlos Roberto da Silva (60+)    | BODYTECH RJ/BAR | 50m peito      | 35''43   | RS/RB   |
| Celso Junged (60+)                  | MASTERS PARANÁ  | 100m medley    | 1'12''63 | RS/RB   |
| Celso Junged (60+)                  | MASTERS PARANÁ  | 100m borboleta | 1'11''33 | RS/RB   |
| Celso Junged (60+)                  | MASTERS PARANÁ  | 200m medley    | 2'38''92 | RS/RB   |
| Aran Boghossian (85+)               | FLUMINENSE      | 50 costas      | 50''36   | RS/RB   |
| Carla Stein Sturion (25+)           | RECRA           | 100m livre     | 58''23   | RS/RB   |
| Carla Stein Sturion (25+)           | RECRA           | 50m borboleta  | 28''47   | RS/RB   |
| Carla Stein Sturion (25+)           | RECRA           | 50m livre      | 26''36   | RS/RB   |
| M. Salvadora G. M. Penna (75+)      | GRES SALGUEIRO  | 100m livre     | 1'31''07 | RS/RB   |
| Ricardo Emílio Yamin (70+)          | PAINEIRAS       | 100m livre     | 1'10''55 | RS/RB   |
| Cynthia do Egípto M. Andrade (75+)  | C.O.P.M/MG      | 50m peito      | 50''71   | RS/RB   |
| Cynthia do Egípto M. Andrade (75+)  | C.O.P.M/MG      | 50m borboleta  | 53''83   | RS/RB   |
| Cynthia do Egípto M. Andrade (75+)  | C.O.P.M/MG      | 100m peito     | 1'53''70 | RS/RB   |
| Felipe Schilling Rache (50+)        | A. L. JUVENIL   | 50m peito      | 33''79   | RS/RB   |
| Felipe Schilling Rache (50+)        | B. L. JUVENIL   | 100m peito     | 1'15''04 | RS/RB   |
| Antonio Carlos Orselli (70+)        | RECRA           | 50m peito      | 37''03   | RS/RB   |
| Aroma Martorell (55+)               | PAINEIRAS       | 100m costas    | 1'18''88 | RS/RB   |
| Aroma Martorell (55+)               | PAINEIRAS       | 100m medley    | 1'20''09 | RS/RB   |
| Herilene Henriques de Freitas (70+) | MIRG            | 100m costas    | 1'40''76 | RS/RB   |
| Marcio Sergio G. de Almeida (55+)   | RECRA           | 100 costas     | 1'10''81 | RS/RB   |
| Jose Orlando de A. Loro (65+)       | PAINEIRAS       | 100m costas    | 1'13''29 | RS/RB   |
| Jose Orlando de A. Loro (65+)       | PAINEIRAS       | 100m medley    | 1'15''28 | RS/RB   |
| Jose Orlando de A. Loro (65+)       | PAINEIRAS       | 200m medley    | 2'51''05 | RS/RB   |
| Paulo Roberto P. Motta (65+)        | T.C. CAMPINAS   | 50m borboleta  | 31''34   | RS/RB   |
| Rodrigo Bardi (35+)                 | BARDI/AQUASPORT | 100m medley    | 58''99   | RS/RB   |
| Rodrigo Bardi (35+)                 | BARDI/AQUASPORT | 100m peito     | 1'03''73 | RS/RB   |
| Marcus Laborne Mattioli (50+)       | RECRA           | 100m borboleta | 1'01''04 | RS/RB   |
| Saul Birman (80+)                   | FLUMINENSE      | 100m borboleta | 2'17''97 | RS/RB   |
| Mauricio Pessoa Guimarães (55+)     | RECRA           | 50m livre      | 26''76   | RS/RB   |

