



## INFORMATIVO

JULHO/AGOSTO/SETEMBRO /2013

# Quer nadar nesta piscina?

Então faça logo sua inscrição para o XVIII Torneio Aberto Brasil Masters de Nataçao, que será realizado na piscina da RECRA – Ribeirão Preto/SP entre os dias 21 e 22 de setembro, juntamente com a 2<sup>a</sup> etapa do Campeonato Brasileiro de Revezamentos.

Inscrições disponíveis *on line* no site da ABMN.



Ano

XXII

n<sup>o</sup> 85

NESTA EDIÇÃO:

Entrevista com Solange Fontes Olavo pág. 3.

Otites e proteção auricular págs. 4 e 5.

MIGR Masters Icar G. Reis, ressurge uma equipe págs. 6 e 7.

Campeonato Brasileiro de Revezamentos e XX Copa Brasil Masters de Natação págs. 8 e 9.

Recordes Superados e Troféu Eficiência págs. 10 e 11.

Entrevista com Frederico Padilha págs. 12 e 13.

Calendário pág. 13.

Nasce uma nova equipe Masters pág. 14.

O Brasil brilha no Campeonato Pan-Americano Masters de 2013 pág. 15.

Executando a filipina com eficiência págs. 16 e 17.

Mitos e verdades sobre a cmbra págs. 18 e 19.

## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados associados,  
Neste último trimestre tivemos um grande evento internacional, onde mais uma vez constatamos o excelente nível dos nossos nadadores, que conquistaram vários pódios e diversos recordes Brasileiros e Sul-americanos, e um recorde Mundial. Foi o Pan Americano em Sarasota, na Florida -USA. Sem dúvida um evento muito bem organizado com a conhecida pontualidade e critérios utilizados pela USMS.

Tive oportunidade de estar presente e fico feliz ao afirmar que não ficamos devendo muito quando comparamos com o Pan Rio 2011. Inclusive o nosso sistema de credenciamento foi usado por eles sob a organização do nosso competente web master, Julian Romero, que também deu assistência aos nossos associados em Sarasota.

Este ano teremos outro grande evento, o World Master Games, que será realizado na cidade de Turim, Itália, em agosto, com a presença expressiva de atletas brasileiros, competindo nas diversas modalidades programadas. Estou seguro de que esses atletas trarão resultados significantes; vamos aguardar.

Agradecemos a presença dos nadadores nas competições nacionais até o momento realizadas pela ABMN, como o Campeonato Brasileiro em Porto Alegre e a Copa Brasil no Rio de Janeiro. Foram eventos onde contamos com a ajuda do Todo Poderoso, que nos brindou

com lindos dias de sol e calor. Na Copa Brasil, em função da carência do quadro de arbitragem da Federação (FARJ), foi necessário fazer a junção da Copa Brasil à terceira etapa do Campeonato Carioca. Alguns atletas não entenderam como iria funcionar, todavia isso não nos preocupou em razão de que já utilizamos dessa prática em eventos muito mais complexos, como exemplo o Pan do Rio 2011, que foi realizado simultaneamente com o Sul-americano. Também foi necessário conciliar uma data para a realização da Copa Brasil tendo em conta as competições oficiais e grandes eventos programados para a cidade do Rio de Janeiro para o período, como a Copa das Confederações e a Jornada Mundial da Juventude.

Ainda no Rio iniciamos o Campeonato Brasileiro de Revezamentos, que tem por objetivo trazer uma nova motivação para os nadadores, clubes e associações. Pela primeira vez essa disputa será por estado e não por clubes. Assim, escolhemos fazê-lo em duas etapas conciliadas as competições, Copa Brasil (RJ) e Torneio Brasil (Ribeirão Preto). Nesta competição programamos realizar as provas de revezamento, 4x100m e 4x200m, que normalmente não fazem parte de nosso tradicional programa de campeonatos anuais. Dessa forma, pudemos oferecer a oportunidade de nossos atletas nadarem essas provas regularmente, e obterem novos recordes brasileiros, sul-americanos e mundiais.

Cabe uma explicação pela mudança da programação, que se fez necessária durante a Copa Brasil. Realizamos as provas do Campeonato de Revezamento, em duas etapas – uma no sábado e outra no domingo. Essas alterações

*continua na página 5*

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

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

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

#### Presidente:

Carlos Roberto da Silva

#### Vice-Presidente

Alberto Cavalcante R. da Fonseca

#### Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães

#### Diretora Secretária

Elaine Romero

#### Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

#### Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

#### Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho  
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira  
Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

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

## SOLANGE FONTES OLAVO (55+) MASTERS PARANÁ

*Ela foi atleta do vôlei até concluir a Faculdade em Educação Física pela Universidade Estadual de Londrina. Alguns anos depois, morando em Curitiba, foi incentivada por uma amiga que conheceu na faculdade, e nadadora, a praticar a modalidade. Mas Solange lembrou: “eu nunca tinha treinado natação, eu sabia “brincar” na piscina, e eu já tinha 36 anos”.*

ABMN – Aceitando a proposta dessa sua amiga, onde começou a nadar?

SOLANGE – Na Escola de Natação Amaral, onde tive grande incentivo dos professores e do próprio Célio Amaral. Um ano depois comecei a competir. Todo o pessoal foi bastante receptivo, inclusive a equipe de atletas master, que foram me inserindo nas festas e viagens.

ABMN – Para você o que significa ser uma nadadora master?

SOLANGE - É gostar de desafios, ou de competir, seja com outras pessoas ou consigo.

É ficar feliz com a conquista da superação do tempo ou do adversário.

É saber suportar aquela “tremedeira” na hora de subir na baliza.

É compreender que existem limitações, que resultados podem não ser alcançados.

É admirar nadadores mais experientes, com melhores tempos e também os nadadores com um menor desempenho técnico.

É garra, superação, auto-afirmação, qualidade de vida...

ABMN – Pelo visto essa nova atividade propiciou-lhe vislumbrar novos horizontes.

SOLANGE – Com certeza. Fiz amizades que há 19 anos continuam. Há pouco mais de 18 meses estou aposentada morando novamente em Londrina, e também há 18 meses estou treinando na AREL. Mas treinei

por um bom tempo na Gustavo Borges.

ABMN – Você participou ativamente na organização da XVII Copa Brasil em Londrina no ano de 2009; qual foi a sensação ser atleta e organizadora?

SOLANGE - A sensação foi de desafio e satisfação, buscando uma estrutura que pudesse agradar aos nadadores master, pensando principalmente como EU, também master, gostaria de encontrar. Foi também muito interessante conhecer o outro lado das competições, das dificuldades que cada organizador enfrenta para deixar tudo “bonitinho” para os participantes.

ABMN – Como conciliava a natação com a vida profissional?

