



Associação Brasileira de Masters de Natação

# ABMN Informativo

**Fechamos o circuito de 2015 com duas competições em que prevaleceram muita alegria, amizades, confraternização e alto índice técnico.**

## XX TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO Ribeirão Preto/SP

### Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Entrevista com Débora Jaconi	3 e 4
Talentos Masters Raimundo Sarkis	5
XX Torneio Aberto Master Brasil de Natação	6, 7 e 8
A dieta dos Franceses	9 e 10
Muitas desculpas para enrolar no treino	11
Máquina do Tempo: Um caso de amor com o esporte	12 e 13
56o Campeonato Brasileiro Masters de Natação	14 e 15
ABMN completa 31 anos em 8 de dezembro	16 e 17
Entrevista com Fred Gutteres Figueiredo	18 e 19
Calendário 2016	19



Foto: Ricardo Sodré



56º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO – Rio de Janeiro/RJ

**E prepare-se para grandes emoções em 2016 – Veja calendário nesta edição**

## Palavra da Presidente



Estamos chegando ao final de 2015, e fazendo um retrospecto, vimos ter cumprido bem as nossas quatro etapas do Circuito Brasileiro, que foram realizadas nas cidades de Porto Alegre, João Pessoa, Ribeirão Preto e Rio de Janeiro. Todas com sucesso tanto nas piscinas, com muitos recordes quebrados e melhora de performance de nossos atletas, quanto fora d'água, no convívio saudável, reencontrando os amigos. Lançamos este ano, com boa receptividade, dois novos itens na página da ABMN: "Aniversariantes do Dia" e "Ranking Nacional Master ABMN". Lembremos que para participar desse Ranking, a competição tem que ser organizada pelo Sistema da ABMN e o atleta filiado à Associação, com a anuidade em dia. Aqui alertamos aos organizadores das competições masters (Associações ou Federações) sobre a homologação dos recordes (brasileiros, sul-americanos e/ou mundiais) quebrados nas competições que não fazem parte do Circuito Brasileiro. A homologação deve ser solicitada à ABMN, por meio de formulário próprio,

anexando cópia da ficha de nado e relatório do placar (se for o caso), independentemente da competição ser realizada ou não com o Sistema da ABMN.

Outra novidade em 2015 foi a instituição da Medalha de Honra ao Mérito, concedida na cerimônia de abertura do 56º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, no Rio de Janeiro, as dez personalidades da natação brasileira que se destacaram ao longo desses 31 anos da ABMN, tornando-a referência mundial na natação masters. Confira nesta edição os que fizeram jus a essa homenagem, que passará a fazer parte da programação da ABMN, sempre na última competição do ano.

Resta-nos agradecer a todos os atletas, técnicos, patrocinadores, colaboradores, Diretoria e funcionárias da ABMN pela participação e empenho neste ano, sempre contribuindo para manter a ABMN forte. Quanto às falhas, algumas delas, fora do nosso campo de ação/solução, as nossas desculpas e o pedido de compreensão. O sinal de alerta está ligado para evitá-las.

A nova temporada começa em março/2016. Confira no Calendário 2016.

Boas Festas!!! Feliz 2016!!!

Muita saúde, paz e amor no coração de todos nós.

Saudações Aquáticas.

Helene Quezado de Magalhães  
Presidente da ABMN

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

Av. Treze de Maio, 23  
salas 739 a 741

Rio de Janeiro/RJ

CEP 20031-007

Telefone: (21) 2240-8591

Telefax (21) 2532-5948

www.abmn.org.br

abmn@abmn.org.br

### **Presidente:**

Helene Quezado de Magalhães

### **Vice-Presidente**

Fco Assis Bezerra de Menezes

### **Diretora Financeira**

Ana Grace Cesar Gomes

### **Diretora Secretária**

Elaine Romero

### **Diretor Técnico**

Aécio Luis Barcelos do Amaral

### **Presidente de Honra**

Maria Lenk (In memorian)

### **Conselho Fiscal:**

Membros Efetivos

Cesar L. C Sobral Vieira

J. Wilson Brasil Nascimento

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 Jaboaão, 295

Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ

CEP 21041-115

www.walprint.com.br

Fone: 21 2209-1717

## DÉBORA JACONI (55+)

De atleta de equitação, de triatlo de maratona para ser campeã mundial de natação

*Ela é farmacêutica e atua na área de farmácia de manipulação. Moradora de área rural, treinava corrida no campo e nadava num açude. Devido a muitos anos de corrida, foi obrigada a colocar pinos na coluna. Como forma de recuperação cirúrgica, foi recomendada a nadar. E daí vamos ver nessa curiosa entrevista, o que essa gaúcha, do Grêmio Náutico União (Porto Alegre) “aprontou” até ser sagrada campeã mundial este ano em Kazan na prova de 50m livre.*

ABMN – Você foi atleta de equitação, de triatlo, foi maratonista e se encontrou na natação? Conte-nos mais a respeito.

DÉBORA – Antes de mais nada, gostaria de agradecer a ABMN por esta honra; realmente fiquei emocionada com o convite. Voltando à pergunta, sempre fui atleta, no início de equitação depois de triatlo e de maratona, e sem qualquer ponta de esnobismo, sempre fui vencedora, mas nunca fui tão querida e tão bem recebida como no master da natação. E é neste esporte que tenho obtido resultados satisfatórios. O que pode ser interessante para quem lê esta entrevista, é que morando numa área rural treinava no campo e nadava em açude.

Devido a muitos anos de corrida tive que colocar pinos na coluna, e para recuperar da cirurgia fui nadar na piscina de 50 metros da PUC (Porto Alegre). Nesta ocasião houve um campeonato estadual e perguntaram se eu gostaria de competir. Entusiasmada em voltar às competições, fui para a internet

bloco e como se fazia a virada olímpica. Para minha surpresa nadei bem e quebrei o recorde gaúcho, mas não dei importância, pois queria mesmo era vol-

se podia nadar até seis provas nos brasileiros. Aí veio a dúvida: qual dos estilos iria escolher? Optei pelo costas, pois tinha certeza que não iria me afogar, nadando com a cabeça para cima. Então novamente fui para a internet olhar os vídeos e gravei amigos mostrando como deveria fazer a braçada, que eu repetia na frente do espelho.

Montei uma tábua entre bancos para simular a piscina e comecei a assimilar o nado por meio dos movimentos, mas o difícil foi aprender a virada. Então veio competição em Foz do Iguaçu, e a primeira prova de costas foi 200 metros. Não tive medo e nadei, mas fui desclassificada na virada. Não desanimei e nadei os 50m costas – não arrisquei na virada e venci a

prova. Então percebi que havia um limite para aprender via internet, e que deveria ter aulas de técnica. Comecei com as aulas numa piscina de 20m e continuei a nadar sozinha na de 50m. A cada aula com o técnico Mauri Alvarez da Fonseca – Maurizinho - era uma nova descoberta; aprendi que não se bate na água, mas sim se



tar a correr.

