



# INFORMATIVO

ABRIL/MAIO/JUNHO/2013

**Você não pode perder.....**

## **CAMPEONATO BRASILEIRO DE REVEZAMENTOS E A XX COPA BRASIL NA CIDADE MARAVILHOSA**

Estão programadas para o mês de julho duas competições que prometem agitar. No dia 5/7 começamos com o Campeonato Brasileiro de Revezamentos e a seguir, 6 e 7/7 a XX Copa Brasil. Os dois eventos serão realizados no Botafogo de Futebol e Regatas, local central para deslocamentos e atrativos comerciais e próximo a locais turísticos.

Preparem seus materiais de competição e não esqueçam de colocar na mala roupa de praia. Após as competições as areias do Leme ao Leblon os aguardam. E quem sabe uma esticada a São Conrado, Barra e Recreio? Vale a pena conferir, a cidade está se preparando para grandes eventos e há muitas novidades.

Não percam essa especial programação!



Ano

**XXI**

**nº 84**

**NESTA EDIÇÃO:**

Entrevista com  
Márcia Valéria  
Cossatis Lima  
pág. 3.

Uma tabela para ter  
à mão págs. 4 e 5.

Marlene Mendes, a  
"Mãe da ABMN"  
págs. 6 e 7.

XVII Master Mais  
Mais págs. 8.

Construindo uma  
nação Master págs.  
9.

51º Campeonato  
Master de Nataçao  
págs. 10 e 11.

Entrevista com  
Hélio e Milton  
Ideriha págs. 12 e  
13.

Calendário págs. 13.

Corretivo para o  
nado de costa págs.  
14 e 15.

Chia págs. 16 e 17.

A comunidade  
Master e o futuro da  
Natureza págs. 18 e  
19.

## PALAVRA DO PRESIDENTE



Caros Associados,

Dando continuidade aos nossos trabalhos e realizações deste ano, gostaríamos de inicialmente reportarmos-nos ao retumbante sucesso da primeira competição deste ano; 51º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, realizado na sede da Quintino Bocaiúva do Grêmio Náutico União, na cidade de Porto Alegre/RS, entre os dias 25 e 28 de abril último. É relevante ressaltarmos como funciona uma parceria quando o Presidente do Clube anfitrião se alinha às propostas da natacão master. O que se viu foi uma perfeita harmonia entre atividades esportivas e sociais, propiciando aos atletas, familiares e acompanhantes, momentos de descontração, fortalecimento de laços de amizade, aliados aos de atenção ao desenrolar do evento. Gostaríamos de poder contar com mais parcerias dessa natureza – a natacão Master agradece.

De fato o organizador local faz a diferença e eu não podia deixar de destacar o empenho e dedicação do Gustavo Torres, Diretor de Esportes Master do Grêmio Náutico União, que além de competente, foi um incansável facilitador tanto para nós da ABMN, quanto para todos os participantes do Campeonato.

Informamos, outrossim, que grandes eventos nos aguardam no decorrer de 2013, entre eles, o

primeiro Campeonato Brasileiro de Revezamentos, a ser realizado próximo a XX Copa Brasil (veja o calendário nesta edição). Os eventos estão programados para realização no Botafogo de Futebol e Regatas, local central para deslocamentos, junto a comércio, restaurantes bares shoppings etc. De quebra, com uma vista deslumbrante da Baía da Guanabara. Ou seja, um campeonato para ficar na memória.

Como já foi comentado na edição anterior, temos tido excelente receptividade ao Facebook da Associação, espaço em que atletas encontram pequenos artigos, matérias, fotos e vídeos, enviados pelos associados. A possibilidade de acessar as imagens registradas durante os eventos da ABMN tem sido a forma mais recorrente dos comentários postados. Temos recebido comentários elogiosos sobre o nosso Informativo, e isso sinaliza que estamos atendendo à demanda aguardada. O MURAL da ABMN também é o espaço democrático para troca de idéias e divulgação de dados e convites dos atletas.

Reiteramos nosso compromisso de uma administração voltada para o associado e colocamos nosso corpo de Diretores e funcionárias à disposição.

Carlos Roberto da Silva – Carlão

Presidente da ABMN

ABMN Notícias  
Informativo da Associação  
Brasileira  
de Masters de Natacão

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

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

**Presidente:**

Carlos Roberto da Silva

**Vice-Presidente**

Alberto Cavalcante R. da Fonseca

**Diretora Financeira**

Helane Quezado de Magalhães

**Diretora Secretária**

Elaine Romero

**Diretor Técnico**

Aécio Luis Barcelos do Amaral

**Presidente de Honra**

Maria Lenk (In memorian)

**Conselho Fiscal:**

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho  
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira  
Sergio Barros Costa

*Os artigos publicados  
neste Informativo  
são de responsabilidade  
de seus autores*  
ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral

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

# MARCIA VALÉRIA COSSATIS LIMA (40+)

## Bodytech-RJ

*Ela é disciplinada, focada, perseverante, determinada e sempre em busca de novos desafios e aprendizados. Considera que em qualquer momento e área da vida é possível estar disposta a ouvir e a aprender. Formada em Administração pela UFRJ, fez sua Pós-Graduação em Finanças e MBA em Gestão Empresarial na FGV-RJ. Trabalha na General Electric do Brasil, na divisão GE Capital.*

ABMN - Conte-nos como foi sua adesão à Natação Master.

MARCIA - comecei a nadar na categoria Pré-master em 1996, convidada pelo Alexandre Gama, que me viu nadando na piscina do meu condomínio. Estava sem nadar há mais de 10 anos.

ABMN - E como foram seus treinamentos iniciais?

MARCIA – Voltar à rotina de treinos aconteceu lentamente. Inicialmente apenas para voltar à forma e colocar o condicionamento em dia. E quando voltei nadei ainda como pré-master, as competições eram algo bem diferente.

ABMN – E atualmente, como são seus treinos?

MARCIA - Treino seis vezes por semana, com a equipe na Bodytech da Barra da Tijuca - Érico Veríssimo e em alguns dias da semana faço a chamada 'dobra'. Além disso, faço complementação de um treino a mais na semana, específico na água, com o professor Leonardo Moraes Costa. Complemento com treino funcional/ fortalecimento muscular com o professor André de Lorenzi duas vezes por semana. Gostaria de mencionar que a equipe de técnicos da Bodytech - Érico Veríssimo proporciona ao grupo um treinamento planejado, visando as principais competições do ano. São eles: Leonardo Moraes Costa, Vladimir Victorio, Daniel Wolokita, Felipe e Alexandre Gama.

ABMN – Após o início na Natação Master, quanto tempo se passou para que você obtivesse algum resultado que lhe agradasse?

MARCIA – Foram três anos; em 1999 tive meu primeiro resultado

internacional, com um 3º lugar no 50m borboleta no Campeonato Sul Americano realizado no Clube de Regatas Vasco da Gama no Rio de Janeiro.

ABMN – Poderia destacar seus melhores resultados?

MARCIA – Com certeza! Obtive o 4º lugar no 50m peito no Mundial Master da Suécia em 2010 na faixa 35+, que foi Recorde Sul Americano. Este tempo consegui diminuir até registrar o melhor tempo da prova no Pan Americano Master de 2011, que é o RS em vigor. Fiquei em 1º lugar com 36"04 – foi maravilhoso! No Pan Master também venci o 100m peito. Na faixa 40+, ano passado, conquistei 5 medalhas de ouro individuais no Sul Americano de Piscina Curta em Manaus em 2012, a saber: 50m, 100m e 200m livre (com recorde brasileiro nas provas 50m e 100m livre), 50m e 100m borboleta. Ainda conquistando uma medalha de bronze no 400m livre. Mais recentemente, no 51º Campeonato Brasileiro realizado em Porto Alegre, obtive 3 Recordes Brasileiros Piscina Longa (50m borboleta, 100m e 200m livre).

