



# INFORMATIVO

JULHO/AGOSTO/SETEMBRO/2011

Ano

**XIX**

**nº 77**

## XVI TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

**Atenção - Preparem o material de competição e de passeio na mala porque o nosso próximo encontro será em Ribeirão Preto/SP**

Dentro do calendário anual, será realizado nos dias 24 e 25 de setembro o XVI Torneio Aberto Brasil Masters de Nataçao, promovido pela ABMN, na piscina de 25m da Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto - RECRA. Tia Cecília e sua equipe, com um sorriso largo, recebem a todos com carinho, fazendo com que os participantes se sintam em casa.

O Clube está localizado no coração da cidade, permitindo o fácil acesso a todos os atletas. Conta com uma infraestrutura de lanchonetes e um restaurante, que serve um delicioso buffet em suas dependências, com um cardápio imbatível. Esta competição já é um tradicional ponto de encontro para rever amigos e também para programações extras, como saborear um chope no Pinguim, que tem a fama de servir o melhor chope do País.

Este será o nosso terceiro encontro do ano e as inscrições estão disponíveis *on line*, no site da ABMN. Vamos?

### NESTA EDIÇÃO:

**Enzimas super poderosas** pág. 3

**Entrevista com Gustavo Volkart e Rodrigo Carvalho** págs. 4 e 5

**O Quinto Nado** págs. 6 e 7

**Depoimento de Gherda Elisabeth Hupfeld.** pág. 10

**XVIII Copa Brasil** pág. 11

**Um Recorde de superação** págs. 18 e 19.



Piscina do Recra

## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos, mais uma vez tenho o prazer de dirigir-me a vocês já passado metade de 2011. Estamos aproximando-nos de nossos últimos eventos, e o mais próximo será o tradicional Torneio na querida Ribeirão Preto. Da RECRA, da nossa estimada Tia Cecília, que tanto fez pela natação master brasileira, e que sempre nos recebe de braços abertos. Ela, junto com a Diretoria da Recreativa, sempre apoiou a realização deste Torneio.

A última competição será o tão esperado Campeonato Panamericano, o maior evento de esporte aquático master no Brasil desde o Mundial de 1990. Para este evento um planejamento de mais de dois anos está sendo empreendido, de forma que possamos repetir o sucesso do mundial de 90, que foi conduzido pelo nosso primeiro Presidente Silvio Kelly e sua equipe de abnegados colaboradores. Hoje as exigências de nossos atletas são maiores, assim como o nosso desafio é ainda maior. Dessa forma, contamos com a participação em massa de nossos associados, que estendemos a todos os esportistas brasileiros. A participação de todos é que trará sucesso para o evento.

A vida que levamos nos dias de hoje não nos dá espaço para devaneios, uma roda que gira freneticamente não nos deixa ver e sentir pequenas coisas, pequenos detalhes, viver o momento, sem pensar no dever do futuro. No entanto, às vezes a vida nos prega uma peça, e quando a gente menos espera, uma tempestade acontece, trazendo prejuízos irreparáveis, mostrando que devemos viver o momento, e nos dar oportunidade de dizer às pessoas queridas, que elas são amadas, dando um pouco mais de carinho e atenção para quem também nos quer bem.

Hoje estou engajado na área esportiva como dirigente porque um dia meu pai decidiu que eu devia praticar a natação para curar uma doença respiratória quando jovem. Depois, foi meu grande incentivador nas competições que participava, quando voltei a nadar como master. E lá estava ele presenciando a minha primeira competição na ABMN em maio de 1990. Somente depois de muita conversa ele passou a nadar em nossas competições, já na faixa dos 70 anos. Nadou até ano passado, e para minha surpresa foi Top Five de 2010 na faixa dos 85 anos.

Obrigado a todos pelas mensagens que me enviaram.

Carlos Roberto da Silva – Carlão

Presidente da ABMN

### ABMN Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Natação

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

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

#### Presidente:

Carlos Roberto da Silva

#### Vice-Presidente

Alberto Cavalcante R. da Fonseca

#### Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães

#### Diretora Secretária

Elaine Romero

#### Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

#### Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

#### Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho  
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira  
Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

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

# ENZIMAS SUPER PODEROSAS

Artigo adaptado da revista "VIDA E SAÚDE"

Por Marlene Mendes - C. R. Icarai

Com a ajuda das enzimas que o corpo sadio produz em quantidade suficiente, as substâncias nutritivas são digeridas e posteriormente assimiladas.

Assim como cada fechadura tem sua chave, cada um dos numerosos alimentos precisam de sua "chave" especial. As enzimas só cumprem sua função quando, unidas a uma vitamina complementar consegue o aproveitamento de determinados elementos. Assim, há enzimas que desdobram o amido (amilases); outras decompõem as moléculas de proteínas (proteases); outras quebram as gorduras ou substâncias semelhantes (lipases) e há ainda as que fixam o oxigênio dos alimentos (oxidases).

## O Poder das Enzimas

A insuficiência de enzimas no organismo pode ser superada pela riqueza da alimentação em enzimas próprias, pois o alimento cru e natural é provido pela natureza de enzimas próprias. As enzimas dos alimentos vegetais consumidos crus compensam os ácidos e as enzimas do aparelho digestivo e influem de modo decisivo na digestão.

O predomínio dos alimentos animais cozidos determina um metabolismo incompleto e finalmente transtornos metabólicos na formação de enzimas. Desse modo surgirão, de acordo

com a disposição e o estilo de vida, situações que vão desencadear os mais diversos casos patológicos.

Ninguém pode imaginar o poder das enzimas até saber que as mudanças químicas que sofre uma batata que ingerimos por causa das enzimas, só seriam possíveis sem essas enzimas em um período de quatro meses e a uma temperatura de 400 graus C.

As enzimas realizam sem esforço a transformação dos alimentos, processo que o ser humano só poderia efetuar empregando pressão elevada, temperatura alta ou muito tempo. Erroneamente, elas são eliminadas pelos processos desnaturalizadores a que são submetidos os alimentos.

## Como utilizar as fontes de enzimas

O organismo humano precisa de todos os componentes naturais necessários para a renovação contínua dos diversos tipos de enzimas. Faltando uma única enzima, com sua missão específica, interrompe-se uma complicada cadeia metabólica, que fica incompleta.

De onde nosso organismo tira todos estes elementos? Somente de uma alimentação completa, baseada no natural, que proceda de solo saudável. Sabe-se que nossa saúde depende do cultivo de uma horta orgânica; é lamentável que a maioria das pessoas nada saiba sobre o potencial nutritivo e curativo de uma horta.

Os sucos naturais, as frutas, as verduras e as hortaliças são os métodos corretos de prevenção, cura e recuperação de todos os transtornos provocados pela carência de enzimas.

Sintomas da insuficiência de enzimas:  
 Peso no estômago.  
 Sensação permanente de saciedade.  
 Ardor no estômago.  
 Mau hálito.  
 Pele ressecada e pálida.  
 Transtornos digestivos e enfermidades do estômago, intestino, fígado, vesícula biliar e glândulas salivares.

## ONE ENCONTRAR AS ENZIMAS:

- \*Frutas Cruas
- \*Verduras cruas
- \*Hortaliças cruas



## Entrevista com Gustavo Volkart (30+) e Rodrigo Schmitd Carvalho (40+)

Na água e no ar – depoimentos dos pilotos nadadores

*A vida de piloto não é muito fácil, ainda mais quando querem nadar, competir e ser estreado a papai. Gustavo já tem um filhote de oito meses chamado Bento, ao passo que Rodrigo e esposa esperam a chegada de Valentina para outubro. Trazemos aos nossos associados depoimentos interessantes e deveras estimuladores, sobretudo para quem tem amigos que usam o argumento: “não tenho tempo”, para deixar de treinar, e conquistar novas amizades. Gustavo e Rodrigo, pilotos de companhias aéreas nacionais, relatam como conciliam a vida na água e no ar, pois são pilotos nadadores. A rotina às vezes os deixam numa árdua escolha – nadar uma única prova nas competições da ABMN. Em Brasília, por exemplo, Rodrigo saiu de um voo, foi até o Clube tão somente para nadar a prova de 400m. Teve um pequeno tempo para as fotos que estão nesta matéria, e dali mesmo voltou para o hotel, de onde partiu para um novo voo. Ambos defendem a Associação Leopoldina Juvenil- ALJ de Porto Alegre/RS*

**ABMN** – Há quanto tempo trabalham na aviação:

**GUSTAVO** – Sou piloto há dez, sendo seis anos voando em táxi aéreo em Porto Alegre, e quatro anos dedicados à TAM.

**RODRIGO** – Tenho um pouco mais de tempo de piloto -15 anos. Comecei a carreira na aviação executiva no Rio Grande do Sul, e depois, por nove anos na Rio Sul/VARIG. Estou há cinco anos voando na GOL.

