



INFORMATIVO

ABRIL/MAIO/JUNHO/2011

**Ano
XIX
nº 76**

XVIII COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

Brasília está pronta e orgulhosa em receber a comunidade master de nataçao para a próxima competiçao, a ser realizada no Iate Clube de Brasilia, em piscina de 25 metros, nos dias 24 e 25 de junho.

A ABMN é a entidade responsável pelo evento, que conta com o apoio da Associação Brasiliense Masters de Nataçao - ABRAMN, da OI, da Secretaria de Esporte do Distrito Federal e da Trisport. O Iate Clube é o co-responsável pelo evento.

As inscriçoes – *on line* – podem ser feitas até o dia 05 de junho no site da ABMN, onde também se encontram as demais informaçoes pertinentes, como relaçao de hotéis, regulamento, entre outras.

É a oportunidade ímpar de conhecer a Capital do País, ou visitá-la uma vez mais. Nossa Diretora Financeira e Presidente da ABRAMN – Helane, juntamente com o Comodoro Mário Sérgio e o Diretor de Nataçao Luiz Cláudio do Iate e suas respectivas equipes vêm trabalhando para que a competiçao seja rápida, eficiente e agradável. E porque não, uma Festa Inesquecível.

VAMOS LÁ PESSOAL!

NESTA EDIÇÃO:

**Entrevista com
Esmeralda
Menezes pág. 3**

**As Defesas do
nosso corps pág. 4**

**Menu para retardar
o envelhecimento
págs. 6 e 7**

**49o Campeonato
Brasileiro Masters
de Nataçao págs. 8
e 9**

Calendário pág. 09

**Depoimento de
Francisco Miguel
Lopes da Silva pág.
10 e 11**

**Incentivadores
págs. 12 e 13**

Notícias pág. 14

**Poema do Dia dos
Namorados pág. 15**

**Mais Mais em
Curitiba pág. 16**



PALAVRA DO PRESIDENTE



Caros Associados,

É sempre uma alegria dirigir-me a todos vocês, e desta vez gostaria de particularmente esclarecer o porquê de fundirmos o Sulamericano com o Panamericano. Atendemos a um pedido da Diretoria Executiva da CONSANAT, que com a renúncia do Peru, e a não apresentação de outro país para sediar esse evento, não tinha alternativa senão solicitar a UANA a união dos dois eventos.

A ABMN não teve nenhuma interferência nesse assunto, muito pelo contrário evitou até o último momento se manifestar favoravelmente para tal, principalmente porque o próximo Sulamericano de 2012, já estava definido para ser realizado em nosso país. E quanto a isso, há três cidades candidatas.

A escolha de realização simultânea do evento não prejudicará a ninguém, uma vez que o Pan é o principal evento, e o Sulamericano somente será identificado no momento em que um nadador da América do Sul for retirar a medalha que fizer jus. O atleta Sulamericano que não desejar participar deste Campeonato poderá rejeitar a opção

no momento em que for se inscrever para o Panamericano.

Esclarecemos que sempre que realizamos um evento internacional em nosso país deixamos de realizar o Campeonato Brasileiro correspondente àquela data, e usamos o evento internacional para a pontuação dos atletas, correspondente ao Circuito Brasil Master. Assim, não são considerados jamais dois eventos paralelos, como já foi feito em situações similares. As opções de inscrição para o Sulamericano serão inseridas na página do Campeonato Panamericano muito em breve, com as condições e a carta Convocatória da CONSANAT, que descreve as condições de inscrição já foram enviadas para nosso WEBMASTER para publicação no site da ABMN e do PAN.

Acrescentamos que, excepcionalmente para os associados da ABMN em dia com sua anuidade, os pagamentos das inscrições para o CAMPEONATO PANAMERICANO poderão ser feitos em três parcelas de igual valor, até o dia 01/10/2011. Os associados que estiverem interesse deverão fazer contato com a secretaria da ABMN através do Tel. 21 22408591 ou do email abmn@abmn.org.br.

Saudações aquáticas e um grande abraço.

Carlos Roberto da Silva
Presidente da ABMN

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

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

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

Presidente:
Carlos Roberto Silva

Vice-Presidente
Alberto Cavalcante R. da Fonseca
Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães

Diretora Secretária

Elaine Romero

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira
Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias é uma
publicação trimestral**

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

ESMERALDA GEROMEL MENEZES (55+) – nossa entrevistada

Cearense, fazia aulas de natação na AABB de Fortaleza, mas seu professor, atleta e apaixonado pela natação e também técnico de triátlon, vendo nela um expoente, decidiu inscrevê-la numa competição. Foi o suficiente para que se tornasse uma master valorosa.

ABMN - Como chegou à natação master?

Esmeralda – Fazia aulas de natação na AABB por volta de 1996, com Prof. Ulisses Jr. o grande responsável pela minha entrada na natação master. Ele como atleta do “Diários” na época, inscreveu-me em algumas provas na última etapa do Campeonato Cearense.

ABMN – E como você se sentiu?

Esmeralda - Começou aí minha trajetória; descobri que mesmo gostando muito de esporte, havia chance de poder participar de uma forma competitiva, saudável mesmo com a idade já avançada. A natação master proporcionava tudo isso.

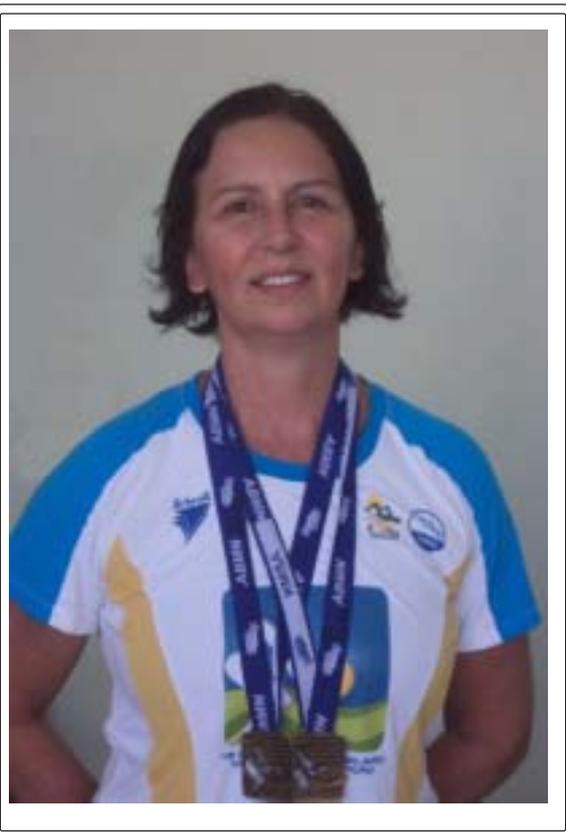
ABMN – Você crê que a natação master lhe trouxe benefícios?