ABMN – Como você concilia seu trabalho com a atividade física?

MARCIA - Trabalho na GE, uma empresa que estimula o esporte, mas que também cobra resultados. Consigo conciliar meus horários, pois tenho uma flexi-

bilidade razoável dos mesmos.

ABMN – O que a Natação Master lhe proporciona, além de resultados e medalhas?

MARCIA – Os treinos e competições na categoria Master são uma grande festa. Momentos de diversão mesmo. Apesar de levar os treinos muito a sério, sempre há tempo para boas risadas nos intervalos das séries, quando os técnicos logo nos dizem: se estão falando é porque não estão forçando. E nas competições, é o momento de rever amigos de longe e confraternizar. A Natação Master a mim proporciona conhecer novos lugares, fortalecer amizades. Além disso, fico muito mais disposta para o meu dia a dia, no trabalho e na vida pessoal. É minha terapia, minha paixão, meu vício. A prática da natação é um prazer para mim. Participar das competições uma felicidade. Sempre incentivo quem treina conosco e ainda não participa, para experimentar, pois tenho certeza que vão gostar. A energia da equipe, do evento, do momento, tenho certeza que trará um sentimento de realização imenso.



# UMA TABELA PARA TER À MÃO.

Prof<sup>a</sup> Lucieli Neves

<b>Maçã</b>	Protege o seu coração	Evita constipação	Bloqueia a diarreia	Melhora capacidade dos pulmões	Amortece as articulações
<b>Damasco</b>	Previne o câncer	Controla a pressão arterial	Protege a sua visão	Protege contra a doença de Alzheimer	Retarda o envelhecimento
<b>Alcachofra</b>	Ajuda na digestão	Baixa o colesterol	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Protege contra doenças do fígado
<b>Abacate</b>	Combate as diabetes	Baixa o colesterol	Previne as trombozes AVC	Controla pressão arterial	Suaviza a pele
<b>Banana</b>	Protege o seu coração	Atenua a tosse	Fortalece os ossos	Controla a pressão arterial	Bloqueia a diarreia
<b>Feijão</b>	Evita constipações	Atenua a hemorróida	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Estabiliza o açúcar no sangue
<b>Beterraba</b>	Controla a pressão arterial	Previne o câncer	Fortalece os ossos	Protege o seu coração	Ajuda a perder peso
<b>Baga de Mirtilho</b>	Previne o câncer	Protege o seu coração	Estabiliza o açúcar no sangue	Estimula a memória	Evita a Constipação
<b>Brócolos</b>	Fortalece os Ossos	Protege a Visão	Previne o câncer	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial
<b>Couve</b>	Previne o câncer	Evita a prisão ventre	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração	Atenua a hemorróida
<b>Melão</b>	Protege a Visão	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Fortalece o sistema imunológico
<b>Cenoura</b>	Protege a Visão	Protege o seu coração	Evita a prisão de ventre	Previne o câncer	Ajuda a perder peso
<b>Couve-Flor</b>	Previne o câncer da Próstata	Previne o câncer da Mama	Fortalece os ossos	Elimina escoriações	Previne a doença do coração
<b>Cereja</b>	Protege o seu Coração	Previne o câncer	Acaba com as insônias	Tarda o envelhecimento	Protege contra a doença de Alzheimer
<b>Castanha</b>	Ajuda a perder peso	Protege o seu coração	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Controla a pressão arterial
<b>Pimentão picante</b>	Ajuda na digestão	Suaviza as dores da garganta	Remove abscessos	Previne o câncer	Fortalece o sistema imunológico
<b>Figo</b>	Ajuda a perder peso	Previne as trombozes AVC	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Controla a pressão arterial
<b>Peixe</b>	Protege o seu coração	Estimula a memória	Protege o seu coração	Previne o câncer	Fortalece o sistema imunológico
<b>Linho</b>	Ajuda a digestão	Combate as diabetes	Protege o seu coração	Fortalece o cérebro	Fortalece o sistema imunológico
<b>Alho</b>	Baixa o colesterol	Controla a pressão arterial	Previne o câncer	Mata bactérias	Combate Fungos
<b>Toranja</b>	Protege contra ataques cardíacos	Promove a perda de peso	Previne as trombozes AVC	Previne o câncer da Próstata	Baixa o colesterol
<b>Uva</b>	Protege a Visão	Previne pedra nos rins	Previne o câncer	Aumenta o fluxo de sangue	Protege o seu coração
<b>Chá Verde</b>	Previne o câncer	Protege o seu coração	Previne as trombozes AVC	Ajuda a perder peso	Mata bactérias

<b>Mel</b>	Cura Feridas	Ajuda a digestão	Previne contra Úlceras	Aumenta a energia	Combate alergias
<b>Limão</b>	Previne o câncer	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
<b>Lima</b>	Previne o câncer	Protege o seu coração	Controla a pressão arterial	Suaviza a pele	Elimina o escorbuto
<b>Manga</b>	Previne o câncer	Estimula a memória	Regula a tiróide	Ajuda na digestão	Protege contra a doença de Alzheimer
<b>Cogumelo</b>	Controla a pressão arterial	Baixa o colesterol	Mata bactérias	Previne o câncer	Fortalece os ossos
<b>Aveia</b>	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Combate a diabetes	Evita constipação	Suaviza a pele
<b>Azeite doce</b>	Protege o seu coração	Ajuda a perder peso	Previne o câncer	Combate a diabetes	Suaviza a pele
<b>Cebola</b>	Reduz risco de ataque cardíaco	Previne o câncer	Mata bactérias	Baixa o colesterol	Combate Fungos
<b>Laranjas</b>	Fortalece o sistema imunológico	Previne o câncer	Protege o seu coração	Favorece a respiração	Elimina o escorbuto
<b>Peras</b>	Evita a Constipação	Previne o câncer	Previne as trombozes AVC	Ajuda a digestão	
<b>Ananás</b>	Fortalece os ossos	Alivia a febre	Ajuda a digestão	Bloqueia a diarreia	
<b>Ameixas</b>	Tarda o envelhecimento	Evita Constipação	Estimula a memória	Baixa o colesterol	Protege contra doença do coração
<b>Arroz</b>	Protege o seu coração	Combate a diabetes	Previne pedras nos rins	Previne o câncer	Previne as trombozes AVC
<b>Morango</b>	Previne o câncer	Protege o seu coração	Estimula a memória	Acalma o stress	
<b>Batata doce</b>	Protege a sua Visão	Levanta a disposição	Combate o câncer	Fortalece os ossos	
<b>Tomate</b>	Previne o câncer na próstata	Previne o câncer	Baixa o colesterol	Protege o seu Coração	
<b>Nozes</b>	Baixa o colesterol	Previne o câncer	Estimula a memória	Melhora a disposição	Protege contra doenças do coração
<b>Água</b>	Ajuda a perder peso	Previne o câncer	Previne pedras nos rins	Suaviza a pele	
<b>Melancia</b>	Previne o câncer na próstata	Promove a perda de peso	Baixa o colesterol		



A Oi esteve mais uma vez conosco

# MARLENE MENDES “MÃE DA ABMN”

Elaine Romero e Ângela Siqueira

*Este exemplar abarca os meses de Abril a Junho. Maio é o intermediário e consagrado às mães. Dedicamos esta homenagem a quem consideramos a MÃE da ABMN por todo seu histórico na Natação competitiva e na Natação Master.*

Ela detém o título de *National Recorder* e foi a primeira a ser registrada junto à FINA para essa função para a ABMN. Certifica que os recordes que efetivamente foram estabelecidos e a FINA os homologa. Sendo a sócia fundadora nº 5, Marlene Mendes atuou por mais de 25 anos, na Associação, sempre fazendo parte da Diretoria, fosse como Vice-Presidente ou Diretora de Secretaria, entre outros cargos. Passou por cinco Presidentes, e por ser fluente em inglês, ficou encarregada de toda **c o r r e s p o n d ê n c i a** internacional, bem como foi tradutora e intérprete, recepcionando os estrangeiros por ocasião do Mundial realizado em 1980.

