



## INFORMATIVO

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO/2012

# 50° Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao – São Luis/MA

Em 2012 começamos o circuito nacional da ABMN por São Luís/MA, que celebra seus 400 anos. O clima na capital é tropical e semi-úmido, portanto, prepare roupas arejadas para sua estada. Encontraremos na cidade grande quantidade de coqueiros e muita vegetação litorânea. Há também pedaços da Floresta Amazônica na cidade protegidos por parques ambientais e pequenos rios nascem na cidade. A culinária maranhense reúne influências indígena, portuguesa e africana, com grande variedade de frutos do mar e pitadas generosas de farinha. O prato mais famoso da região é o arroz-de-cuxá, não deixe de experimentar esta iguaria.

A cidade é bastante plana e fora dos horários de rush, os deslocamentos ocorrerão com facilidade. A competição será realizada no Clube DUVEL, localizado no bairro do Olho D'água, e haverá traslados entre os hotéis conveniados e o clube. Prepare sua mala e coloque entre suas coisas, muita alegria e disposição, pois será a grande oportunidade de rever velhos amigos e fazer novas amizades. (Continua na página 03)

Ano

XX

nº 79

### NESTA EDIÇÃO:

50° Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao pág. 3

Entrevista com Fabio Duailibe págs. 4 e 5

Resumo de Tese pág. 6

Maria Emma Hulga Lenk Zigler pág. 7

Palavra do Coordenador de Águas Abertas págs. 08 e 09

Fortalecimento do Ombro págs. 10 e 11

Entrevista com Alessandra de Oliveira e Débora Calile págs. 12 e 13

Nutrição e Atividade Física pág. 14

Calendário 2012 pág. 15



## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos

Iniciamos mais um ano de trabalho e de novos desafios. Assim concluídas as inovações e a modernização de nossos processos de apuração e gerenciamento de competições, estamos agora fornecendo, gratuitamente, o novo Software ABMN para todas as Associações e Federações Estaduais. Desse modo, esperamos unificar o banco de dados da natação master brasileira, facilitando para todas as entidades a prestarem um melhor serviço aos seus atletas masters brasileiros.

Neste ano também, teremos um grande desafio, que será a realização do Campeonato Sul - Americano de Desportos Aquáticos Masters, um evento internacional. Estamos contando com a participação de 1.000 esportistas distribuídos nas modalidades de Natação, Pólo Aquático e Águas Abertas.

Pela primeira vez levaremos uma competição internacional Masters para Manaus, a capital da Amazônia, assim como o foi em Belém no ano 2000. É uma forma de brindar os nadadores do norte do Brasil com um evento desse porte.

Em 2012, apesar de as críticas, continuaremos a realizar o Circuito Brasileiro de Águas Abertas. Pretendemos abrigar em nosso Circuito, etapas a serem realizadas em outras cidades, fora do Estado do Rio de Janeiro. Com esse objetivo, aguardamos a candidaturas de empresas ou associações que tenham interesse

em incluir seus eventos ao nosso calendário nacional.

Pensamos seriamente em não mais realizar esse Circuito, uma vez que não dispomos de recursos que capacite a ABMN para a realização e gestão de eventos desse porte.

Uma prova de águas abertas tem suas próprias características e exigências das autoridades Municipais e Estaduais, tornando as entidades dependentes das empresas instaladas em cada cidade ou região. Essa é uma das dificuldades que os eventos desse tipo nos impõem. Além disso, é claro entra em cena o sistema de apuração de resultados - terceirizado para empresas que atuam em eventos de maratonas, como o triátlon, que não tem a precisão que nós estamos acostumados a ter para as provas de piscinas.

Muitas pessoas usaram o nosso Mural com duras críticas, principalmente quanto à data para a entrega da premiação final do Circuito de Águas Abertas. Não podíamos fazer diferente de como fazemos para o Circuito Brasil de Natação, cuja entrega é feita na primeira etapa do ano seguinte, apesar de termos o total domínio do sistema de apuração de resultados da natação; mas erros podem acontecer.

Para Águas Abertas, no qual não temos domínio, o sistema de apuração terceirizado, somos obrigados a manter o mesmo critério.

Contamos com a redução do problema nesse ano para que possamos continuar a oferecer aos nossos associados a oportunidade de participar de um Circuito Nacional de Águas Abertas.

Para finalizar, devo agradecer a todos por terem confiado à nossa equipe, a gestão de mais um triênio a frente da ABMN. Esperamos atingir as expectativas de todos.

Um bom 2012 a todos. Vemos-nos em São Luis.

Carlos Roberto da Silva  
Presidente da ABMN

ABMN Notícias  
Informativo da Associação  
Brasileira  
de Masters de Natação

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

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

**Presidente:**

Carlos Roberto da Silva

**Vice-Presidente**

Alberto Cavalcante R. da  
Fonseca

**Diretora Financeira**

Helane Quezado de Magalhães

**Diretora Secretária**

Elaine Romero

**Diretor Técnico**

Aécio Luis Barcelos do Amaral

**Presidente de Honra**

Maria Lenk (In memorian)

**Conselho Fiscal:**

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho  
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira  
Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero  
Diagramação: Leandro Mendes  
Impressão: Gráfica SPL  
Rua Antunes Maciel, 367-A  
São Cristóvão – Rio de Janeiro/  
RJ  
CEP 20940-010

# 50° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação - Conhecendo um pouco mais São Luis/MA

A cidade foi fundada por franceses, em 1612, posteriormente foi invadida por holandeses, mas sendo colonizada por portugueses. Os lusitanos deixaram como herança os mais de três mil sobrados e casarões que se espalham pelas ruas e praças do Centro Histórico, no bairro de Praia Grande.