Esmeralda – O principal foi ter tido a percepção da importância de mudar hábitos alimentares, fazer consultas médicas periódicas, principalmente ter motivação para uma prática esportiva.

Diante desta oportunidade que procurava há tanto tempo, passei a prestar mais atenção nos treinos e ter mais disciplina. Assim, cheguei à conclusão que me fazia bem a conexão com a água, criando uma parceria única e prazerosa.

ABMN - Para você, quais os propósitos da natação master?

Esmeralda – Ela leva a objetivos importantes como agregar amizades, estimula o companheirismo, e porque somos alimentados pelo treino sem a obrigação de ser este o único propósito de vida. De qualquer forma, a natação propicia que se amplie horizontes, pois acabamos conhecendo pessoas e lugares interessantes por todo Brasil e no mundo.



ABMN – Como foi sua participação em competições?

Esmeralda – Posso dizer que meu primeiro campeonato pela ABMN foi em 1998, no I Sul Americano Master de Natação, que foi realizado em Vitória/ ES, e a partir daí não parei mais! Foram momentos especiais em

campeonatos brasileiros, na Copa Brasil, no Norte-Nordeste-Centro-Oeste, em dois Sul Americanos, em dois Mundiais (Munique e em Palo Alto, São Francisco, na Stanford University) e na Olimpíada Masters em Sidney, Austrália.

ABMN - Ficou satisfeita com os resultados?

Esmeralda – Com certeza! Em alguns obtive marcas interessantes e ganhei várias medalhas, incluindo algumas de revezamento. Mas satisfeita mesmo foi pelo fato de fazer muitos registros de fotos tanto com atletas que despontaram mundo afora pela performance, quanto com atletas de elite, brasileiros e estrangeiros. Posso citar quem está na minha galeria: Maria Lenk; Marília Pombo (CE); Mark Spitz (USA); Djan Madruga; Gastão Figueiredo; Ciro Delgado; Hedla Lopes (CE); M. Rosário Vivancua (Perú); Jane Asher (Inglaterra); Aroma Martorell; Alberto Cavalcante (PE), entre outros.

ABMN - E para finalizar, o que você poderia dizer?

Esmeralda – Aproveitando as sábias palavras do meu professor e incentivador Ulisses Jr. , “quem não tem história para contar não viveu”. Assim como no master, cada nadador, elite ou não, faz a diferença para si mesmo antes de qualquer resultado em pódio. E tenho muitas histórias para contar, principalmente para a torcida ímpar da família.

AS DEFESAS DO NOSSO CORPO

Texto adaptado da revista “VIDA E SAÚDE”

Por Marlene Mendes – C. R. Icarai

Estamos vivendo uma época em que, frequentemente, surgem epidemias. Uma das mais recentes é a gripe suína. Lavar as mãos e evitar aglomerações são duas entre as medidas divulgadas para evitar que ela se propague. Por outro lado, seria possível fortalecer o sistema imunológico para evitar a contaminação? A resposta é “sim”, embora haja limitações inerentes à própria fisiologia do organismo.

As defesas do organismo englobam a barreira física (pele, pêlos e mucosas), que impede a entrada de microorganismos e afins em nosso corpo. Além do mais, nosso organismo mantém um arsenal de enzimas antioxidantes e secreções (bile, suco gástrico, etc.) que ajudam a remover ou eliminar compostos indesejáveis que tenham conseguido ultrapassar as barreiras físicas mencionadas.

Sendo assim, as formas de favorecer a atuação plena do sistema imunológico abrangem algumas esferas: o exercício, a alimentação e o ambiente são as principais.

MEXA-SE!

Começaremos falando sobre a prática regular de exercícios físicos, pois a massa muscular (ou massa magra) apresenta relação direta com a atividade do sistema imunológico, ampliando a proteção do organismo contra os invasores indesejáveis.

Caminhar, pedalar, nadar, ou

praticar qualquer outro exercício, oferece benefício semelhante. O ideal é praticar o esporte preferido no mínimo cinco vezes por semana durante uma hora ou mais cada sessão.

Os exercícios regulares auxiliam, indiretamente, o sistema imunológico, melhorando a qualidade do sono, garantindo repouso adequado do organismo, que se revigora com essas horas de sono bem dormidas. Um bom sono minimiza o estresse, que age de forma negativa sobre o desempenho do sistema imunológico.

A segunda forma é proteger o organismo e aproveitar a luz solar, pois ela estimula a produção dos hormônios associados

ao bem estar, além de exterminar grande parte dos micróbios. A redução da quantidade de microorganismos reduz diretamente a chance de ser atacado por seres microscópicos.

Nessa ótica, o ar puro também é benéfico porque apresenta número menor de micro-organismos

e menor teor de poluentes, pois eles são capazes de obstruir o funcionamento correto do organismo, além de serem fontes de radicais livres, que estão relacionados aos processos degenerativos como o envelhecimento precoce e o câncer. E os alimentos? Seria possível melhorar as defesas do organismo através de nossa alimentação? Quando mencionamos os alimentos, falamos de uma categoria abrangente, seja tanto no modo de preparar, quanto na variedade dos itens disponíveis.

A ciência tem mostrado que os alimentos, cada vez mais, apresentam compostos importantes para a manutenção da saúde, assim como seus nutrientes essenciais

apresentam compostos importantes para nos mantermos saudáveis, assim como os nutrientes veiculados pelos alimentos também são importantes à saúde, além de contribuir para o fortalecimento do organismo.

Entre os nutrientes, a vitamina C, a vitamina E, o zinco e o selênio



são os que mais protegem nosso organismo.

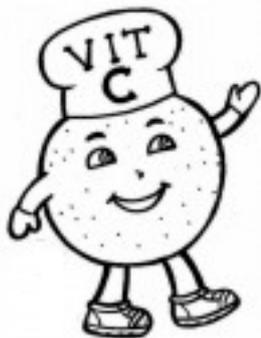
Cabe lembrar que a vitamina C é hidrossolúvel e se perde na urina, suor e outras secreções, sendo necessário o consumo diário. Megadoses da vitamina não fazem bem à saúde. A recomendação de ingestão diária para adultos é de 60mg. Ingestão maior de 75 a 95 mg por dia é recomendada para gestantes, lactantes e fumantes, pois se expõem constantemente a um nível maior de radicais livres.