**ABMN** – Como conciliam a rotina de vôos e treinos?

**GUSTAVO** – Gostaria de destacar que comecei a nadar com 20 anos – tardiamente. Hoje tenho 34. Vim do triatlon que competia desde os 15 anos. Quando entrei na TAM fazia rotas nacionais, e sempre consegui conciliar o trabalho com meus treinos e competições, apesar de que nossa rotina no voo nacional é bem cansativa. Além disso, temos a parte familiar, que não pode ser deixada

de lado. Porém, já há oito meses em rotas internacionais, a vida de atleta piloto deu uma boa melhorada. A escala é mais tranquila e os lugares aonde treino têm piscinas e infraestrutura maravilhosas. Os destinos agora são: Paris, Madrid, Frankfurt, Londres, Milão, Nova Iorque, Orlando e Miami. Nestes locais sempre tenho uma piscina para treinar com condições nota dez!!!!

**RODRIGO** – Para responder, gostaria de retomar um pouco da

minha vida de nadador.

Comecei a nadar muito cedo, aos 10 anos de idade, em Cachoeira do Sul, no interior do Rio Grande do Sul.

Na qual época, lembro

bem, não havia piscina térmica na

cidade, então treinávamos de outubro até meados de abril. Somente nadávamos os estaduais de verão, que foram muitos. Nadei até os 17 anos, quando então fui para Porto Alegre estudar aviação. Por motivos de trabalho parei, mas voltei a nadar no master no ano 2000. Assim como Gustavo sempre procuro treinar quando em pernoites fora de casa em academias de hotéis e piscinas de clubes. O Gustavo e eu trocamos muitas informações e



Gustavo e Rodrigo na XVIII Copa Brasil/Brasília

contatos sobre as piscinas que descobrimos pelo Brasil. Dessa forma, conseguimos empregar bem nosso tempo nos treinos. Ser piloto e nadador ao mesmo tempo requer disciplina e dedicação, porque além da rotina estafante de viagens, o tempo livre que nos resta queremos estar junto à nossa família, que nos incentiva com muito amor e compreensão.

**ABMN** – Mas nessa rotina, sem acompanhamento

de um técnico de perto, como procedem?

**GUSTAVO** – Para treinos sempre contei com a colaboração de muita gente por este Brasil afora, ajuda essa por parte de clubes e técnicos, que muito receptivos, permitiam que eu usasse suas piscinas para treinos. Como exemplo cito: Pinheiros Tennis Clube (São Paulo), Ideal Clube (Fortaleza), Náutico (Manaus), Lira Tennis Clube (Florianópolis), Fluminense F. C. (Rio de Janeiro),

Gustavo Borges (São Paulo e Curitiba). Todos estes lugares sempre me receberam de braços abertos



Gustavo nadando

para que eu pudesse dar minhas braçadas

**RODRIGO** – Uso a piscina do C. R. Flamengo para meus treinos, que são enviados pelo Marcelão -técnico da ALJ, e quando vou à Porto Alegre visitar familiares, sempre dou minhas braçadas na ALJ.

**ABMN** – P o d e m c o m e n t a r s o b r e destaques que tiveram na natação master?

**GUSTAVO** – No master venho acumulando alguns títulos como: recordista Sul-Brasileiro nos 50m, 100m e 200m peito. Figurei no Top 10 da Fina em 2009. Fiz parte do Top 10 Brasil em 2008; 2009 e 2010. Além disso, sou campeão absoluto no RS desde 2008 nas provas de peito. Treino com o Técnico Daniel Geremia (Seleção Brasileira) e Marcelo Ritzel (Técnico Master da Associação Leopoldina Juvenil).

**RODRIGO** – Nado as provas no estilo livre e medley. Como principais resultados cito títulos nos Sulamericanos do Peru e Chile, além de duas medalhas de bronze nos Jogos Master em Edmonton - Canadá em 2005. Também tenho participações em vários mundiais, bem como nas edições no ranking nacional.

**ABMN** – Que momento da rotina de vocês poderia servir de exemplo ou inspiração para nossos associados?

**GUSTAVO** - Procuo conciliar com a rotina de voos, meus descansos e uma boa e balanceada alimentação. Vejo que com a natação meu trabalho fica muito mais tranquilo, minhas horas de sono e minha adaptação com fusos horários fica otimizada. Hoje me dedico 100% ao trabalho, família e natação. Não consigo me imaginar vivendo sem um destes pilares que sustentam meu ser!!!!

**RODRIGO** – Concordo com o Gustavo; são três pilares: família, aviação e natação!



Rodrigo na cabine

Veja o vídeo sobre o assunto acessando o link:

<http://mediacenter.clicrbs.com.br/templates/player.aspx?uf=1&contentID=80579&channel=45>

# O QUINTO NADO

*Entenda porque a ondulação é cada vez mais importante e essencial para o rendimento dos nadadores dentro d'água*

por Marco Veiga. Técnico Chefe do Flamengo, da Seleção Brasileira nos Jogos Olímpicos de Pequim-2008 e Membro do Conselho Técnico Permanente de Natação da CBDA.



Nos últimos anos convencionou-se internacionalmente a expressão

“quinto nado”, que se refere aos fundamentos de saídas e viradas com aproveitamento até os 15 metros nas provas de crawl, costas e borboleta, executados principalmente pelos nadadores que despontam na elite da natação nacional e mundial.

O quinto nado é a ondulação submersa. Numa piscina de 25 metros, isto equivale a 60% do total nadado. Quando a ondulação submersa é eficiente, isto faz muita diferença, principalmente nas provas mais rápidas.

O treinamento desses fundamentos tornou-se um dos pontos principais na constituição do planejamento de grandes técnicos nacionais e internacionais.

Para se ter uma ondulação submersa eficiente precisamos ter uma musculatura abdominal e lombar fortalecidas para estabilizarmos o tronco - mantermos o tronco firme - no momento da execução das pernadas submersas, pois dessa maneira poderemos ter um percurso submerso de forma linear, numa posição mais hidrodinâmica possível.

Outro detalhe importante é como posicionar o corpo nesse deslocamento subaquático, pois a posição hidrodinâmica é fundamental para melhorar sua eficiência. Portanto, para obtermos uma melhora significativa na performance, necessitamos:

- encaixar a cabeça entre os braços esticados, os braços ao lado das orelhas e o corpo em posição de *streamline* - corpo estendido em linha.

- o abdômen contraído firmando o tórax e o quadril para transferirmos a força da musculatura dos quadríceps para o peito dos pés, esticando as pernas, e retornando-as para cima com a contração da musculatura dos glúteos e assim sucessivamente.

Dessa forma lograremos um deslocamento mais produtivo e eficaz com uma boa amplitude de pernas e com um excelente desempenho.

Para tanto, é necessário que na preparação física incrementemos alguns exercícios específicos para melhora da força dessas musculaturas envolvidas nesse fundamento.