SOLANGE - Minha vida profissional foi quase toda em uma Empresa, onde trabalhava com Recreação e Esporte (SESC). Muitas vezes trabalhava aos finais de semana em projetos especiais. Isso não me incomodava. De certa forma até facilitava quando tinha viagens da natação, pois quase sempre conseguia fazer trocas de horários ou compensação de horas extras para poder viajar. Só não era possível quando os eventos coincidiam. A vida profissional requer muita dedicação, mas a vida pessoal precisa estar tranquila, é preciso estar bem na vida pessoal para produzir melhor... para o trabalho fluir melhor. É buscar fazer as coisas com satisfação.

ABMN – Sabemos que vários associados, assim como você iniciaram a nadar já adultos. Nessa condição, você sentiu alguma dificuldade?

SOLANGE. Sei dos meus limites, por ter iniciado na fase adulta, por não ser nadadora desde a infância, mas não me sinto mal perante atletas recordistas, com excelentes tempos. Gosto muito de “competir”. Quando comecei a treinar, queria melhoras “rápidas”, me cobrava muito, depois fui percebendo que o mais importante é poder participar, é cultivar amizades, é, sobretudo, estar bem.

ABMN – Qual mensagem deixaria como incentivo aos associados?

SOLANGE - O que vale na vida não é o ponto de partida e sim a caminhada. Caminhando e semeando, no fim terás o que colher (*Cora Coralina*).



# OTITES E PROTEÇÃO AURICULAR

*Publicado originalmente na revista Swin Channel, o presente artigo é voltado aos nadadores, que poderão verificar como se prevenir de lesões no ouvido, problema comum entre atletas da natação.*

Dra. Marília Yuri Maeda

Residente em Otorrinolaringologia da Escola Paulista de Medicina

É muito comum nadadores se queixarem de dores de ouvido. A otalgia - dor de ouvido - pode representar desde simples hipersensibilidade à água gelada de piscina até infecções e outras doenças otológicas mais complexas. Não importa o nível do atleta, a otalgia pode acontecer com qualquer um. Em setembro deste ano, o nadador francês Camille Lacourt, atual campeão mundial dos 100m costas, não pôde competir no evento Raia Rápida, realizado no Rio de Janeiro, devido fortes dores no ouvido.

O ouvido é dividido em três partes: externo, médio e interno. O ouvido externo é formado pelo pavilhão auricular e canal auditivo externo. Na extremidade desse canal, está a membrana timpânica. O médio está atrás da membrana e contém os ossículos (menores ossos do corpo humano). O interno contém o labirinto, órgão responsável pelo equilíbrio corpóreo.

A otite externa aguda é um problema de ouvido tão comum entre os nadadores que é também chamada de “otite dos nadadores”. É a

infecção da pele do canal do ouvido causada por vários tipos de germes ou fungos. Na maior parte das vezes, estes penetram através de



lesões na pele que recobre a orelha externa, provocadas por objetos (cotonetes, grampos, por exemplo), por atritos ao coçar e secar o ouvido e pelo contato com água contaminada (mar, piscina, banhos).

O contato frequente com a água pode facilitar a remoção da cera que serve de proteção para o canal auditivo. Ocorre então otalgia de forte intensidade, precedida ou acompanhada de coceira, podendo ou não ter saída de secreção e sensação de ouvido tampado. Quando a infecção se torna crônica, ocorrem episódios agudos

recorrentes, coceira irritante e descamações da pele do canal.

Para prevenção, recomenda-se utilização de protetores auriculares

(veja algumas sugestões na página 30). Deve-se secar

o ouvido com toalha macia, evitando-se uso de cotonetes no canal auditivo.

Eles retiram ou empurram a cera para o fundo. Uma opção é utilização de soluções com álcool e ácidos produzidas em farmácias de manipulação, que ajudam a retirar o

excesso de água de dentro do ouvido, deixando-os mais secos. Durante o tratamento, deve-se evitar exposição à água.

A otite média aguda é uma infecção que acomete o ouvido médio, que corresponde à caixa timpânica. Essa parte do ouvido é conectada com o nariz pela tuba auditiva, que tem a função de equalizar a pressão dos dois lados da membrana timpânica. Por isso, frequentemente o quadro é precedido por infecção viral de vias aéreas superiores (gripe, resfriado). Pode ocorrer otalgia intensa, saída de secreção pelo ouvido, febre. Na

maior parte dos casos, ocorre perfuração espontânea da membrana timpânica para drenar-se a secreção purulenta acumulada no ouvido médio. A grande maioria apresenta também fechamento espontâneo dessa perfuração, uma vez tratada a infecção. Contudo, enquanto houver comunicação da orelha externa com



a média (perfuração), há necessidade de proteger a orelha contra a água e umidade. Isso é fundamental no tratamento da infecção, juntamente com uso de antibióticos.

Neste caso, é muito importante o afastamento temporário das piscinas/mar durante o tratamento até que ocorra o fechamento da perfuração para que a infecção não se cronifique.

O uso de tampões de silicone que vedem completamente o conduto pode ser uma opção. Tratamento adequado de gripes e resfriados previne a evolução do quadro para otite média aguda.

A otite média crônica apresenta histórico prévio de episódios repetidos de saída de secreção pelo ouvido, normalmente não acompanhados de dor ou febre, que se iniciam com entrada de água no conduto ou quadro de infecção de vias aéreas superiores, podendo haver perda de audição. Nesse caso, a perfuração da membrana timpânica dificilmente fechará espontaneamente devido ao tempo de evolução da doença, que é mais longo, arrastado, existindo possibilidade de realização de cirurgia para fechamento. Como consequência, há necessidade constante de proteção dos ouvidos contra a água.

Por isso, procure sempre um otorrinolaringologista ao se constatarem os sintomas citados.

**Dra Marilia Yuri Maeda**

*continuação da página 2.*

se deram por duas razões: o frio que estava fazendo à noite na cidade durante aquele período, e o pequeno número de séries que estavam previstas, a saber, cinco séries para todo o Campeonato. Para não submeter atletas, inclusive idosos, à intempérie noturna com tão poucas séries, optamos por dividir três séries no sábado e duas no domingo, com condições mais favoráveis para a realização dessas provas, sem que impactassem em grandes retardos para a conclusão dos eventos nos dois dias (sábado e domingo).

Assim, estamos como é nosso dever, oferecendo aos associados a oportunidade de nadarem todas as provas que constam dos regulamentos da FINA.

Na próxima competição do circuito nacional em Ribeirão Preto, realizaremos a 2ª etapa deste evento que ocorrerá na sexta feira, juntamente com as outras provas que não realizamos no Rio, e desta forma então cumprimos todo o programa de provas previsto pela FINA. Notar que havendo qualquer imprevisto e/ou necessidade, a Diretoria da ABMN poderá acomodar as séries deste campeonato às provas que ocorrerão sábado e domingo pelo XVIII Torneio Aberto Brasil.

Para finalizar, desejo que todos estejam preparados para os próximos eventos nacionais e internacionais, ressaltando que para o Sul-americano que será disputado em Santiago do Chile, estamos apoiando com o nosso sistema de competição e inscrição *on line*.

Um abraço a todos.