|                                           |                 |                                          |          |       |
|-------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|
| <b>Lucinilda R. do Nascimento</b>         | COMPETITION     | Revezamento<br>4x50m<br>medley<br>(160+) | 2'15''21 | RS/RB |
| <b>Eunice S. Nishimura</b>                |                 |                                          |          |       |
| <b>Ana Paula da Silva e Sousa</b>         |                 |                                          |          |       |
| <b>Daiane Cardoso Garo</b>                |                 |                                          |          |       |
| <b>Elza Marina M. Adolpho</b>             | PAINEIRAS       | Revezamento<br>4x50m<br>medley<br>(280+) | 3'19''31 | RS/RB |
| <b>Guerda Elisabeth Hupfeld</b>           |                 |                                          |          |       |
| <b>Anete Guisard R. A. Monteiro</b>       |                 |                                          |          |       |
| <b>Mercedes Sanfelice Risso</b>           |                 |                                          |          |       |
| <b>Marcelo P. de Freitas Cruz</b>         | FLUMINENSE      | Revezamento<br>4x50m<br>medley<br>(200+) | 1'59''76 | RS/RB |
| <b>Marcelo Reis de Rezende</b>            |                 |                                          |          |       |
| <b>Marco Aurelio F. Dias</b>              |                 |                                          |          |       |
| <b>João Evaristo M. Neto</b>              |                 |                                          |          |       |
| <b>Marcio Sergio G. de Almeida</b>        | RECRA           | Revezamento<br>4x50m<br>medley<br>(240+) | 2'06''49 | RS/RB |
| <b>Antonio Carlos Orselli</b>             |                 |                                          |          |       |
| <b>Walter Rodrigues Marques</b>           |                 |                                          |          |       |
| <b>Luiz Antonio L. Fagundes</b>           |                 |                                          |          |       |
| <b>Aran Boghossian (85+)</b>              | FLUMINENSE      | 100m livre                               | 1'33''68 | RB    |
| <b>Aran Boghossian (85+)</b>              | FLUMINENSE      | 100m medley                              | 2'00''39 | RB    |
| <b>Aran Boghossian (85+)</b>              | FLUMINENSE      | 50m livre                                | 38''66   | RB    |
| <b>João Octavio R. P. de Campos (Pré)</b> | RECRA           | 400m livre                               | 4'14''16 | RB    |
| <b>Paulo Santos (50+)</b>                 | OST/CORINTHIANS | 50m peito                                | 34''17   | RB    |
| <b>Jovana Santoro Nakagaki (Pré)</b>      | ACQUAMONDO      | 100m borboleta                           | 1'07''14 | RB    |
| <b>Lisiane Cristina Destro</b>            | RECRA           | 100m borboleta                           | 1'08''91 | RB    |
| <b>Tiffany Ide Hashiba (40+)</b>          | CIA ATLETICA    | 100m borboleta                           | 1'08''57 | RB    |
| <b>Stephanie C. de Souza Moraes</b>       | RECRA           | Revezamento<br>4x50m<br>medley (80+)     | 2'09''02 | RB    |
| <b>Priscila de Souza Araújo</b>           |                 |                                          |          |       |
| <b>Jéssica Mara Sukadlnik</b>             |                 |                                          |          |       |
| <b>Lisiane Cristina Destro</b>            |                 |                                          |          |       |

eficiência 70,31. Na sequência o COPMG/MG, que participou com oito atletas, totalizando 516 pontos e eficiência 64,50. Para fechar o pódio, na terceira colocação a Bodytech do Rio de Janeiro, unidade da Barra, que disputou com 12 atletas, somou 769 e teve eficiência 64,08.

Os troféus entre as equipes pequena, média e grande também foi um momento de grande vibração. Entre as equipes grandes, a equipe da casa,

Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto ficou com a primeira colocação, com um total de pontos de 3. 925,50. Na segunda posição o Praia Clube de Uberlândia com 2.346,00 pontos e na terceira colocação OST/Corinthians com 1.698,50 pontos.

Entre as equipes médias o primeiro lugar foi para o Fluminense Football Club com 931 pontos, seguido do Clube paineira do Morumby, com 914 pontos, e em terceiro o Masters Paraná com 780 pontos.