Quando conseguimos atingir esse objetivo fora d'água transferimos essa melhora de força para dentro d'água de forma específica, trabalhando o

quinto nado de diversas formas e maneiras, são elas:

- Executando impulsões verticais em piscinas com maior profundidade, partindo do fundo da piscina e no ponto mais alto dessa impulsão, executa-se pernadas de borboleta em posição *destreamline*

- Executando pernadas de borboleta na posição vertical, com ou sem lastro

- Na posição de costas ou na posição lateral, ambas posições tanto no submerso quanto na superfície da água

- Utilizando implementos de sobrecarga, como pára-quedas de diferentes dimensões, levantando pesos - *power rack* - , esticando elásticos, sempre em distâncias curtas de 12,5 metros a 50 metros, preferencialmente no submerso.

Com o avanço da tecnologia dos diversos implementos utilizados na natação ao longo desses anos, não poderíamos deixar de mencionar a utilização dos pés de pato, pois são essenciais na prática para o desenvolvimento desses fundamentos tão importantes na performance de um nadador de qualquer nível, desde sua iniciação ao alto rendimento. Por isso, recomendo a utilização dos pés de pato da marca Kpaloa, pois todos os meus atletas utilizam esse acessório.



fotos gentilmente cedidas por Satiro Sodré

# QUANDO É QUE VOCÊ SABE QUE ESTÁ MESMO “VICIADO” EM NATAÇÃO?

Por José Eugenio Guisard Ferraz – Fluminense F. C.

Sabemos todos que é quando fica aquele vazio imenso no dia em que não vamos para a piscina, não é mesmo? Mas talvez seja também quando:

1. assim que chega o jornal da ABMN, você imediatamente começa a ler e só para quando o lê todo.
2. quando fica sem sono à noite, em lugar de contar carneirinhos, você se pega contando braçadas.
3. você nunca fez uma tatuagem por que não aceita o fato de ter de ficar parado alguns dias .
4. você vai para a piscina mesmo depois de sair do cabeleireiro com um tremendo penteado novo.
5. quando você está numa reunião chatíssima no trabalho e você começa a pensar no seu tempo de passagem nos 200 metros.
6. você adia a hora de colorir seu cabelo até o final da temporada de competições.
7. seus filhos e sua esposa só lhe dão sungas no seu aniversário.
8. você anota na agenda todas as competições do ano, e sabe que o próximo mundial vai ser em Riccione, Itália, em 2012.
9. mesmo depois de um longo banho, seu parceiro ou parceira, vem lhe dar um chamego e logo reclama que ainda está com cheiro de cloro no cangote...
10. quando você tem mais maiôs/sungas no seu armário do que roupas de trabalho...
11. quando é quase meia noite e voce está no site da ABMN lendo os resultados do ultimo campeonato...
12. você mantém um “kit-piscina” (maiô/sunga e touca/oculos de natação) no porta luvas de seu carro, para qualquer emergência...
13. você programa sua ida anual ao dermatologista exatamente para o final da temporada.
14. quando nos seus sonhos você está fazendo séries de 100 metros livre. e nos seus pesadelos de 100 metros borboleta...
15. quando viaja, para qualquer lugar que seja, na sua mala sempre estão os maiôs/sungas e os óculos (e touca) de natação...
16. quando você está atravessando uma ponte e pensa – eu poderia atravessar esse rio nadando...
17. quando você coloca seu maiô/sunga para ir treinar e ele ainda está molhado do último treino...
18. quando você está procurando por um novo apartamento e seu foco principal é saber a distância da piscina...
19. você pega uma gripe, mas está contente porque está exatamente na semana em que a piscina está fechada para manutenção...
20. você está doente demais para ir trabalhar, mas assim mesmo consegue ir prá piscina treinar...

# NOTÍCIAS

## NOVO RECORDES

*SULAMERICANO* nos 4X50m livre. Os atletas Anton Karl Biedermann, Edu Jaeger, Jayme Werner dos Reis e Roni Jung (320+) estabeleceram o novo recorde Sulamericano com o tempo 3'04"16 no revezamento 4x50m Livre em piscina de 50m, durante o Estadual de Inverno Master realizado na PUCRS - Porto Alegre/RS.

*MUNDIAL* nos 4X100m medley e nos 4X100m livre. O quarteto composto pelas atletas Marlene P. Mendes; Érika M.H. Lopes; Nora T. Rónai e Dora Sodré bateram o recorde mundial para o revezamento quatro estilos 320+ com o tempo de 9'34"72 no Campeonato Estadual de Inverno disputado no C. R. Icaraí –Niterói/RJ no dia 9 de agosto último. O recorde anterior era da equipe japonesa com 10'41"18. No dia seguinte as mesmas atletas voltaram a bater mais um recorde mundial, o dos 4X100m livre com o tempo de 8'53"83. O recorde anterior era de 9'00"15.

Também a equipe masculina não deixou por menos. Os atletas Leonardo Nogueira; Manoel Timóteo; Arnaldo Costa e Luiz Sodré integrando o revezamento 4 x 100 m 4 estilos faixa 320+ estabeleceram a nova marca mundial de 8'26"49

## ANIVERSÁRIO DA NATAÇÃO MASTER DE SERGIPE E XVIII NNECO

No ano em que é comemorado o décimo aniversário da natação master sergipana, será realizado o XVIII Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste de Masters de Natação - NNECO. O evento acontecerá entre os dias 10 e 11 de setembro, no Parque Aquático Zé Peixe, e é promovido pela Associação dos Nadadores Masters de Sergipe (ANMSE). A previsão é de reunir mais de 300 atletas representando equipes de dez estados brasileiros.

## ANIVERSÁRIO DA NATAÇÃO MASTER DE BRASÍLIA

A Associação Brasiliense Masters de Natação está completando 18 anos. O broche de comemoração foi lançado durante a competição no Iate Clube de Brasília, com distribuição entre os atletas durante a XVIII Copa Brasil.

## 3ª ETAPA DO MEETING PARANAENSE

A 3ª etapa do Meeting Paranaense Masters de Natação – 2011 vai acontecer em Curitiba. A competição será realizada no dia 13 de agosto próximo, nas dependências do Clube Curitibano, em piscina de 25m com início previsto para as 13h (aquecimento 12h).

## PROJETO TRAVESSIA *ESCAPE FROM ALCATRAZ*

Três nadadores masters gaúchos tentarão atravessar a baía de São Francisco/USA, partindo da ilha de Alcatraz e chegando à cidade de São Francisco. A distância a ser nadada é de aproximadamente 1.800 metros. A realização é um desafio desde o seu início, pois as águas têm temperatura muito baixa, correntes fortes, alto tráfego de navios e até tubarões. Partindo de um píer junto a Ponte *Golden Gate*, os atletas serão levados por uma escuna até próximos a ilha. Alcatraz é conhecida pelo seus ex-prisioneiros e devido à sua localização, a fuga era quase impossível. Em 29 anos de funcionamento como prisão ninguém jamais escapou vivo de suas margens. Todos os anos, este evento atrai em um fim de semana do mês de junho, mais de 25 mil espectadores nas areias do Parque Nacional *Golden Gate*, para ver quem consegue realizar esse desafio. Sob a coordenação de Vladimir Alcorde, os nadadores masters Francimar Siviero, do Clube Grêmio Náutico Gaúcho, Enio Rubechini e Jair Pedersen, do Clube Caixeiros Viajantes pretendem realizar o sonho de disputar uma travessia internacional no ano de 2012. Os preparativos iniciam em agosto, com 11 meses de antecedência.