Tombada pela UNESCO, boa parte do casario colonial datado dos séculos XVIII e XIX foi restaurada e remete a uma viagem a um passado de prosperidade e ostentação. Os antigos solares dos barões hoje abrigam espaços culturais, museus, lojas e restaurantes que preservam em suas fachadas os coloridos azulejos portugueses. Será uma excelente oportunidade para um passeio após as provas de natação. Os associados também poderão colocar em sua programação turística, uma visita ao bairro Calhau, fazer passeios a São José de Ribamar, Santo Amaro, Alcântara, e aos famosos Lençóis Maranhenses.

Para esta competição a Federação Maranhense de Desportos Aquáticos está trabalhando cuidadosamente para que os associados sejam bem recebidos, como puderam constatar por ocasião da Copa Brasil em 2007 e no Norte Nordeste e Centro-Oeste 2010. Como diz o Fabio Duailibe (veja entrevista p. 04) “Para quem está por vir pela primeira vez, ou ainda está pensando em vir pelas amizades, pelas viagens que a natação master propicia, poderá conhecer novos amigos e lugares, e descobrir o que o Maranhão tem de belo, é não é pouco!”



Centro Histórico

O hotel mais próximo do local de competição é o Santa Luzia (800m), que é um hotel categoria econômica (2 estrelas). Todos os demais estão acima de 3km de distância, sendo o Hotel Veleiros o mais distante, com aproximadamente 12km em relação ao local do evento. Contudo, de acordo com a organização

local, haverá serviço de traslados regulares em ônibus de linha urbana entre hotéis conveniados e o local de competição com retorno aos mesmos conforme cronograma de horários pré-estabelecidos e com intervalo de 30 em 30 minutos.

Em caso de grupos, ou por solicitação individual, haverá serviços privativos para deslocamentos entre locais e a noite para passeios na cidade ou restaurantes.



Janela do Casarão



Convento das Mercês

## Fabio Duailibe Melo (30+) - atleta vitorioso – técnico esposo e pai

*Quem não conhece Fabio Duailibe Melo? Ele está presente em todas as competições da ABMN defendendo a equipe Mac Nina, que tem estado no pódio em todas competições. Elegemos este atleta, técnico, esposo e pai da linda Sofia, que está de timoneiro no 50° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, em São Luis/MA, juntamente com a Federação Maranhense, sob os auspícios da ABMN. Fábio não se furtou a colaborar com esta edição trazendo informações relevantes para natação master.*

**ABMN** - Você é um atleta e um técnico esforçado se fazendo presente em todas as competições da ABMN; como concilia essa dupla função? Qual o segredo dos resultados obtidos?

**FÁBIO** - Eu diria tripla função (risos) pois sou pai também. Às vezes acabo não dando conta de tudo, pois quero fazer tudo ao mesmo tempo e não consigo separar cada função. Mas, tento me desdobrar em todas funções da melhor maneira possível. Procuo me programar para ter a hora de treino, a hora de trabalho, de lazer e o tempo reservado à família. O segredo é a paixão e o amor que tenho pelo que faço, pois nem sempre temos apoio e/ou patrocínio. Isso acarreta no final, uma retirada do próprio bolso para alcançar com o objetivo que se relaciona com os melhores resultados possíveis, e a divulgação da natação master. Aqui compreende a melhoria da

qualidade de vida e outros aspectos que sabemos e/ou lemos sobre os benefícios que ela nos traz.



**ABMN** - Você constituiu família há pouco tempo. Assim, como é o apoio recebido para ser técnico, atleta e exercer a profissão de professor de Educação Física?

Para falar a verdade, no começo puxaram bastante minhas orelhas,

porque quem não tem uma estabilidade financeira, fica receoso se só essa profissão dará conta de tudo. Por outro lado, eu (como muitos outros), quero dar o melhor para minha família, sobretudo quando tem criança envolvida. Mas, vou trabalhando para poder dar condições necessárias. Um dia poderei cansar desse tipo de trabalho e querer outros ares que possam realizar-me financeiramente. Hoje em dia minha família me alerta e me conforta quando fico desanimado para alguma situação (na profissão que estou) ou quando penso em abrir mão de algum tipo de objetivo que tenha traçado. Na minha família sou visto como um símbolo de determinação, perseverança - um trabalhador – alguém que luta pelos ideais e metas traçadas ao longo do ano e da vida. Só ela (família) sabe o que passo para tentar realizar ou o que passei e realizei até hoje.

**ABMN** - Você está à frente na realização do 50º Campeonato Brasileiro de Master de Natação a ser realizado em São Luís/MA em abril próximo. Quais os atrativos que os associados vão encontrar e por quê os atletas não devem perder essa competição?