Quanto às crianças, recomenda-se de 35 a 40 mg por dia, conforme a idade.

A vitamina C atua em conjunto com a vitamina E, que também é antioxidante, porém lipossolúvel, (se dissolve na gordura). Elas atuam contra os radicais livres gerados pelo estresse, poluição, etc., impedindo os ataques destes radicais livres, forçando sua remoção.

Colaborando neste processo complexo de atuação em conjunto estão as proteínas, que também são importantes quando se menciona o sistema imunológico, pois as imunoglobulinas (nossas células de defesa) se compõem de aminoácidos encontrados nas proteínas. Alguns alimentos

protéicos têm atuação direta na produção de nossas defesas. O leite



humano é um bom exemplo dessa atividade. Estudos têm mostrado que o consumo regular do concentrado protéico do leite bovino produz um número maior de imunoglobulinas, além de aumentar a massa magra.

Este concentrado tem sido vendido comercialmente como “*whey protein*” sendo muito procurado por atletas pelo efeito paralelo associado à massa magra.

Recentemente alguns pesquisadores sugeriram sua utilização pelos idosos, uma vez



que a redução da massa magra acontece nesta fase da vida, pois este produto poderia minimizar esta perda,

inclusive favorecendo a recuperação da massa muscular. O consumo regular da “*whey protein*” também aumenta a quantidade da enzima peroxidase, que ajuda na defesa orgânica.

Associado às proteínas existe um estimulador natural do sistema imunológico: o zinco. Este mineral tem a capacidade de induzir a morte celular (*apoptose*) quando houver necessidade.

Ainda entre suas funções, deve-se citar sua presença no hormônio produzido pelo timo, sua participação na regulação do sistema imunológico, além de colaborar na expansão das células imunológicas.

O que podemos fazer para fortalecer nosso sistema imunológico

1. Exercício físico pelo menos quatro vezes por semana.
2. Expor-se à luz do sol (até as 10 horas e das 4 às 6 da tarde)
3. Dormir pelo menos sete horas por noite; o melhor sono é entre as 21 horas e às 4 horas da manhã.
4. Não trabalhar em excesso. Respeitar sempre os intervalos, os finais de semana e as férias anuais.
5. Respirar o ar mais puro que puder e dormir em ambiente ventilado.
6. Preferir os alimentos integrais, ricos em fibras, as frutas, os legumes e as verduras.

Vale ressaltar que a proteção do sistema imunológico se adquire mediante a ingestão diária dos nutrientes importantes para a saúde, que colaboram para as defesas do nosso organismo.

MENU PARA RETARDAR O ENVELHECIMENTO

Escolher adequadamente os alimentos, e de quebra manter a pele e cabelos saudáveis: quem não quer? Encontramos alternativas de soluções ao alcance de nós da comunidade master. Vejamos o que os pesquisadores e especialistas no assunto nos recomendam.

Envelhecer é inevitável, mas dá para atrasar muito o relógio do tempo sem recorrer a uma fórmula da juventude. Na verdade, os ingredientes dela são bem conhecidos: os alimentos. O segredo é saber combiná-los para manter a pele e os cabelos jovens por muitos anos. Este foi um dos temas do congresso da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) e também é discutido no recém lançado “A dieta da beleza” (Record), da nutricionista americana Lisa Drayer.

Genética, alterações hormonais, exposição em excesso à radiação ultravioleta, estresse e hábito de fumar aceleram o envelhecimento, especialmente da pele. Mas o tipo de dieta tem um papel importante, reforça a dermatologista Solange Pistori Teixeira, da Escola Paulista de Medicina/Unifesp, que falou sobre o assunto no congresso da Abran.

- A falta de determinados nutrientes ou abuso de alguns contribuem para o aparecimento de rugas, manchas e perda de elasticidade. Recomendo um maior consumo de alimentos que ajudam a formar o colágeno, antioxidantes e líquidos. E o “Guia Alimentar Brasileiro” indica o uso diário de três porções de frutas e de legumes e verduras nas refeições diárias - ensina.

Já a nutricionista Rosana Raele, da Clinderm, em São Paulo, lembra que a boa hidratação é

essencial para retardar o envelhecimento. O conteúdo total de água no corpo é de 60% a 65% do peso, podendo variar nas mulheres. O organismo armazenar água. Portanto, a quantidade perdida a cada 24 horas deve ser reposta.

- Normalmente recomenda-se 40ml/kg ou até 1ml/kcal para adultos, podendo chegar a 1,5 ml/kcal em lactentes, ou seja, um consumo de 2 litros de líquidos por dia para uma mulher com 50kg até 2,8 litros para um homem com 70kg - diz. - Uma dica é compor com alimentos mais suculentos, como melancia, melão e pêra.

E lembra que uma alimentação rica em gorduras, carboidratos refinados, com poucas fibras, rica em açúcar simples e baixo consumo de líquidos, sem dúvida, contribui para precipitar o envelhecimento. A dica vale para todos os tipos de pele, mas para peles mais secas e ásperas alguns alimentos podem ajudar mais.

- Óleo de semente de abóbora e óleo de macadâmia, ricos em ácidos linoleico, oleico, palmítico, esteárico e fonte de vitamina E com ação antioxidante e anti-inflamatória, são nutrientes com capacidade de reter água, deixando a pele mais macia e hidratada - diz.

Lisa Drayer fala da importância das proteínas, já que o organismo não as armazena. Por isso devemos comer esse nutriente todos os dias para renovar a epiderme e

fortalecer os cabelos e unhas. Em seu livro “A dieta da beleza”, Lisa recomenda o consumo de cerca de 25% das calorias em proteínas, com base numa dieta de 1.500, o que equivale a pelo menos 94Kg por dia. Mas nada de excesso para não atacar o fígado e os rins.

Rosana ainda sugere um cardápio contra rugas e manchas. O café da manhã, por exemplo, pode ter mamão papaia com aveia, um copo de suco de laranja e uma fatia de pão integral com queijo branco. No lanche da manhã duas castanhas-do-pará.