## III COPA ESPAÑA MASTER

O Estádio Espanhol Las Condes-Chile promove a III Copa España Master entre os dias 1 e 2 de outubro de 2011. Convida os associados da ABMN a participar do evento, que acontecerá em piscina aquecida de 25m no *Estadio Español*, que está localizado à rua Navería, 4855, em Las Condes, na cidade de Santiago – Chile. As inscrições estão abertas até dia 28 de setembro e o pagamento até o dia seguinte, durante o congresso técnico. Todas informações alusivas ao evento estão disponíveis por meio do contato: [natacionmasterespanol@gmail.com](mailto:natacionmasterespanol@gmail.com)

# GHERDA ELISABETH HUPFELD (75+)

atleta do Clube Paineiras do Morumby

*Filha de brasileira e de alemão nasceu e vivenciou desde pequena, situações que fazem parte da história contemporânea mundial. Na vida relativamente tranquila que a família desfrutava, os pais costumavam nadar em um braço de rio construído especialmente para conter a água do degelo, pois nevava muito naquela época; isso, já em fins de outubro, na região do Rio Oder. Com as reviravoltas da vida, o pai foi mandado para o Cáucaso, de onde não voltou vivo. A mãe e as três filhas fugiram dos russos, até o Mar Báltico, deixando tudo para trás. De lá outra vez saíram, passando pela destruída Berlim, e pela hoje (linda) Leipzig, que - naquela época ainda estava em chamas. Mas, como entra a natação neste cenário inóspito? É o que vamos saber por meio do depoimento da nossa atleta master do Clube Paineiras do Morumby.*

**ABMN** - Só o início do seu depoimento reflete parte da história mundial contemporânea. Como foi o desfecho da fuga dos russos ?

**GHERDA** - Com a fuga, chegamos a uma fazenda “Sorna” de propriedade de uma família por mais de 150 anos, cuja dona - irmã da minha mãe - tinha nascido em São Paulo. No local havia um riacho que formava uma pequena piscina natural, foi onde aprendi a nadar sozinha, sozinha.

**ABMN** - E o que a fez sair de lá?

**GHERDA** - A fazenda foi desapropriada pelos próprios patrícios comunistas, então fomos morar em outra aldeia próxima (Chursdorf/Thüringen). A casa era pobre, sem água, chuveiro ou WC, e minha mãe catava o que sobrava nos campos; cortava até árvores para alimentar a nós três.

**ABMN** - Como vieram para o Brasil?

**GHERDA** - Durante um ano aguardamos em Berlim transporte para o Brasil. Então, no verão a meninada que frequentava o Lago Wannsee mexia com a menina de maiô vermelho, que tinha medo dos caldos; essa menina era eu. Após inúmeras complicações superadas, aqui no Brasil ainda éramos tidas como “inimigos” - até as bombinhas de São João assustavam, lembrando a IIª. Guerra Mundial.

**ABMN** - E a natação, como entrou na sua vida, uma vez que aprendeu a nadar sozinha e tinha medo dos caldos?

**GHERDA** - Nosso grande e querido técnico era o Bruno Bucchi

- me fez a nadar peito, pois vim sabendo nadar peito de lá, da Alemanha. Quase nada mais nadei além disso - raras vezes nadei costas, nunca crawl, jamais butterfly. Foi neste estilo que participei dos campeonatos juvenis, Jogos Abertos do Interior, travessia do Rio Piracicaba.

**ABMN** - O que tem registrado na memória daqueles tempos ?



**GHERDA** - Um dos maiores acontecimentos daquelas priscas eras para mim foi viajar de avião do Fontoura até Belo Horizonte MG e competir na natação, e ter participado da inauguração da piscina coberta do Parque da Água Branca em São Paulo SP.

**ABMN** - Naquela época as mulheres paravam de nadar em

determinado momento. Foi esse também seu caso?

**GHERDA** - Sim, pois aí vieram estudos na Alemanha, trabalho, casamento e filhos.

**ABMN** - E seu retorno às águas?

**GHERDA** - Houve reviravoltas na vida, pois tive que mudar o estilo, graças à maravilha da medicina. Há poucos anos, precisei colocar prótese no fêmur e depois disso, consegui atravessar pela primeira vez

os 25m da piscina olímpica do Clube Paineiras, nadando crawl - Que façanha! Pensava que jamais conseguiria. Passei a treinar e consegui - foi a glória! Daí em frente passei a treinar um pouco e participar de todas as competições - e nadando de costas - que maravilha ! A cada dia que passa, aprendo um pouco mais - a respirar direito, a virada, a bater mais perna, a olhar para os lados e não encostar na baliza etc.

**ABMN** - Então a cirurgia de certa forma foi a responsável por essa transformação?

**GHERDA** - Com certeza! - Posso dizer também que foi a incrível leveza do ser na água!

**ABMN** - Que lição de vida! E o que deixaria de mensagem para nossos associados?

**GHERDA** - Inspire-se na incrível leveza do ser - tente, de costas, esticar tudo; braço, perna, DESCANSA, RESPIRA, MEDITA, SE DELICIA de costas, nada faça ! - Veja o céu, as nuvens, a lua a qualquer hora do dia, estrelas e aviões... antes de sair da piscina. Sinta a maravilha de não afundar jamais.

# CALENDÁRIO 2011/2012

## 2011

XVIII Campeonato Norte Nordeste  
Centro-Oeste Masters de Natação  
Parque Aquático Zé Peixe  
Aracaju/SE  
10 e 11/9/2011

XVI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação  
RECRA - Ribeirão/SP  
24 e 25/9/2011

III Jogos Brasileiros Masters  
Clube de Regatas Flamengo  
Rio de Janeiro/RJ  
08 e 09/10/2011

Campeonato Panamericano de Esportes  
Aquáticos e Campeonato Sulamericano de  
Natação Master  
Parque Aquático Julio DeLamare Rio de Janeiro/RJ  
8 a 15/11/2011

## 2012

XVI Mais Mais  
Data, local e clube: a definir

50° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação  
Complexo Duvel Esportes  
São Luis/MA  
19 a 22/04/2012

XIX Copa Brasil Masters de Natação  
Faculdade de Educação Física  
Juiz de Fora/MG  
Data: a definir

XIX Campeonato Norte Nordeste Centro Oeste  
Masters de Natação  
Clube: a definir Brasília/DF  
08 e 09/9/2012

XVII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação  
RECRA  
Ribeirão/SP  
22 e 23 de setembro

Campeonato Sulamericano de Masters de Natação  
Data, local e clube: a definir



A Oi esteve mais uma vez  
conosco na XVIII Copa  
Brasil e estará no  
Panamericano

# XVIII COPA BRASIL

**Quem foi não esquecerá, quem perdeu, já soube que foi sucesso total!**

As manifestações deixadas no MURAL permitem a afirmativa de que a XVIII COPA BRASIL, realizada em Brasília nos dias 24 e 25 de junho, foi um evento que fez a diferença nas competições da ABMN.

Todo preparo preliminar, planejado e executado com todo esmero pela equipe local, não deixou dúvidas de que foi uma competição rápida, eficiente e deveras agradável, conforme se havia previsto no nosso último Informativo. Nossa Diretora Financeira, e também Presidente da ABRAMN, Helane teve o apoio e o suporte da OI, da Secretaria de Esporte do Distrito Federal e da Trisport. Contou também com o amplo apoio do Comodoro Mario Sergio, do Diretor de Esportes individuais, Antonio Augusto e do Diretor de Natação do Iate Clube de Brasília, Luiz Cláudio. A união fez a força e igualmente a diferença.

Os mais de 500 atletas inscritos foram recebidos e tratados como se todos estrelas fossem. Indistintamente das provas que disputaram, da categoria ou estado que representavam, todos atletas tiveram igual atenção da equipe organizadora. Da mesma forma, o receptivo, sob a responsabilidade da

Milênio Turismo, com a eficiente e agradável presença de seus representantes, Karla e Moisés, permitiram toda infraestrutura no que tange à acomodação e deslocamentos necessários aos competidores.

Realizada em piscina de 25m a competição manteve atletas e espectadores reunidos em local aprazível, com o lago Paranoá, decorando o belíssimo cenário. As mulheres brilharam nas quebras de recordes e dentre as 19 novas marcas, elas estabeleceram 17. Destacamos assim, as atletas: Fernanda Prado (50+) nos 100m livre (RS/RB) e 100m borboleta (RS/RB); Fabienne Guttin (55) 100m livre (RB); Márcia Valéria Lima (35+) 50m peito (RS/RB); Mirian Simone Celidonio (40+) e Patrícia Ottero (40+) 50m peito (RS/RB) e o revezamento feminino nos quatro estilos (200+) MAC NINA com A r o m a M a r t o r e l l; Renata Guedes; A d r i a n a Lacerda e

Doris Ely (RS/RB). O recorde masculino foi batido na prova de 100m borboleta por Marcus Mattioli (50+). Parabéns aos novos recordistas e também a todos que abrilhantaram a competição.