Carlos Roberto da Silva - Carlão



**A Oi esteve mais uma vez  
conosco**

# MIGR - MASTERS ICARAÍ G. REIS

## RESSURGE UMA EQUIPE. *UM EXEMPLO DE PERSEVERANÇA!*

*Ângela Siqueira e Dulce Senfft*

A Equipe de atletas Masters Icaraí (RJ) demonstrou, ao longo da história da ABMN, sua força como equipe, conquistando vários campeonatos Brasileiros e Sul Americanos. Porém, ultimamente vinha travando uma batalha inglória e injusta com a especulação imobiliária. Correndo o risco de perder a sede do Clube de Regatas Icaraí, a atleta Ângela Siqueira, juntamente com outros sócios atletas, envidaram todos os esforços, e recorreram a formas legais para evitar a perda da sede.

Ângela recorreu à Câmara de Vereadores e ao Ministério Público, na luta pela manutenção do Clube de Regatas Icaraí, e do uso do terreno como espaço para práticas esportivas, como estabelecido no Decreto de doação, feito pelo Governo do Estado ao referido clube. Argumentava ela que os sócios “proprietários” que não compraram o terreno, também não podiam vendê-lo, como já os informara a Procuradoria Geral do Estado. E na possibilidade de o Clube acabar, o terreno e bens devem voltar para o Estado.

No final do mês de maio, todas as atividades físicas, esportivas ou não, realizadas nas dependências do clube foram suspensas e os profissionais dispensados, como parte da negociação feita com a empreiteira interessada na compra do

terreno, segundo declarou à imprensa o atual presidente do Clube.

Atletas da Equipe de Natação Máster Icaraí (que tem o nome representativo da Praia ícone da cidade), onde o CRI está localizado, tiveram que buscar outro lugar para treinar.

“Lamentável! Mas a luta e os treinos continuarão. Avante, Regatas! Viver é lutar” postou Ângela no seu facebook.

A história do Clube remonta à década do século XIX, quando em 11 de junho de 1895, um grupo de atletas, na época, em sua maioria, remadores e nadadores, fundou o Clube de Regatas Icaraí, iniciando uma trajetória de 118 anos nos esportes na Cidade de Niterói. De início, a natação era praticada em uma raia, de 25m, demarcada na praia, em frente à sua sede, que era um “modesto barracão de madeira e zinco”.

Em 31 de julho de 1897, a natação se tornou oficial no Brasil, com a instituição da União de Regatas Fluminense - URF (depois Federação Brasileira das Sociedades de Remo), sendo o Icaraí um dos fundadores da nova entidade, ao lado do Botafogo, Flamengo e Gragoatá, e tendo um dos seus atletas, Eduardo

Midosi, como o primeiro presidente da URF.

Em 1907, construiu sua segunda sede de alvenaria, com salão de festas e garagem de barcos. Em função do reconhecimento do Clube na área desportiva e social, em 1935, o Governo do Estado do Rio de Janeiro desapropriou e doou o terreno onde o Clube já funcionava através do Decreto n. 3410 de 11 de novembro de 1935, reconhecendo sua utilidade pública, sua tradição, como verdadeiro manancial de atletas, em especial, nadadores e remadores. O referido Decreto estabeleceu claras condições para a doação, como a proibição de venda, escambo ou cessão do terreno, que em caso de dissolução, o terreno doado e todas as benfeitorias devem ser incorporados ao patrimônio do Estado, bem como a obrigatoriedade de cessão de suas instalações, ao menos três vezes por semana, para exercícios e jogos das escolas oficiais. A sede atual foi concluída em 1944.

Em função de sua tradição nos esportes aquáticos, atletas do Clube de Regatas Icaraí (CRI) representaram o Brasil nas Olimpíadas (1936 e 1948) e nos Jogos Pan-Americanos (décadas de 1950 e 1970), e foram medalhistas.

Nos anos de 1980, os nadadores Masters do Clube de Icarai participaram da fundação da Associação Brasileira Máster de Nataçao (ABMN), tendo tido dois nadadores do Clube como presidentes, e uma nadadora como secretária executiva dessa Associação durante 25 anos. Desde que a categoria de nataçao máster foi criada em 1980, o Clube participou de TODAS as competiçoes realizadas pela FARJ - Federaçao Aquática do Rio de Janeiro e pela ABMN. Nesta categoria, a Equipe Máster Icarai, representando o Clube de Regatas Icarai sagrou-se Hexa - Campeã Brasileira e Tetra-Campeã Sul Americana. Seus atletas são mundialmente reconhecidos pelos seus feitos e respeitados em todo o território nacional, pois, hoje essa é a equipe mais longeva da categoria, contando com 12 atletas com mais de 80 anos (6 homens e 6 mulheres). Dentre seus atletas, cujas idades variam de 25 a 89 anos há vários recordistas mundiais, tanto em provas individuais como em provas de revezamentos.

A preocupação foi grande pelo temor de que o Máster Icarai tivesse chegado ao fim, após tantos anos de glórias e convivência agradável entre seus atletas e familiares.

Para mantermos nossa equipe não faltou, entretanto, entusiasmo e determinação na procura de um novo local de treinamento que atendesse aos interesses do grupo: um horário exclusivo para treino, tendo o Ricardo Rosa como técnico; preço dentro da faixa de preço que pagávamos e piscina aquecida de 25m.

Assim, a coordenadora Maria Dulce Senfft, acompanhada por vários atletas e após vários contatos com diversos clubes, academias e a Universidade Federal Fluminense, chegou a um final feliz com a acolhida da Academia G. Reis, no Colégio Salesianos de Niterói, tradicional instituição de ensino, onde a maioria dos atletas da equipe continua treinando junto, no mesmo horário/com pequenas alterações, com direito a outras atividades físicas, complementares ao condicionamento tais como alongamento, musculação,

ergometria, acompanhamento nutricional, etc. Um lugar perfeito para um grupo especial!

Acordado com ambas as partes, a Equipe Masters Icarai, continua representando o Clube de Regatas Icarai, tendo a G.REIS como patrocinador. OCRI, assumiu desde janeiro, o compromisso do pagamento de todas as mensalidades junto a FARJ, para que os atletas não fossem prejudicados nas competiçoes da Federaçao Aquática do Estado do Rio de Janeiro, na temporada de 2013.