**FÁBIO** - já realizamos em 2007 a Copa Brasil e em 2010 o Norte/Nordeste/Centro-Oeste aqui. Ambas as competições foram bem sucedidas, mesmo com todas as dificuldades e obstáculos que encontramos. Para este Campeonato Brasileiro os atletas vão encontrar, durante a competição, frutas e água mineral para que possam se hidratar na maratona de provas, pelo esforço físico e em razão da temperatura ambiente.

Estamos preparando também uma atração folclórica para se deliciarem com o que temos de tradição, dada a aproximação das festividades juninas. Como atrativo, é provável que tenhamos serviço de traslados a partir de hotéis credenciados para a piscina e regresso ao hotel. Brindes também estão no nosso pacote de hospitalidade/cortesia, que fazem parte da receptividade do nosso povo. Os atletas poderão ter contato com nossa culinária e fazer passeios turísticos como: São José de Ribamar, Alcântara, Centro

Histórico, Lençóis Maranhenses, Santo Amaro e etc.

Lembro que a participação nesta competição vale contagem para o ranking do circuito da ABMN. E será uma oportunidade ímpar para visitar a cidade que celebra este ano seus 400 anos. Para quem está por vir pela primeira vez, ou ainda está pensando em vir pelas amizades, pelas viagens que a natação master propicia, poderá conhecer novos amigos e lugares, e descobrir o que o Maranhão tem de belo, é não é pouco!

**ABMN** - Qual a mensagem/recomendação que você deixaria para os nossos associados?

**FÁBIO** - Cuidem de seu corpo e sua mente, pois amanhã eles agradecerão.

E curtam o que a vida nos oferece (dentro dos limites), pois ela é única aqui na Terra.

Aproveito a oportunidade para agradecer o apoio que tenho da minha família; Mariana (esposa) e Sofia (filha), minha Mãe Thereza, Meus avós Alfredo e Maria (*in memorian*), o fisioterapeuta Weyler Lima, meu amigo e técnico Alexandre Nina, meu amigo e mestre Geovan Andrade, meu patrocinador ao longo dos últimos quatro anos, o Banco da Amazônia e todos os apoios e patrocinadores que colaboraram com a Nina. Sem eles nada disso seria possível. Agradeço a Deus por me abençoar todos os dias. –

Muito obrigado a todos.

Deus abençoe todos vocês.



Fabio, Mariana e a pequena Sofia

## ARTIGO CIENTÍFICO – RESUMO DE TESE

Há anos atrás havíamos comentado no Informativo que a natação master, bem como seus atletas estava sendo alvo de investigações científicas. O assunto continua despertando interesse de estudiosos que encontram nos atletas motivação para incursões científicas. Neste número apresentamos o resumo de tese da psicóloga e fisioterapeuta Ana Patrícia Valença Orlando, que é professora universitária no Rio de Janeiro. Seu trabalho baseou-se na curiosidade científica de averiguar como as nadadoras pertencentes a 3ª idade lidavam com aspectos psicológicos envelhecimento, saúde, socialização, valor da medalha, ocupação e gênero – sendo que a questão da auto-estima perpassou por todas elas. A pesquisadora deslocou-se até Curitiba para observar in loco a competição Mais Mais, e, posteriormente, assistiu a várias competições masters para entender melhor o contexto e realizar entrevistas. Entrevistou 20 nadadoras acima dos 65 anos, algumas delas já falecidas, outras que continuam a brilhar nas competições. Assistiram à sua defesa Maria Lenk (já falecida) e Dora Sodré estiveram presentes e assistiram sua aprovação com louvor. A banca examinadora foi constituída por: Profª. Drª. Elaine Romero – Orientadora; Profª. Drª. Sílvia Maria Agatti Lüdorf (UFRJ); Prof. Dr. Roberto de Carvalho Pavel (UESA) e pela Profª. Drª. Fernanda Beltrão (UCB - suplente)

### A auto-estima de nadadoras *masters* idosas: um estudo sob a ótica de gênero.

Ana Patrícia Valença Orlando

O envelhecer é visto pela sociedade como uma fase do ciclo da vida repleta de dificuldades e envolta por muitos sentimentos pejorativos, o que predispõe as pessoas idosas a sofrerem preconceitos. Os idosos sentem-se segregados pela sociedade, apresentam sentimentos de inferioridade e menos valia, culminando, dessa forma, na baixa auto-estima. É importante ressaltar que a questão da auto-estima pode estar diretamente ligada às relações sociais estabelecidas entre os sexos, visto que a dominação masculina ocorre, muitas vezes, em detrimento da inclusão feminina – o que gera uma desigualdade social.