Na ABMN fundou o Informativo, que passou por diversas modificações até o modelo que temos hoje, com nova editora, mas

com inspiração total na ideia de Marlene. À frente do Informativo ela sempre teve a preocupação de trazer matérias de interesse dos nadadores, traduzindo inclusive artigos que julgava pertinentes. Chegou a assinar revistas especializadas, como por exemplo **Swimming World**



Relata ela que antes dos trabalhos na ABMN, havia o Master Swimming International - MSI, que realizava competições internacionais de master. Sua familiaridade com a língua inglesa, levou-a a ser secretária do MSI. Assim, custeada pelo MSI viajou muito como secretária e nadadora, tendo a oportunidade de participar de vários torneios e travessias, das quais se destacam a travessia de 5 km no mar do Japão por duas vezes acompanhada de Maria Lenk; no Havaí- e também na Itália, Espanha, Inglaterra. Participou de provas e travessias em diversos estados do Brasil. Posteriormente foi criada a Fina- Fédération Internationale de Natation.

Com a chegada dos filhos e as atividades profissionais parou de nadar. Retornou após 20 anos de interrupção, quando foi criada a categoria master.



**Magazine e Vida e Saúde**, para poder suprir essa lacuna de literatura na natação master brasileira. Seu filho Leandro foi seu diagramador e **c o n t i n u a** assessorando-nos até hoje.

Segundo Marlene, desde que voltou a nadar em 1978 e até recentemente participava de todos os campeonatos da ABMN e da FARJ. Mas, agora só da FARJ. Diz-se um pouco desmotivada por não ter muitas companheiras de sua faixa etária competindo, pois muitas pararam de nadar ou faleceram. Contudo, participa de algumas provas organizadas pela ABMN, como o Campeonato Sul-Americano e Pan-Americano (2011), quando

conquistou 14 medalhas de Ouro, 7 em cada um deles. Sua participação mais recente foi em Caxias do Sul, em Março do corrente ano, no Mais Mais, contudo, esperamos vê-la mais vezes em nossas competições, disputando braçada por braçada, superando desafios e conquistando medalhas.

**Um resumo da sua história na natação.** Com mais ou menos 7 anos de idade, foi vista nadando na praia pelo técnico do Clube de Regatas Icarai, que a convidou para nadar pelo Clube. Na época, a equipe do CRI treinava na praia, entre quatro estacas, 25m x 25 m, instaladas em frente da sede do Clube. Foi nessa raia da praia que conheceu os nadadores Leonardo Nogueira (que dava aula de matemática e foi Presidente da ABMN), as irmãs Mary e Issa Fukui e Érika Heiss.

Quando tinha 12 -13 anos de idade, se classificou para o campeonato Sul-Americano em Buenos Aires. Como era menor de idade, sua mãe foi junto e Marlene sagrou-se vice-campeã Sul-Americana, nos 200m costas, em 1946.

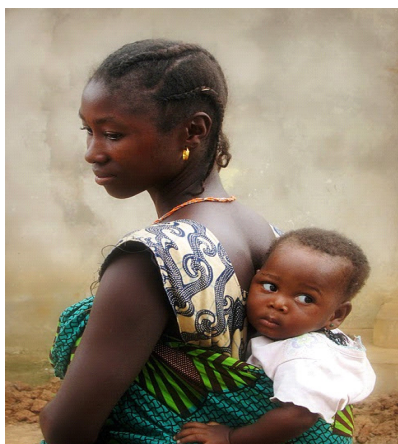
Participou do Sul-Americano em Lima, Peru (1952/53), tendo sido campeã nos 200m costas. Em 1954/1956, obteve classificação para a Olimpíada em Londres, mas sua mãe não permitiu que ela fosse. Marlene ficou triste e chorou muito. Não era para menos!

Falando da importância da natação na sua vida, Marlene enfatiza que a natação é 50% da sua vida; não só pelo exercício em si, que gera mais saúde e bem-estar, mas também pelo companheirismo; por conhecer gente nova, pelo reencontro com os Amigos. Treinar todo dia renova.



Parabéns a Marlene e a todas as MÃES nadadoras e espectadoras!

Mãe - Uma palavra pequena, mas com tantos significados, que não existem palavras, frases ou expressões suficientes para descrever. Então vamos simplificar Mãe é Amor. "Feliz dia das Mães, de todas as idades, de todas as raças, credos e religião, Feliz Amor!!!!



"O amor de mãe é o combustível que capacita um ser humano comum a fazer o impossível" -Marion C. Garretty

"Uma mãe é capaz de ensinar mais do que cem professores." (autor desconhecido)

"Deus não pode estar em todos os lugares e por isso fez as mães". (autor desconhecido)

## XVII Master Mais Mais no Recreio da Juventude – Caxias do Sul/RS

Mais uma edição do Master Mais Mais foi realizada este ano, e desta vez no lindo Clube Recreio da Juventude, na cidade serrana de Caxias do Sul/RS. A competição ocorreu nos dias 22, 23 e 24 de março com 76 atletas inscritos nas quatro etapas previstas.

Para quem lê a matéria e desconhece o que vem a ser esta competição, podemos dizer que está voltada para atletas acima de 50 anos. É mais uma festa do que propriamente uma competição, embora haja atletas que experimentem seus primeiros tempos do ano nesse evento.

Dizemos que é uma festa porque normalmente é a primeira competição do ano, na qual é sempre uma alegria o reencontro de amigos e a possibilidade de conhecer novos participantes. Há sempre os “debutantes”, ou seja, os que participam pela primeira vez por alcançarem a idade mínima de 50 anos, e que se inscrevem para conhecerem de perto a tão comentada festa do Mais Mais.

O clima é sempre de descontração e alegria. Os organizadores foram impecáveis sob todos os aspectos.

A recepção irretocável – todos que compareciam ao Clube recebiam seus crachás de identificação, e uma bolsa ecológica com o programa da competição, brindes, mapas, guias e roteiros turísticos da região, além da camiseta do evento.

Os homenageados foram os atletas Osamu Takarada e Maria Helena Florian, que receberam seus troféus durante o jantar de confraternização. O coral Stella Alpina brilhou nesse jantar, que superou as expectativas com comida típica farta e muito saborosa.

A arbitragem foi conduzida pelo Árbitro Geral Marcelo Lima Parahyba, que fez questão de posar com toda sua equipe e os dois nadadores mais velhos da competição; Oladyr Quintaes (87+ C.R. Icaraí) e Lahiry S. Romero (86+ C.R. Flamengo). Toda equipe atenciosa com os atletas e alguns dos membros até surpresos com a disposição dos competidores.