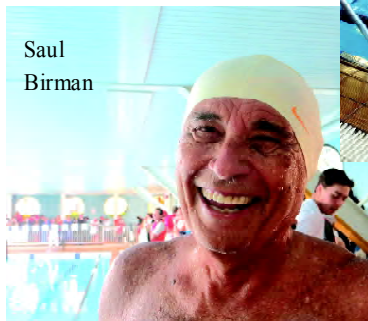
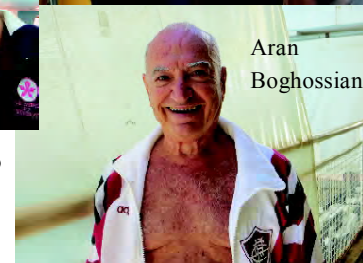
Os troféus para equipes pequenas teve a seguinte premiação: em primeiro a Associação Leopoldina Juvenil com 325,50 pontos, em segundo a Companhia Atletica Morumbi com 319 pontos e em terceiro o Lira Tênis Clube com 308 pontos. A cada conjunto de troféus entregues, as equipes faziam questão de posar para a foto com seu grupo ao lado prêmio conquistado. Parabéns a todos!



Herilene Freitas

Equipe 280+  
Paineiras  
recorde sul-  
americano

Celso Jugend

Equipe COPMG campeã na faixa  
320+Saul  
BirmanEquipe Bardi Swimming Team  
Acquasport (120+) Recorde  
mundial nos 4X100m livreJosé Loro e Ricardo  
YaminAran  
Boghossian

Cynthia Andrade



Laura de Oliveira

Paineiras  
(160+)  
Recorde  
sul-  
americano  
nos  
4X50m  
medley  
Cury

Podemos asseverar que, sem dúvida, foi uma boa competição pelos comentários transcritos do MURAL.

*“A 19a. edição do Torneio Aberto, na Recreativa, foi, mais uma vez, um grande sucesso. Grande quantidade de participantes, organização quase perfeita (prejudicada pelo atraso na chegada da ambulância no sábado) e resultados técnicos altamente relevantes, com quebra de dois recordes mundiais e vários continentais. (...). Parabéns, de novo, à ABMN e à diretoria da Recreativa. E um forte abraço a todos os amigos da natação máster brasileira” (A. C. Orselli)*

*“Mais uma vez essa competição mostrou porque tem lugar cativo no nosso calendário. Show” (Dóris Ely - A.L.J)*

*Ribeirão Preto, marca uma presença contagiante entre todos os nadadores pre e masters da aquaática nacional. Tia Cecília com sua equipe maravilhosa desde que cedeu o espaço da RECRA, nunca deixa a peteca cair. ABMN com conduta impecável fazem a competição fluir com o triangulo da saúde, vigor físico e confraternização entre todos. Parabéns e que venham outros torneio (Maria H. Padilla).*

*Nota 10 para o “XIX TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO” em Ribeirão Preto (F. Assis B. Menezes).*



## PROVAS EXTRAS – NOVOS RECORDES ESTABELECIDOS

|                                                                                                                            |                                       |                                                    |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------|---------|
| Rodrigo N. Triviño (Prefeitura de Pindamonhangaba)                                                                         | BARDI<br>SWIMMING TEAM/<br>ACQUASPORT | Revezamento<br>4x100m livre<br>masculino<br>(120+) | 3'25"46 | MUNDIAL |
| Rodrigo Bardi (Bardi Swim)                                                                                                 |                                       |                                                    |         |         |
| Danyel Marchetti                                                                                                           |                                       |                                                    |         |         |
| Rene de Almeida Leite<br>(Fundesport/Araraquara)                                                                           |                                       |                                                    |         |         |
| Marcio Sergio Gomes de Almeida<br>Maria Adelaide D. B. de Oliveira<br>Mauricio Pessoa Guimarães<br>Cristina Vohs (Eu Nado) | RECRA                                 | Revezamento<br>4x100m<br>medley misto<br>(200+)    | 5'34"18 | RS/RB   |
| Lucia Borges<br>Cesar Luiz C. Sobral<br>Henrique S. Reis (A.A.<br>Botucatuense)<br>Arleine R. dos Santos                   | RECRA                                 | Revezamento<br>4x100m<br>medley misto<br>(240+)    | 6'18"68 | RS/RB   |
| Vera Lucia Simões da Silva<br>Regina Maria Aguiar (Zumm CCB)<br>Antonio Carlos Orselli<br>Marcelo Antonio Piva             | RECRA                                 | Revezamento<br>4x100m<br>medley misto<br>(280+)    | 6'34"77 | RS/RB   |