As mulheres que, atualmente, encontram-se na terceira idade viveram em épocas de grande repressão e discriminações sociais. Na perspectiva de desconstrução desse pensamento, surge a necessidade de difundir os estudos de abordagem de gênero que incorporam a mulher à sociedade. A natação *master* proporciona um ambiente social rico para observarmos as questões de gênero e de auto-estima, além de, como qualquer outra atividade física, influenciar positivamente os aspectos físicos, social e psicológico. A presente pesquisa teve como problema e objetivo geral estudar de que forma a natação *master* contribui na desconstrução da identidade social de mulheres idosas nadadoras, melhorando-lhes a auto-estima. Os objetivos específicos tiveram a intenção de: a) Analisar a construção da identidade social de gênero em idosas atletas na trajetória da natação *master*; b) Investigar, no ambiente competitivo, mediante discurso das atletas, o nível de satisfação que a natação *master* propicia às idosas praticantes. A metodologia de cunho fenomenológico utilizou como estratégia a análise de discurso, através do emprego de entrevista

semi-estruturada. Participaram da pesquisa 19 nadadoras residentes nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e Paraná, todas filiadas à natação *master* nas idades entre 65 e 89 anos. Os dados obtidos e analisados nos sinalizam a significativa contribuição da natação *master* como meio social facilitador da melhora da auto-estima e da desconstrução social, além de ser fundamental para a saúde física e emocional das atletas. A natação *master*, pelo que observamos, auxilia, ainda, para que carências biofísicas, sociais e psicossociais, naturais em idosas, possam ser supridas. O estudo, interpretado pela ótica de gênero, permite concluir que as senhoras participantes da pesquisa contrariam preconceitos e estereótipos a elas estabelecidos pela sociedade.

**Palavras chave:** gênero, natação *master*, auto-estima, mulheres idosas.



# Maria Emma Hulga Lenk Zigler

*Maria Lenk faria neste ano, se viva fosse, 97 anos. Rendemos a ela in memoriam, nossa homenagem. Ela foi a única brasileira a ser introduzida no Swimming Hall of Fame, em Fort Lauderdale, Flórida em 1988, quando foi homenageada com o Top Ten da entidade máxima do esporte, por ser um dos dez melhores nadadores master do mundo.*

Sua breve história - Filha de imigrantes alemães que vieram ao Brasil em 1912, Maria Lenk nasceu em São Paulo aos 15 de janeiro de 1915. Com problemas de saúde, seus pais acham que a natação lhe faria bem e na ausência de piscinas, Maria deu suas primeiras braçadas no Rio Tietê, (“quando era viável” nas suas palavras).

Aos dezessete anos, já era uma atleta de nível internacional. Foi a primeira mulher sul-americana a competir em Olimpíadas, nos Jogos de Los Angeles, em 1932. Para competir, ela, juntamente com outros 68 atletas da equipe brasileira, custearam a viagem vendendo o café que levaram no porão do navio. Nas suas palavras: “O que valia era o conceito do amadorismo. Eu competi com um uniforme emprestado, que tive de devolver quando as provas acabaram”.

Maria foi a primeira nadadora brasileira a estabelecer um recorde mundial. Não conseguiu ganhar medalhas em Olimpíadas, mas é considerada pioneira da natação moderna. Foi responsável pela introdução do estilo borboleta, quando o nadou nas Olimpíadas de 1936 em Berlim, em uma prova de peito (a regra não estabelecia que a movimentação dos braços deveria ser de forma submersa).

No ano de 1939, durante a preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio, quebrou dois recordes mundiais individuais, nos 200m e 400m peito - primeira e única brasileira a fazê-lo. O recorde dos 400m peito, 6min15s80, foi registrado no dia 11 de outubro daquele ano, na piscina do Botafogo. Tinha planos e esperança de grandes resultados nos Jogos de 1940, que foram cancelados por ocasião da Segunda Guerra Mundial, gerando a ela uma grande decepção. Era a grande favorita a ganhar a primeira medalha de ouro olímpica de mulheres

brasileiras em esportes individuais. Tal feito só foi realizado 68 anos depois pela saltadora Maurren Maggi, nos Jogos Olímpicos de Pequim em 2008.

Em 1942 abandonou a carreira atlética e teve participação efetiva na fundação da Escola Nacional de Educação Física, da Universidade do Brasil (RJ), onde depois de muitas disputas políticas, foi eleita a primeira diretora civil da hoje Escola de Educação Física

e Desportos da UFRJ. Aposentou-se como professora Emérita.

Ainda hoje detém diversos recordes mundiais de masters. No campeonato mundial da categoria 85-90 anos, realizado em agosto de 2000, ela voltou de Munique com cinco medalhas de ouro! Nesse evento ganhou o apelido de Mark Spitz da terceira idade, uma referência às sete medalhas de ouro que o nadador norte-americano conquistou nos Jogos Olímpicos de

Munique, em 1972.

Em 2003 lançou o livro *Longevidade e Esporte* (disponível para os associados na ABMN), que mostra os benefícios

trazidos pela prática de esportes. Até os últimos dias de vida nadava cerca de 1.500m por dia com o objetivo de estabelecer nova marca mundial para os 1500m livre em Brasília, quando passou mal na piscina. Foi socorrida, mas quis o destino que ela não participasse do Campeonato, mas assistisse do firmamento a competição.



Maria Lenk no 34º Campeonato Brasileiro em Salvador/BA

# PALAVRA DO COORDENADOR DE ÁGUAS ABERTAS



Paulo Cesar Pereira da Silva (60+)

Prezados Associados,

Nos últimos onze anos venho participando, pela equipe do América Futebol Clube, ativamente em todas as competições em piscina e nos circuitos de provas em águas abertas no Rio de Janeiro e em outros Estados. Em 2004 a equipe foi campeã estadual pelo Circuito Niteroiense de Águas Abertas. De 2004 a 2010 fui o primeiro colocado na minha faixa etária no Campeonato Estadual de Águas

Abertas da FABERJ. Nos anos de 2004 e 2006 fui o campeão da minha faixa etária na Travessia dos Fortes.