No início de 2014 tive a certeza que não conseguiria mais voltar a correr, e que a natação seria meu novo esporte. Então decidi participar das etapas da ABMN e outras competições, e que deveria nadar mais de um estilo além do livre, eis que os programas de provas eram variados e

desliza, ou como ensinou o *coach* Alex Pussieldi na palestra no 56º Campeonato – a gente se projeta, e fui evoluindo. Terminei o ano como campeã brasileira de provas longas e curtas na minha faixa. E com esses resultados decidi que iria para o Pan-Americano e para o Mundial, e que seria a mulher mais rápida na minha categoria; que bateria todos os recordes das provas que nado. Mas para que isso pudesse acontecer teria que saber meus tempos nos treinos o que não acontecia nadando de forma solitária. Então levei meu currículo, gerado pela ABMN ao clube, o Grêmio Náutico União, solicitando a eles minha inclusão como sócia atleta. Recebi imediatamente todo o apoio dos técnicos. Assim, pude nadar após o expediente de trabalho, ou antes dele. Percebi que era muito mais gostoso e produtivo nadar em grupo, tendo os tempos comparativos a cada treino.

ABMN – Que história! Mas deve ter alguma passagem engraçada, não?

DEBORA – Tem sim; na primeira prova que nadei, meu neto que tinha 6 anos, iria me assistir. Ele tinha se acostumado a ver a avó sempre vencendo. O que fiz? Comprei uma medalha que eu receberia independentemente da classificação, e simularia minha vitória. Então nadei e bati na borda fazendo a maior festa como

vencedora para ele olhar, tudo combinado com a mãe dele. Mas como já tinha dito anteriormente, ganhei e bati o recorde, mas a medalha falsa está em destaque na minha estante para que eu nunca mais duvide de minha capacidade.

ABMN – Qual foi sua estratégia para ser uma atleta vencedora?

DÉBORA – Eu imaginei que para isso eu teria que ir a todas as competições possíveis, pois assim poderia formar uma identidade característica de cada prova nadada, analisando erros e acertos. Enfim, termino o ano com 11 competições: quatro estaduais, com 10 ouros, um Sul-Brasileiro, com três ouros e dois recordes, um Sul-Americano em que obtive três ouros, uma prata, um Pan-Americano com duas pratas e dois bronzes, um Mundial (Kazan) com um ouro, um quarto e um nono lugar, três etapas da ABMN com 12 ouros e seis pratas, e cinco recordes.

ABMN – O que a natação master traz de benefício a você além das vitórias, recordes e medalhas?

DÉBORA – Hoje, aos 56 anos, recebi da natação master

a alegria da superação, a alegria de saber que não há limites quando há determinação, alegria de subir ao pódio num mundial com as honras e o reconhecimento de uma atleta olímpica campeã mundial. A Natação Master transformou minha vida de atleta; a de solitária para uma atleta de grupo, onde o convívio, a troca de informações, a torcida e a vibração nas competições fez do esporte um grande prazer e um aprendizado diário. A natação master me levou a lugares incríveis pelo Brasil e pelo mundo, pois esse rodízio de cidades do circuito da ABMN é fantástico, proporcionando a oportunidade de conhecer esse nosso grande país, e fazendo o que nos mais gostamos: nadar! Hoje sou uma atleta realizada e cheia de desafios pela frente, quero em 2017 ser a mulher mais veloz no World Masters Games!

ABMN – Assim seja.

DEBORA - Obrigada.



## TALENTOS MASTERS

### RAIMUNDO SARKIS - UBERABA/MG

Chegou ao nosso conhecimento, pouco tempo atrás, um livro de autoria de um associado de Uberaba/MG que merece ser divulgado. O autor, Raimundo Sarkis, relata em “Minha paixão pelo esporte”, editado em 2014, uma trajetória digna de admiração e reconhecimento.

Professor de Educação Física trabalhou no Diocesano onde era reconhecido não só pela liderança, como também pela sua doçura e prazer nas orientações nas práticas esportivas. Tinha sido atleta notável em várias modalidades na adolescência, mas nada comentava sobre o tema. Eis que aos 83 anos, decidiu deixar como legado a história sobre o esporte regional, com foco na natação. O objetivo final seria a edição de um livro, que pudesse estimular amigos, familiares e leitores à prática dos esportes como benefício às suas vidas futuras. Para tanto, sua fonte de consulta foi o jornal Lavoura e Comércio desde a época de 1940.

Lemos seus escritos e ficamos maravilhados! Um menino ousado, que dava suas braçadas num açude, aos 11 anos, ansioso por conhecer o Centro de Cultura Fí-

sica em Uberaba, deparou-se com atletas que tinham acabado de treinar, e conversa vai conversa vem disse a eles “de garganta” que sabia nadar muito bem. Outros atletas resolveram então testar suas condições atléticas e não estando de calção, emprestaram-lhe uma cueca. Decidido a mostrar seus dotes pu-



lou na parte rasa, mas como era muito diferente a profundidade do açude e da piscina, acabou bebendo tanta água até perceberem que estava se afogando. Tiraram-no da piscina, mas a gozação veio em seguida: “Nós estamos precisando de atletas e você quase morre afogado...”

Não desanimou e alguns meses depois, não hesitou a ter aulas de natação quando as classes foram abertas no mesmo Centro de Cultura Física. Muito determinado, já no ano seguinte estreava em competições oficiais da Federação Aquática Mineira. Daí em diante o que vimos foi uma sucessão de vitórias e passagens curiosas nas competições.

A leitura de seus escritos é suave e de uma leveza ímpar. Tomamos conhecimento de fatos históricos no transcorrer de sua narrativa, e ao mesmo tempo relembramos nomes famosos do esporte. Quem esteve com ele no XVII Torneio Aberto Master de Natação na RECRA em Ribeirão, pode constatar seu vigor físico ao disputar e vencer as provas de 50m livre e 50m borboleta na categoria 80+.

Hoje, este talentoso atleta, por recomendação médica, não disputa provas competitivas, mas seu carisma e doçura permanecem imutáveis. Convidamos os associados a se deliciarem com as palavras lavradas por este master em: “Minha paixão pelo esporte” da Editora e Gráfica Cenicista Dr. José Ferreira – Uberaba, 2014.

## XX TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO UMA COMPETIÇÃO IRRETOCÁVEL!

Num final de semana entre os dias 19 e 20 de setembro, onde os termômetros colaboraram e o calor humano se fez presente, mais de 400 atletas participaram de uma competição que por si só foi uma festa! Piscina impecável, infraestrutura à altura de um campeonato master marcaram mais uma etapa do circuito da ABMN na Sociedade Recreativa de Ribeirão Preto - RECRA.

A cerimônia de abertura contou com a presença dos atletas, técnicos e do Presidente do Clube, Fernando Berto, que saudou os participantes do XX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação, após a entoação do Hino Nacional. A violinista Marisa Lemos brindou os presentes com um repertório variado, começando com o Bolero (Ravel) indo às músicas populares, o que agradou

los relevantes serviços prestados à Natação Master. À noite, em petit comitê, a Diretoria e alguns amigos comemorou o aniversário da Presidente – Helene Quezado de Magalhães – vida longa Presidente!

O Torneio foi de alto nível técnico com quebra de recorde Mundial, pelo atleta Edilson Oliveira e Silva Junior, da Cia Atlética de Belém, 29 novas marcas Sul-Americanas e 37 Brasileiras, totalizando 67 recordes na competição.