Registramos que durante o evento foram feitas homenagens às autoridades locais pela Diretoria da

ABMN, na pessoa do seu Presidente – Carlos Roberto da Silva e demais membros, quando foi concedida a cada autoridade, uma medalha de ouro de reconhecimento. Dentre os presentes, o Secretário de Esportes do DF, Célio René Trindade, prestigiando a natação no DF.

As facilidades para alimentação junto ao local de competição permitiu maior proximidades entre os atletas, o que reforça um dos pilares da natação master – amizade.

Não podemos deixar de registrar a festa de confraternização, realizada em duas etapas – na sexta e no sábado, após as respectivas etapas da competição. Teve DJ na sexta, com músicas selecionadas, e no sábado show de pop-rock com a banda “No Grau”, paralelamente com o funcionamento da praça de

alimentação e restaurante no local. Uma partida de Pólo Aquático também animou a platéia. Porém, o melhor da festa, segundo comentários expressos, foi cerveja ao ponto

e liberada sem custo, pelo Iate, a todos participantes. Registramos a presença na festa inclusive de atletas que costumam nadar suas provas e rapidamente retornarem aos seus hotéis. Mas como a festa estava convidativa, foram ficando... ficando.....



João Mafalda, Helane, Célio René e Carlos Roberto

## OPINIÃO DOS ASSOCIADOS SOBRE A XVIII COPA BRASIL

Parabéns ao Carlão e a toda diretoria da ABMN, pela organização, pontualidade e cordialidade, que conduziram mais uma vez essa competição em Brasília. **Otavio F V Abrantes**

Se pudéssemos ter esta competição fixa no nosso calendário como Ribeirão Preto, seria o máximo, já que todos comentários nos levam a eleger a melhor competição já realizada. **Doris Neila D. Ely**

Amei a competição e gostaria de dar os parabéns aos organizadores e a minha amiga Helane que foi muito gentil, atenciosa e amável com todos os presentes... Beijos a todos participantes e organizadores e colaboradores do bar, faxina, árbitros. **Ana Grace**

Desejo expressar a minha satisfação de ter participado de um campeonato tão bem organizado. Parabenizo a ABRAMN, na pessoal da presidenta Helane Magalhães e toda a sua diretoria pela eficiência e eficácia durante toda a competição. Agradeço também e elogio no mesmo tom a Comodoria do Iate Clube de Brasília, foi uma maravilhosa festa. Abraços. **Francisco Miguel Lopes da Silva**

Parabéns a ABMN e ao Iate Clube por nos proporcionar maravilhosos dias com muita amizade e confraternização. Helane e Elaine aquele abraço e até em R. Preto. **Gleides de Almeida Tomé**

Regressamos felizes após uma das melhores competições das quais participamos. A ABMN, o IATE CLUB DE BRASÍLIA, a ABRAMN estão de parabéns por tudo de bom que nos proporcionaram. Nossos agradecimentos ao Carlão, a Helane, a Elaine, a Elizete, ao Aécio à Arbitragem, enfim a todos que contribuíram para o magnífico evento. A Milênio Turismo também está de parabéns, pois cumpriu tudo a que se propôs. E nós do FLAMENGO vibramos com a conquista da Troféu Eficiência duramente vencido contra a valorosa equipe do Masters Paraná, capitaneada pelo nosso grande amigo e exemplo para todos nós, Célio Amaral. **Luiz Augusto Moreira Penna e Salvador Penna**



Parabéns ABMN e Iate Clube pelo melhor campeonato - organização, beleza, disponibilidade, conforto ..... - dos últimos tempos !!!!! Que sirva de modelo p/ os próximos eventos !!!! **Giovana Vilela Tannús Spirandelli**

Parabéns! a ABMN, a ABRANM, ao Iate Clube e a Milênio Turismo, como colaborador e atleta esta foi sem dúvida uma das melhores competições que participei. A festa ao final da competição foi a melhor já realizada, o serviço de transfer hotel x clube funcionou perfeitamente, a competição correu rápida e sem atrasos. Mais uma vez nossos parabéns a todos da organização.

**Mario Marques - Trisport**

Parabéns a todos que organizaram a Copa do Brasil e nos ofereceram um ótimo ambiente, com excelentes piscinas, um quadro de arbitragem eficiente que soube conduzir dentro do horário o Torneio. Parabéns a todos da ABMN, IATE e parabéns a todos os atletas que lá estiveram. O Nosso muito obrigado. **Associação Nadadores Masters de Minas Gerais** (Lainnio - Presidente)

Cenário belíssimo, Clube de primeira, piscinas com águas espetaculares, confraternização, medalhas, recordes. Organização nota 10. Parabéns ABMN, parabéns pessoal de Brasília. Valeu! **Assis Bezerra**

Parabéns à Equipe de Organização da Copa Brasil recém realizada em Brasília. Apesar de a cidade em questão não oferecer transporte público de qualidade, creio que nenhum atleta tenha tido dificuldades em chegar ao local da competição. O serviço de transportes oferecido aos atletas funcionou com extrema perfeição. Torçamos para que nas próximas competições de âmbito nacional e até internacional tenhamos um esquema organizado à altura do que vimos no último final de semana. **Joana Izar**

# Troféu Eficiência

XVIII COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

24 e 25/06/2011 (25 METROS)

BRASÍLIA/DF

Nº NOME DA EQUIPE	SIGLA	ATLETAS	PONTOS	EFICIÊNCIA
1º CLUBE DE REGATAS FLAMENGO	CRF	16	905,00	56,56
2º MASTERS PARANÁ	PARANÁ	16	905,00	56,56
3º CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	PAINEIRAS	17	926,00	54,47

## Pontuação por Divisão de Equipes Final

### EQUIPES GRANDES

COL NOME DA EQUIPE	SIGLA	TOTAL
1º IATE CLUBE BRASÍLIA	IATE/SEL	3.844,00
2º PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	PRAIA CLUBE SC	2.099,00
3º MAC-NINA	MAC-NINA	1.570,00

### EQUIPES MÉDIAS

COL NOME DA EQUIPE	SIGLA	TOTAL
1º CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	PAINEIRAS	926,00
2º CLUBE DE REGATAS FLAMENGO	CRF	905,00
3º MASTERS PARANÁ	MASTERS PARANA	905,00

### EQUIPES PEQUENAS

COL NOME DA EQUIPE	SIGLA	TOTAL
1º ACADEMIA BRAVA SPORT CENTER	BRAVA SPORT	332,00
2º GOIAS MASTERS	GOIAS MASTERS	263,00
3º OKUDA SWIN TEAM - IBRATIN	OKUDA - IBRATIN	253,50

Nosso lema é: de  
nadadores para  
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



# Recordes Superados na Competição

XVIII COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

24 e 25/06/2011 (25 METROS)

BRASÍLIA/DF

## RECORDE SULAMERICANO RS

### RECORDE BRASILEIRO RB

Fernanda Portilho Prado 50 + Fabienne Guttin 55 + Marcia Valeria C.Lima 35 + Patricia Vallim Ottero 40 + Mirian Simone Gomes Celidonio 40 +	PRAIA CLUBE SC MAC-NINA IATE/SEL FORMULA-BH IATE/SEL	RS e RB 100 LIVRE : 1:08.50 RB 100 LIVRE : 1:13.59 RS e RB 50 PEITO : 35.70 RS e RB 50 PEITO : 37.14 RS e RB 50 PEITO : 37.09
Aroma Martorell Elaine Renata Guedes Querubim Adriana Salazar Pereira Lacerda Doris Neila Dehnhardt Ely	MAC-NINA 200 +	RS e RB 4X50 MEDLEY : 2:25.22
Fernanda Portilho Prado 50 + Marcus Laborne Mattioli 50 + Patricia Vallim Ottero 40 + Mirian Simone Gomes Celidonio 40 +	PRAIA CLUBE SC IATE/SEL FORMULA-BH IATE/SEL	RS e RB 100 BORBOLETA : 1:15.96 RS e RB 100 BORBOLETA : 1:02.63 RS e RB 100 PEITO : 1:22.11 RS e RB 100 PEITO : 1:21.93