Pela minha efetiva participação nas competições em águas abertas e por ser amigo e companheiro de equipe do atual Presidente da ABMN na infância, aceitei o convite para assumir a Coordenação do evento de águas abertas que faria parte do Campeonato Pan-Americano. Minha participação foi no intuito de auxiliá-lo nessa parte, posto que o Presidente estava envolvido na organização de todo o campeonato. Após sua reeleição o convite ser tornou definitivo e assumi a coordenação das provas em águas abertas da ABMN.

O objetivo da ABMN em 2011 era procurar estimular seus associados a participar de mais uma das modalidades de esportes aquáticos que vem se tornando a coqueluche do momento, com crescente número de seguidores - a natação em água abertas. Com tal fim, reeditou-se o Campeonato Brasileiro Master e Pré-Master em

Águas Abertas com regulamento e regras próprias.

Pela inexistência de uma estrutura apropriada, mas para levar avante tal objetivo foi necessário efetivar uma parceria com uma empresa que tivesse disponível toda uma estrutura organizacional e funcional, com a capacidade de acolher os nossos associados além dos seus clientes usuais.

A Effect Sport foi a melhor opção, por se tratar de uma empresa com experiência na realização de vários eventos dentre eles maratonas aquáticas. Dessa forma, poderíamos dar um novo formato ao nosso Campeonato Brasileiro de Águas Abertas, que seria englobado com as etapas Circuito Light Rei e Rainha do Mar.

O Campeonato foi composto por apenas quatro etapas corridas durante o ano. Infelizmente ficou muito regionalizado, restrito apenas aos associados do Rio de Janeiro e Estados mais próximos. A única etapa em que houve a participação



A Oi esteve mais uma vez  
conosco

nacional foi na prova de águas abertas do Pan-Americano com um grande número de atletas inscritos. Acreditamos que uma das razões para que isso tenha ocorrido, seja, talvez, uma falta de incentivo para que houvesse a manifestação de outros Estados em realizar alguma etapa.

No princípio do campeonato tivemos alguns problemas organizacionais e na adequação de resultados. No decorrer do ano, depois de cada prova corrida e a cada crítica construtiva elaborada pelos associados, pudemos ir sanando os defeitos observados. Porém, todos nós sabemos que em todo grande evento não existe perfeição e sim o menor número de erros cometidos.

Pela decisão da Diretoria da ABMN, a premiação para os vencedores de cada faixa etária seguiria a mesma metodologia do campeonato em piscina, ou seja, os troféus seriam entregues na primeira etapa do ano seguinte. Assim, ficou fixado que a entrega dos Troféus do Campeonato Brasileiro Masters e Pré-Masters de Águas Abertas de 2011, ocorrerá no dia 10 de Março de 2012, antes da premiação da 1ª etapa do Circuito Rei e Rainha do Mar de 2012.

Para a temporada de 2012, mantivemos a nossa parceria com a Effect Sport, tanto pela experiência adquirida na temporada passada, quanto pelo interesse mútuo de um trabalho com menos erros, de forma que possamos atrair um maior número de associados a participarem do evento para abrilhantar o campeonato.

Ate o momento, não tivemos, ainda, a indicação de outra sede em realizar uma etapa do campeonato. Por esta razão mantivemos a estrutura básica do campeonato passado que, em princípio, também será montado nas quatro etapas já estabelecidas no Regulamento Geral, a saber:

**1º Etapa** - Campeonato Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar dia 10/03/2012;

**2º Etapa** - Campeonato Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar dia 07/09/2012;

**3º Etapa** - Prova de Águas Abertas do Campeonato Sul Americano Master de Natação dia 3/11/2012, Manaus, AM

**4º Etapa** - Campeonato Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar dia 14 a 16/12/2012.

Porém, nessa temporada, acreditamos que possamos acrescentar novas etapas, mediante acordo com outras sedes que tenham o interesse em realizar novas etapas, por ser um anseio

dos nossos associados de outros Estados, fato esse bastante comentado no mural do site da ABMN. Em vista disso, este ano de 2012 com a adesão de outras sedes de outros estados estaremos nós da ABMN centralizando a totalização de pontos e elaborando o ranking do campeonato.

Para ciência de todos os associados, as inscrições para a 1ª etapa do Campeonato Brasileiro Masters e Pré-Masters de Águas Abertas 2012, já estão disponíveis e se encerram no dia 6 de Março de 2012, ou quando completarem 1000 atletas inscritos. O Regulamento Geral já está divulgado no nosso site.

Acredito que em 2012 teremos um ótimo campeonato com menos falhas e mais motivação para que esteja a altura de nossos atletas, bem como se torne um incentivo para a adesão de um número maior de integrantes da ABMN. Afinal não custa nada tentar, quem sabe passe a gostar de nadar em águas abertas.