Durante as provas foram entregues lindas e personalizadas medalhas de TOP TEN da FINA, bem como certificados de TOP TEN nos revezamentos. Também foram sorteados brindes oferecidos pela Trisport, a patro-

cinadora oficial da ABMN. Os felizardos saíram com bonês, toalhas, toucas e mochilas.

Ao término das provas muitos aguardavam com ansiedade o anúncio das equipes vencedoras do Troféu Eficiência e das equipes com melhores pontuações. O 1º lugar no Troféu Eficiência foi para a equipe da Associação Leopoldina Juvenil, com nove atletas obtendo 603 pontos. Na segunda colocação veio a Bodytech RJ-Barra, com 16 atletas e na terceira posição o Clube Paineiras do Morumby, com 21 atletas. Parabéns a todas equipes.

Na sequência foram entregues os troféus às equipes, e a melhor colocação entre as equipes pequenas foi da Academia Gustavo Borges, seguida do Clube Bom

Pastor e Aquática Academia de Pederneiras. Entre as



a quem estava lá. Ainda na mesma cerimônia foi entregue à Tia Cecília uma placa de mérito pe-

equipes médias a 1ª posição ficou com o Fluminense Football Club, a 2ª com a Academia Competition e na 3ª colocação a Bodytech RJ – Barra. E o momento esperado, com muitos atletas vestidos com os uniformes das respectivas agre-

miações foi a entrega para as equipes grandes. E os troféus foram entregues para o Praia Clube de Uberlândia, com o 1º lugar, para a RECRA/UNAMI, com o 2º e para Okuda Swim Team/Corinthians, que ficou em

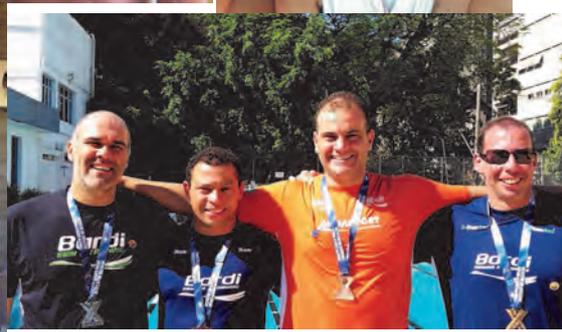
3º lugar. A cada equipe anunciada era uma alegria traduzida em gritos de guerra e aplausos. Cada equipe fez questão de registrar com fotos o momento ímpar, que representou a união e a força de cada grupo.

## TROFÉU EFICIÊNCIA

COLOCAÇÃO	EQUIPE	Nº ATLETAS	PONTOS	TOTAL
1º	PAINEIRAS	7	700,00	100,00
2º	A. L. JUVENIL	11	999,50	90,86
3º	ESTRELA OESTE	15	1.351,00	90,07

## RESULTADO E PREMIAÇÃO DAS EQUIPES

EQUIPES GRANDES	TOTAL DE PONTOS
1º FLUMINENSE	4.780,50
2º BODYTECH RJ/BARRA	2.970,50
3º RIO SPORT BARRA	2.562,00
EQUIPES MÉDIAS	
1º PRAIA CLUBE UBERLÂNDIA	1.460,50
2º MASTERS PARANÁ	1.426,00
3º LIRA TÊNIS CLUBE	1.413,50
EQUIPES PEQUENAS	
1º PAINEIRAS	700,00
2º CAPIXABA MASTER	488,00
3º BODYTECH-BH	459,00



## Recordes Superados

ATLETA	EQUIPE	PROVA	TEMPO	RECORDE
Aroma Martorell (55+)	PAINEIRAS	200m medley	1'01''31	RS/RB
		200m costas	2'50''03	RS/RB
Carla Horst Vaine (30+)	MASTERS PARANÁ	200m costas	2'28''53	RS/RB
Caroline Ribeiro (35+)	MS MASTERS	200m peito	2'50''27	RS/RB
Cynthia do Egypto M. Andrade (75+)	GRES. SALGUEIRO	200m medley	4'39''23	RS/RB
Debora Jaconi (55+)	G.N. UNIÃO	50m livre	31''17	RB
Edilson Oliveira e S. Junior (45+)	CIA ATHL BELEM	50m costas	26''62	Mundial
		50m livre	24''63	RS/RB
		50m borboleta	26''29	RS/RB
Eduardo Ferreira Sevieri (30+)	COMPETITION	200m costas	2'02''15	RS/RB
Fabienne Guttin (60+)	OKUDA/CORINTHIANS	50m livre	33''48	RB
		200m livre	2'48''56	RB
Flavia de Santis Prada (50+)	PINHEIROS	50m livre	30''75	RB
Giseli Caetano Pereira (40+)	PINHEIROS	200m medley	2'30''62	RS/RB
Gyorgy Ferenc Pavetits (75+)	FLUMINENSE	50m borboleta	39''39	RS/RB
José Orlando de A. Loro (65+)	PAINEIRAS	50m livre	28''39	RS/RB
		100m medley	1'14''20	RS/RB
		200m costas	2'42''11	RS/RB
Leonidas L. de Oliveira Neto (55+)	COMPETITION	50m livre	26''46	RS/RB
Lisiane Cristina Destro (pré)	RECRA/UNAMI	50m borboleta	29''62	RB
		200m livre	2'13''18	RB
Lucinilda R. do Nascimento (45+)	BODYTECHRJ/BAR	50m livre	29''43	RB
Marcia Cristina Silva (50+)	FLUMINENSE	50m livre	30''38	RS/RB
Maria de Lourdes Sampaio (85+)	RECRA/UNAMI	50m peito	1'07''01	RS/RB
Mauri Rosolen (40+)	BODYTECH RJ/BAR	200m medley	2'11''85	RS/RB
Rodrigo Bardi (35+)	BARDI SWIMMING	200m peito	2'19''61	RS/RB
Saul Birman (80+)	FLUMINENSE	200m borboleta	4'42''11	RS/RB
Sophie Monginet (45+)	ACD ACQUAMONDO	200m livre	2'22''73	RS/RB
Verônica Andrade Balsano (25+)	GUSTAVO BORGES	200m peito	2'42''77	RS/RB
		100m medley	1'07''02	RS/RB
Victoria Marie P. Harrison (30+)	T.C.CAMPINAS	200m peito	3'27''64	RB
Aroma Martorell	PAINEIRAS	Revezamento 4x50m livre misto (240+)	2'01''40	RS/RB
Ricardo Emílio Yamin				
M. Estela Vieira D'Almeida				
José Orlando de A. Louro				
Vera Lucia Simões da Silva	RECRA/UNAMI	Revezamento 4x50m livre misto (280+)	2'21''06	RS/RB
Arleine Rodrigues dos Santos				
Marcelo Antonio Piva				
Antonio Carlos Orselli				
Paulo de Tarso B. Hornos	BARDI SWIMMING	Revezamento 4x50m medley masc (160+)	1'50''43	RS/RB
Rodrigo Bardi				
José Fernandes Manzano Neto				
Humberto Scigliano				

## A DIETA DOS FRANCESES - UMA PRECIOSIDADE

O Dr. Will Clower, médico neurofisiologista, desenvolveu durante sua estada de dois anos *no Institute of Cognitive Science*, em Lyon, na França, um **plano de 10 etapas** para nunca mais fazer dieta e, ainda assim, com saúde, como os franceses.