Tivemos também uma palestra científica, proferida pela Professora de Educação Física, Personal Trainer e Profesora de Ginástica Laboral Simone de Castro, que foi muito bem aceita pelos presentes. Ao término da competição um passeio foi programado tendo lotado dois

ônibus rumo à vinícola Miolo, onde um enólogo aguardava o grupo para tecer a história da vinícola, o cultivo das uvas, o envasilhamento dos vinhos e para culminar, o grupo teve a oportunidade de uma aula de degustação.

Antes, uma parada na Churrascaria Botafogo para um delicioso almoço, renovou as energias de todos, permitindo curtir com muito humor o passeio.



Nossos cumprimentos aos organizadores do evento, Maicon Marcolin e Marcelo Hoehr e à toda Diretoria do Recreio da Juventude.



Osamu Takarada e Maria Helena Florian – os homenageados



Os atletas mais idosos da competição junto ao árbitro geral



# CONSTRUINDO UMA NAÇÃO MASTER O EXEMPLO DO GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO/RS

A história da natação Master no Brasil é bem conhecida; alguns treinadores brasileiros em viagem nos EUA tomaram conhecimento do movimento Master e começaram a comentar o assunto aqui no Brasil. Um deles e o que mais se interessou foi o Prof. Waldyr M. Ramos. Em uma de suas viagens se surpreendeu ao ver o treinamento de várias pessoas com idade avançada. Retornando ao país iniciou contatos com a direção da Federação Aquática do Estado do Rio de Janeiro objetivando criar aqui um movimento similar ao Americano.

Em 1980, um anúncio nas páginas do Jornal do Brasil conclamava: “Se você já passou dos trinta e ainda se acha com disposição para disputar um campeonato de natação, procure a Federação Aquática do Rio de Janeiro”. O local escolhido foi o Clube de Regatas Flamengo sendo o idealizador do projeto, o então presidente da Federação Carioca – Sr. Rogério Carneiro junto com o

saudoso nadador e funcionário da federação Sr. Flávio Bueno.

Quase 400 pessoas se inscreveram para o torneio, e muitos com mais de 70 anos nadando sem compromisso com vitórias, ou recordes. O espírito era o de contribuir para uma filosofia de vida mais saudável. O êxito do evento foi tamanho que obrigou a Federação a repetir nos meses seguintes reedições do torneio, pois ali estava uma parcela da sociedade até então desprezada pelas federações, clubes e academias.

Rogério Carneiro - além de dar o pontapé inicial para a criação da categoria, junto com Sílvio Kelly, que foi um dos mentores intelectuais da criação, em 1984, da ABMN, dando impulso nacional ao movimento.

No Grêmio Náutico União, onde a ABMN promoveu a XIX Copa Brasil (set/2012) e o recente 51º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, o grande impulsionador é Gustavo Torres, diretor do esporte Master no Clube, que reestruturou a equipe Master colhendo resultados desde 2010. Contando com a atuação dos técnicos Maurício Boccattelli e Ken Hamada Sorgi, a equipe de natação Master é formada por

atletas praticantes de natação em piscina ou águas abertas, que representam as cores do clube em competições promovidas pelas entidades federativas competentes. Os treinamentos são realizados na sede Moinhos de Vento, de segunda a sexta em dois turnos e nos sábados pela manhã, e a equipe já alcança mais de duas centenas de praticantes.

A missão da equipe é formar um grupo de atletas preparados para as provas do calendário master de natação, em piscina ou águas abertas, propiciando a conservação e o desenvolvimento da saúde física e mental, em um ambiente de disciplina, integração e amizade.

A equipe tem sido muito bem representada em vários eventos da ABMN, como no Pan-Americano (2011), por exemplo. Neste último campeonato a natação master do Grêmio Náutico União estava representada por 110 atletas e sagrou-se Campeã do 51º Campeonato Brasileiro Masters de Natação com 6.286 pontos. O grupo conquistou 362 medalhas, sendo 129 de ouro, 60 de prata, 58 de bronze e 115 de 4º a 8º lugar. E como consequência do belo trabalho que vêm desenvolvendo, os atletas estabeleceram 26 recordes, sendo 12 brasileiros, 12 sul-americanos e 2 mundiais. Segundo projeções da ABMN é hoje a maior equipe Master do Brasil.



Carlão - Presidente da ABMN e Gustavo Torres, gerente de master do G.N.União.

# 51º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO - PORTO ALEGRE/RS

Foram, sem sombra de dúvida, quatro dias de confraternização, alegria, entretenimento, em clima de festa e com céu de brigadeiro, a realização do 51º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação. A competição ocorreu entre os dias 25 a 28 de abril último, inaugurando a nova piscina

Inscreveram-se 514 atletas que representaram 65 equipes de 17 estados do Brasil. O Clube, sob a Presidência de Francisco M. Schmidt, apresentou uma infraestrutura exemplar, propiciando aos participantes momentos de total descontração.

Foram colocados à disposição dos atletas vestiários impecáveis, lanchonetes, restaurante, piscina de hidromassagem, piscina de soltura aquecida, além de isotônicos e frutas.

Os acompanhantes sentiram-se, à vontade na competição.

A arbitragem foi conduzida pelo árbitro geral Marcelo Lima Parahyba, que contou com a equipe de árbitros da Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos.

Pela primeira vez na história de competições da ABMN um clube, por intermédio do seu Gerente do Esporte Master do G.N.União, Gustavo Torres, elaborou uma programação social para atletas e acompanhantes. Assim, na sexta-feira, quando praticamente todos os participan-

tes já tinham chegado ao evento, foi programado, sem custo para os atletas, o show: “União pela Música”, na sede de Alto Petrópolis do Clube. Como facilidade houve transporte para ida e volta.



Banda do Comando Militar do Sul

No sábado, com pompa e circunstância, foi aberto oficialmente o campeonato, com desfile de abertura de todas as delegações, ao som da Banda do 3º Batalhão de Polícia do Exército – Comando Militar do Sul com 30 componentes, que sob a regência do Ten. Meireles, brilhou o evento. No mesmo dia, foi também realizado um jantar de confraternização, no qual era visível a alegria pelo momento ímpar. Nosso Presidente Carlão rendeu homenagens aos organizadores locais e o evento foi finalizado com show de músicas folclóricas gaúchas, quando vários participantes aderiram ao ritmo, dançando com entusiasmo.

Durante a competição foram entregues os Troféus do Circuito Nacio-



Equipe Estillo Natação

aquecida, de 50m do Grêmio Náutico União à comunidade master. O evento é uma realização da ABMN, com parceria do União e da FGDA.



Equipe Caixeiros Viajantes



Paraná Master 1º colocado entre as equipes médias.

nal de 2012 aos atletas de todas as faixas premiados entre o primeiro e o quinto lugar, nas provas longas e nas curtas.

O sucesso da competição pode ser mensurado pelo entusiasmo das

equipes tanto na conquista de medalhas e recordes superados, quanto nos troféus conquistados. Vários recordes foram estabelecidos, sendo 50 recordes brasileiros, 32 sul-americanos e 2 mundiais,

totalizando 84 novas marcas.