## Resumo de Tese

### MOTIVOS PARA A PRÁTICA DA NATAÇÃO POR ATLETAS MASTERS IDOSOS DE NITERÓI

**Autora:** Maria Dulce Siqueira Senfft

**Orientador:** Alfredo Gomes de Faria Junior



O Objetivo deste trabalho foi identificar as razões que levam um grupo de nadadores *Masters* a treinar e participar de Campeonatos oficiais. O estudo de caso foi realizado com um grupo de atletas do Clube de Regatas Icaraí, em Niterói/RJ, constituído de 37 mulheres e 33 homens, com idades entre 60 e 89. A pesquisa descritiva foi realizada pelo uso de uma estratégia triangular de coleta de dados (HAAG in: WILCOX, 1994). A primeira técnica usada foi um Questionário Motivador de Participação (GILL; GROSS; HUDDLESTON, 1983) juntamente com a Escala de LIKERT – 1 a 4 pontos. A segunda técnica foi a Observação Sistemática e a terceira, Análise Documental, que examinou o regulamento oficial da Federação

Aquática do Estado do Rio de Janeiro (FARJ), e da Associação Brasileira *Masters* de Nataação (ABMN). A análise dos resultados se baseou no Modelo Motivador de Weinberg e Gould (2001). A competição esportiva após os 60 anos estimula a que cada um seja um vencedor, que escolhe com autonomia o seu envolvimento com o esporte, levando-os à conquista de um processo de envelhecer pautado na conquista de novos papéis a serem desempenhados na vida, de forma qualitativa.

**Palavras-chaves:** 1. Idosos; 2. Nataação Master; 3. Motivos

O trabalho completo está disponível para os associados na ABMN ([abmn@abmn.org.br](mailto:abmn@abmn.org.br))

# Quem bebe pouco líquido fica mais suscetível a formar pedra nos rins

Dr. Paulo Rodrigues\*

As estatísticas mostram que a incidência de cálculo renal é maior entre indivíduos com mais de 20 anos. Os homens, de outro lado, desenvolvem três a quatro vezes mais pedra nos rins do que as mulheres. Quando uma delas obstrui a via urinária, a dor é terrível. A boa notícia é que hoje as pedras são quebradas com ondas de choque para que possam ser expelidas.

A calculose renal, mais conhecida como pedra nos rins, é um problema comum de saúde. Manifesta-se em até 15% da população e é possível que seja tão antiga quanto a história humana. Tudo indica que a primeira intervenção cirúrgica para a retirada de um cálculo aconteceu ainda no Egito antigo, e certamente de forma bastante rudimentar. Os cálculos se formam quando alguma das substâncias presentes na urina, como cálcio, citrato, oxalato, fosfato, ácido úrico e nitratos, não é expelida do organismo pela própria urina, pelas fezes ou pelo suor e acaba se depositando em algum ponto do trato urinário - em geral no rim ou na bexiga.

São quatro os fatores que levam uma pessoa a desenvolver o problema. O primeiro é o genético, ou seja, o indivíduo já traz em seu código a predisposição para formar cálculos. O segundo fator é o ambiental. Sabe-se que nas regiões mais quentes e secas do planeta, como nas áreas desérticas ao norte da África e na Península Arábica, por exemplo, a incidência da calculose é mais alta porque a ingestão de água pelos moradores desses lugares é menor do que seria necessário. O terceiro fator é comportamental e está relacionado ao tipo de líquido que a pessoa ingere e em que quantidade. Há líquidos que no organismo reagem de modo mais favorável à formação de cálculos do que outros. Um exemplo é o suco de laranja, rico em citrato. Por fim, o quarto fator é o fisiológico, pois cada

um de nós “fabrica” a sua urina de um jeito próprio e diferente, e esse jeito particular pode, naturalmente, facilitar o surgimento do problema.

A ocorrência de cálculos em crianças e jovens é menor do que em adultos. As estatísticas mostram que eles costumam aparecer mais após os 20 anos, quando as pessoas estão ingressando no mercado de trabalho. Isso ocorre porque neste momento elas tendem a adquirir novos hábitos e nem sempre se inclui entre eles o da ingestão frequente de líquidos ao longo do dia. Homens adultos, por outro lado, desenvolvem três a quatro vezes mais pedra no rim do que as mulheres. Provavelmente porque “se



esquecem”, mais do que elas, de ter sede durante o período de trabalho.

O processo de sub-hidratação por “esquecimento” é muito interessante. O cérebro manda o sinal da sede para a pessoa, mas não é atendido, ou seja, ela não ingere líquidos. Então, manda um segundo sinal, desta vez para o rim, ordenando que retenha água. O órgão atende à ordem, mas continua liberando cálcio, oxalato, fosfato, citrato, ácido úrico e nitratos. Isso faz com que a urina vá ficando cada vez mais concentrada e tal concentração pode favorecer a formação da pedra. Na prática, isso pode ser observado por uma urina mais turva.

Quando vem a crise, a dor é terrível, como se a pessoa estivesse levando uma facada. O que causa essa dor forte não é a pedra “raspando” no interior do rim, como muitos imaginam, mas a obstrução que ela provoca. Se entope alguma parte do órgão, fica mais difícil para a urina ser drenada, o rim dilata e surge a dor.

Até a década de 1970, a retirada de cálculos era feita apenas por meio de cirurgia tradicional, ou seja, abrindo-se o abdome do paciente. Hoje, eles podem ser retirados por técnicas endoscópicas, sem cortes, que se utilizam dos

orifícios naturais, ou por técnicas percutâneas, que usam só punção. Mas a grande transformação veio da litotripsia ultrassônica: um equipamento emite impulsos eletromagnéticos, como se fossem pancadas rápidas, que fragmentam a pedra em pedaços bem pequenos, de 1 a 2 milímetros, de modo que possam ser expelidos pelo fluxo urinário. Com essa técnica, hoje solucionamos cerca de 85% dos casos.

Antes de terminar, eu gostaria de deixar aos leitores duas mensagens importantes. Uma é a de que nem sempre o

cálculo renal apresenta sintomas. Às vezes a pedra está lá mas a pessoa nem suspeita. Para descobrir, basta fazer um exame de imagem, como a ultrassonografia. O outro alerta que desejo fazer é o de que podem ocorrer crises de cálculo renal mais fracas. Nesses casos, como a dor

passa logo, o indivíduo não pensa em investigar sua origem. Na verdade o que ocorre é que, por um mecanismo de sobrevivência, o organismo deixa de enviar os sinais de dor. Afinal, se apenas um dos rins está prejudicado e o outro está funcionando perfeitamente, por que maltratar o ser humano com a dor? Mas o fato é que a pedra continua lá, obstruindo o rim. Após algum tempo, é muito

grande o risco de o órgão atrofiar. E, aí, acontece a falência renal, um problema bem mais sério e irreversível.



\* **Paulo Rodrigues**, doutor em Urologia pela

**Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP)**, é médico urologista do **Hospital 9 de Julho**, na capital paulista. Publicado em **CARAS (maio de 2011)** e-mail: **drpaulorodrigues@uol.com.br**

# UM RECORDE DE SUPERAÇÃO...

Por Solange Tavares



(O cenário)

26 de Março de 2011.

1ª Etapa do Circuito Carioca de Natação  
Clube de Regatas Icaraí  
Niterói/Rio de Janeiro.

Dia 25 de março, Ponte Rio Niterói. Ansiosa, lembro dos tempos em que voltei a competir, também em Niterói. Onze anos depois um recomeço, uma ansiedade que reflete o desconhecido retorno. O corpo preparado, mas ainda inseguro, com lembranças de uma fragilidade, porém, exalando o prazer de estar ali.