"Descobri que os franceses violam todas as regras alimentares que estipulamos para nós": reconheceu ele.

E, apesar de seus cremes, queijos, manteigas e pães, a taxa de obesidade na França é de apenas 11,3% da população, segundo pesquisa realizada em 2005 pela Internacional *Obesity Task Force*.

O programa de emagrecimento saudável é **baseado em quatro grandes princípios básicos**: Comer **alimentos de verdade**, aprender a comer, **reduzir a quantidade** de comida e ser **ativo**, sem necessariamente se exercitar.

"Em uma volta pelo supermercado fiquei impressionado com os laticínios - fileiras e fileiras de queijos, uma geladeira inteira só para iogurtes e queijos frescos..." Onde estavam os produtos light?!

Segundo o médico, estamos inundados de alimentos artificiais - açúcares sintéticos, gorduras sintéticas e produtos alimentícios artificiais. Falta-nos reaprender o que é comida de verdade, já que é a ingestão dela que proporciona ao corpo a nutrição na forma de que ele necessita.

Clower afirma que em vez de estimular a ingestão de novas substâncias químicas para enganar o organismo, o programa mostra

porque alimentos de verdade funcionam em favor do corpo.

"Temos que reaprender o que é comida de verdade. Alimentos

de verdade são os produtos **naturais**, que podem ser encontrados em um texto de biologia e que normalmente fazem parte da cadeia alimentar. Refrigerantes não dão em árvore, margarina é uma invenção, os corantes, conservantes e estabilizantes que aumentam a vida do produto, não foram feitos para o nosso corpo", defende.

Em sua observação dos costumes alimentares franceses, o médico descobriu que os franceses não comem alimentos processados, não evitam gorduras, chocolates e nem carboidratos, não tomam suplementos alimentares, não se abstêm do vinho no almoço e no jantar e **não comem com pressa**.

Ao adotar os hábitos franceses, ele e a mulher emagreceram onze e cinco quilos, respectivamente.

Entre outras dicas, Clower prescreve uma limpeza na despensa e na geladeira, com o auxílio de que se deve ter em casa; fala sobre os **benefícios do vinho, com moderação**, é claro; da importância de se passar mais tempo à mesa, usufruindo do sabor da comida, e de como isso auxilia a diminuir o tamanho das porções, e da necessidade de se manter



ativo. Os resultados, garante ele, surgem em seguida.

### PLANO DE 10 ETAPAS PARA NUNCA MAIS FAZER DIETA

**1 - Comer devagar.** Comer muito rápido faz comer mais. O estômago demora cerca de 20 minutos para mandar um sinal para o cérebro. Comendo devagar, o cérebro tem tempo de receber a mensagem de que seu corpo está satisfeito.

**2 - Garfadas menores.** O paladar está na superfície da língua. Se a sua boca está cheia de comida, você nem sente o gosto.

**3 - Concentre-se na comida.** Comer em frente à TV ou no carro faz o momento se tornar irrelevante.

A falta de atenção faz com que se coma demais.

**4 - Apoie o garfo no prato.** Se ainda tem comida na sua boca, coloque o garfo no prato. Não o encha novamente até que tenha engolido.

**5 - Sirva a comida em pratos pequenos.** Isso resolve dois problemas de uma só vez: o de lavar a louça e o fato de você comer com os olhos.

**6 - Comida sem gordura engorda.** Comidas sem gordu-

ra não satisfazem e contêm mais açúcares.

**7 - Se não for comida, não coma.** Nosso corpo sabe o que é comida de verdade: carnes, frutas, verduras. Invenções como coca-cola causam problemas de saúde e de sobrepeso.

**8 - Coma em etapas.** Coma a salada primeiro. Isso ajuda a ganhar tempo à mesa e previne que você coma rápido e em grande quantidade.

**9 - Gordura é necessária na dieta.** Seu corpo e cérebro necessitam de gordura para serem saudáveis.

Você come uma quantidade normal de gordura quando come alimentos de verdade, como manteiga, azeite, ovos, castanhas e queijos.

**10 - Alta qualidade da comida** leva a comer menos quantidade.

#### ALIMENTOS QUE SE DEVE TER SEMPRE EM CASA:

**Peixes** (salmão, sardinha, atum); **Grãos** (granola, aveia, arroz); **Hortaliças** (feijões, cebola, batata, abóbora, tomate); **Óleos e vinagres** (azeite de oliva, óleo 100% vegetal, vinagre); **Produtos de padaria** (farinha, ervas, temperos, açúcar mascavo, pimenta, sal); **Lanches** (frutas desidratadas, biscoitos não-hidrogenados, nozes, azeitona); **Condimentos** (mostarda, maionese de verdade); **Laticínios** (manteiga, queijo,

ovos, leite, iogurte); **Bebidas** (café, cerveja, suco de fruta, chá, água, vinho).

#### O QUE ACONTECE QUANDO VOCÊ ACABA DE BEBER UM REFRIGERANTE

Base = 1 lata padrão **Primeiros 10 minutos:** 10 colheres de

chá de açúcar batem no seu corpo, 100% do recomendado diariamente. Você não vomita imediatamente pelo

doce extremo, porque o ácido fosfórico corta o gosto. **20 minutos:** o nível de açúcar em seu sangue estoura, forçando um jorro de insulina. O fígado responde **transformando todo o açúcar que recebe em gordura** (É muito para este momento em particular). **40 minutos:** a absorção de cafeína está completa. Suas **pupilas** dilatam, a pressão sanguínea sobe, o fígado responde bombeando mais açúcar na corrente. Os receptores de adenosina no cérebro são

bloqueados para evitar tontei-  
ras. **45 minutos:** o corpo aumenta a produção de dopamina, estimulando os centros de prazer do corpo. Fisicamente, funciona como com a heroína. **50 minutos:** o ácido fosfórico empurra cálcio, magnésio e zinco para o intestino grosso,  **aumentando o metabolismo.** As altas doses de açúcar e outros adoçantes aumentam a excreção de **cálcio na urina.** **60 minutos:** As propriedades diuréticas da cafeína entram em ação. Você urina. Agora é garantido que porá para fora cálcio, magnésio e zinco, os quais seus ossos precisariam. Conforme a onda abaixa você sofrerá um choque de açúcar...Ficará **irritadiço.** Você já terá posto para fora tudo que estava no refrigerante, mas não sem antes ter posto para fora, junto, coisas das quais farão falta ao seu organismo. Pense nisso antes de beber refrigerante. Se não puder evitá-los, modere sua ingestão! **Prefira sucos naturais!!!** Em sendo possível, dê preferência por aqueles que se vêm as frutas (de boa procedência) sendo preparadas. Seu corpo agradece! Este alerta não é uma campanha para prejudicar a venda deste ou daquele refrigerante, mas sim, uma Campanha pela Saúde; sua e do seu bolso, que deixará de comprar muitos remédios.



## MUITAS DESCULPAS PARA “ENROLAR” O TREINO?

Se você se enquadra em uma das situações destacadas nas palavras de **André Guerreiro Tauil** (35+) você não está sozinho.