# Fortalecimento do ombro

## Exercícios com tubo ou faixa de borracha

*Estamos dando início a uma nova temporada esportiva. No começo do ano é importante dar particular atenção a exercícios que evitarão transtornos com o ombro. Os exercícios aqui sugeridos são prescritos por fisioterapeutas, médicos e professores de Educação Física. Há um protocolo que se deve seguir. Porém, de acordo com cada caso, poderá haver modificações do número de repetições ou da tensão do tubo/faixa de borracha. Sugerimos consultar seu técnico antes de iniciar a prática. Ele conhece suas potencialidades e saberá sugerir ou indicar quem faça sua programação. Divulgamos a série de exercícios que normalmente são feitos por nadadores masters filiados à ABMN, entre eles a Joana M. Izar e Sergio Alvares que se dispuseram a fazer as demonstrações.*

Para começar: prenda um tubo ou a faixa de borracha em um objeto fixo. Na outra extremidade, faça um nó no qual se possa segurar. Cada exercício deve ser feito de forma lenta e controlada, para minimizar o impulso. Faça 2 ou 3 séries de 10 a 15 repetições de acordo com a recomendação que lhe foi feita. O tronco deve permanecer estável durante os exercícios.

### 1) Extensão de ombro (grande dorsal, tríceps e redondo maior)

Em pé, de frente para o tubo/faixa de borracha, com o braço bem estendido, puxe o tubo de borracha para trás. Retorne lentamente à posição inicial. Repita.



### 2) Flexão anterior (deltóide anterior, bíceps e infra-espinhoso)

Em pé, de costas para o tubo/faixa de borracha, com o braço estendido e abaixado, na lateral, mantenha o braço bem estendido e levante-o à frente, na altura do ombro. Retorne lentamente à posição inicial. Repita.



### 3) Rotação interna (subescapular e peitoral)

Em pé, de lado, com o ombro próximo ao tubo/faixa de borracha, cotovelo em 90°, segure firme o tubo/faixa fazendo uma rotação com o braço a partir do ombro, puxe o tubo/faixa para frente do corpo, mantendo o cotovelo junto à lateral. Retorne lentamente à posição inicial. Repita.



### 4) Rotação externa (redondo menor e infra-espinhoso)

Em pé, de lado próximo ao tubo/faixa de borracha, cotovelo em 90°, segure firme o tubo/faixa fazendo uma rotação com o braço a partir do ombro, puxe o tubo/faixa para longe do corpo, mantendo o cotovelo junto à lateral. Não puxe para muito longe a ponto de causar dor no ombro. Retorne lentamente à posição inicial. Repita.



### 5) Padrões diagonais

Em pé, de lado, com o ombro próximo ao tubo/faixa de borracha e o braço estendido, puxe o braço para fora até o lado oposto do quadril. Retorne lentamente à posição inicial. Repita.



# Alessandra Amaral de Oliveira (35+) e Débora Calile (30+)

*Exemplos de perseverança e dedicação*

*Alessandra e Débora nadam pela mesma equipe, mas por circunstâncias diversas treinam a parte da equipe. São orientadas pelo mesmo técnico e pela mesma nutricionista. Embora tenham alcançado resultados distintos, a perseverança, a dedicação e o empenho que evidenciam são traduzidos em resultados que elas comentam nesta entrevista.*

**ABMN** - O que a fez tornar-se uma nadadora master, e para você o que representa ser master?

**Alessandra** - Não sabia nadar até os 27anos, não sabia nada mesmo. Foi então que, devido a um problema respiratório, minha médica recomendou-me a natação.

A princípio relutei muito, mas como essa foi a única alternativa que ela me deu, não tive outra opção, senão aprender a nadar! Entrei em uma academia e conforme eu ia aprendendo, fui me apaixonando pela natação. Em um dado momento, a professora Adriana Pereira, hoje técnica da equipe Flamaster, conversou comigo sobre o master, e resolvi tentar lá no Flamengo, time que já era do coração ..... Bem, hoje em dia não consigo mais ...imaginar minha vida sem os treinos, sem as competições.....

**Débora** – Fiz natação desde pequena, mas tive que parar por motivos de estudos e trabalho. Fiquei ausente das piscinas por 10 anos e quando me estabilizei profissionalmente resolvi voltar por hobbie. Para mim ser Master é a alegria de chegar às competições e rever amigos, viajar, conhecer

novos lugares e fazer novas amizades. É competir sem “pressão” e fazer o que gosta para manter a qualidade de vida.

**ABMN** - Fale de sua equipe e de seus treinos;



Debora e Alessandra no pódio no Pan 2011

**Alessandra** - A equipe do Flamaster recebeu-me de braços abertos, com muito carinho, embora fosse iniciante na natação, principalmente em competições. Todos os atletas me incentivaram nos treinos e também nas competições. Durante a semana explicavam-me os exercícios que eu não entendia bem, e sempre brincavam comigo. Em pouco tempo me sentia em “casa”, completamente entrosada e adaptada àquele maravilhoso

“mundo novo”. Atualmente, por questão de trabalho, treino de segunda à sexta às 5h da manhã com o técnico Claudio Barros. Neste ano os treinos têm focado bastante os exercícios educativos para o acerto da técnica. O volume de treino tem sido em torno de 2.500m

aumentando gradativamente para o ganho de resistência. Quando nos aproximamos da “competição-objetivo”, temos a redução do volume, entrando no polimento .... para apurarmos a velocidade e os últimos acertos antes das provas!