O troféu eficiência foi conquistado pela equipe UNAMI, seguida pelo Minas Tênis Clube e pela Body Tech/BH. A equipe da casa fez bonito concorrendo com 110 atletas, levando o troféu da competição na

categoria Equipes Grandes com 6.286 pontos e registrando 12 recordes brasileiros/sul-americanos e dois mundiais (por equipe). A segunda colocação ficou com a Associação Leopoldina Juvenil, seguida pelo Clube de Regatas Icarai. Entre as equipes médias as premiações foram assim distribuídas: 1º Master Paraná; 2º UNAMI e 3º Body Tech/BH. Entre as equipes pequenas tivemos a equipe Santa Catarina Master em 1º, a seguir Brasília Masters (2º) e em 3º o Clube de Oficiais da Polícia Militar de Minas Gerais.

Confira os recordes no nosso site (resultados – barra superior) e as fotos postadas no Facebook da ABMN (barra inferior).

## Pontuação por Equipes

EQUIPES GRANDES		
COLOCAÇÃO	EQUIPE	PONTOS
1º	GREMIO NAUTICO UNIAO	6.286,00
2º	ASSOCIAÇÃO LEOPOLDINA JUVENIL	2.130,00
3º	CLUBE DE REGATAS ICARAI	1.691,00
EQUIPES MÉDIAS		
COLOCAÇÃO	EQUIPE	PONTOS
1º	MASTERS PARANA	1.528,00
2º	UNAMI	1.304,00
3º	BODYTECH – BH	1.258,00
EQUIPES PEQUENAS		
COLOCAÇÃO	EQUIPE	TOTAL
1º	SANTA CATARINA MASTER	497,00
2º	BRASILIA MASTERS	477,00
3º	CLUBE DOS OFICIAIS DA PM/MG	474,00

## TROFÉU EFICIÊNCIA

COLOCAÇÃO	EQUIPE	ATLETAS	PONTOS	EFICIÊNCIA
1º	UNAMI	12	1.304,00	108,67
2º	MINAS TENIS CLUBE	11	1.092,00	99,27
3º	BODYTECH – BH	13	1.258,00	96,77

## Repercussão do Campeonato no MURAL da ABMN

**Carlão** - Presidente ABMN. Meus agradecimentos a todos os participantes do 51º Campeonato Brasileiro de Natação Masters, por terem abrilhantado a um evento impar na história da ABMN, jamais tivemos um organizador local tão atuante e competente, Gustavo Torres mostrou porque se tornou Diretor de todas as modalidades de esportes masters do Grêmio Náutico União. Nunca nos foi oferecido tantos eventos sociais para entretenimento de nossos atletas, sem mencionar a calorosa recepção de todos os diretores, presidência e funcionários do União que nos deixaram como se estivéssemos em nossa casa. Em nome da ABMN muito obrigado a todos.

**Elaine Romero**. Endosso as palavras do nosso Presidente, Carlão, agradecendo a todos que propiciaram o sucesso do evento. Campeonato em clima de alegria, com a colaboração direta dos funcionários do Clube, receptividade dos Dirigentes, e a alegria dos participantes. Que o próximo seja assim também!

**Ana Paula Mill** . Concordo!!! Além da recepção calorosa e de ter me sentido realmente em casa, a piscina é excelente, a temperatura da água estava maravilhosa, a arbitragem foi fantástica....Enfim, todas as condições foram favoráveis para tornar o 51º Brasileiro um dos melhores eventos que já participei!!! Parabéns Gustavo Torres e todo pessoal do Grêmio Náutico União!!! Valeu ABMN!!! Show de bola!!!

**Sebastião Carvalho Rodrigues**. Nunca me senti tão valorizado e à vontade em uma competição esportiva. Parabéns a todos que contribuíram para tornar o 51º Campeonato Brasileiro um evento inesquecível e completo em todos os detalhes.

**Marcelo Carrapito**. Campeonato de alto nível e organização exemplar. Parabéns!

**Mario Marques e Roberto Carlos** - Diretores da TRISPORT . Nossos parabéns à Diretoria do GNU e à ABMN, o 51º Campeonato Brasileiro foi simplesmente perfeito. Agradecemos também a todos os funcionários do GNU que estavam o tempo todo prontos a ajudar e sempre com um sorriso no rosto. A todos que de alguma forma contribuíram para a realização desta competição nossos agradecimentos.

**Doris Neila D. Ely**. Gostaria de agradecer a todo pessoal da ABMN pela competição nota 10. Foi alegre e perfeita! E a vocês do G.N.U. que não pouparam esforços para este 51º Campeonato, que foi um sucesso. Às minhas amigas Helane e Elaine meu agradecimento e também ao Gustavo Torres que foram incansáveis.

**Marcello D'Azevedo**. Gostaria também de parabenizar o Grêmio Náutico União em nome da Associação Leopoldina Juvenil, o magnífico evento 51º Campeonato Brasileiro de Natação Masters, organização perfeita, e em especial agradecer o Diretor Gustavo Torres, que facilitou ao máximo nossa estada em matéria de conforto e logística.

**Gustavo Torres**. Parabéns a todas as equipes e nadadores pelos resultados. Foi uma honra receber a todos em nosso Clube.

The logo for SWIM CHANNEL features the word "SWIM" in a large, bold, blue, sans-serif font. Below it, the word "CHANNEL" is written in a smaller, blue, sans-serif font. The entire logo is centered within a white rectangular area that has a thin black border.

# CORRETIVO PARA O NADO COSTAS

*Confira alguns exercícios para melhorar sua técnica nesse estilo*



*No último exemplar do Informativo divulgamos o artigo: “Saída do nado de costas” de autoria de Fernando Vanzella, divulgado originalmente na Revista Swim Channel, parceira da ABMN. Na sequência deste estilo, contamos desta vez com o valioso auxílio de Leandro Okuda (Okuda Team), temos este artigo também publicado pela mesma parceira, apresentando mais detalhes sobre o nado de costas. Confira os exercícios corretivos para melhorar a técnica!*

Leandro Okuda - Técnico de Natação Master  
Proprietário da OST Assessoria Esportiva  
Contato: [kenzookuda@hotmail.com](mailto:kenzookuda@hotmail.com) . (11) 7738-9536

## POSIÇÃO CORPORAL

O nadador precisa ter bom senso de direção. A cabeça tem de estar alinhada à coluna; o rosto, fora da água; as orelhas, submersas logo abaixo da superfície da água; e os quadris, próximos à superfície, reduzindo assim a resistência da água.

## PERNADA DE COSTAS

Tem objetivo de manter o corpo na posição horizontal e ajudar na propulsão do nado. A ação das pernas começa nos quadris e é necessário deixá-las bem juntas e quase retas. Os joelhos precisam permanecer abaixo da superfície e os tornozelos estarem relaxados.

## ROTAÇÃO

É muito importante que o nadador role o corpo na mesma direção que o braço para evitar que quadris e pernas fiquem balançando de um lado para o outro. O rolamento deve ser de aproximadamente 45 graus para cada lado, reduzindo assim o arrasto. E a perna deve sempre seguir a rotação dos quadris.

## A BRAÇADA

A maior parte da energia do nado é produzida pela técnica do braço alternado, realizando propulsão constante. O dedo mindinho é o primeiro a entrar; o dedão, o primeiro a sair da água. O braço deve estar reto e junto à linha do ombro, movendo-se para baixo e para fora, realizando a pegada. Isto é, acompanhado por uma rolagem natural do ombro. O cotovelo sempre deve estar flexionado em ângulo de 90 graus e a braçada é

finalizada empurrando as mãos para os pés.

Abaixo, sugerimos três tipos de exercícios de corretivos específicos para o nado costas:

### 1º Exercício - Pernada e Rotação do Corpo (Perna com Flutuador)

Bate-se perna de costas com flutuador um pouco acima dos joelhos, mãos ao lado do corpo e cabeça imóvel. A cada seis pernadas, o atleta mudará a posição do corpo, mantendo a cabeça imóvel. Deve-se usar ritmo constante de seis pernadas por ciclo e sempre com os joelhos abaixo da linha da água. Este é um bom exercício para corrigir o movimento de pedalada na perna.