O que costumam dizer os atletas masters nos treinos:

- Essa semana vou pegar leve porque estou voltando hoje (frase repetida todo mês);
- hoje é só braço porque minha perna tá doendo;
- expressão unânime após o técnico falar a série principal: "ah não"

E nas competições:

- Cara nem se preocupa comigo
- treinei quase nada ultimamente;
- Amigo vai devagar viu, pra que a pressa?

Mas quem é André Guerreiro Tauil? Ele é dentista, empresário e nadador master de Brasília. Em conversa com a ABMN relatou-nos que ao longo de seus 17 anos de competições master percebeu que os nadadores master têm sempre as mesmas desculpas e frases - “chega a ser engraçado” diz, e isso porque reconhece que ele próprio já as repetiu várias vezes (risos).

André entrou para a natação como pré master, mas apaixonado pela modalidade acabou participando de competições mesmo não sendo um “atleta de verdade”. Foi para o triatlon em 2006 quando num

"training camp" teve maior contato com o seu futuro técnico e amigo Fábio Costa, que naquela época era apenas um concorrente imbatível para ele. Fábio chamou-o para treinar em sua equipe, o Iate Clube de Brasília. No entanto, por problemas no joelho largou o triatlon e dedicou-se à natação, quando ele então classifica o marco como sua vida de atleta de verdade, aos 28 anos.

Ele treinava com os garotos fe-



derados, mas sempre respeitando seus limites, e em pouco tempo os tempos foram melhorando e assim sagrou-se campeão brasileiro master algumas vezes. Foi mais longe - em 2011 bateu o recorde do Distrito Federal nos 400medley (categoria30+). Mas dois anos mais tarde teve uma “surpresa” - Foi dispensado do Iate Clube, que o considerou "velho" para ser enquadrado na categoria de sócio-atleta, e isso que ele de-

fendeu o clube por sete anos em competições federadas, travessias e na categoria master. No entanto, como diz o ditado que quando uma porta se fecha, uma janela se abre, nessa mesma época a equipe dos “Jurássicos” estava sendo formada, e era tudo que ele precisava; um grupo com nadadores de alto rendimento e da mesma faixa etária. Entrou para a equipe e no primeiro brasileiro como “Jurássico” teve a satisfação de pertencer a uma equipe que foi campeã.

Em 2014 chegou ao auge como atleta na categoria master, pois fez seus melhores tempos como nadador, e isso aos 36 anos. Foi para o Mundial em Montreal/CA onde ficou em 7º lugar nos 100m costas e em 10º nos 200 costas. Este ano de 2015 devido a três lesões e duas cirurgias não pode treinar como gostaria, mas vai voltar à forma.

André, como vários associados que relatam vantagens ou benefícios advindos da prática da natação master, também é de opinião de que graças ao master conheceu quase todas capitais do Brasil, e com entusiasmo disse que teve o prazer de conhecer amigos eternos por todos os cantos do país. Ao término da conversa agradeceu a oportunidade e desejou bons treinos a todos.

 **TRISPORT**  
PATROCINADOR OFICIAL



## MÁQUINA DO TEMPO - UM CASO DE AMOR COM O ESPORTE

*Medalhista olímpico e fenômeno de sua época, Djan Madruga é o maior exemplo de dedicação e paixão por natação*

Daniel Takata

*Mais uma vez em parceria com a Swin Channel, estamos trazendo aos associados um artigo que versa sobre um grande nadador olímpico, que disputa as competições da ABMN até os dias de hoje. Alguns masters do Rio treinam na academia que leva seu nome e têm se encontrado com Djan nas competições da ABMN. Damos início a uma série de talentosos atletas que foram destacados na Swin Channel, a quem agradecemos a colaboração.*

Durante uma etapa do circuito carioca master de natação do Rio de Janeiro, no Fluminense, a televisão transmitia um jogo do Campeonato Brasileiro de Futebol entre Fluminense e Botafogo. Pergunto a Djan Garrido Madruga para qual dos dois times ele torce. “Vasco.”

Paixão futebolística não se discute, mas a resposta causa estranheza. Na natação, o Vasco foi o último clube que Djan defendeu. Mas, na piscina de cinquenta metros ao lado de onde o jogo está sendo transmitido, ele já contou muitos azulejos. Foi lá onde se formou nadador e se tornou um dos maiores e mais versáteis do país em todos os tempos.

E pensar que nada disso teria acontecido se não fosse por um acidente. Aos seis anos, brincava com um amigo no mar de Copacabana quando quase se afogou. Foi salvo por um banhista. Seus pais resolveram colocá-lo na escolinha de natação. E nunca se arreperderam da iniciativa.

Quando trocou a piscina do Mourisco, do Botafogo, pela das Laranjeiras, aos 12 anos, virou fundista e tudo aconteceu muito rápido até chegar aos melhores. Em 1974, com apenas 15 anos, bateu seus primeiros recordes sul-americanos. No ano seguinte, chegou a ter o terceiro melhor tempo do mundo nos 1500m.

Nos Jogos Olímpicos de Montreal, em 1976, a explosão: melhorou sua marca continental em nada menos que 36 segundos. Chegou em quarto. “Comemorei como se tivesse ganhado o ouro”, diz.

Nos 400m livre, bateu o recorde olímpico em sua série eliminatória, tornando-se o primeiro da história a nadar a prova abaixo de quatro minutos em Jogos Olímpicos. Na final, terminou novamente na quarta posição. “Talvez, se tivesse focado os treinamentos nos 400m, poderia ter conseguido a medalha.” E completa com sabedoria:

“Mas não dá para mudar o passado no futuro.”

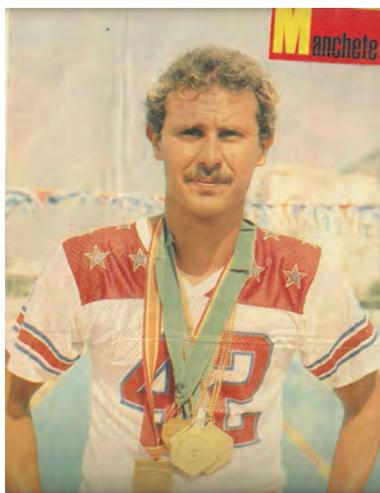
Ao chegar tão perto, colocou como objetivo subir ao pódio quatro anos mais tarde, nos Jogos de Moscou. Nos 1500m, foi prejudicado por contusão no pé. A medalha veio na prova seguinte, o revezamento

4x200m livre. Ao lado de Jorge Fernandes, Marcus Mattioli e Cyro Delgado, foi escalado para fechar a prova. Não decepcionou, segurou os fortíssimos nadadores australianos, suecos, ingleses e italianos e nadou uma das provas de sua vida para dar o bronze ao Brasil, atrás somente da União Soviética e da Alemanha Ocidental. Nos 400m livre, terminou na quarta posição a

apenas vinte centésimos do bronze.

Com três quartos lugares olímpicos, não ficou uma frustração por não ter conquistado uma medalha individual? “Na hora, fiquei um pouco chateado sim. Achei que poderia ter conseguido uma prata nos 400m ou nos 1500m.” Mas logo depois teve a dimensão da conquista. “Na época, era uma raridade o Brasil conquistar medalha olímpica. Em Moscou, foram só quatro. E até então, havia sido menos de vinte. Muito poucos brasileiros tinham subido ao pódio olímpico. Por isso, tenho muito orgulho daquela conquista. Sou totalmente resolvido com isso.”