No almoço, salada de agrião, rúcula com azeite salpicado com germen de trigo; arroz integral com lentilhas, carne magra, brócolis e berinjela refogados, suco de acerola. À tarde, 100ml de açaí; e no jantar, salada de folhas verdes, cevada, tomate e damasco picado; arroz integral, espinafre refogado, peixe grelhado e uvas. A pele agradece.

Por Antônio Marinho – disponível em saúde/globo.com e publicado em O Globo, 03/10/11- Ciência/Saúde (p. 56) com o título: “Pesquisadores ensinam quais são os melhores alimentos para retardar o envelhecimento e manter a pele e os cabelos saudáveis e belos”.

Receita da Juventude

SILÍCIO: atua na matriz extracelular e no colágeno. Fontes: aveia, cevada, abóbora, alcachofras, alho-poró, cebola, aspargos, mel, morango, nabo, pepino, pinhão, tâmara.



SELÊNIO: Neutraliza o excesso de radicais livres e ativa uma enzima antioxidante, a glutatona peroxidase. Fontes: castanha-do-pará, nozes, lentilhas, gérmen de trigo.

COBRE E MANGANÊS: Atuam na síntese do colágeno. Fontes: cereais integrais, folhas verde escuras, castanhas, ostras, mariscos, miúdos e chocolate com 70% de cacau.



MAGNÉSIO: Hidrata e dá maciez à pele. Fontes: sementes, leguminosas, frutos secos e farelo de trigo.

FLAVONOIDES: Sintetizam o colágeno. Fontes: açaí, amoras, uvas vermelhas (inclusive a semente), casca de berinjela, acerola, cereja e framboesas.



BIOFLAVONOIDES: Antioxidantes e auxiliam a absorção vitamina C, essencial para o colágeno e a elasticidade. Fontes: frutas e verduras.

VITAMINA E: Um potente antioxidante. Fontes: vegetais verdes escuros, sementes oleaginosas, óleos vegetais, gérmen de trigo, gema do ovo e fígado.



Nosso lema é: de
nadadores para
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



49º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

CAMPO GRANDE/MS

A primeira etapa do calendário da ABMN de 2011 foi realizada entre os dias 21 e 24 de abril na piscina do Radio Clube, em Campo Grande/MS. Com um total de 298 inscritos, representando 42 clubes e associações de diferentes regiões do País, podemos dizer que o campeonato foi um sucesso absoluto!

O evento contou com a acolhida calorosa da Diretoria do Radio Clube. Contou com o apoio do Presidente da Federação de Desportos Aquáticos de Mato Grosso do Sul, Sr. Jefferson dos Santos e da Sainana Turismo e Eventos, que deu assistência aos participantes.

O Clube, com uma boa infraestrutura, permitiu que os atletas pudessem assistir as provas e aguardar a vez de nadar em local coberto, e também contaram com uma piscina de aquecimento e soltura.

Pela primeira vez foi disputado o revezamento 4X200m livre e a equipe masculina do Fluminense F. Club, na faixa 280+ conseguiu quebrar o recorde mundial. Parabéns ao quarteto G. Pavetits; A.C. Orselli; Ondamar Silva e J. E. Guisard Ferraz. Ao todo foram quebrados 85 recordes, considerando resultados simultâneos (como brasileiro, sulamericano e mundial, por exemplo), e marcas consagradas foram efetivamente ultrapassadas, como foi o caso do recorde mundial dos 400m medley e dos 200m borboleta batidos por Marcus L. Mattioli, do MS Clube. O resultado completo dos recordes pode ser visto no site da ABMN. A arbitragem trabalhou com eficiência, agindo com imparcialidade e rigor, quando necessário. Tranquilidade foi a ordem do dia – todos os dias.

Uma deliciosa programação social desenrolou-se para o agrado

dos participantes que puderam apreciar músicas e também dançar ao embalo de um repertório de diferentes gerações. Marcos Leite, presente em todas as competições da ABMN, estava eufórico por ter a oportunidade da realização de tão importante campeonato na sua cidade. Discursou em vários momentos agradecendo a presença de todos e, sorteu bebidas de sua adega particular, o que fez a alegria dos participantes. Não podemos deixar de registrar a receptividade com todos os presentes, por parte dos atletas Paulo Mendonça e Ana Grace, do MS Masters, também responsáveis pela conquista de Campo Grande/MS como sede do evento.

Após a competição muitos atletas tiveram a oportunidade de conhecer as belezas da cidade e também de Bonito, que o nome por si só encerra a descrição do local.



recorde sulamericano no revezamento 320 4X50 livre C.R. Icarai Mariá, Nora, Mary e Erika



Raimunda Iza Teixeira da Costa e Therezinha Ferreira da Silva



Francisco Alencar (recordista no 100 medley) e Osamu Takarada



J Wilson Brasil Nascimento (55+) nova marca sulamericana para os 50m borboleta



Revezamento recordista mundial 280+ G. Pavetitis; A.C. Orselli; Ondamar e J.E. Guisard



Vera Lucia Simões (Rio Claro) recordes nos nos 200m medley; 50 livre; 50 borboleta e no 50m costas.



M. Salvadora Penna (CRF) e Dagmar Bertholdi (Rio Claro) ambas quebraram a marca sulamericana dos 1500m livre



Erika M. Heiss Lopes - recordista nos 50m e 200m peito



Participantes do 1500 metros

49º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO 21 a 24/04/2011 (25 METROS) CAMPO GRANDE/MS

Nº	NOME DA EQUIPE	SIGLA	ATLETAS	PONTOS	EFICIÊNCIA
1º	BOTUMASTER	BOTUMASTER	9	1.003,00	111,44
2º	FLUMINENSE FOOTBALL CLUB	FLUMINENSE	12	1.207,00	100,58
3º	CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	PAINEIRAS	11	1.083,00	98,45

Pontuação por Divisão de Equipes

EQUIPES GRANDES			
COL	NOME DA EQUIPE	SIGLA	TOTAL
1º	MS MASTERS	MS MASTERS	3.747,00
2º	MASTERS PARANÁ	MASTERS PARANA	2.480,00
3º	CLUBE DE REGATAS ICARAI	C. R. ICARAÍ	1.849,00
EQUIPES MÉDIAS			
1º	FLUMINENSE FOOTBALL CLUB	FLUMINENSE	1.207,00
2º	CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	PAINEIRAS	1.083,00
3º	BOTUMASTER	BOTUMASTER	1.003,00
EQUIPES PEQUENAS			
1º	FÓRMULA	BH FORMULA-BH	537,00
2º	SANTA CATARINA MASTER	SC MASTER	489,00
3º	ACQUAMASTER/ITAIPU	ACQUAMASTER	399,00

Calendário de Competições em Águas Abertas

- 2a Etapa do Circuito Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar dia 28/08/2011;
- 3a Etapa Campeonato Panamericano Master de Esportes Aquáticos (15 de novembro – Posto 6, Praia de Copacabana);
- 4a Etapa do Circuito Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar de 9 a 11/12/2011;

A esse calendário poderá ser acrescido novas etapas que serão informadas com a devida antecedência.