### 2º Exercício - Entrada das Mãos na Água (Relógio Analógico)

Se compararmos o nadador de costas com um relógio analógico, o corpo do nadador é o ponteiro das doze horas, o braço direito entra na água na posição da uma hora e braço esquerdo entra na posição das onze

horas. No corretivo, o atleta deve nadar entrando com os braços na água na posição doze horas; na sequência (sempre pensando-se no movimento dos dois braços), na onze horas e uma hora: na dez e duas horas; e na nove e três horas. Tente exagerar para encontrar as melhores posições (nadando séries de 25 ou 50 metros). Este exercício educativo faz o atleta executar a entrada das mãos corretamente e ter noção extra da posição do corpo em relação aos braços.

### 3º Exercício - Braçada Subaquática

Durante o nado, quando o braço estiver se movendo para baixo e para fora realizando a pegada (cotovelos flexionados em posição de 90 graus), o atleta deve fazer três movimentos de palmateio e, então, finalizar a braçada (nadando séries de 25 ou 50 metros). Este exercício é utilizado para melhorar a fase subaquática da braçada.



## HELIO E MILTON IDERIHA (65+ e 60+)

**Determinação e amor pela vida!**

*Eles são irmãos nadadores e ambos oriundos da área da saúde. Milton é médico ginecologista/obstetra, ao passo que Helio é dentista. Milton reside e trabalha na cidade de Rolândia/PR, mas faz seus treinamentos em Londrina, distante 26km. Helio vive na paradisíaca Bombinhas em Santa Catarina/SC.*

*Para sabermos um pouco mais sobre essa fantástica história dos irmãos nadadores, recorreremos às informações que passamos a divulgar na comunidade master.*

ABMN – gostaríamos de saber um pouco mais da história de vocês na natação.

HELIO – Pratiquei natação competitiva na infância e juventude, mas tive que parar em virtude da vida universitária, porém segui praticando caratê e triatlo. Morei no Japão, onde aprendi a esquiar e fazia corrida com regularidade, justamente na época que meu irmão Milton começou suas atividades no master. Nesta época, ele me escrevia, contando sobre suas viagens, amigos e competições. Isso foi, aos poucos, fazendo com que eu sentisse vontade de voltar às piscinas... e deu certo; voltei com total disposição e logo fui campeão sul-americano do nado de peito. Fui incentivado a participar de travessias em Santa Catarina, para onde me mudei para ter contato com a natureza. Lá faço em média 30 travessias anuais. Sempre me classifico entre os cinco primeiros colocados, em que pese ser

velocista. Fui classificado no ranking da FINA no nado de peito por várias vezes. Tenho o troféu de 2008 exposto no meu consultório.

MILTON – Nadei por curto período de tempo na minha juventude, entre os 16 e 17 anos sendo forçado a parar em razão dos meus estudos visando o vestibular. Decorridos 21 anos, em 1990, ao atender uma paciente que foi minha amiga de natação, esta me convidou a conhecer o master. Pensei comigo... voltar a treinar, subir no bloco de partida e ouvir o tiro de largada novamente!!! É muito estresse para quem já estava com quase 40 anos! Enfim, fui participar de minha primeira competição master em Londrina, e qual foi a minha alegria de rever antigos companheiros e sentir que a filosofia desta categoria não condiz com as “cobranças” por resultados das competições na juventude e sim, viver de maneira saudável, viajar, conhecer novos lugares e fazer muitos amigos. Assim, fui picado pela “mosquinha” e continuo até hoje dentro desta “grande família” e com o mesmo entusiasmo de outrora., embora sabendo das limitações que o tempo me impõe. Apesar disso, no Pan-Americano Rio 2011 obtive 10 medalhas sendo 5 de ouro, com dois recordes sul-americanos. Missão cumprida!

ABMN – Como resumiriam a conciliação entre a vida profissional e de atleta?

HELIO – No meu caso muito mais trabalho do que treino, porque como não tenho patrocínio, comigo é o “EUTROCÍNIO”, eu preciso trabalhar muito mais. Em função disso treino em média apenas duas vezes por semana, e mesmo para isso eu preciso sair de casa de madrugada. Apesar das dificuldades, a prática do esporte me faz Feliz e este é o meu segredo. Treino sem técnico e sem equipe numa piscina de 17m duas vezes por semana e meu tempo nos 50m peito nos últimos dez anos fica em torno dos 37” em piscina de 50m. De interessante no meu treino de verão é que pego uma varinha e vou pescar nadando de costas com pernada de peito. Pesco um peixe e levo pra praia. Retorno para pescar outro, e com isso nado umas duas horas e a pernada fica forte. É um meio divertido de treinar aqui em Bombinhas.

MILTON - Meus colegas de profissão se surpreendem da maneira como consigo tempo para a prática do esporte competitivo. Sempre respondo que se deixar, a atividade nos absorve por completo e o tempo útil de trabalho consequentemente encurta, assim como nossa saúde é comprometida. O grande segredo é nos incluímos em nossa agenda e ter um tempo do dia reservado para nossas atividades pessoais. Disso não abro mão. Hoje, vejo o quanto a prática do esporte fez e está me fazendo bem, Descobri que o bom atleta, que eu considerava aquele que ganhava



todas as provas e quebrava recordes é, na verdade, o cara amigo, confiável, participativo dentro e fora dos ambientes da natação. Nem sempre é aquele que bate na borda em primeiro lugar!

ABMN – Comentários acerca dos benefícios da prática da natação master?

HELIO – Não vejo o esporte como uma chave para o reconhecimento; para mim a atividade física é, acima de tudo, uma filosofia de vida. Afinal, é o que me mantém saudável e com vigor.

MILTON - Vejo a prática do esporte como um grande investimento na nossa saúde. Numa época em que junto com o aumento médio da

sobrevida do cidadão brasileiro vemos também um acréscimo das doenças degenerativas com suas com suas inevitáveis limitações, praticar esporte e paralelamente se sociabilizar é um grande impulso para uma Vida mais Saudável.

Um grande abraço a toda comunidade master.

### CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2013

<b>2013 - Pan American Masters Championships</b> <b>Clube: Selby Aquatic Center (50m)</b> <b>Local: Sarasota - Flórida/USA</b> <b>Data: 01 a 13 de junho</b>	<b>Campeonato Brasileiro de Revezamentos (1ª etapa)</b> <b>Clube: Botafogo (50m)</b> <b>Local: Rio de Janeiro/RJ</b> <b>Data: 05 de julho</b>
<b>XX Copa Brasil Masters de Natação</b> <b>Clube: Botafogo (50m)</b> <b>Local: Rio de Janeiro/RJ</b> <b>Data: 06 e 07 de julho</b>	<b>Torino 2013 - World Masters Games</b> <b>Clube: Palanuoto, Via Filadelfia 73 (50m)</b> <b>Local: Turim/Itália</b> <b>Data: 02 a 11 de agosto</b>
<b>XX Campeonato Norte Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação</b> <b>Local: Recife/PE</b> <b>Clube: Náutico Capibaribe (50m)</b> <b>Data: 07 e 08 de setembro</b>	<b>Campeonato Brasileiro de Revezamentos (2ª etapa)</b> <b>Clube: RECRA (25m)</b> <b>Local: Ribeirão Preto/SP</b> <b>Data: 20 de setembro</b>
<b>XVIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b> <b>Clube: RECRA (25m)</b> <b>Local: Ribeirão/SP</b> <b>Data: 21 e 22 de setembro</b>	<b>52º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b> <b>Clube: Iate Clube de Brasília (25m)</b> <b>Local: Brasília/DF</b> <b>Data: 14 a 17 de novembro</b>
<b>XI Sul-Americano de Natación Master Chile 2013</b> <b>Clube: a definir - (50m)</b> <b>Local: a definir</b> <b>Data: 27 de novembro a 01 de dezembro</b>	