Sou tomada por uma sensação nostálgica ao lembrar da minha infância, de quando tinha oito anos de idade e passava de ônibus em frente ao

Sport Clube Juiz de Fora. De dentro do ônibus via as meninas da minha idade, saindo do treino acompanhadas pela técnica, com os cabelos molhados. Eu olhava tudo aquilo e falava: *É isso que eu quero! É isso que eu quero fazer!*

No sábado, dia de meu retorno às piscinas, a sensação foi a de *eu quero*, mas não o *eu quero* de uma estreada sonhadora dentro de um ônibus com os seus oito anos de idade, mas sim, o meu atual *eu quero fazer parte disso outra vez*. Disso que me foi tirado pelo câncer, no ano de 2010.

A ansiedade sentida era diferente. Não era uma ansiedade de competir por competir. Não era apenas um lugar no bloco, uma raia me esperando, uma medalha, era como se eu estivesse conquistando um lugar de novo naquele grupo.

Eu sempre acreditei que iria voltar e se dependesse da minha vontade e determinação, voltaria bem. Eu estaria de novo, no início do ano, competindo, como aconteceu, mas não sabia, no entanto, como meu corpo reagiria ao esforço físico.

Durante todo esse processo, o mais difícil do retorno aos treinos foi enfrentar o cansaço e as dores musculares. A cabeça estava à frente, os sonhos me transportavam adiante, mas o corpo não respondia. Eu tinha um longo caminho pela frente!

Comecei a me preparar em novembro, na musculação, mês em que iniciei a radioterapia. O retorno à água somente aconteceu em dezembro. Foi tudo muito lento e difícil.

Em janeiro (2011) recebi alta, pude treinar melhor e começar a nadar mais. Aos poucos fui voltando a sentir a liberdade de estar treinando sem as restrições impostas pelo tratamento. Tratamento que me impedia de fazer muita força, de executar determinados movimentos, de tomar sol, nadar em qualquer horário devido às queimaduras consequentes da radioterapia. Eram tantas as recomendações, que precisei exercitar a paciência e resignação, à espera do momento certo em que poderia vestir minha roupa, colocar minha touca e treinar como eu desejava.

Cada dia que passava, era menos um dia do calvário que me separava da minha vida normal, da piscina.

Além da força para enfrentar a doença, precisei enfrentar a agressão a minha feminilidade. A falta do cabelo me lembrava a todo instante tudo que eu estava enfrentando e o caminho que ainda tinha pela frente.

Naquele momento, a única certeza era de que teria que ter paciência, fé e otimismo para enfrentar tudo, e que isto dependia exclusivamente de mim, da minha vontade e determinação, fazendo tudo certo, para dar fim o mais rápido possível àquela fase.

Durante o período compreendido entre exames, cirurgia e tratamento, a doença não me assustou, o meu medo se encontrava na possibilidade de não poder voltar à natação. Mas, este sentimento se dissipava tão rapidamente quanto vinha, devido ao apoio e carinho de pessoas especiais, amigos que conquistei na natação, que estiveram ao meu lado, não permitindo que eu me sentisse são e desanimada.

Em meio a tanta turbulência concluí que devemos valorizar tudo o que temos, principalmente, a saúde. A minha vida esportiva, os meus treinos, tudo era tão rotineiro que nunca consegui me imaginar em uma situação diferente da que vivia. E foi, justamente a saúde e equilíbrio adquiridos no esporte, que me proporcionaram a firmeza necessária para enfrentar o momento difícil.

A vida sempre me exigiu grandes desafios e difíceis recomeços, aquele era apenas mais um.

Desse histórico de vida, a bagagem que trago   a própria superação diária que o esporte me exige.  s vezes, as pessoas acham que a superação está na hora da prova, com o resultado, e isso não é verdade. A superação maior ocorre durante o treinamento, no dia-a-dia corrido, no malabarismo para conciliar trabalho, vida pessoal, família e treinos.

Mas então, chega o momento em que as nuvens vão se dissipando e as respostas às preces vão se materializando.

Naquele sábado de céu azul, o sol tinha um brilho diferente. Há 10 anos eu não nadava uma prova longa e, após meses afastada das piscinas, das competições me vi diante do grande dia com 800 metros a serem cumpridos. Objetivo? Cumprir a prova, nadar bem, tentar manter um nado eficiente, que me deixasse com a sensação de dever cumprido.

Quando subi no bloco de partida era só felicidade. Fui contagiada pela satisfação de estar ali, de poder entrar na água, de ouvir aquele barulho novamente, a voz do árbitro de novo falando “ s suas marcas...” Foi a melhor frase que eu ouvi nos últimos tempos. Como eu queria ouvir aquilo de novo! Como eu esperei por aquele momento! Preparo-me, ao sinal mergulho, e dialogo com os 800m do meu retorno. Foram 800m onde todo o ano de 2010 passou como um filme.

Nos últimos metros, os sentimentos foram se intensificando, minha vida inteira, tudo que enfrentei foi passando por mim, como se aquele momento tivesse sido criado para expurgar todo o sofrimento, para que eu pudesse receber uma nova vida, um novo recomeço.

Um turbilhão de pensamentos por braçada! Eu rezei, contei braçada, mentalizei a frase de meu amigo inesquecível, Aldo Manfr i, “*a mente vence o corpo*”, foi um misto de sensações. Eu ouvia o barulho da água e ficava feliz em ouvir aquilo, em ouvir a minha respiração cansada...

O sininho marcando os 50metros restantes foi o marco. Eu pensei: *agora   só alegria!* Faltavam somente 50m e a partir dali, seria muito improvável eu não conseguir terminar a prova. Foi uma sensação incrível! Eu tirei forcas não sei de onde e ainda consegui dar uma acelerada no final. Ao nadar os últimos 25metros, bater a mão na parede e concluir de verdade a prova, fui tomada por uma sensação de felicidade plena, de missão cumprida, de ter chegado como eu queria. A satisfação de ter traçado uma meta e conseguido atingi-la! A conclusão de que valeu a pena tudo o que ficou para tr s, tudo o que passei.

Foi um presente de Deus, tudo! A forca que busquei durante o tratamento, para treinar a minha cabeça, o meu emocional, já que eu estava impossibilitada de treinar o meu físico.

Sabia que em algum momento iria precisar do equilíbrio emocional para voltar a nadar como eu gostaria.

Nem no meu melhor sonho do retorno, tinha a previsão de bater um recorde, ainda mais brasileiro. Não poderia ter retorno melhor, foi uma recompensa pelo exercício de paciência e resignação que eu precisei adquirir em um ano que foi difícil, mas que passou.

Não sei se posso afirmar que nada   impossível, mas hoje, tenho a certeza de que se você se doar, dedicar, tiver disciplina e quiser muito, pulsante, a cada sístole e diástole,   possível sim, sonhar e realizar.

# CONVOCATÓRIA PARA O IV CAMPEONATO PANAMERICANO DE MASTER 2011 RIO DE JANEIRO, BRASIL

## CONVITE

A ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MASTER DE NATAÇÃO CONVIDA A TODOS OS NADADORES E ESPORTISTAS DAS DEMAIS MODALIDADE AQUÁTICAS, A PARTICIPAREM DO IV CAMPEONATO PANAMERICANO MASTER DE 2011.

O IV Campeonato Panamericano Master se realizará entre os dias 08 e 15 de novembro de 2011, na Piscina Olímpica do Parque Aquático Julio Delamare, Maracanã, na cidade do Rio de Janeiro, Brasil.

A *Unión Pan-Americana de Natación* (U. A. N. A), como entidade responsável pela realização dos Campeonatos Panamericanos delegou à Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos - CBDA e à Associação Brasileira de Master de Natação - ABMN, a organização deste Campeonato. A CBDA/ABMN será responsável perante UANA pelo correto desenvolvimento do mesmo.

As inscrições deverão ser feitas através da página WEB [www.panamericanmaster2011.org](http://www.panamericanmaster2011.org) Todas as informações necessárias para a participação neste evento estão presentes no Caderno de Inscrições que se encontra em nossa pagina web.