Calendário 2011

Evento: XVIII Copa Brasil Masters de Natação

Data: 24 e 25 de junho

Local: Brasília/DF

Evento: XVIII Campeonato Norte-Nordeste e Centro Oeste Masters de Natação

Data: 10 e 11 de setembro

Local: Aracajú/SE

Evento: XVI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação

Data: 24 a 25 de setembro

Local: Ribeirão Preto/SP

Evento: Panamericano e sulamericano de Natação Master

Data: 8 a 15 de novembro

Local: Rio de Janeiro/RJ

DEPOIMENTO DE FRANCISCO MIGUEL LOPES DA SILVA (50+)

Ele representa o Iate Clube de Brasília, mas quem teve a oportunidade de conhecê-lo melhor na comunidade master, o descreve considerando pela alegria que irradia e boa disposição o tempo todo. Situações mais comuns do dia a dia são mote para fazer piada, e com isso ninguém se segura no riso decorrente de suas histórias e gestos hilários. Diríamos que de bem com a vida, é um exemplo a ser seguido. Convidamos Miguel, é assim como o conhecemos na informalidade, para deixar seu depoimento à comunidade da natação Master

Amigos das Águas (piscinas, mares, rios, córregos, riachos).

Pela primeira vez em 30 anos de natação fui convidado e honrado em poder contar um pouco da minha história na Natação Master de Brasília, do Brasil e do Mundo.

Com a vinda da Companhia Atlética para Brasília em 2000 a Natação Master do DF ganhou força, e em minha opinião os campeonatos internos da cidade ganharam destaque. Para quem como eu que já nadava, mas tinha parado de competir há anos, foi um senhor empurrão - de cima do Bloco claro (rissoss).

Tive grandes mestres (Lula e Paula Alcântara, da ASBAC-1983) que me ajudaram a me readaptar às piscinas, melhorar meu desempenho e consequentemente minha saúde, meu astral e a vida cotidiana. Fizemos uma maravilhosa família master na Cia Atlética, e por meio desta família de nadadores as portas se abriram e a coragem também. Até então, como master, nunca tinha viajado para fora do País, e jamais tinha competido nem dentro nem fora do Brasil. Por sorte, conheci grandes nadadores naquela época e assim fomos campeões nacionais de equipes pequenas em Porto Alegre, no clube Grêmio Náutico União em 2001. Foi minha primeira conquista, da qual me orgulho e estou rindo até hoje.

Fomos campeões em várias ocasiões como equipes grandes, médias e

pequenas, e assim eu fui conquistando meu espaço nas piscinas.

Em 2006, com todo o apoio do meu Técnico – um dos melhores-, à época Andre Beresowski, fomos para o Mundial de natação nos Estados Unidos, na Universidade de Stanford. - minha querida, amada e tão sonhada Califórnia. Que viagem maravilhosa! Lá pude ver o que é realmente uma faculdade organizada, o que é um campeonato mundial de natação Master. Viajei com meu técnico toda a Califórnia, e outras localidades, conhecendo muitos lugares incríveis, dentre eles o maravilhoso Yosemite Park em Nevada e a louca Las Vegas.

Em 2009 a coragem novamente bateu a minha porta e lá fui eu (sozinho por Brasília) representar minha cidade e País na Austrália, no World Master Games. Que honra e emoção foi entrar num

estádio onde os Jogos Olímpicos de Sydney haviam acontecido. E eu ali no bloco onde Yan Torpe, Popov, Djan Madruga e outros monstros da natação também pisaram. Juro que me emocionei; foi espetacular estar

lá, e acreditem, foi a NATAÇÃO MASTER, que me levou a tudo isso. Também foi na competição que aconteceu o mais inesperado, nadei bem, conheci o meu Ídolo Djan Madruga, outra honra para mim, fiz várias novas amizades com o pessoal do Master Ceará, e na cidade olímpica revivi os amigos de outrora, quando eu jogava futebol de campo no Minas Brasília Tênis Clube (anos 70 e 80). Eles defendiam o Laranja Mecânica, o único time de Futebol de campo que representou o Brasil no World Master Games em Sydney, e ali estava, diante de mim. Veio a mim então outro presente de DEUS; fui convidado a ser Técnico do time do Brasil. Pois bem, ganhamos todas as partidas nas faixas etárias dos 30 a 40 anos, e na faixa dos 40 a 50

anos, fomos campeões mundiais de Futebol de Campo. Com isso, acabei aclamado pelos meus pupilos como o “Felipão, o Miguelão, campeão do Mundo de Futebol”.

Novamente a Natação Master fez a diferença na minha vida, pois sem ela eu não teria ido para a Austrália e conhecido também a Nova Zelândia. Por isso amigos, agradeço a DEUS em primeiro lugar, e a seguir aos



professores e às piscinas. Posso dizer também que tive garra e lutei, treinando às vezes sozinho e sem equipe. Agradeço aos fraternos amigos e professores Maringá, Keka, Fábio e à Comodoria do Iate Clube de Brasília e à Cia Athletica. Agradecimentos especiais a Helane, nossa sempre presente e amiga Presidente da ABRAMN, e também a competente Elaine da ABMN, às Diretorias e funcionários das duas Entidades, aos nossos motivadores mais experientes - Jovino, Sr Lauro (*in memorian*), pelo apoio, força e dedicação, eles são nossos exemplos maiores.

2013 me espera em Torino/Itália - lá estarei novamente, como Técnico, e provavelmente goleiro reserva do Laranja Mecânica e nadador do Iate, representar Brasília, Brasil e o meu amado Botafogo nas competições do World Masters Games. Graças a vocês todos nadadores Masters do Brasil, e a pessoas maravilhosas, que com dedicação, continuam a nadar e a nos dar incentivo e motivos para continuarmos nas nossas braçadas pelas águas da vida.

Abraços em todos os amigos nadadores e obrigado pela paciência de lerem e escutarem a minha bela história, ela foi narrada com o coração, tenham a certeza disso.