# NATAÇÃO EM QUALQUER IDADE

Disponível em: <http://revistavivasaude.uol.com.br/bem-estar>

Quando Dorothy Herrmann tinha 54 anos, começou a apresentar uma leve artrose no joelho. A receita de sua médica foi simples: natação! Hoje, com 71 anos, ela é pura disposição: “Eu ando o dia todo e não me canso, estou sempre pronta pra outra”, conta orgulhosa. Nos últimos 16 anos, a doença só voltou a dar as caras recentemente, e a dona de casa continua combatendo-a com musculação, aliada às já tradicionais braçadas.

O motivo para a médica de Dorothy indicar a natação para a artrose se deve à diferença de meio. “O principal benefício de esportes feitos na água é a diminuição do impacto nas articulações”, explica Omar Jaluul, geriatra do Hospital das Clínicas e presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SP).

A densidade da água dá a falsa impressão de facilidade dos movimentos, pois a sentimos

passando por nós, mas, na verdade, o exercício é mais intenso. “Há um aumento da resistência contra os movimentos, que obriga a pessoa a se esforçar mais que o normal para se locomover, e possibilita um exercício maior”, ensina André Carvalho, professor de Educação Física e técnico da equipe de nado da Atlético da Escola Politécnica da Universidade de São Paulo (USP).

## Benefícios para o corpo

Uma pesquisa feita na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), com idosas nadadoras e praticantes de outros esportes, apontou um aumento na percepção do tônus muscular naquelas que praticavam a natação. Para as pesquisadoras, isso se deve à resistência da água, que faz com que as pessoas tenham maior consciência do próprio corpo. Nadar traz uma série de benefícios ao praticante. “Ajuda em diversos aspectos, como no condicionamento

cardiovascular, no equilíbrio e na musculatura, por ser um tipo de exercício que necessita de diversos grupos musculares”, enumera Omar Jaluul.

A atividade costuma trabalhar braços, pernas,

cabeça, tronco e quadril, tudo ao mesmo tempo. A modalidade peito ainda trás mais benefícios: “Por estabelecer uma postura e mecânica diferentes, ela exige mais da parte anterior da coxa e dos glúteos, além do peitoral e bíceps”, aponta André Carvalho.

A atividade física regular também favorece o sistema cardiovascular, aumentando a circulação, já que os músculos requerem um maior fluxo de oxigênio para o exercício, e fortalece também o coração. Além disso, a prática de esportes colabora com a saúde dos pulmões.

Aqueles que praticam assiduamente a natação, especialmente os idosos, apresentam melhor coordenação motora do que outros esportistas. Os nadadores têm maior equilíbrio — principalmente na movimentação dos tornozelos para manutenção da postura — e melhor tempo e mira para atingir alvos em relação ao grupo de controle que praticava outros tipos de esportes.

É importante aliar a natação, típica atividade aeróbica, a outros tipos de exercícios anaeróbicos, como a musculação. Por isso, ao decidir nadar, não adianta apenas procurar a piscina mais próxima. É importante fazer o exercício em alguma academia ou clube, com supervisão de um profissional e a avaliação física antes do exercício, que é a mesma para qualquer tipo de esporte e vai determinar os limites iniciais de cada praticante.



# A IMPORTÂNCIA DA CHEGADA NA NATAÇÃO

Você faz tudo direito: Se concentra na partida, impulsiona, entrada “limpa”, desliza, perna, braço, respira, vira... e na reta final ...**DESLIZA???**

Com certeza seu técnico estará com ar frustrado e indignado.