### VITÓRIAS E RECORDES EM PROFUSÃO



Djan Madruga também é resolvido com suas muitas outras conquistas. Uma que ele valoriza em especial é, em 1979, ter detido recordes sul-americanos de todas as distâncias oficiais do nado livre da época: 100m, 200m, 400m, 800m e 1500m. Antes dele, somente o argentino Alberto Zorrilla, campeão olímpico em 1928, havia obtido o feito. Depois, ninguém mais. Chegou ao ápice de vencer doze provas no Troféu Brasil de 1979. A que atribui tamanha superioridade? “Eu treinava como um animal!”, diz. “Atrevo-me a dizer que possivelmente nunca ninguém treinou tanto aqui no Brasil quanto eu.” Mas pondera, referindo-se ao primeiro medalhista olímpico da natação brasileira: “Não sou o maior nadador brasileiro de todos os tempos. Não me considero nem o maior fundista. Tet-suo Okamoto foi melhor que eu.”

Em 1979, disputou os Jogos Pan-Americanos de San Juan, em Porto Rico. Saiu de lá com seis medalhas, sendo três pratas e três bronzes. Somando as conquistas de 1975 e 1983, coleciona onze pódios. Naquela época, os Estados Unidos enviavam seus melhores nadadores para a competição, o que não ocorre hoje. Por muitos anos, foi recordista em número de medalhas obtido por um brasileiro em uma edição. O recorde durou até 2007, quando Thiago Pereira conquistou oito. Será que ele torceu para que Thiago superasse sua marca? “Claro que não”, responde bem-humorado. “Adoro o Thiago, ele é muito talentoso e tem total capacidade para conquistar uma medalha olímpica. Mas torci contra.”

Também torceu para que Luiz Ro-

gério Arapiraca não superasse seu mítico recorde sul-americano dos 800m livre, estabelecido em 1980 e melhorado somente em 2009 com a ajuda de um traje tecnológico. “Não acredito que o detentor de um recorde torça para que ele seja superado. Aqueles recordes faziam parte de mim. Mas levo totalmente na esportiva. Uma hora eles seriam quebrados, e o Luiz bateu aquele com mérito dentro das regras da época.”

## MUITO ALÉM DA NATAÇÃO

Durante toda a conversa, Djan demonstra um respeito - quase uma devoção - pelo esporte ao qual dedicou uma vida. Não é difícil de entender. Perseguido pela ditadura, seu pai teve de abandonar uma bem-sucedida carreira de engenheiro para virar taxista. Por isso, teve infância difícil. “A natação foi uma oportunidade espetacular que surgiu na minha vida. Pude viajar, conhecer gente, ser bem-sucedido.” Após a Olimpíada de 1976, recebeu convites de universidades americanas. Decidiu partir para Indiana. “Basicamente, tomei aquela decisão por causa dos estudos”, lembra enfatizando a dimensão da mudança após ter vindo de infância humilde e sempre estudado em escola pública. E acrescenta: “Os nadadores precisam entender que estudar é importante. Muitos abandonam os estudos para se concentrar na natação. Mas um dia a natação acaba. Tem de estudar, tem de terminar a faculdade para garantir o futuro.”

Disputou revezamentos na Olimpíada de 1984. Mas já dividia os trei-

namentos com o mestrado e com o trabalho. E com nova paixão: o triatlo. À época, um esporte em ascensão. Quando voltou ao Brasil, tornou-se um dos principais divulgadores do esporte. Em 1987, uma fatalidade: durante uma disputa, foi atropelado por um táxi. Teve várias fraturas e a recuperação foi lenta. Quando se preparava para voltar, recebeu o convite para organizar uma competição. Resolveu se aventurar no ramo e passou a ter retorno financeiro ainda maior. Organizou corridas, competições de surfe, skate, basquete. Em 1998, abriu sua academia, que leva seu nome.

O triatlo ficou de lado, mas a natação jamais. Em 1990, começou a frequentar competições master. E não parou. Em 20 anos, até 2001 já havia conquistado 11 medalhas de ouro em Campeonatos Mundiais. Quando o entrevistamos estava se preparando para o Pan-Americano Master, realizado em novembro de 2011 no Rio de Janeiro.

Se Djan Madruga agradece à natação por ter mudado sua vida, a recíproca deve ser verdadeira. Ele foi, e continua sendo, um dos heróis que nosso esporte tanto precisa. Se as novas gerações se espelharem tanto em seus feitos nas piscinas quanto em sua conduta e trajetória fora delas, o Brasil deixará de ser o eterno país do futuro para ser um lugar melhor.



Djan com Paulo, Elaine e Bianca que treinam na sua academia.

## 56° CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

Numa piscina com o Pão de Açúcar ao fundo e do outro lado, o Corcovado, transcorreu o 56° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, a última etapa do circuito ABMN de 2015. Esse cenário descrito corresponde ao Botafogo F. C. (sede Mourisco Mar), onde em quatro dias vivenciamos disputas e confraternização. Tivemos 714 atletas inscritos, dentre eles muitos da Argentina, do Chile e do Paraguai que competiram como convidados.

A arquibancada esteve sempre lotada e o espaço

plano junto à premiação, secretaria da ABMN e banco de controle também. Um multicolorido de trajes se misturava ao ritmo das chamadas ao banco de controle, e às conversas de amigos que se reencontravam. A Diretoria da ABMN providenciou para os participantes uma mesa de frutas montada diariamente para satisfação dos atletas, que ao saírem de suas provas podiam degustar frutas frescas e selecionadas.

A cerimônia de abertura, na sexta feira, dia 30 de outubro, foi precedida pelo desfile das equipes presentes e com uma linda homenagem aos que fizeram diferença na ABMN. Todos receberam uma medalha personalizada pelos relevantes serviços prestados. Encabeçando a lista dos homenageados, Coaracy Nunes, Presidente

da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos, a seguir, Sylvio Kelly como 1° Presidente da ABMN (1985 a 1991) e sócio fundador; Arnaldo Fernandes, como 2° Presidente da entidade (1991 a 1997); Carlos Roberto Silva – Carlão – presidiu a Associação em dois momentos distintos (1997 a 2002 e 2009 a 2014); Leonardo No-

gueira, também Presidente da ABMN (2002); Waldyr Mendes Ramos, que além de sócio fundador também

presidiu a entidade por dois mandatos (2002 a 2009); Marlene Mendes, uma das fundadoras da ABMN sendo diretora desde a fundação (1985) trabalhando em prol da Associação até 2009, ou seja 25 anos dedicados à natação master; José Eugênio Ferraz – Vice-Presidente na gestão 2002 a 2009, e Alberto Fonseca, também Vice-

Presidente na gestão 2009 a 2014. Rogério Carneiro, que juntamente com o Coaracy foram os fundadores do Masters na Federação Aquática do Rio de Janeiro -

FARJ, que originou posteriormente a criação da ABMN.

Também foi feita uma homenagem ao atleta olímpico Jorge Fernandes, grande nome na natação brasileira. Coube ao Diretor Técnico da Associação a entrega do troféu e do diploma (veja matéria no Facebook da ABMN).

A ABMN ainda fará numa próxima oportunidade, homenagens aos pioneiros como gesto de reconhecimento aos que alavancaram a entidade.