NADAR

Por FABIENNE GUTTIN

Nadar... 18h30min frio, garoa... piscina descoberta... vento gelado. Porém, nem esse tempo, nem o dia que foi noite, me farão desviar de minha rotina disciplinada. Fui! Vesti a fantasia de nadadora. Grudei o treino no bloco. Arranquei o roupão que também tinha frio. Mergulhão! A água me envolve num abraço. A chuva engrossa; o vento aumenta. Nadadeiras, palmar, para-chute, snorkel, flutuador, prancha e tempo-trainer – todos comigo. Minhas costas recebem a chuva num misto de do-in e de acupuntura.... A piscina é só minha. Meu lado egoísta aprecia isso. Depois dos 800m de aquecimento, dos 500m de braço, dos 500m de perna e dos 5x200m crawl me viro para os 300 costas. Não há estrelas. O céu está escondido sob as nuvens. Mas há um holofote enorme debaixo delas. A lua resolveu que ela também não se deixaria intimidar pelos céus. Ela e eu – e a água; tudo tão perfeito. A harmonia é total. Acabo o treino com os 5 X 100 medley e os 200m borboleta. 200 para relax..... Saio da piscina agradecida com o corpo quente e a pele que reage ao frio.

Dicotomia. Sinto-me em sintonia com tudo e sorrio. É um pensamento atravessa toda minha alma: amanhã tem mais. Estou viva!



Fabienne e sua filha Bruna



A Oi estará com a ABMN na XVIII Copa Brasil e no Panamericano - 2011

AO LADO DE UM GRANDE RESULTADO UM GRANDE INCENTIVADOR

Ao lado de um grande nadadorem sempre alguém que incentiva, cobra, reconhece e valoriza o esforço de um campeão. E não só ao lado de um atleta, mas também ao lado de uma equipe toda. Não estamos nos referindo ao técnico, mas de uma figura que desponta como incentivadora de sua equipe. Seja este atleta/técnico ou nadador – homem ou mulher. O Incentivador ou incentivadora está ali, ao seu lado.

Temos visto com frequência nas competições casais que estão sempre juntos, embora um deles não nade, está ali para incentivar, anotar tempos, cobrar desempenho, torcer e, sobretudo, oferecer o apoio emocional. Também observamos atletas que em meio a sua equipe estão desempenhando um papel vital para seu grupo de espírito agregador. Elegemos neste número três casais e uma atleta que estão sempre nas competições da ABMN e que se enquadram no perfil descrito. Vejamos nossos destaques.

SALVADORA E LUIZ PENNA – Ela é recordista sul-americana e figura em primeiro lugar no TOP TEN da FINA.

Participa de todas as competições da ABMN e podemos vê-la sempre ao lado de seu companheiro há mais de 50 anos - Luiz. A paixão de um pelo outro é visível nas palavras carinhosas expressas em seus depoimentos.

Luiz revela: “adoro vê-la nadar, seja num simples aquecimento, seja numa competição. Foi neste esporte que nos encontramos há mais de 50 anos

e de lá meu amor e minha admiração por ela só cresceram...” Sublinha que como atleta disciplinada, acorda diariamente às 4 horas, faz a sua respiração e alongamento, e às 5h30min está na piscina obedecendo rigorosamente a determinação de seu técnico Cláudio Barros.

Para Luiz, vê-la nadar é como se ele estivesse nadando com ela braçada por braçada. Demonstra sua admiração constante com essas palavras: “Salvadora está como o vinho, vai na contra mão da idade. Os anos passam e seus resultados muitas vezes melhoram.”

Para Salvadora a presença do Luiz em todos os momentos de sua vida é mais que um incentivo – é a prova de amor que os une há mais de cinco décadas. Para ela: “Simplesmente não consigo pensar em natação sem a presença do Luiz ao meu lado.



Quando estou nadando, sei que ele está lá fora tão ansioso quanto eu – torcendo por mim. Quer mais felicidade

do que isso?”

ONDAMAR SILVA e SILVIA HELENA LEITE – TOP TEN na FINA pelo quinto ano consecutivo, ele é simpático e sorridente – recordista em várias provas, revela-se bom parceiro nas equipes que representa. Mas todo seu sucesso na natação é creditado à sua companheira Silvia, que o

acompanha em todas as etapas competitivas.

Silvia nos fala que do ditado “Por trás de um grande homem existe uma grande mulher [ela] o reescreveria como: Ao lado de um grande homem existe uma grande mulher”. E nessa linha de pensamento é que vem sempre apoiando Ondamar em sua jornada, estando ao seu lado e incentivando em seus desafios e dificuldades. Para ela, a vida conjugal engloba todos esses momentos, partilhar, incentivar, cobrar, consolar quando necessário, e vibrar junto com as conquistas, que de certa forma também são dela.

Mas não é somente a esposa a admirá-lo – seus netos também nadam e reconhecem no avô seu espelho – um incentivador. Luiza faz parte da equipe de natação e nos diz: “devo isso ao meu avô, ele é o meu grande incentivador, me espelho em sua disciplina e determinação, espero um dia poder conseguir conquistar alguns títulos alcançados por ele...” Seu neto não deixa por menos. Gustavo destaca que seu avô o incentiva bastante na natação, e “é uma pessoa admirável e não saberia ficar sem sua companhia nesses momentos. Espero um dia ser uma pessoa como ele no esporte, com muita saúde e uma boa qualidade de vida. Admiro muito sua determinação para atingir suas metas e vencer todas as batalhas no esporte”.

Ondamar exprime sua admiração por Silvia dizendo que seu apoio, assim como sua presença constante em sua vida são fundamentais para suas conquistas. Ele disse: “ela é a minha grande incentivadora, me acompanhando em todas as

competições e participando diariamente da preparação que uma vida de atleta exige, preocupando-se com a minha alimentação, com a minha saúde para que eu possa junto com os treinos atingir o meu objetivo. Nas competições a única certeza que tenho é que a Silvia estará sempre na arquibancada torcendo por mim...”



HERILENE E GERSON – Eles são um par constante nas competições. Sempre que Herilene vai para uma de suas várias possibilidades de provas, ali está o Gerson, a incentivá-la, apoiá-la. É assim que coleciona um sem número de medalhas, quase todas elas de ouro. Em um depoimento conjunto o casal nos conta que a natação para eles começou em 1996, e por conta do esporte fizeram várias viagens. E, com olhar brilhando complementam: “muitas delas...maravilhosas!” Dizem ainda que no Brasil conheceram muitos recantos, que jamais teriam chance ou talvez interesse em conhecê-los.