E você apesar de todo esforço foi vítima de uma péssima chegada.

No mar, na piscina ou na represa, não importa onde esteja a chegada é muito importante, com apenas um erro você perderá todo seu trabalho desenvolvido.

Quem esquece Poliana Okimoto na chegada dos 5km no Pan Americano do Rio?

Ficou com prata na batida da mão, isso nas águas abertas.

## ERROS MAIS COMUNS NUMA CHEGADA

- 1) Automatização de maus hábitos em treinamento.
- 2) Desespero em respirar antes de chegar.
- 3) Desespero em olhar para o tempo antes de chegar.
- 4) Braçadas extras em chegadas mal calculadas.
- 5) Deslizadas na chegada por chegada mal calculada.
- 6) Chegadas não planejadas.

## A DIFERENÇA DAS CHEGADAS APERTADAS EM ROMA 2009

Uma boa chegada pode valer muito, assim como uma péssima chegada vale também.

Analisando o último Mundial de Roma, um total de 16 provas entre individuais e de revezamento foram decididas com menos de três décimos de diferença entre o primeiro e o segundo colocado.

## EXEMPLOS DE CHEGADAS ERRADAS

Feitos registrados pela incapacidade de fechar bem a prova resultando em derrotas inesperadas.

### 1) Milorad Cavic versus Michael Phelps nos 100m borboleta dos Jogos Olímpicos de Beijing

Cavic havia se classificado com o primeiro tempo tanto nas eliminatórias como nas semifinais batendo Phelps por poucos centésimos (50"76 versus 50"92 nas eliminatórias, 50"87 versus 50"97 nas semifinais). Na final, ele utilizou a mesma tática das suas provas anteriores, passou forte na frente quase um segundo a frente de Phelps

que passou em sétimo lugar, mas atacou violentamente no final.

Cavic parecia que iria ganhar mas a chegada mal feita deu a chance para Phelps que tocou na frente por um centésimo: 50"58 versus 50"59. A delegação da Sérvia chegou encaminhar um protesto que foi analisado e fez com que a FINA reavaliasse o resultado, mas acabou confirmando a vitória de Phelps. Especialistas dizem que Cavic não teria pressionado com força a placa da chegada permitindo a Phelps com um final melhor levar a medalha de ouro.

### 2) Alex Popov 50m livre nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000

Popov não iria ganhar a prova, mas não poderia ter terminado em sexto lugar.

O russo vinha disputando entre o segundo e o terceiro lugar e, sendo





o então recordista mundial, se esperava muito mais dele afinal o recorde havia sido batido há poucos meses antes das Olimpíadas. Popov não fez uma boa prova, nem uma boa competição, mas a sua chegada nos 50m livre foi ainda pior. Ele fez uma pernada de borboleta no final e levantou a cabeça para chegar. Um movimento totalmente diferente do que fazia antes e que acabou lhe colocando em sexto lugar.

### **3) César Cielo 100m livre no Mundial de Melbourne 2007**

O primeiro Mundial de Cielo foi uma experiência muito válida.

Mesmo estreando, ele foi para cima dos maiores velocistas do mundo disposto a conseguir alguma coisa. Na prova dos 100m livre Cielo saiu forte na frente de todo mundo e liderou a prova em grande parte dela. Porém, os últimos metros da prova, foram dolorosos de se assistir. Não só pelo cansaço, a perda da técnica, mas acima de tudo a chegada desesperada que lhe custou um lugar no pódio.

Com uma chegada melhor teria chance de pelo menos uma prata ou um bronze.

### **4) Anthony Nesty versus Matt Biondi nos 100m borboleta dos Jogos Olímpicos de Seul**

Matt Biondi foi para Seul conquistar seis medalhas de ouro (50m e 100m livre, 100m borboleta e os três revezamentos americanos). Seu plano deu errado com uma chegada muito mal feita e que acabou propiciando uma vitória histórica para Anthony Nesty do Suriname, a primeira medalha de ouro da natação negra em Olimpíadas. Nesty venceu

com 53"00 contra 53"01. Biondi estava na frente e chegou de forma displicente.