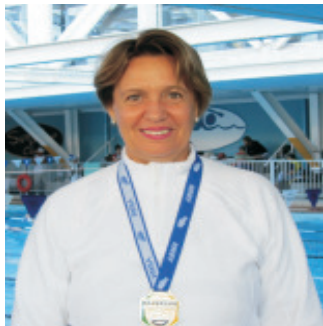
Nosso lema é: de  
nadadores para  
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



# CHIA

Colaboração de Sandra Cecília Domingos Figueira, bióloga formada no Mackenzie – Atleta master do Esporte Clube Pinheiros



Originária da planta *Salvia hispanica* L., cultivada na Bolívia, México, Chile e, atualmente, no Brasil, a chia carrega leucina, valina, lisina, metionina e outros aminoácidos essenciais para a formação de uma proteína de boa qualidade. “Mas o destaque é a concentração de glutamina, aminoácido usado em suplementos para aumentar a resposta muscular após o exercício”. A sua proteína sacia facilmente e, por isso, é considerada indispensável para a perda e manutenção do peso

O nome, vindo do nauatle, língua falada pelos astecas, que significa oleoso, não nega que a quantidade de ácido alfa-linolênico, pertencente ao grupo do ômega 3, não fica atrás. É uma gordura com ação anti-inflamatória, deixando as células menos propensas a estocar a gordura que não é saudável. Mas o efeito antifome da chia se deve especialmente à quantidade de fibras solúveis e insolúveis - 35,9 gramas em 100 gramas da semente. Revestida por uma película de fibras solúveis, que em contato com a água ou o líquido dos alimentos vira uma espécie de gel, a chia aumenta

até 12 vezes de tamanho e ocupa uma boa parte do estômago. O esvaziamento gástrico também fica mais lento, fazendo com que você demore para sentir fome e reduza até 20% do consumo diário de calorias, segundo um estudo da Universidade do Vale do Itajaí (Univali) feito com ratinhos. E menos triglicérides significa menos inflamação e, conseqüentemente, menos estoques na barriga. Já as fibras insolúveis, reduzem os níveis de açúcar no sangue e regulam o intestino. Mais importante: não esqueça de beber mais água para hidratar as fibras e evitar que elas provoquem prisão de ventre.

Incluir essa semente na alimentação diária traz outros benefícios. Fonte de cálcio, ferro, magnésio, zinco, fósforo e potássio, ela diminui o perigo de perda óssea, aumenta a resistência física para os exercícios e, consumida com um alimento rico em vitamina C (laranja, por exemplo). Seu teor calórico é de 47 calorias por colher de sopa e, portanto, engorda quando consumida em excesso”, limite o consumo a 2 colheres de sopa (ou 6 colheres de chá) por dia, de preferência no começo das refeições, assim você chega com menos

fome ao prato principal. Ah, se quiser variar o cardápio, pode combiná-la ou mesmo alterná-la com a linhaça.

## DEZ VANTAGENS DA CHIA

- 1 – Tem **ação anti-inflamatória**, porque o grão fornece o ômega 3 (ácido linolênico), que tem a propriedade de combater a inflamação do organismo. Um estudo realizado por AYERZA, R e COATES W, publicado na revista *Annals of Nutrition and Metabolism* em 2007, mostrou que a dieta contendo chia, tanto na forma de grão como na forma de óleo, foi capaz de aumentar os níveis plasmáticos de ácidos graxos ômega 3.
- 2 – Tem compostos bioativos com **forte ação antioxidante**, combatendo a ação dos radicais livres que levam ao envelhecimento precoce e também resultam no desenvolvimento de algumas doenças.
- 3 – Contribui com o **controle do diabetes**, graças ao alto teor de fibras, o que ajuda a melhorar a sen-





sibilidade ao hormônio insulina, melhorando a glicemia pós prandial (pós refeição). As fibras tornam mais lenta a absorção dos açúcares pelo intestino, o que ajuda e muito a manter a glicemia (açúcar no sangue) controlada. CHICCO, A. e colaboradores, em 2009, publicaram na revista *British Journal of Nutrition* um estudo que concluiu que uma dieta incluindo o grão de chia influencia positivamente na melhora da resistência à insulina, o que é fundamental para o bom controle do diabetes.

4 – É grande aliada nas **dietas de emagrecimento** ou na **manutenção do peso ideal**, por ser fonte de fibras solúveis que formam um composto gelatinoso no estômago, tornando a digestão mais lenta e resultando num aumento de saciedade. Isso favorece uma melhor seleção dos alimentos nas refeições seguintes, bem como redução nas quantidades, uma vez que reduz apetite.

5 – Pode ser um alimento coadjuvante na **redução do risco de doenças cardiovasculares**, diabetes, dislipidemia em indivíduos que apresentam sobrepeso, isso também por melhorar a resistência à insulina e perfil lipídico. Os indivíduos obesos ou que apresentam sobrepeso já tem fator de risco para o desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovasculares. Em março de 2011, na revista *Journal of Nutritional Biochemistry*, pesquisadores concluíram que o grão de chia introduzido na alimentação dos animais analisados melhorou a sensibilidade à insulina, reduziu a gordura visceral,

o que já é fator de proteção para doenças cardiovasculares.

6 – **Combate a constipação**, ajudando com a **boa saúde intestinal**, isso também pela quantidade de fibras que fornece.

7 – O consumo do grão favorece também o **controle da pressão arterial**, porque o ômega 3 presente tem efeito anti-hipertensivo.

8 – A presença do ômega 3 também faz com que a chia seja um bom alimento para a **saúde cerebral**, já que esses ácidos graxos poli-insaturados são componentes da estrutura das células nervosas, podendo também melhorar a memória, reduzir a ansiedade e depressão.

9 – Ajuda a **melhorar a resistência** e rendimento de atletas, além da **recuperação muscular** no pós treino, isso por causa da presença de proteínas vegetais, ômega 3 e também a presença de minerais que são perdidos pelo suor.

10 – É um poderoso alimento para incluir nas **dietas de vegetarianos**, por ser fonte de proteínas vegetais. A qualidade da proteína é excelente, contendo muitos aminoácidos essenciais.

### Como incluir na alimentação

É possível encontrar a chia em diferentes formas:

**Grãos** (sementes ao natural): Preserva as propriedades nutricionais mais intactas. Pode-se incluir em sopas, bolos, saladas, polvilhar em cereais, iogurtes, frutas e até adicionar em bebidas (sucos ou água).

**Óleo:** Os ácidos graxos ômega 3 e 6 são preservados, no entanto o teor de fibras fica comprometido. É uma alternativa para temperar a salada ou colocar na sopa.

**Farinha:** É o produto final da moagem do grão da chia, fonte de ômega 3, fibras e proteínas.

É possível ainda encontrar chia em de flocos e em cápsulas.