Em sua primeira participação em competiçoes nacionais, após o impedimento de uso da piscina do CRI, a atual equipe MIGR (Masters Icarai G. Reis) continua fazendo história, tendo se sagrado Vice-Campeã na XX Copa Brasil, e obtendo vários primeiros lugares na primeira etapa do 1º Campeonato Brasileiro de Revezamento da ABMN, estabelecendo novas marcas brasileiras e sul-americanas e na etapa da FARJ, realizados simultaneamente nos dias 6 e 7 de julho último, na piscina do Botafogo F. R. no Mourisco. E como reflete a Coordenadora Dulce Senfft:

*“Nada acontece por acaso. As dificuldades são para serem superadas e se tornarem aprendizado para as nossas vidas”. Reconheço que os meses de duração de todo esse processo foi desgastante, entretanto, imensamente recompensador... Vê-los felizes é a minha maior felicidade!*



# CAMPEONATO BRASILEIRO DE REVEZAMENTOS E XX COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

Pela primeira vez na história da ABMN foi realizado o Campeonato Brasileiro de Revezamentos, que ocorreu juntamente com a XX Copa Brasil Masters de Natação. Os eventos foram disputados em piscina de 50m no Botafogo de Futebol e Regatas. A competição foi desenvolvida num cenário deslumbrante, com o Pão de Açúcar emoldurando a piscina, onde se reuniram os 510 atletas inscritos para a disputa das provas da ABMN e também do circuito carioca. A maioria dos atletas, moradores do Rio de Janeiro, optou por nadar tanto as provas da ABMN quanto as da FARJ.

Apesar de estarmos na estação mais fria do ano, o tempo foi camarada e o sol brilhou nos dois dias de

competição, proporcionando aos atletas melhor convívio e passeios após suas provas.

Na primeira edição do Campeonato Brasileiro de Revezamentos inscreveram-se 7 equipes totalizando 29 revezamentos correspondente a cinco estados brasileiros. As equipes representaram respectivamente: Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo, Espírito Santo e Paraná, sendo essa mesma ordem da classificação dos estados no resultado do Campeonato. A Competição foi realizada paralelamente com a XX Copa Brasil Masters de Natação.

A arbitragem esteve a cargo de Marcio Luiz Silva da Fonseca, que soube com maestria conduzir a

competição sem qualquer incidente. Também não foi registrado nenhum atendimento médico durante o evento.

No primeiro dia de competição, logo após o desfile das delegações, foi feita uma bem sucedida tentativa de recorde mundial dos 4X200m livre masculino, faixa 200+, com os atletas Helio Celidonio, Djan Madruga, Roberto Carlos Carvalho e Marcus Mattioli. A torcida toda emanava energia positiva e o quarteto conseguiu o objetivo, registrando nova marca mundial com o tempo de **8'38"24**. Parabéns aos novos recordistas.

Com muita satisfação vimos que novas equipes compareceram à competição. Entre elas destacamos a Escola de Natação Tubarão, o

Tijuca Tênis Clube, o G. R. E. S. Acadêmicos do Salgueiro e Master Icará G. R. E. I. S. (Sobre estas duas equipes veja matéria nesta edição).



Equipe estabelece novo recorde mundial para os 4X200m livre

Carlão entre os homenageados – Claudio e Marcio Luiz



Não podemos deixar de mencionar que ao longo da competição 29 recordes individuais e por equipes foram estabelecidos, com novas marcas sul-americanas e brasileiras, conforme podemos observar nesta edição.

No resultado geral, o melhor índice técnico foi da equipe do Paineiras do Morumby, seguida da Body Tech/BH e da UNAMI/SP. Os atletas com melhor índice técnico individual foram, respectivamente, Leonardo Sumida (25+) e Giseli Caetano (40+), ambos na prova de 50m costas.

Foram também premiadas as equipes grandes, médias e pequenas,

sendo que nesta última a disputa foi acirradíssima entre o primeiro e segundo lugar. Os resultados constam nesta edição e também no site da ABMN.

Foram homenageados pela Associação o organizador local, representante da FARJ para a natação master, e também técnico da nova equipe do Salgueiro, Claudio Barros e o árbitro geral, Marcio Luiz da Fonseca. Ambos receberam das mãos do Presidente, Carlos Roberto

da Silva, uma medalha de ouro alusiva à competição.

A Oi fez-se presente novamente com sua marca registrada nas medalhas e troféus da XX Copa Brasil.

A organização foi elogiada pelos participantes com comentários positivos postados no Facebook da ABMN, onde foram postadas todas as fotos feitas pela nossa Diretora Secretária, fotos essas que têm sido compartilhadas entre os atletas e familiares.

Nossos cumprimentos a todos participantes desta edição do Campeonato Brasileiro de Revezamentos, e da XX Copa Brasil Masters de Natação.



# RECORDES SUPERADOS

ATLETA	EQUIPE	PROVA	TEMPO	RECORDE
Erika M. Heiss Lopes (80+)	MIGR	50m peito	57"89	RS/RB
Manoel Timotheo da Costa (85+)	MIGR	50m peito	58"23	RS/RB
Manoel Timotheo da Costa (85+)	MIGR	100m peito	2'13"79	RS/RB
Giseli Caetano (40+)	Pinheiros	100m costas	1'07"75	RS/RB
Giseli Caetano (40+)	Pinheiros	50m costas	31"52	RS/RB
Douglas Pedro Alpino (75+)	Paineiras	50m costas	41"00	RS/RB
Douglas Pedro Alpino (75+)	Paineiras	50m livre	33"00	RS/RB
Márcia V. Cossatis Lima (40+)	Bodytech/Barra	100m livre	1'04"22	RB
Carmen L. E. Barone (Pré)	Tijuca T.C.	200m medley	2'59"97	RB
Carmen L. E. Barone (Pré)	Tijuca T.C.	100m livre	1'10"64	RB
Carmen L. E. Barone (Pré)	Tijuca T.C.	50m costas	37"13	RB
Carmen L. E. Barone (Pré)	Tijuca T.C.	100m peito	1'32"95	RB
Edson Miguel Telles (Pré)	Nadar/SE	50m peito	31"29	RB
Edson Miguel Telles (Pré)	Nadar/SE	50m borboleta	26"78	RB
Edson Miguel Telles (Pré)	Nadar/SE	50m livre	25"12	RB
Bianca T. de Sousa Martins (Pré)	Agitação/late/U	50m borboleta	34"96	RB
Carolina Duval Leite (Pré)	Caixeiros Viajantes	100m borboleta	1'42"38	RB
Mauricio P. Guimarães	UNAMI	Revezamento 4x50m livre misto (240+)	2'09"76	RB
Victoria Marie P. Harrison				
Vera Lucia Simões da Silva				
Luiz Antônio Lopes Fagundes				

Nosso lema é: de nadadores para nadadores.

**PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN**



<b>TROFÉU EFICIÊNCIA</b>				
Equipe		nº de atletas	Pontos	Eficiência
<b>1º lugar</b>	Paineiras do Morumby	10	664,00	<b>66,40</b>
<b>2º lugar</b>	Bodytech/BH	19	1.231,50	<b>64,82</b>
<b>3º lugar</b>	UNAMI/SP	18	970,00	<b>53,89</b>
<b>PONTUAÇÃO POR EQUIPES</b>				
Equipes Grandes		<b>PONTOS</b>		
<b>1º lugar</b>	Fluminense F. C.	<b>3.125,00</b>		
<b>2º lugar</b>	Masters Icaraí G. REIS	<b>1.722,00</b>		
<b>3º lugar</b>	Body Tech/Barra	<b>1.640,00</b>		
Equipes Médias		<b>PONTOS</b>		
<b>1º lugar</b>	Body Tech/BH	<b>1.231,50</b>		
<b>2º lugar</b>	UNAMI/SP	<b>970,00</b>		
<b>3º lugar</b>	Escola de Natação Tubarão/RJ	<b>806,00</b>		
Equipe Pequenas		<b>PONTOS</b>		
<b>1º lugar</b>	Clube de Regatas Vasco da Gama	<b>219,50</b>		
<b>2º lugar</b>	Praia Clube Sociedade Civil	<b>219,00</b>		
<b>3º lugar</b>	Brasília Masters	<b>201,00</b>		

# FREDERICO PADILHA ou simplesmente

## FRED – 45+ G.R.E.S. SALGUEIRO/RJ

*Ele sempre gostou de esportes, tanto que circulou pelos mais variados entre vôlei, pólo aquático, e Jiu-jitsu. Mas o destino pregou-lhe uma peça, que vamos tomar conhecimento, e depois de conformar-se em não mais competir no esporte de luta, hoje é forte expoente na sua faixa nos estilos crawl e borboleta.*

ABMN – Sua história de adesão à natação master   um tanto peculiar; pode nos relatar?

FRED – Sempre gostei de praticar esportes e sou muito competitivo. Disputava Jiu-jitsu até sofrer duas cirurgias, quase que seguidas no joelho; isso em 1997. Andei de muletas e como não podia lutar, meu médico recomendou que eu nadasse.

ABMN – Você já nadava em fun o do pólo, não?

FRED – Sim, mas entrei para a escolinha de nata o do Prof. Dagoberto no C. R. Flamengo em 1998. Fazia apenas 500m cada vez, e para mim já era uma conquista, em virtude das cirurgias. Com apenas duas semanas de aula, o técnico da equipe master, vendo eu nadar, convidou-me a treinar com ele.

ABMN – E como foi?

FRED – A  um evento grandioso na minha vida; o nascimento do meu filho. Parei com tudo durante um mês para dedicar-me   família. Depois desse tempo procurei o Claudio e perguntei se a proposta ainda estava de p . Foi então que oficialmente passei a treinar com ele. No início, tinha muitos vícios do pólo, mas o Claudio ensinou-me a partir de educativos a polir meu crawl e fazer a virada olímpica, coisa que no pólo

não se usa. Posteriormente aprendi com ele o nado borboleta, e hoje são os estilos que disputo e já fui campeão, batendo gente que teve trajetória na nata o. Ah! Uma coisa



talvez curiosa – não nado costas porque entra água no meu nariz, tampouco peito por causa do meu joelho. Sendo assim, só restaram os estilos que disputo.

ABMN – Como se sentiu ou como se sente fazendo parte da comunidade master?

FRED – Fui me inteirando com o grupo, que me recebeu calorosamente. Aprendi a conviver

com as diferenças e as idiosincrasias de cada um. Senti-me muito bem integrado a ponto de ser eleito e exercer a fun o de Diretor de Master no Clube. Comecei a participar de competi es em nível estadual e posteriormente na ABMN. Ficava em 5  ou 6  lugar, mas sabendo que dependia de mim, eu melhorar e galgar melhores coloca es e melhores tempos. Para isso, melhorei minha alimenta o, melhorei a qualidade de vida, e contei com meu técnico Claudio, que sempre esteve presente estimulando e incentivando-me.

ABMN – Comente algum resultado ou alguma prova que tenha ficado na sua memória.

FRED – Foi no Mundial de Stanford em 2006. Para uma competi o deste nível, eu tinha pouco tempo de nata o master, e nadei o revezamento livre com os irmãos Motta (Claudio, Alberto e Marcio).

Eles tinham um histórico de nata o e eu, como falei, aprendi a nadar havia pouco tempo. Ficamos no 9  lugar, mas para mim, o gosto foi como se tivesse sido o 1 . Tenho a medalha emoldurada em vidro.

ABMN – Você agora nada pelo Gr mio Recreativo Escola de Samba Salgueiro quer comentar algo a respeito?

FRED – Foi uma situa o criada pela nova Diretoria do Clube, que

culminou com a saída do meu técnico, depois de 18 anos à frente da equipe. Eu e outros atletas o acompanhamos nessa nova agremiação.

ABMN – Como você concilia suas funções profissionais com as de atleta?

FRED – É difícil considerando que tenho esposa e três filhos, e para completar, moro na Barra da Tijuca e trabalho na área central do Rio de

Janeiro. Às vezes são três horas entre sair de casa, treinar e chegar no trabalho. Por isso tenho disciplina – acordo às 5h vou para o clube, treino, e depois vou para o centro da cidade. Não é nada fácil, mas faço da rotina um prazer.

ABMN – Quais seus projetos na natação?

FRED – Como este ano tive muitos problemas de trabalho, como consequência, um semestre perdido

para o ranking anual. Mas estou empenhado a participar das próximas etapas da ABMN, mesmo porque temos um projeto de repetir esse revezamento de Stanford no Campeonato em Moscou.

ABMN – O que você diria aos nossos associados?

FRED – Não desista do seu bem estar. Mesmo com uma rotina pesada, faça dela momentos de prazer.

### CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2013

<p><b>Torino 2013 - World Masters Games</b>  <b>Clube: Palanuoto, Via Filadelfia 73</b>  <b>(50m)</b>  <b>Local: Turim/IT</b>  <b>Data: 02 a 11/08</b></p>	<p><b>XX Campeonato Norte Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação</b>  <b>Local: Recife/PE</b>  <b>Clube: Náutico Capibaribe</b>  <b>Data: 07 e 08 de setembro</b></p>
<p><b>2ª Etapa do Campeonato Brasileiro de Revezamentos</b>  <b>Clube: RECRA (25m)</b>  <b>Local: Ribeirão/SP</b>  <b>Data: 20 de setembro</b></p>	<p><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></p>
<p><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></p>	



**SWIM**  
CHANNEL

# NASCE UMA NOVA EQUIPE MASTER

## G.R.E.S. ACADÊMICOS DO SALGUEIRO

O que é possível fazer quando não se consegue usar argumentos contra a insensibilidade de dirigentes esportivos? Estamos falando de um clube cujo foco principal, atualmente, é o futebol salvo algumas poucas exceções. Clube esse conhecido por uma grande torcida de futebol, por ter revelado talentos na ginástica olímpica, no nado sincronizado, no pólo aquático, por ter contratado atletas de alto rendimento para a equipe principal de natação, por ter uma talentosa e vitoriosa equipe de basquete, além de destaque em outros esportes.

Seu grupo de natação master, esteve presente a inúmeras competições da ABMN, e em 2010 sagrou-se campeão brasileiro como equipe grande com mais de 100 atletas inscritos.

Assim, quando a nova direção quis mudar a configuração dos técnicos da equipe master, houve muita resistência por parte dos atletas. Após tentativas em vão de manter os técnicos à frente do grupo, a opção encontrada foi responder com ações afirmativas.