Após o cerimonial, seguiram-se as provas e o que vimos durante o evento foi um elevado nível técnico, o que propiciou presenciarmos a cada dia de competição uma chuva de recordes. Foram estabelecidas mais de uma centena de novas marcas, sendo 80 recordes brasileiros e 37 sul-americanos. Parabéns a todos novos recordistas (relação completa no site da ABMN).

Muito oportuno destacar que a Associação proporcionou aos participantes no sábado, dia 31, uma palestra com o renomado *coach* Alex Pussieldi, comentarista de esportes na TV fechada. Foram abertas 100 vagas para quem quisesse assistir gratuita-



Foto: Ricardo Sodré

mente as novas mudanças nos quatro estilos. Ao término do evento, os comentários foram altamente favoráveis, e quem não pode comparecer lamentou. Mais tarde, neste mesmo dia, foi realizada a festa de confraternização na famosa Gafieira Estudantina, localizada na Praça Tiradentes, Centro do Rio de Janeiro, berço da boemia carioca. E não podemos deixar de registrar, que ainda no sábado, o casal de associados assíduo nas competições da ABMN completou no sábado, dia 31/10, 56 anos de casados. Estamos falando de Luiz Augusto e Maria Salvadora Penna, e ela comemorou a data fazendo um dos melhores tempos individuais na prova dos 100m livre. Saúde e felicidades ao casal.

O último e extenso dia de competição com o tempo de céu de

brigadeiro ajudando, transcorreu de forma tranquila, e quem não disputaria os revezamentos despedia-se dos amigos elogiando a organização do evento. Houve tempo ainda para a ABMN fazer o registro fotográfico da família Biedermann do Grêmio Náutico União – Anton, que não cansa de bater recordes, Rosane, com excelente desempenho e Carlos que participou com muita valentia.

Ao término da última prova foram anunciados os vencedores do troféu Eficiência e os vencedores das equipes pequenas, médias e grandes (Veja os vencedores na sequência desta matéria). Atletas com suas lindas medalhas fizeram muitas fotos aproveitando o cenário lindíssimo

mo da piscina com o Pão de Açúcar ao fundo, ou com o Corcovado em outro ponto. Depois, muitas despedidas e abraços num verdadeiro espírito master.

Foram anunciadas as próximas sedes de 2016: Florianópolis (abril), Campinas (junho), Ribeirão Preto (setembro) e Belo Horizonte (novembro).

Parabéns a todos que fizeram deste campeonato um marco na história da ABMN. Podemos dizer que foi uma competição que agradeu, pois as fotos e comentários positivos nas redes sociais atestam como verdadeira nossa informação.

Boas Festas e que venha 2016 pleno de realizações!!!!

Nos vemos em Floripa.



## ABMN COMPLETA 31 ANOS EM 8 DE DEZEMBRO

Todo ano, na última edição do Informativo fazemos alusão ao aniversário da ABMN, e como não lembrar? No entanto, é de toda conveniência sublinhar que foi com Rogério Carneiro, no cargo de Presidente da Federação Aquática do Rio de Janeiro – FARJ, que conseguiu implantar e desenvolver um programa de natação para atender interessados com mais de 20 anos, o que constituiu uma de suas maiores alegrias como dirigente esportivo.

O programa visava atender:

- ex-atletas de alto rendimento num processo de descompressão do nível de esforço a que vinham sendo submetidos durante anos (foi criada classe

- de 20 a 24 anos para isso, tendo sido aproveitados vários deles para compor revezamentos nas diversas equipes nas competições oficiais);

- ex-atletas de grande expressão, técnicos, pais de atletas em atividade, integrantes dos programas de natação "pague-nade" dos diversos clubes, acima de 25 anos, estimulando-os ao treinamento contínuo e participação de com-

petições, num verdadeiro Plano de Saúde.

Lançada a ideia, obteve o apoio de companheiros da FARJ e de diversos esportistas que acreditaram naquela ideia inusitada,



Foto: Ricardo Sodré

tais como o Profº Waldyr Mendes Ramos, que recentemente tinha voltado de uma competição nos Estados Unidos e tinha visto os “veteranos” competirem. Entusiasmado agora estava vendo a concretização no Brasil, do que tinha visto lá fora, Com o apoio do jornalista Luiz Fernando Lima, do Jornal do Brasil, foi divulgada a manchete anunciando a 1ª competição para a piscina do Clube de Regatas Flamen-

go, que seria domingo pela manhã.

No dia da competição, acompanhado de sua esposa Norma e do companheiro Bueno do Clube de Regatas Guanabara – CRG - estavam na expectativa comparecerem uns 30 interessados. Mas, surpreendentemente, apareceram mais de 100 competidores, incluindo o supercampeão Manoel dos Santos (medalha de bronze nos 100m livre nos Jogos Olímpicos de Roma 1960), que ao ler a notícia, veio de São Paulo, perguntando se podia participar do evento. A velocista Lucy Burle também compareceu, alegando que vinha por curiosidade, mas foi

convencida a nadar. Recebeu então na hora maiô ofertado pela empresa ARENA, que apoiava as competições da FARJ. Destaca-se que as premiações eram no pódio e as três primeiras colocadas recebiam um maiô ARENA.

Além dos atletas já mencionados, estavam também presentes a inesquecível Maria Lenk, Gastão Figueiredo, Paluca, Paulo Fonseca e Silva e Ilo Monteiro.

Foi montada a competição naquela “bagunça organizada”, entre provas do mirim e petiz, tendo sido esclarecidas as regras iniciais basicamente a divisão por faixa etária para cada classe. A segunda competição ocorreu no Fluminense e a terceira no Botafogo. Várias outras competições foram realizadas nas piscinas do CRG, BFR, FFC e CRVG, contando com a presença de equipes de S. Paulo e de Minas.

As regras de divisão de faixa a cada cinco anos e que hoje prevalecem, foram estabelecidas pela FINA muitos anos depois, após robustos argumentos de Maria Lenk para reduzir de dez para cinco anos. A FINA oficializou as competições de Master, depois que a ideia, bem aceita, correu o mundo.

ABMN - Posteriormente o Dr. Sylvio Kelly dos Santos, mobilizou esforços para a criação da ABMN, que de modo mais organizado, realizou vários campeonatos nacionais. Ele que já trazia na bagagem a realização da Universíade de 1963 (Porto Alegre), realizava em 1990, no

grande impacto turístico-esportivo.

Ressalte-se que nas competições de masters foram recebidos atletas com deficiência física e visual (alunos do Instituto Benjamin Constant) dando início ao que é hoje o Programa Paralímpico, grande sucesso em nosso país.

A 3ª idade passou a ser atendida por diversos outros programas (futebol com a TV Bandeirantes, basquete, vôlei, polo aquático, atletismo, ainda sem a organização que dispunha a ABMN).

Hoje vemos a ABMN fortalecida, graças ao apoio de seus associados, funcionárias e simpatizantes, com uma Diretoria atuante

na busca de que prevaleça sempre o real espírito master de natação. E nesses 31 anos de existência, a ABMN criou a medalha de Honra ao Mérito e homenageou seus idealizadores.