**Débora** – Moro longe do clube então treino em local próximo da minha residência, na

Ilha do Governador. Em razão dos meus horários, infelizmente treino sozinha – sem a presença da equipe, do técnico, o que faz muita falta. Mas recebo semanalmente os treinos, que me são enviados pelo meu técnico – Claudio Barros e sempre que posso, tento tirar um ou dois dias no mês para treinar com a equipe e reencontrar os amigos.

**ABMN** - Comente suas conquistas na natação master.

**Alessandra** - As minhas conquistas no master .... Cada segundo que consigo diminuir, cada prova que consigo completar é a recompensa de todo esforço - o resultado dos treinos, da dedicação do técnico (que não desiste nunca) e que está sempre lá na borda incentivando, gritando, sempre me fazendo acreditar que posso melhorar sempre, por mais difícil que possa parecer (para alguém que nunca foi atleta). Nesse último Pan-Americano Master ...Melhorei todos os meus tempos em todas as provas que disputei e nos 200 m livre fiquei em décimo lugar, com o melhor tempo que já fiz desde que comecei no master em 2007. Por mais difícil, mais improvável ... consegui CONQUISTAR minha M E D A L H A PANAMERICANA! Foi um presente, uma vitória com a qual eu nem sonhava.....

**Débora** – Fui campeã Pan americana e Sul-americana nos 50m e 100m costas; vice-campeã Pan-americana e sul- americana nos 200m costas. Nos anos de 2010 e 2011 fui líder do Circuito



Alessandra

Brasileiro de provas curtas e líder em provas longas em 2011. Em nível estadual fui líder no Circuito Carioca de provas curtas nos anos de 2009, 2010 e 2011.

**ABMN** - Vocês têm acompanhamento de uma nutricionista. Quais os pontos interessantes a ressaltar sobre o assunto?

**Alessandra** - Minha nutricionista, Marcela Guimarães, tem me auxiliado em vários aspectos, tais como emagrecimento, ganho de massa magra, melhor rendimento nos treinos, em programas alimentares diferenciados para competições, para os treinos e para as férias. O trabalho em conjunto da nutricionista com o programa de treinos, tanto na piscina quanto na musculação é de extrema importância.

**Débora** – Tenho o acompanhamento com a Dra. Marcela Guimarães, pois considero que uma alimentação saudável é essencial para qualquer pessoa; principalmente para nós atletas que temos enorme desgaste físico e perda de energia durante os treinamentos.

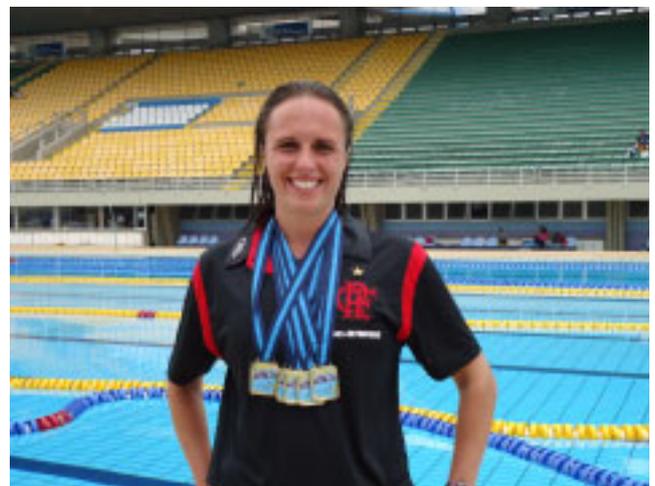
**ABMN** - Que mensagem deixaria para os associados da ABMN?

**Alessandra** - Todo esse encantamento com o master, me fez acreditar não só em

vitórias, mas em qualidade de vida, de melhor saúde, de bem estar, de alegria.... Passei a dedicar um espaço maior às atividades físicas, a um controle alimentar mais disciplinado, e para tal procurei o auxílio de um profissional (nutricionista), que me fez descobrir inúmeras alternativas saudáveis e gostosas para equilibrar minha alimentação, minha saúde ....

Encontrei na natação master, muito mais do que um esporte de competição, encontrei amigos, exemplos de vida e dedicação que me fizeram rever todo meu conceito sobre a atividade física e a vida !

**Débora** – A prática do esporte associada à uma boa alimentação proporciona uma ótima qualidade de vida para todos; Independentemente dos resultados obtidos nas competições, o importante é a prática contínua do esporte, seja qual for a modalidade, pois é bom para o corpo e para a mente. Prezo muito essa combinação e com isso ganhei o patrocínio da Nutrindus Alimentos.



Debora

# Nutrição e Atividade Física

Tamara Hamnle - nutricionista

A nutrição impacta diretamente no rendimento do indivíduo na atividade física, em sua *performance*. Se você estiver mal alimentado, terá um desempenho ruim, poderá sentir fraqueza, tontura ou simplesmente não agüentar cumprir o plano de exercício proposto. É fundamental comer uma hora antes do exercício e imediatamente depois do término da atividade. Por quê?