E foi isso que tratou de fazer Claudio da Silva Barros, com uma trajetória contando com mais de 18 anos como técnico dessa equipe. Seu talento forjou campeões mundiais, sul-americanos, brasileiros, estaduais, e entre esses, muitos recordistas. Além disso, preparou seus atletas para obterem troféus individuais de índice técnico e de eficiência por equipe. Conhecido por sua paciência, compreensão, por ter a palavra certa no momento de necessidade individual, além de demonstrar compromisso com o grupo e total dedicação, um grupo de atletas decidiu acompanhar este técnico.

Recebendo apoio da Presidente do G.R.E.S. Acadêmicos do Salgueiro (Sra. Regina Celi Fernandes) Claudio, que na agremiação é Vice-Presidente de Esportes na Vila Olímpica do Salgueiro, também lá coordena a parte aquática e ministra aulas de natação para uma pré-equipe de crianças e para um grupo de adultos.

Dessa forma, a comunidade brasileira masters de natação viu nascer uma nova equipe, que capitaneada por este técnico, participou da XX Copa Brasil Masters de Natação. O Salgueiro, como equipe estreante, se fez representar com 12 atletas, devidamente uniformizados, e já colhendo bons resultados. Além de excelentes colocações individuais, a equipe ficou em 5º lugar em eficiência e em 7º lugar entre equipes médias. Nada mau para uma primeira participação. Parabéns à Sra. Presidente, que acreditou na garra desses atletas brilhantes.



Desejamos toda sorte ao grupo e a seu técnico. Que continuem unidos.

# O BRASIL BRILHA NO CAMPEONATO PAN-AMERICANO DE MASTERS 2013 !!

Elizabeth Dawes

É com grande satisfação que parabenizamos a todos os atletas Brasileiros que participaram do Campeonato Pan Americano de Masters. O Campeonato foi realizado nas cidades de Sarasota (01 a 13 junho) e Orlando (21 a 23 de junho), estado da Florida – Estados Unidos. Obtivemos êxito em várias etapas da natação master em piscina, com vários recordes conquistados, destacando-se o Recorde Mundial Atleta Eduardo Marocco (45+) nos 200 m Costas, 14 Recordes Sul-Americano (individual e revezamentos), bem como no circuito de águas abertas onde no percurso de 3.000 metros o Brasil conquistou Medalha de Ouro tanto no Feminino com a atleta Marília Barreiros Melo (75+), como no Masculino com os atletas

Alexandre Cataldo Lopes (40+) e Pompílio Ceo Neto (70+).

Os resultados completos das provas de piscina com os recordes superados, bem como as colocações obtidas na prova de águas abertas encontram-se no site da ABMN.

Também obtivemos êxito extraordinário na competição de Pólo Aquático, onde com a equipe Master's Rio conquistamos a medalha de ouro em duas faixas (55+ e 45+), ressaltando que essa equipes se tornaram Bi-Campeãs Pan Americanas e na faixa 35+ dobradinha Brasileira sensacional, Medalha de ouro conquistada pela Equipe Old Fellows de São Paulo e a medalha de prata com a Equipe Master's Rio. Conforme notificado por nosso Atleta Ricardo Márcio

(45+), o movimento master de pólo aquático no Rio de Janeiro teve início há mais de 25 anos com grande parte dos jogadores que hoje jogam no time de 55+. Nesta equipe de 55+ tinham vários jogadores na faixa de 60 anos.

Muitos desses jogadores representaram o Brasil em competições internacionais, inclusive, Olimpíadas, e eles já estão planejando a presença no campeonato mundial que acontecerá no próximo ano em Montreal/Canadá.

Parabenizamos também a todos que incentivam e apoiam nossos atletas, fazendo com que a Natação Master seja um sucesso crescente e se popularize cada vez mais no Brasil!!

Valeu Atletas!



Equipe campeã 45+

Equipe Vice-Campeã 35+

Equipe campeã 55+

# EXECUTANDO FILIPINA COM EFICIÊNCIA

Mais uma vez agradecendo a parceria com a Swim Channel, trazemos aos nossos associados um artigo para os nadadores que se dedicam ao nado de peito. Confira aqui as características desse movimento do nado peito e dicas de como executar e melhorar a técnica

Marcelo Tomazini

Agora é hora de abordar um dos movimentos mais importantes e exclusivos do nado peito: a Filipina. Como deve ser realizado? Qual a finalidade? Qual o movimento correto? Como fazemos para realizá-lo com maior eficácia? Abordaremos aqui estas e outras questões para que você, leitor, entenda e aplique todas as informações, seja na teoria ou na prática.

Mas para começarmos a falar da Filipina, precisamos realmente saber o que significa este termo. O nome *Filipina* é originado aqui, no Brasil, e significa nada mais que conjunto de movimentos submersos que complementam o nado peito, iniciando e otimizando a eficácia das saídas e viradas. Esses movimentos possuem regras de execução fortemente regulamentadas pela Federação Internacional de Natação – FINA. Nos Estados Unidos e em alguns artigos em inglês, utiliza-se a denominação *long pullou pullouts*.

## FASE E CARACTERÍSTICAS

A Filipina é composta de três fases: impulsão da parede ou saída do bloco, tração + *golfinhada* e recuperação.

Na primeira fase, após a impulsão da parede ou a saída do bloco, o corpo deve tomar posição a mais horizontal e hidrodinâmica possível, com



muita ênfase no *streamline* - posição de flecha -, na qual o nadador mantém a cabeça bem alinhada ao tronco, olhando para o fundo da piscina, aproveitando toda impulsão realizada no apoio (bloco ou parede). A força de membros inferiores interfere diretamente na execução e na duração dessa fase. Devemos ter muito cuidado com a profundidade para que essa fase não comprometa as outras.

A segunda fase é a mais polêmica. Similar a uma puxada do nado borboleta, o atleta realiza a tração com o movimento potente dos braços e complementa a fase propulsiva com a *golfinhada*. Em 2005, a Filipina sofreu modificação após os Jogos Olímpicos de Atenas, pois antes não era permitida nenhuma ação propulsiva de pernas nesse plano. A partir de então, passou a ser permitida uma única ação de *golfinhada*, simultaneamente à finalização de braços ou logo após a abertura destes para início.

Lembra-se aqui que a *golfinhada* poderá ser realizada somente assim que os braços iniciarem abertura para realização da tração, caso contrário, o atleta será desclassificado. Mas em qual momento se deve utilizá-la? Esta pergunta nunca será respondida. Hoje, vemos atletas *golfinhando* anteriormente à tração dos braços e outros, simultaneamente à finalização desses membros. Isso é muito individual e requer testes e treinos, afinal, cada atleta se sentirá mais à vontade e conseguirá coordenar



melhor um dos dois tipos. Neste caso, esse será o melhor momento e, com certeza, sua Filipina mais eficiente.

Por fim, feitos os movimentos propulsivos, é hora de recuperar braços e pernas para dar início ao nado peito propriamente dito. Por isso, essa fase apresenta superimportância, afinal, o corpo estará em máxima velocidade e o interessante é diminuir o atrito ao mínimo. A recuperação dos braços deve ser realizada primeiro, pois, se realizada juntamente com a dos



membro inferiores, proporcionará ao corpo grande área de atrito.