Valorizam a natação master justificando que este esporte foi o incentivo, a motivação e com natural licença poética acrescentam: “Os bandeirantes desbravaram o País em busca de pedras preciosas e a nossa pedra preciosa foi a ‘Natação’, que nos fez ‘descobrir’ um Brasil para nós antes desconhecido”. Reconhecem também que pela natação conheceram a beleza que existe em

outros países como Argentina, Chile, Peru, México, Austrália, Barbados, Suécia, entre outros.

A sólida união do casal é revelada por meio das palavras: “A nossa vida em comum, em nada foi afetada pelos treinos e competições posto que o Gerson é meu fã nº 1, meu ‘paitrocinador’, e meu técnico psicológico. Herilene e Gerson somos um só”.

Para nós isso fica muito claro, pois ambos manifestam opiniões similares ao concluírem que: “Quando um fala, pode ter certeza são os dois falando juntos.

É isso que transparece, pois logo a seguir, cada um faz a sua observação sobre o outro: “No dia a dia, enquanto estou na água, Gerson está nos livros” Gerson logo emenda: “Nas competições, enquanto Herilene compete, eu estou torcendo e no final digo com alegria: ‘É isso aí, campeã, mais uma medalha, e outras virão!’”

Finalizam com a ideia de uma vida em comum a ser copiada: “De tudo isso, levamos a lembrança na mente e nas conversas que

fazem a nossa rotina tão divertida e variada também”.

LUCIA BORGES – incentivadora, agregadora persistente, mesmo nos momentos mais difíceis. É como a define o Diretor Técnico da ABMN – Aécio Amaral.



Lucia nos informa que é professora de natação há 34 anos, e diz: “como apaixonada pelo que faço, adoro participar de tudo, assim tento incentivar o máximo as pessoas ao meu redor. Adoro competir, não faço questão alguma de ganhar, mas quero estar lá e subir no bloco; sempre foi assim. É desta forma que passo a segurança a todos, porque são capazes de participar dos desafios, sem nenhuma cobrança ou mesmo estresse. Todos entram na minha, e daí vem o resultado. No ano passado durante o circuito da União da Natação Master do Interior – UNAMI, nossa equipe foi vice-campeã na categoria de equipes grandes, disputado em dez etapas, com 34 equipes na disputa. Foi nosso melhor resultado dos últimos anos. Também destaco a homenagem que a região me fez (depois de passar por um câncer), montando a equipe como Master Rio Claro em 2010 na ABMN. Com essa equipe também obtivemos excelentes resultados; isso foi um imenso orgulho!

Aécio relata que conhecendo-a há mais de dez anos, reconhece nela boa nadadora, que se destaca nas piscinas, mas principalmente fora delas. Lidera o grupo de Rio Claro, que a cada ano se apresenta melhor, mais consistente. Para ela, e por consequência para seu grupo, o que menos interessa é o resultado do nadador na prova. Se ganhou, se perdeu, não é o mais importante. Participar bem, oferecendo o melhor de si é a bandeira do time. Treinar bem e evoluir sempre. E se o atleta vencer, melhor ainda. E eles vencem também! O ideal seria haver uma Lúcia Borges em cada cidade....

NOTÍCIAS

15 ANOS DA ASSOCIAÇÃO DOS NADADORES MASTERS DE PERNAMBUCO

O Presidente da Associação dos Nadadores Masters de Pernambuco – ANMPE - Carlos Rodrigues (Carlão) consignou em nota oficial que com muito entusiasmo e alegria a comemoração da festa dos 15 anos de fundação da ANMPE. Ao som de DJ, jogo de luzes, houve sorteios de brindes e anuidades, coquetel e jantar, e os nadadores e convidados puderam saborear de um belo momento de confraternização e encerramento do calendário 2010.

O Presidente registrou também as celebridades presentes ao evento, entre elas: Josias Sobrinho (Ex-Pres. da ANMPE), Carlos Rodrigues (Carlão/Atual Pres. Da ANMPE), Alberto Fonseca (Vice-Pres. da ABMN), as Irmãs Padillas (Beth e Helena – Pioneiras da natação Pernambucana), Cordelita Nunes e Maria do Carmo Pinto (Atletas do NADO SINCRONIZADO), atletas, amigos e convidados, que garantiram o brilho e prestígio de um findar de ano no mais alto astral da Natação Master. Encerrou a nota deixando seus sinceros votos de um 2011 de muitas vitórias em todos os setores da vida e de muitas outras braçadas, com grande abraço a todos,

V COPA NORDESTE INTERCLUBES DE NATAÇÃO MASTER

Foi sucesso o resultado da V Copa Nordeste Interclubes de Natação Master realizada em João Pessoa/PB nos dias 14 e 15 maio, na piscina da Associação da CEF/PB. Com a participação 220 nadadores a Equipe vencedora foi o CIEF/PB em 2º lugar a Equipe DOMINGOS MASTER/Recife e em 3º lugar, a ACADEMIA R2 também do Recife. O melhor Índice Técnico feminino coube à nadadora olímpica ADRIANA SALAZAR e no masculino ao OTÁVIO CARDOSO. Parabéns a AN3M e APMN promotoras do evento.

PRIMEIRA ETAPA DO CIRCUITO BRASILEIRO DE ÁGUAS ABERTAS

Ocorreu no último dia 15 de maio a primeira etapa do Circuito Master de Águas Abertas em parceria com a Efect Sport, que realiza o Rei e Rainha do Mar. Foram inscritos 1.500 participantes em todas as modalidades do circuito a saber: 1) Classic, com largada na Praia de Ipanema e a chegada na Praia do Arpoador, totalizando dois quilômetros divididos em 2 voltas de 1000m no mar e uma corrida de 100m na areia; 2) *Beach Biathlon*, prova com um percurso mais desafiador, com 1km no mar e 2km de corrida na areia. Desta vez foi realizada num novo cenário, tendo a largada na Praia do Leblon e a chegada na Praia do Arpoador; 3) *Sprint*, que surgiu para atender aos pedidos dos nadadores por um percurso de apenas uma volta no mar - 1km; e 4) Challenge, a mais nova prova do Rei e Rainha do Mar, inspirada no percurso do Desafio Samoa – um dos eventos mais tradicionais da maratona aquática. O percurso foi de 3km, nadados entre a Praia do Leblon até a Praia do Arpoador. Esta prova teve a **Parceria com a Associação Brasileira de Masters de Natação - ABMN**, e passa a fazer parte do calendário oficial master de maratonas aquáticas. Com a chancela da Associação Brasileira de Masters de Natação – ABMN, a prova integra o Circuito Brasileiro de Masters de Natação deste ano. Esta prova pode ser disputada por associados ou não, porém os associados não poderão fazer uso de roupas de borracha, conforme a regra proíbe a utilização deste tipo de indumentária. Os participantes concorrerão na disputa geral por categorias do Rei e Rainha do Mar, que premiará os cinco primeiros colocados tanto no feminino quanto no masculino, e também participarão da disputa da ABMN.