Porque o organismo, em uma atividade aeróbia ou anaeróbia busca o nutriente que garante a energia, a GLICOSE. Existem dois lugares que o organismo armazena a glicose: fígado e músculo. O primeiro lugar a doar essa glicose é o fígado, mas acaba rapidamente, com cerca de 10 minutos de atividade física. Depois, busca a energia do músculo, que começa a degradar. Se o indivíduo não estiver alimentado ou pior, se estiver em jejum prolongado, o músculo doará facilmente sua energia e perderá força, fazendo com que a fadiga chegue mais rápido. O jejum também não permite com que o organismo busque a energia de onde realmente deve buscar: nas células do tecido adiposo. Esse sim, o qual queremos acabar! Isso só acontece quando o organismo está alimentado.

O ideal é que o indivíduo se alimente 1 hora antes do treino e

30 minutos depois. Esse período que antecede o treino é importante ser respeitado pois a digestão solicita grande volume de sangue para os movimentos peristálticos (tanto no estômago quanto no intestino). Caso não haja esse intervalo de 1 hora pode acontecer desconforto e má digestão, pois na atividade física o músculo também solicita grande volume de sangue. Ou seja, aquele atleta que come e vai fazer atividade física não tem bom desempenho nem na digestão nem na atividade, pois o organismo está dividindo o fluxo sanguíneo para duas ações diferentes e acaba não completando nenhuma em sua totalidade.

O consumo alimentar também evita a depleção muscular. Quando o organismo tem tudo o que precisa, não vai tirar energia do músculo. Uma sugestão de alimentação antes da atividade física é um lanche natural (pão sem miolo, frios e salada). As barras de proteína são bem vindas também. Outra boa opção é uma vitamina de leite com frutas e linhaça (ou aveia). Mas depois do exercício, é fundamental fornecermos carboidrato e proteína para o organismo. Uma fruta ou barra de cereais suprem essa necessidade. Nesse momento, o organismo está em exaustão, precisa repor seus aminoácidos e completar a energia. Fazer jejum após o treino não

garantirá nenhum benefício, pelo contrário, poderá comprometer o ganho de resistência muscular.

Qual a diferença entre atividade física aeróbia e atividade física anaeróbia?

O exercício aeróbio se define pelo movimento intenso com elevado gasto calórico e de impacto sobre as juntas, movimentos estes causadores de esforço físico que pode ser suprido pela oxigenação normal da respiração e que produzem um aumento metabólico. Exemplo: corrida, caminhada, bicicleta, transport, NATAÇÃO!!!

O anaeróbio se define pelos exercícios em que o músculo é levado à exaustão e a oxigenação não é suficiente. Tem pouco gasto calórico e o músculo produz ácido láctico, responsável por fazer o músculo doer. Exemplo: musculação, qualquer exercício rápido e de alta intensidade (*sprints* nas corridas).

Para emagrecer, o indivíduo deve praticar mais atividade aeróbia e complementar com musculação. Para quem quer ganhar massa magra (músculo), deve-se aquecer com o exercício aeróbio e investir maior tempo na musculação.

Faça seu plano de exercícios junto com o plano alimentar. O resultado vem mais rápido e com maior eficácia!

# CALENDÁRIO 2012

<p><b>XVI Mais Mais - piscina de 25m</b></p> <p>Clube: C.R.I. Clube de Regatas Icaraí</p> <p>Local: Niterói/RJ</p> <p>Data: 30 e 31/03</p>	<p><b>50° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b></p> <p>Clube: Complexo Duvel Esportes</p> <p>Local: São Luis/MA</p> <p>Data: 19 a 22/04</p>
<p><b>14th Fina World Masters Championships</b></p> <p>Local: Riccione/Italia</p> <p>Data: 03 a 17/06</p>	<p><b>XVII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b></p> <p>Clube: RECRA</p> <p>Local: Ribeirão/SP</p> <p>Data: 30/06 a 01/07</p>
<p><b>XIX Campeonato Norte Nordeste Centro Oeste Masters de Natação - piscina de 25m</b></p> <p>Clube: Iate Clube de Brasília</p> <p>Local: Brasília/DF</p> <p>08 e 09/09</p>	
<p><b>XIX Copa Brasil Masters de Natação</b></p> <p>Clube: GNU – Grêmio Náutico União</p> <p>Local: Porto Alegre/RS</p> <p>Data: 22 e 23/09</p>	<p><b>Campeonato Sul-Americano de Desportos Aquáticos Masters - Modalidades - Natação/Pólo Aquático e Águas Abertas</b></p> <p>Local: Manaus/AM</p> <p>Data: 30/10 a 04/11</p>

Nosso lema é: de  
nadadores para  
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA  
ABMN



# DURMA COM OS ANJOS

Marlene Mendes – C.R. Icarai

1. Mantenha uma rotina, isto é, procure dormir no mesmo horário todos os dias.
2. Cultive hábitos saudáveis (exercícios físicos, boa alimentação, beber bastante água)
3. À noite, a refeição deve ser leve.
4. Se perder o sono já estando na cama, a leitura de um bom livro é uma boa saída.
5. Procure usar sua cama só para dormir. Evite assistir TV ou usar o computador.
6. Ao deitar evite ficar pensando nos problemas do dia.
7. Apague a luz ao deitar.
8. Se for possível elimine os ruídos que incomodam, como torneiras abertas e chuveiros que ficam pingando.
9. Cuidado com as sonecas demoradas depois do almoço. Geralmente 15 a 30 minutos são suficientes.