### **5) Otylia Jedrejzack X Jessicah Schipper nos 200m borboleta do Mundial de Montreal**

Esta talvez seja a mais polêmica das chegadas. A polonesa Jedrejzack, então campeã olímpica e mundial, nadou quase toda a prova atrás da australiana. Mesmo avançando no final, Otylia sentia a força da australiana. Desesperada e na busca da vitória a nadadora polonesa jogou um braço na parede chegando com uma mão, coisa que foi muito bem vista na imagem da TV mas passou despercebida pela arbitragem. Otylia Jedrejzack nunca reconheceu que chegou com uma só mão.

### **6) Jason Lezak X Alain Bernard no revezamento 4 x 100 livre dos Jogos Olímpicos de Beijing**

O revezamento mais emocionante de todos os tempos também teve uma das piores chegadas da história. Alain Bernard não só fracassou na técnica e estratégia da prova mas uma chegada infantil e chegou até a olhar para Jason Lezak antes de bater na parede. Mesmo largando mais de meio segundo a frente, e sendo o então recordista mundial da prova, Alain Bernard não soube fazer uma boa estratégia e se desesperou com a aproximação fulminante de Lezak no final. Além de errar a chegada, Bernard ainda deu uma olhadinha submersa coisa jamais vista em competições deste nível e para um nadador de seu quilate. Os americanos venceram com oito centésimos de vantagem e Lezak fez

o melhor parcial da história dos 100m livre em revezamentos.

### **7) Eric Shanteau versus Daniel Gyurta nos 200m peito do Mundial de Roma**

O americano Eric Shanteau fez a sua estratégia de prova nos 200m peito em Roma.

Passou atrás e atacou na hora certa. Até os primeiros 100 metros estava na quarta posição e só avançou para segundo na altura dos 150 metros. Ele caminhava para a vitória e não se deu conta do ataque do húngaro Daniel Gyurta. Este, passou a prova toda em oitavo e virou os 150 metros em sexto lugar. Mas, o tal final do Gyurta foi desprezado pelo Shanteau bobeando na chegada acabou perdendo o título mundial por um centésimo: 2'07"64 versus 2'07"65.

### **Hábitos durante o treino que prejudicam chegada:**

1) Chegada incorreta nas séries. Atletas têm de parar antes da borda pela grande quantidade de nadadores que se acumula na chegada.

2) Chegada incorreta nas séries por atletas que querem escutar o tempo dado pelo técnico e acabam levantando a cabeça antes de tocar a parede.

3) Chegada incorreta nas séries por atletas que querem visualizar o tempo no relógio ao invés de se concentrarem numa chegada perfeita.

4) Chegada incorreta de nados diferentes ( ex: virada olímpica no nado peito, bater com apenas uma das mãos no borboleta)

**A diferença entre vencer e perder muitas vezes está em um pequeno detalhe.**

# HOMENAGEM AO PAIS

*Este exemplar do Informativo abrange o mês de agosto, mês em que é celebrado o DIA DOS PAIS. A ABMN presta uma justa homenagem aos seus associados que são pais, e também àqueles que já são avôs - pais duas vezes, por intermédio das imagens de Gustavo Volkart, que no momento representa todos os pais associados da ABMN. Ele é pai de um lindo casal - Bento e Bibiana, e atleta participante das competições organizadas pela Associação. É muito esforçado, pois como piloto da aviação comercial não mede esforços para manter o treinamento em dia, seja no Brasil, ou em qualquer país que sua escala de voos determine.*

*Elegemos as palavras de Mario Quintana, que traduzem o nosso apreço aos homenageados.*

Pai... São três letras apenas as desse nome bendito.

Também o céu tem três letras e nele cabe o amor infinito.

Para louvar o Nosso Pai todo bem que se disser nunca há de ser tão grande como o bem que ele nos quer.

Palavra tão pequenina, bem sabem os lábios meus que és do tamanho do CÉU e apenas menor que Deus!



Gustavo Volkart e os filhos