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

CONVOCAÇÃO

O Presidente da Associação Brasileira de Masters de Natação convoca os senhores associados quites com a Associação, a se reunirem em Assembleia Geral Ordinária no dia 24 de junho de 2011, no Iate Clube de Brasília, situado a SCEN Trecho 2 Conjunto 4, Setor de Clubes Norte, Brasília/DF. A referida Assembléia se instalará às 17h em primeira convocação e às 17h30min em segunda convocação para deliberar sobre os seguintes pontos:

1. Eleição da Comissão Eleitoral;
2. Decidir data da eleição para Presidente, Vice-Presidente e membros do Conselho Fiscal da ABMN;
3. Assuntos gerais.



A Secretaria de Estado de Esporte do Distrito Federal está apoiando a XVIII Copa Brasil Masters de Natação em Brasília

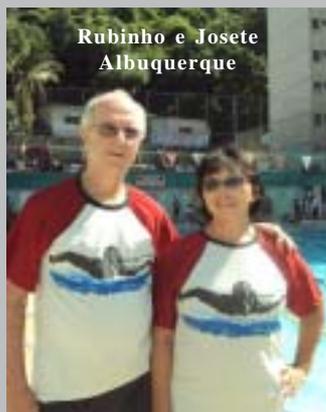
Poemas para o dia dos namorados

Junho é o mês dos namorados, e homenageando todos atletas que se conheceram ou não na natação, os que nadam juntos, os que ainda hoje, tanto tempo de vida conjugal ainda se consideram namorados, os nossos cumprimentos e desejo de amor eterno.

Elegemos para representar todos os namorados da comunidade master três casais de nadadores. Parabéns a todos e muitas e muitas alegrias!

SONETO EM CV

Não chame o meu amor de Idolatria
 Nem de Ídolo realce a quem eu amo,
 Pois todo o meu cantar a um só se alia,
 E de uma só maneira eu o proclamo.
 É hoje e sempre o meu amor galante,
 Inalterável, em grande excelência;
 Por isso a minha rima é tão constante
 A uma só coisa e exclui a diferença.
 'Beleza, Bem, Verdade', eis o que exprimo;
 'Beleza, Bem, Verdade', todo o acento;
 E em tal mudança está tudo o que primo,
 Em um, três temas, de amplo movimento.
 'Beleza, Bem, Verdade' sós, outrora;
 Num mesmo ser vivem juntos agora.
 William Shakespeare



Rubinho e Josete
Albuquerque



Carlos Motta e
Cristina Izetti



Marco Aurelio
Vianna e Denise
Gandarella

POEMINHA SENTIMENTAL

O meu amor, o meu amor, Maria
 É como um fio telegráfico da estrada
 Aonde vêm pousar as andorinhas...
 De vez em quando chega uma
 E canta
 (Não sei se as andorinhas cantam, mas vá lá!)
 Canta e vai-se embora
 Outra, nem isso,
 Mal chega, vai-se embora.
 A última que passou
 Limitou-se a fazer cocô
 No meu pobre fio de vida!
 No entanto, Maria, o meu amor é sempre o mesmo:
 As andorinhas é que mudam.
 Mario Quintana

XV MASTERS MAIS MAIS EM CURITIBA/PR

Idealizado pelo nosso querido companheiro Célio Carneiro Amaral, este ano o Masters Mais Mais entrou na sua 15ª edição, sendo a 10ª em Curitiba/PR. A competição, que é voltada para atletas com mais de 50 anos, homenageou dois conhecidos nadadores – Julia de Fátima Frabetti Oliveira Veronezi e Horst Kestener.

O Mais Mais 2011 foi realizado nas dependências da Escola de Natação Amaral, um local aprazível, arquitetonicamente invejável, conta com sete piscinas de várias dimensões e profundidade, sendo que duas para treinamento e/ou competição.

A missão da Escola é fazer pessoas felizes e com muita saúde. Ficou patente a missão em cada ato e gesto da equipe organizadora.

Como é de praxe, Célio e sua equipe uma vez mais souberam conduzir todo evento com dinamismo e atenção aos atletas, norteados pelos objetivos da natação master, primando pelo incentivo à participação e ao companheirismo.

Os participantes receberam um kit de boas vindas com a programação, o balizamento e brindes.

Uma programação científica e social foi prevista. Logo após uma das etapas de provas tivemos uma palestra científica, e ao término da mesma foi servido um saboroso macarrão com molhos variados. Na sequência da programação foi a vez da palavra sob a responsabilidade do Presidente da ABMN – Carlos Roberto da Silva. Ao término de sua palestra o Presidente homenageou o anfitrião, Célio Amaral, com uma placa comemorativa do Título de Sócio Benemérito. A partir daquele instante Célio passou a fazer parte do seletivo círculo de profissionais e dirigentes que ofereceram seu labor e dedicação para o desenvolvimento da natação Master Brasileira. Após os cumprimentos ocorreu um happy hour com delícias salgadas e doces, seguido de um momento musical, lembrando os anos 60.

Como sempre ocorre neste evento, o esperado concurso dos masters Mais Mais. Pela votação foram eleitos os (++) “gostoso”; “gatinha”; “barriguinha sexy”; “sarada”; “simpático”; alegre” e finalmente a (++) Master Mais Mais. A turma de Brasília compareceu em peso ao campeonato e também faturou várias faixas no concurso, cabendo a primeira ao Wilson Brasil e a última, a nossa Diretora Financeira – Helane Quezado de Magalhães. Não podemos deixar de registrar a presença dos nossos “hermanos” de Córdoba –Argentina, que compareceram em grande número.

No domingo, após a última etapa da competição, os participantes fizeram um passeio até a cidade histórica da Lapa, distante 70 km do local da competição.



Vera Uchoa