Eventualmente o pagamento das inscrições poderá ser parcelado, para isso deve ser feito um contato com a nossa secretaria através do telefone 55-21-22408591.

O campeonato se iniciará às 08h do dia 08 de novembro de 2011. A cerimônia de abertura consistirá do desfile das delegações e atos protocolares que se iniciarão às 9h do dia 08/11/2011.

### A programação do evento consistirá:

<b>2011 PAN-AMERICAN MASTER CHAMPIONSHIP</b>					
Date (november 2011)	Swimming	Open Water	Diving	Syncro/Swimming	Water Polo
PLACE	Parque Aquático Julio Delamare, Maracanã	COPACABANA BEACH	Parque Aquático Julio Delamare, Maracanã	Parque Aquático Julio Delamare, Maracanã	Fluminense Futebol Club
<b>Tuesday 8</b>	800 free				
<b>Wednesday 9</b>	400 Ind medley		1 m and 3m Springboard		prelims
	200 free				
	50 fly				
<b>Thursday 10</b>	200 Back		1 m and 3m Springboard		prelims
	100 free				
	50 breast				
<b>Friday 11</b>	50 free		Platform		prelims
	200 ind medley		Syncronized		
	100 fly				
<b>Saturday 12</b>	200 mixed medley			solo Technical	prelims
	200 mixed free			Trio Technical	
	200 free W & M			Free combination	
	200 medley W & M			Duet Technical	
<b>Sunday 13 (relay)</b>	200 breast			team Technical	Final & Place Matches
	100 back			solo Free routine	
	200 fly			Duet free routine	
<b>Monday 14</b>	50 back			Trio Free Routine	
	400 free			Team Free Routine	
	100 breast				
<b>Tuesday 15</b>		<b>3 KM</b>			

**HOSPEDAGEM**

A Agência de Turismo Oficial do UANA – 2011 CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE MASTER é a JAX Events & Tours, que oferece os serviços de reservas de hospedagem, passagens aéreas, traslado e passeios turísticos durante o evento no Rio de Janeiro - Brasil.

As reservas estarão disponíveis em diversos hotéis do Rio de Janeiro com tarifas especialmente negociadas para os participantes do UANA – 2011 CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE MASTER.

Seguem abaixo algumas tarifas de hospedagem disponíveis:

Hotel	Location	Categoria	Single	Double	Triple	Tax	Breakfast
Imperial Hotel	Catete	Standard	R\$ 175,00	R\$ 192,00	-	Não Cobram	Incluído
Rio Roiss	Copacabana	Standard	R\$ 180,00	R\$ 240,00	R\$ 300,00	15%	Incluído
Scorial Rio	Largo do Machado	Standard	R\$ 199,00	R\$ 229,50	R\$ 287,00	10% + 5%	Incluído
Ibiza Copacabana Hotel	Copacabana	Standard	R\$ 215,00	R\$ 225,00	R\$ 245,00	5%	Incluído
Windsor Martinique	Copacabana	Standard	R\$ 228,00	R\$ 251,00	-	10% + 5%	Incluído
Acapulco Copacabana	Copacabana	Standard	R\$ 240,00	R\$ 270,00	-	-	Incluído
Hotel Biarritz	Copacabana	Standard	R\$ 220,00	R\$ 220,00	R\$ 286,00	10% + 5%	Incluído
Oceano	Copacabana	Standard	R\$ 248,00	R\$ 265,00	-	Não Cobram	Incluído
Mar Palace	Copacabana	Luxo	R\$ 249,00	R\$ 279,00	R\$ 348,75	10% + 5%	Incluído
Golden Tulip Continental	Leme	Standard	R\$ 250,00	R\$ 290,00	R\$ 360,00	5%	Incluído
Copacabana Praia Hotel	Copacabana	Luxo	R\$ 250,00	R\$ 280,00	R\$ 310,00	5%	Incluído
Windsor Florida	Flamengo	Standard	R\$ 252,00	R\$ 278,00	R\$ 347,50	10% + 5%	Incluído
Windsor Palace	Copacabana	Standard	R\$ 253,00	R\$ 278,00	R\$ 347,50	10% + 5%	Incluído
Windsor Guanabara	Centro	Standard	R\$ 255,00	R\$ 284,00	-	10% + 5%	Incluído
Mirasol	Copacabana	Standard	R\$ 270,00	R\$ 299,00	R\$ 375,00	15,00%	Incluído
Windsor Plaza	Copacabana	Standard	R\$ 278,00	R\$ 306,00	R\$ 382,50	10% + 5%	Incluído
Royalty Copacabana	Copacabana	Standard	R\$ 290,00	R\$ 290,00	R\$ 363,00	Não Cobram	Incluído
Tulip Inn Copacabana	Copacabana	Standard	R\$ 290,00	R\$ 330,00	-	5%	Incluído
Golden Tulip Regente	Copacabana	Standard	R\$ 310,00	R\$ 350,00	R\$ 440,00	5%	Incluído
Royal Rio	Copacabana	Standard	R\$ 320,00	R\$ 320,00	-	15%	Incluído
Windsor Excelsior	Copacabana	Standard	R\$ 365,00	R\$ 400,00	R\$ 500,00	10% + 5%	Incluído
Sol Ipanema	Ipanema	Standard	R\$ 415,00	R\$ 460,00	R\$ 673,00	10% + 5%	Incluído
Windsor Atlantica	Leme	Superior	R\$ 490,00	R\$ 539,00	-	10% + 5%	Incluído
Leme Othon Palace	Leme	Superior	R\$ 368,00	R\$ 368,00	R\$ 478,40	10% + 5%	Incluído
Olinda Othon Classic	Copacabana	Standard	R\$ 297,00	R\$ 297,00	R\$ 386,10	10% + 5%	Incluído
Aeroporto Othon Travel	Centro	Superior	R\$ 176,00	R\$ 176,00	R\$ 228,80	10% + 5%	Incluído
Copacabana Sol Hotel	Copacabana	Superior	R\$ 195,00	R\$ 235,00	R\$ 290,00	10%	Incluído
Merlin Copacabana	Copacabana	Standard	R\$ 260,00	R\$ 260,00	R\$ 360,00	5%	Incluído
Augustos Copacabana	Copacabana	Standard	R\$ 202,00	R\$ 225,00	-	5%	Incluído

O link para reservas, onde se encontram todas as opções de hotéis disponíveis com seus respectivos preços e condições, assim como diversas opção de passeios turísticos, é: [https://jaxtours.com.br/eventos2.asp?cod\\_evento=74](https://jaxtours.com.br/eventos2.asp?cod_evento=74)

**JAX Events & Tours**

Rua Visconde de Pirajá, 156 - gr. 408

Ipanema | 22.410-000 | Rio de Janeiro | Brasil

Tel: +55 21 2267-5070 | Fax: +55 21 2247-9024

Emergencial / Emergency: +55 21 7831-3115 | ID: 83\*59129

# **NÃO PERCA! DEPOIS DE 21 ANOS**

## **PANAMERICANO NO BRASIL**

**HOTÉIS – PASSAGENS – PASSEIOS E TRANSLADOS**

A JAXTOURS é a Agência de Turismo Oficial do UANA – 2011 Para CAMPEONATO PANAMERICANO e também para SULAMERICANO DE NATAÇÃO MASTER. Para maiores informações sobre os serviços de reservas de hospedagens, passagens aéreas, translados e passeios turísticos durante o evento no Rio de Janeiro acessar o site da ABMN.



## **PANAMERICANO TRANSPORTES**

Será colocado para os atletas e acompanhantes, um sistema de transporte entre os hotéis conveniados e o Parque Aquático Julio Delamare – Maracanã; durante os dias do evento. O valor será de R\$ 155,00 por pessoa. Serão três rotas e haverá horários diferenciados partindo dos hotéis em direção ao Maracanã, e vice versa, de acordo com o programa horário do Campeonato. Nadadores ou acompanhantes que optarem pelo uso do transporte receberão um crachá identificando o uso deste.