Foto: Ricardo Sodré

Parque Aquático Julio De Lammare, o Campeonato Mundial, trazendo ao país centenas de grandes atletas e interessados numa festa lindíssima e de

# SWIM CHANNEL

## FREDERICO GUTERRES FIGUEIREDO (30+)

*Conhecido pelo codinome Fred, começou a nadar aos 10 anos na categoria mirim representando o Clube do Remo, onde permaneceu até os 15 anos. Convidado a nadar na equipe Duvel em São Luis/MA morou naquela cidade por dois anos e foi treinado pelo Alexandre Pussieldi. Aos 18 retornou a Belém e parou de treinar para formar-se em Direito aos 21 anos. Conheceu a natação master em 2002, quando disputou o Campeonato Brasileiro em Uberlândia, e entre paradas e retornos, voltou à natação master com o advento do Pan-Americano em 2011, e não parou mais. É o atual Presidente da Associação Paraense Master de Natação – APAMN. Atua como advogado e corretor de imóveis.*

ABMN – Como foi sua primeira experiência como nadador master?

FRED – Nadava na Companhia Atlética Brasil e integrei a equipe que participou do Campeonato

Brasileiro na cidade de Uberlândia/MG em 2002, no belíssimo Praia Clube. Foi aí que vim a conhecer a natação master. Ainda no mesmo ano e pela mesma equipe, fui ao tradicional Aberto de Ribeirão Preto/SP, onde tive a oportunidade de rever velhos amigos de piscina e conhecer outros.

ABMN – E essa sensação motivou você a continuar na natação master?

FRED - Por motivos vários fiquei afastado do esporte por cinco anos, mas em 2007 voltei a participar de campeonatos masters de natação, dessa vez na cidade de São Luis/MA, representando o Clube do Remo. Mais uma vez me afastei das piscinas, tendo retornado somente no ano de 2011 por ocasião do Campeonato Pan-Americano Master de Natação

realizado na cidade do Rio de Janeiro/RJ. Daí em diante não parei mais e venho participando das diversas etapas promovidas pela ABMN, aumentando meu



círculo de amizades, conhecendo novos lugares e fazendo o que mais gosto: nadar.

ABMN – Além das tarefas profissionais você preside a Associação local; comente esse fato.

FRED - Paralelamente ao fato de ser atleta master de natação, no ano de 2012 tive a oportunidade de ser convidado para assumir a Presidência da APAMN – Associação Paraense Master de Natação e dessa forma pude contribuir para o

desenvolvimento da natação master em nossa região. Com muito esforço, dedicação e apoio dos demais membros da Diretoria e da ABMN, conseguimos trazer para a cidade de Belém

uma etapa do Campeonato Brasileiro no ano de 2014, e o Campeonato Norte/Nordeste/Centro-Oeste de Natação Master no ano de 2015, e que para minha grande satisfação, em ambos os eventos a APAMN conquistou o título.

ABMN – O que significa a natação master

para você?

FRED - Costumo dizer que a natação é minha válvula de escape diante da rotina cansativa e estressante que enfrento no exercício da minha profissão, por isso diariamente ao final do expediente tenho o hábito de ir à academia “dar minhas braçadas”. Procuro sempre conciliar minha profissão com a prática da natação, até porque um complemento o outro e o corpo sente falta quando não nado, é impres-

sionante, acho que devemos buscar qualidade de vida, e encontro isso na natação. O clima nas competições masters é algo sensacional, e na minha opinião a interação entre os atletas de diversas idades é o maior diferencial, sobretudo ao vermos que independente da idade ou da condição física de cada um, podemos ser capazes de alcançar aquilo que queremos, que nada é impossível,

por consequência disso uma verdadeira lição de vida nos é passada ao término de cada etapa.

**ABMN – Qual a sua visão sobre as competições da natação master?**

**FRED –** Para mim, um fato relevante é o alto nível técnico, e a grande quantidade de atletas que participam das etapas promovidas pela ABMN. Esse fato só confirma o grau de excelência

ve no que diz respeito à organização de eventos, sendo válido ressaltar que a ABMN é referência em organização de eventos masters no mundo.

**ABMN – Alguma conquista relevante?**

**FRED -** Sem sombra de dúvidas, minha maior conquista na natação master não são os inúmeros títulos que já conquistei, mas sim as amizades, e costumo dizer que a amizade da natação é para sempre, é uma amizade fiel, e hoje, com muito orgulho, posso dizer que a natação master me deu amigos de norte a sul do País, dos 20 aos 90 anos, e esta é a magia que a natação master carrega consigo, o seu maior legado!



Fred e seus companheiros de revezamento.

Foto: Ricardo Sodré

dos eventos organizados pela Associação, bem como reflete a respeitabilidade conquistada pela Natação Master brasileira dentro do contexto mundial, inclusi-

### CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2016

<p><b>XX Mais Mais Masters de Natação</b>  <b>Clube: Escola de Natação Amaral (25m)</b>  <b>Local: Curitiba/PR</b>  <b>Data: 18 a 20 de março</b>  <b>Homenageados: Carlos Roberto da Silva (Carlão) e Irene de Macedo</b></p>	<p><b>57° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b>  <b>Clube: UNISUL (50m)</b>  <b>Local: Florianópolis/SC (Palhoça)</b>  <b>Data: 21 a 24 de abril</b></p>
<p><b>XXIII Copa Brasil Masters de Natação</b>  <b>Clube: Tênis Clube de Campinas-TCC (25m)</b>  <b>Local: Campinas/SP</b>  <b>Data: 4 e 5 de junho</b></p>	<p><b>XXIII Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação</b>  <b>Clube: Parque Aquático Cap. Euclides Rodrigues (50m)</b>  <b>Local: Macapá/AP</b>  <b>Data: 3 e 4 de setembro</b></p>
<p><b>XXI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b>  <b>Clube: RECRA (25m)</b>  <b>Local: Ribeirão Preto/SP</b>  <b>Data: 17 e 18 de setembro</b></p>	<p><b>58° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b>  <b>Clube: Jaraguá Country Club (50m)</b>  <b>Local: Belo Horizonte/MG</b>  <b>Data: 24 a 27 de novembro</b></p>
<p><b>X Campeonato Sudamericano de Natación Master</b>  <b>Clube: Piscina Municipal del Campus de Maldonado (25m)</b>  <b>Local: Maldonado/Uruguai</b>  <b>Data: 7 de novembro (Congresso Técnico)</b>  <b>8 a 12 de novembro (provas de natação)</b>  <b>13 de novembro (águas abertas)</b></p>	

**A Diretoria e funcionárias desejam:**

# Muita Luz Natal & Ano Novo

Que o sentido do Natal esteja sempre presente em nosso dia a dia e que a esperança seja um objetivo concretizado.

No próximo ano, que seus sonhos lhe sirvam de inspiração para realizar e sentir que a vida é um presente iluminado que Deus nos deu.

Que todos os dias do Ano Novo sejam iluminados para você e sua família. Feliz Natal e Próspero Ano Novo!



ABMN - 2015 /2016

**A** NUNCIE AQUI SUA EMPRESA OU SEU PRODUTO

Preços especiais para associados

Informações: [abmn@abmn.org.br](mailto:abmn@abmn.org.br) ou [secretaria@abmn.org.br](mailto:secretaria@abmn.org.br)