O segredo dessa fase é a velocidade nos movimentos, principalmente na



recuperação da pernada, mantendo-se a cabeça alinhada ao corpo e com o rosto voltado para baixo para que, ao término, o corpo esteja no melhor *streamline* para iniciar o nado. Quanto mais coordenada a fase, maior será a potência do nadador na subida à superfície e na execução da primeira braçada.

### BENEFÍCIOS E CUIDADOS

A Filipina executada de forma limpa e rápida - veloz na execução de seus movimentos - proporciona ao praticante boa velocidade nas saídas do bloco e nas saídas das viradas. Isto faz que a primeira braçada do nado seja a mais potente e horizontal possível, mesmo a Filipina sendo conjunto de movimentos totalmente submersos. Um bom *streamline* no início da primeira fase e ao término da terceira fase também ajudará o executor a manter toda velocidade ganha no impulso (parede ou bloco) e na tração (braços e golfinhada).

É importante caracterizar as três fases da Filipina, pois o nadador terá três deslizes, que devem ser bem nítidos e coordenados a fim de aproveitar ao máximo toda velocidade ganha em cada fase. Chamamos na prática de *time*. Os deslizes devem também ter o mesmo tempo, por isso dizemos

que existe grande diferença entre as Filipinas de especialistas nos 50m, 100m e 200m peito. Nessas provas, a Filipina será realizada da mesma forma e com a mesma velocidade de movimentos. A diferença estará no *time* de cada deslize. Assim, b o a coordenação de movimentos propulsivos e recuperativos é a chave para execução eficiente.

### *Os principais cuidados que se deve ter são os seguintes:*

- \* Profundidade, seja após a saída do bloco ou após a virada. Filipinas em “V” são sempre mais lentas; a melhor posição é sempre a horizontal ao nível da superfície
- \* Posição da cabeça: ela deve estar o tempo todo alinhada ao corpo com o rosto voltado para baixo - nunca para frente
- \* Velocidade: não se deve perder velocidade na troca das fases na Filipina; respeitar o *time* é muito importante
- \* Recuperação: não realize recuperação dos braços e pernas ao mesmo tempo na fase três. Isso aumenta em demasia a área de atrito do corpo, conseqüentemente diminuindo a velocidade da Filipina

Bem, esperamos que, com estas definições e dicas, possamos ter interferência direta, a partir de hoje, na execução de sua Filipina.

### **BOX - DICAS EDUCATIVAS PARA FILIPINA**

Assim como a natação em geral, a Filipina é movimento que requer técnica, por isso também deve ser corrigida e educada. Seguem abaixo algumas dicas de exercícios para melhorar seu movimento:

- Executam-se tiros de 25m apenas de Filipinas. Nadadores de 200m tendem a atravessar a piscina com três execuções; nadadores de 100m, em quatro; e nadadores de 50m, em cinco. O importante é sempre controlar o tempo
- Realiza-se a Filipina em decúbito dorsal para se observar alinhamento da cabeça e a profundidade do corpo
- Em piscinas com mais de três metros de profundidade, realiza-se a Filipina nas duas primeiras fases na vertical, ou seja, impulsionando-se do fundo da piscina em direção à superfície a fim de se coordenar o momento exato da golfinhada
- Faz-se aquecimento, por exemplo, com 400m nadando fácil; a cada 50m, elaborando-se duas Filipinas bem longas. Assim, aumenta-se e melhora-se a capacidade de apneia.
- Elabora-se a Filipina contra o extensor preso à baliza de dentro da água, pois, desta forma, quando se realizar a fase três da Filipina, será necessário coordená-la e acelerá-la para que o extensor não puxe o atleta de volta

*OBS: O uso de palmares para aumentar a força na fase dois da Filipina também pode ser interessante*

# MITOS E VERDADES SOBRE CÂIMBRA

*Publicado originalmente na Swim Channel, este artigo é de interesse à comunidade master. Veja como evitar essa desagradável dor muscular escrito por um ex-nadador e fisioterapeuta, especialista em terapias manuais e por um nutricionista e especialista em fisiologia e biomecânica do exercício.*

Alexander Rehder (ex-nadador e fisioterapeuta) e Renê Almeida Leite (nutricionista)

Quem nunca sentiu aquela dor forte, principalmente na perna, no meio ou fim de treino ou até no meio da noite e chegou a ficar assustado com a intensidade? Esta pode ser mais uma crise de câimbra.

A câimbra, ou cãibra, é por definição um espasmo ou contração involuntária dos músculos, normalmente muito doloroso, que pode durar de alguns segundos a até vários minutos. Pode atingir um ou mais músculos de uma vez; qualquer um deles, de controle voluntário, pode apresentar essas contrações. Os mais comuns são: tríceps sural (batata da perna); músculos anteriores e posteriores da coxa; alguns músculos dos pés; alguns músculos das mãos; alguns músculos do pescoço e abdômen.

Sabe-se que a câimbra pode ser causada por estímulos que entram pela medula espinal, que controla as funções sensitiva e motora do corpo. Podem aparecer em diversas condições clínicas. Por exemplo: hipocalcemia (baixos níveis de cálcio no sangue), hipopotassemia (baixos níveis de potássio no sangue), baixa oxigenação (causada por inatividade, problemas circulatórios e desidratação). Outra causa comum é o acúmulo de ácido lático no tecido devido à degradação da glicose na ausência de oxigênio (glicólise).

Havendo oxigênio suficiente, o ácido lático é convertido de volta para ácido pirúvico e transformado em acetil-CoA (acetilcolina) e CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono), numa reação catalisada por enzimas. Quanto maior a atividade muscular, e menos

treinada a pessoa for, menos oxigenado serão os tecidos e mais ácido lático se acumula no músculo, tornando-o fatigado e incapaz de contrair-se, produzindo cansaço e até câimbras.

Existe também um grupo de pessoas que apresenta a chamada câimbra noturna idiopática, isto é, sem causa aparente. São indivíduos normalmente com história familiar de câimbras nos quais não se consegue detectar nenhum tipo de alteração que justifique o quadro; as câimbras normalmente se apresentam nos músculos da panturrilha e dos pés. Segundo Kevin C. Miller, autor do artigo “*Exercise-Associated Muscle Cramps: Causes, Treatment, and Prevention*” publicado em 2010, alongamentos e hidratação adequados são os melhores métodos para prevenir câimbras.

## **ALONGAMENTO E HIDRATAÇÃO**

Para que músculos tenham maior resistência às contrações involuntárias, é importante salientar que os exercícios de alongamento devem ser realizados diariamente por algumas semanas, principalmente quando o foco é prevenção de câimbras na musculatura das pernas. A hidratação adequada ajuda a resolver boa parte dos problemas das pessoas com câimbras. O melhor modo de controlar o grau de hidratação do corpo é através da cor da urina. Pessoas desidratadas apresentam urina muito amarelada e normalmente com cheiro forte, enquanto corpo hidratado produz

urina clara e sem cheiro. Pensando em nossa prática de natação, existem algumas precauções que podem ser bastante úteis.