É importante enfatizar que a chia deve fazer parte de uma dieta nutricionalmente variada e equilibrada, para que seja possível colher os seus benefícios para a saúde. Como todo alimento, é recomendado que o seu consumo seja parte de um rodízio, no qual haja variação com outras fontes de grãos e sementes.



# A COMUNIDADE MASTER E O FUTURO DA NATUREZA

OEKOBR – Oekoscientia – verde vivo  
oekobr.sp@gmail.com

O planeta precisa da sua ajuda na defesa do MEIO AMBIENTE. Informação é a principal ferramenta para a conscientização. Divulgue essa idéia; as próximas gerações agradecerão agradecer!

O lixo urbano é um dos desafios mais difíceis a serem resolvidos em quase todos os municípios brasileiros, principalmente nos mais populosos. A limpeza urbana, se não é bem realizada, é responsável por sérios problemas de impacto ambiental sobre os recursos naturais, inclusive a água, oriundos de práticas inadequadas de destinação final do lixo.

É possível reverter essa situação de degradação do meio ambiente simplesmente praticando a **coleta seletiva**. Ao começarem a separação do material reciclável em suas casas, nossa comunidade master estará contribuindo para a preservação da Natureza. É uma atitude consciente e cidadã.

Adote essa ideia ou continue praticando-a, se já o faz. E lembre-se de envolver as crianças nessa atividade, pois é uma brincadeira educativa e recompensadora para o futuro do meio ambiente em que vivemos. Como cidadãos responsáveis e atuantes temos o dever de fazer a coleta seletiva em nossas residências. Dessa forma, estamos colaborando para preservar o meio ambiente mais limpo e

saudável, garantindo assim, um futuro melhor para o planeta Terra.

### 3 R'S

Reduzir é evitar o desperdício, gerando o mínimo possível de lixo. É possível fazer isso comprando apenas alimentos e produtos necessários, evitando embalagens supérfluas e saquinhos plásticos de supermercado ao usar sacolas reutilizáveis de compras.

Reutilizar é aproveitar os produtos antes de descartá-los na função original ou em outra. Por exemplo, reutilizar vidros ou potes plásticos para armazenar compotas e geléias. Reciclar é transformar um material já descartado em outro produto. Latinhas de alumínio usadas transformam-se em novas latas e assim por diante. Até restos de comida se transforma em adubo de ótima qualidade.

### COMO FAZER?

Separar o material reciclável na sua residência é apenas uma forma diferente de acondicionar o que se vai “jogar fora”. Uma caixa de papelão, alguns sacos plásticos e um local predeterminado – na área de serviço, por exemplo, servem pra estocar o material, até o destino final. Todo material reciclável gerado em sua casa (que é muito) deverá depois de limpo, ser separado,

acondicionado por espécie: papel, plástico, metal ou vidro.

O material reciclado deve ser levado aos postos de coleta seletiva.

### MATERIAIS RECICLÁVEIS – o que pode e deve ser separado:

**PAPEL** - Embalagens de papelão, folhetos de propaganda, material escolar já utilizado (cadernos, apostilas, folhas usadas), caixas em geral, embalagens Tetrapak (leite longa vida, polpa de tomate, sucos et.), jornais, revistas devem ser colocados a parte. E não esqueça: as embalagens, depois de limpas devem se amassadas para ocuparem um menor espaço.

**PLÁSTICO** – Garrafas plásticas de refrigerantes ou sucos, bandejas e caixas de ovos de isopor. Importante: amasse as embalagens depois de limpas, pois assim ocuparão menos espaço.

**METAL** – Latinhas de alumínio, latas de alimentos (leite em pó, achocolatados, polpa de tomate). Papel de alumínio. Não esqueça – passe uma água em tudo para evitar atrair insetos e amasse também para um melhor acondicionamento.

**VIDRO** – Vidros de conserva, embalagens em geral, garrafas de vinho, cerveja ou refrigerante, vidros de remédio. **Importante: espelhos, vidros planos, lâmpadas não**

devem ser misturados, pois podem ferir e têm um destino específico. Deixe-os a vista, ou embrulhados em jornal. Tenha cuidado com o vidro. Não permita crianças manusearem-no –É PERIGOSO! As tampas devem ser separadas, pois geralmente são de

metal ou plástico e devem ser colocadas no coletor respectivo.

LEMBRE-SE: enxágue o material reciclável para evitar que atraia insetos ou outros animais se formação de mau cheiro. Basta retirar a sujeira mais grossa com água.

Agora, você e sua família já sabem como fazer para participar da coleta

seletiva. Sua mobilização resultará na melhoria da qualidade ambiental do ecossistema urbano da nossa cidade, além de ajudar a cooperativa que retira o material reciclável.

Preservar o MEIO AMBIENTE é um dever de todos. Seja um atleta cidadão solidário e participe ativamente da comunidade reciclada.

**“Para os vencedores, os fracassos são uma inspiração.**

**Para os perdedores, o fracasso é uma derrota.**

**(...)**

**É o segredo que os perdedores não conhecem.**

**O maior segredo dos vencedores é que o fracasso inspira a vitória;**

**por isso eles não têm medo de perder.**



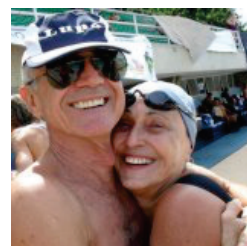
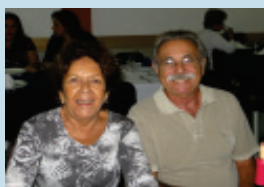
(Robert T. Kiyosaki / Sharon L. Lechter  
do livro “Pai Rico, Pai Pobre”)

# JUNHO – MÊS DOS NAMORADOS

O mês de junho fecha o trimestre desta edição. Não poderíamos deixar passar o Dia dos Namorados sem reportar ao fato de muitos casais terem se conhecido na prática esportiva da natação e se mantêm unidos até hoje. É um belo exemplo a ser seguido; o amor não tem idade – o amor é respeito constante; é dar e receber continuamente. Aproveitamos cenas clicadas em diversos momentos na comunidade master homenagear todos casais de namorados eternos ou eternos namorados, pois o importante, você diria: não foi o dia em que a conheci, mas o momento em que você passou a viver dentro de mim. Sejam felizes SEMPRE!

Amo como ama o amor. Não conheço nenhuma outra razão para amar senão amar. Que queres que te diga, além de que te amo, se o que quero dizer-te é que te amo?

Fernando Pessoa



O amor é grande e cabe nesta janela sobre o mar. O mar é grande e cabe na cama e no colchão de amar. O amor é grande e cabe no breve espaço de beijar.

Carlos Drummond de Andrade



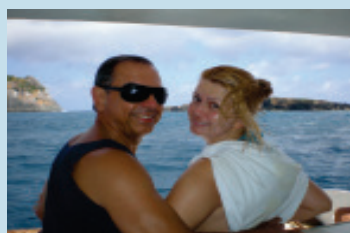
Amar, porque nada melhor para a saúde que um amor correspondido.

Vinicius de Moraes



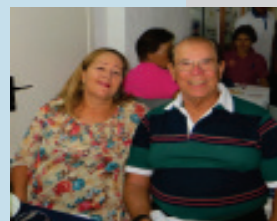
A medida do amor é amar sem medida.

Victor Hugo



Amar não é aceitar tudo. Aliás: onde tudo é aceito, desconfio que há falta de amor.

Vladimir Maiakóvski



Amar não é olhar um para o outro, é olhar juntos na mesma direção.

Antoine de Saint-Exupéry

Tão bom morrer de amor e continuar vivendo.

Mario Quintana