*\* Aquecimento adequado - Em ambiente aquático, nem sempre temos a temperatura da água adequada; quando bem fria, um choque térmico pode culminar na diminuição do fluxo sanguíneo e conseqüentemente falta de oxigênio nos músculos, o que aumenta a incidência de câimbra*

*\* Água quente - O problema maior é a hidratação; muitas vezes não percebemos o suor quando estamos nadando e, assim, achamos que não é necessário ingerir líquidos. Lembrando que, quanto maior a intensidade do exercício, maior será a taxa de transpiração. Mas, além de água, estamos perdendo eletrólitos, como Na<sup>+</sup> (sódio), K<sup>+</sup> (potássio) e Mg<sup>++</sup> (magnésio). Esses eletrólitos são importantes para o funcionamento normal dos tecidos excitáveis, enzimas e hormônios, um erro comum que pode facilmente acarretar em desidratação e ter como consequência a câimbra*

*\* Treinos balanceados entre todos os grupos musculares - Por exemplo: uso exagerado de nadadeiras pode sobrecarregar os músculos da batata da perna e do pé, que permanecem o tempo todo em encurtamento. Lembrando que esses são músculos comuns nos relatos de efeito de câimbras, principalmente nos nadadores*

*\* Bom programa de treinamento – É interessante, pensando-se em progressão adequada, uma continuidade nos treinos para preparar o corpo e consequentemente o sistema muscular, pois, quanto mais treinados, melhor será a circulação sanguínea, o transporte de oxigênio e a recuperação muscular*

Quando estamos em crise, o melhor a fazer é o movimento contrário ao da contração; movimentar de maneira leve até a dor ceder. Os

estudos mostram que estas são as teorias mais aceitas para explicar as câimbras, mas ainda faltam pesquisas de maior impacto científico para preencher algumas lacunas. É melhor prestar atenção no que podemos prevenir, manter o corpo em movimento (se for nadando, melhor ainda) e, se os sintomas forem persistentes, procurar um especialista no assunto.

#### ALIMENTAÇÃO

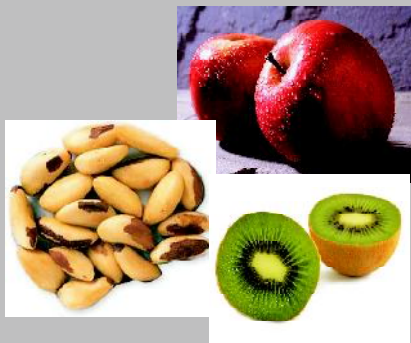
Alimentos integrais, castanhas, levedo de cerveja, amendoim e aveia são bons para curar câimbras por ser

ricos em tiamina, vitamina capaz de prevenir o surgimento de dores musculares, além dos que já conhecemos: potássio e magnésio. É importante ainda o consumo de alimentos ricos em magnésio, potássio, sódio e cálcio de forma equilibrada para garantir ótima contração muscular e, assim, diminuir incidência de câimbras. Muito se fala sobre a banana, mas há vários outros alimentos. Veja a lista dos mais indicados para curar as câimbras:

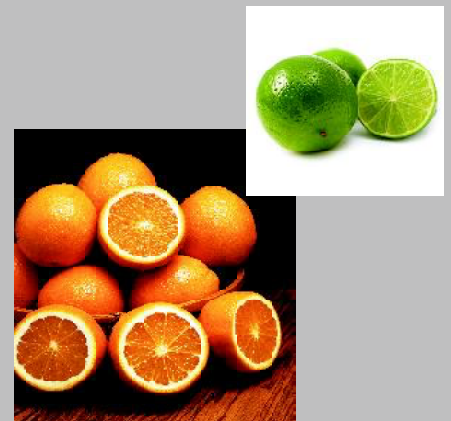
Ricos em potássio	Ricos em cálcio	Ricos em sódio	Ricos em magnésio
amendoim cru ou torrado; avelã; abacate; cenoura; banana; frutas secas; feijão; nescafé em pó	leite e derivados; brócolis; farinha de peixe; flocos de cereais; melado de cana; tremoço	algas; azeitona; carne seca; leite desnatado em pó; presunto; queijo fresco; peito de peru	amêndoa; avelã; castanha-do-pará; grão-de-bico; soja; gérmen de trigo; amendoim

É importante que esses alimentos sejam consumidos de forma equilibrada para garantir melhor absorção de nutrientes e que também sejam realizados exames bioquímicos para averiguar possíveis deficiências de ferro (anemia). Se for o caso, suplementação é recomendada, assim como consumo de mais alimentos ricos em ferro, como carnes vermelhas.

Beber bastante água diariamente também ajuda a eliminar câimbras, pois uma das maiores causas da ocorrência da contração muscular é desidratação. Para atletas que se submetem a treinos exaustivos, é sempre importante utilização de bebidas isotônicas e sachês de carboidratos, ajudando também na prevenção. Veja algumas receitas caseiras para prevenir câimbras:



*Suco de laranja  
1 pitada de sal (1g)  
2cm de gengibre  
3 castanhas  
ou  
Suco de laranja  
1 maçã com casca  
1 limão  
1 kiwi*



# PAI, OBRIGADO!



Pai, você é essencial em minha vida! Te amo para sempre!

Obrigado, pai pela vida!

Pela coberta que me aquece, pelo teto que me abriga, por tua presença amiga.

Obrigado, pai pelos doces, pelos presentes, pelos passeios na praça.

Obrigado, pai pelo suor na frente, e pelos braços cansados no final da jornada para que nada me faltasse.

Obrigado, pai pelas noites em claro!

Quando o dinheiro não deu e mesmo assim, nunca nos abandonaste.

Quando eu estava errado, tentou me mostrar o caminho da verdade, obrigado!



Pai, obrigado por compartilhar comigo os melhores momentos da minha vida.

Por tantas vezes que abdicaste teus sonhos para realizar os meus.

E abriste mão das tuas vontades para realizar meus caprichos.

Obrigado, pai porque tu existes! Porque és meu pai! E porque sei que posso sempre contar contigo.

Eu agradeço PAI, pelos abraços, risos, alegrias, e momentos especiais a cada dia.

Por todas as maneiras com que você demonstrou o quanto amava e se importava.

Por sua paciência e seu humor.

Por tudo o que você sempre fez.

Eu tenho muito orgulho e sou muito feliz por ter...

**UM PAI COMO VOCÊ!!**

**Feliz Dia Dos Pais!**



Obrigado Vovô por tudo que tens feito por mim Hoje é mais do nunca também o seu dia. Parabéns Vovô.



Você é o melhor Pai do mundo, amo você Papai!



Papai, eu sei que sempre posso contar com você, com seu amor, sua sabedoria.



O Dia dos Pais é o momento perfeito para dizer muito obrigado por tudo o que você fez.