



INFORMATIVO

OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO/2012

Ano

XX

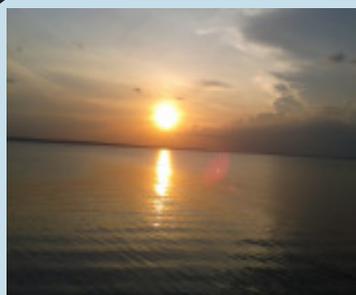
nº 82

XIX COPA BRASILEM PORTO ALEGRE/RS



E

SUL-AMERICANO MASTER DE NATAÇÃO



ENCERRAM O CIRCUITO 2012

PREPAREM-SE PARA GRANDES EMOÇÕES

São Paulo



Rio de Janeiro



Brasília



Ribeirão Preto

EM 2013

NESTA EDIÇÃO:

XIX Campeonato Norte/Nordeste e Centro-Oeste pág. 3

Entrevista com Lucinildar Nascimento págs. 4 e 5

A História dos Trajes de Nataçao págs. 6, 7, 8 e 9

Entrevista com Marcelo Ritzel pág. 10

Calendário pág. 11

XIX Copa Brasil Master de Nataçao págs. 12, 13, 14 e 15

A Nataçao Master no Rio Grande do Sul págs. 15 e 16

Sul-Americano em Manaus págs. 17, 18, 19 e 20.

Alimentação e nataçao págs. 21, 22 e 23.

PALAVRA DO PRESIDENTE



Caros Associados, queridos amigos;

Nesta edição que encerra o ano civil de 2012, entre outros assuntos, reportamo-nos às grandes competições que realizamos. Inicialmente estivemos em São Luis/MA, com seus encantos naturais. Na etapa seguinte fomos a Ribeirão Preto, onde Tia Cecília nos recebeu com o carinho habitual. Tivemos a oportunidade de apresentar a retrospectiva desses eventos em edições anteriores.

Nesta edição estamos apresentando os resultados das duas últimas competições; A Copa Brasil realizada no Grêmio Náutico União em Porto Alegre/RS, e o Sul-Americano ocorrido em Manaus/AM. Fomos muito bem recebidos na capital gaúcha e o clima ajudou a realizarmos uma competição impecável. Porém, gostaria de destacar particularmente o Sul-Americano, por ter sido a primeira vez que nos deparamos com o desafio de realizar uma competição dessa envergadura em terras manauaras, onde não há tradição de natação master. Sabemos, contudo, que vários nadadores representantes da região vêm se destacando em várias oportunidades. Entendemos que foi um esforço conjunto CONSANAT e ABMN que passará a incentivar ainda mais atletas ao convívio na comunidade master.

Não podemos deixar de destacar a parceria que tivemos neste ano por meio da Trisport, com seu amplo material esportivo e da Oi, que nos assegura as maravilhosas medalhas e troféus distribuídos ao longo dos campeonatos. Informamos que neste último trimestre somou-se a nós mais um parceiro – a Swim Channel, revista de alta qualidade voltada para a natação e que tem exibido matérias voltadas para o público master.

Lembramos que concluímos as inovações e a modernização de

apuração e gerenciamento de competições, possibilitando a disponibilidade da divulgação dos resultados *on line* em tempo real. Também passamos a fornecer gratuitamente, o novo Software ABMN para todas as Associações e Federações Estaduais, na expectativa de unificar o banco de dados da natação master brasileira, e facilitar para todas as entidades, a prestarem um melhor serviço aos seus atletas masters brasileiros.

Já temos o calendário de 2013 pronto com as quatro sedes e datas, o que permite a programação prévia de nossos associados, algo sempre solicitado. Lembramos porém, que as inscrições são *on line* e tem prazo. Nesse sentido, temos recebido apelos para aceitarmos inscrições após o prazo final com alegação de que as passagens foram compradas, o hotel reservado, mas que o atleta esqueceu, ou deixou para fazer a inscrição no último dia e ficou sem internet. Não podemos abrir exceções sob pena de cometermos injustiças com os demais. E por conta de situações como essas, ajustamos o regulamento de forma que o atleta que cumpre prazo seja beneficiado.

Temos a certeza de que a nossa entidade – ABMN – é a mais organizada de toda América do Sul, capaz de oferecer serviços distintos aos seus associados. Também é uma entidade democrática em que seus associados se manifestam livremente com elogios e críticas, permitindo que trabalhemos cada vez melhor para o atendimento do nosso público.

Para finalizar, gostaria de relembrar aos técnicos e atletas que é necessário haver uma constante reflexão a fim de que se evitem excessos e obsessões pelas vitórias sejam elas individuais ou coletivas. Somos nadadores masters cujo propósito maior deve ser motivo de lazer saúde e prazer – jamais de estresse.

Quero agradecer a todos pela saudável convivência, deixando uma mensagem de sinceros votos de um Feliz Natal e de um Ano Novo repleto de saúde, paz e muita prosperidade para toda comunidade master. Espero vê-los em São Paulo na primeira etapa de 2013.

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 da Silva

Vice-Presidente

Alberto Cavalcante R. da
Fonseca

Diretora Financeira

Helene Quezado de Magalhães

Diretora Secretária

Elaine Romero

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira
Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias é uma
publicação trimestral**

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

ELA VAI PASSAR

Adaptação do texto publicado na revista "VIDA E SAÚDE"

Marlene Mendes C. R. Icarai

Sem dúvida, todas as fases da vida são importantes; entretanto, se tivéssemos que escolher a mais importante, a juventude certamente seria a opção. Entre as razões para isto está o fato de que, nesta fase são tomadas as decisões mais importantes da vida. Realmente, a vida gira em torno de escolhas. Estamos, constantemente fazendo opções, principalmente nos campos afetivo e profissional, que vão definir nossa vida. A juventude é a fase que podemos comparar à sementeira, tendo em vista uma colheita futura.

A juventude é também o tempo de semear um dos maiores tesouros da vida: a SAÚDE. Estudos mostram que, já nos primeiros anos da adolescência, muitos jovens debilitam a saúde pelo consumo de álcool, fumo e outras drogas. Para

muitos jovens este estilo de vida tem sido retratado como sinônimo de liberdade e o alvorecer de um tempo no qual eles levarão uma vida cuja privacidade não será invadida por terceiros.

Cláudio, um jovem de 24 anos, recebeu a notícia de que sua saúde estava bastante comprometida; diante do diagnóstico ele viu seu castelo ruir; era difícil aceitar a realidade; mas por outro lado, sua consciência lhe dizia que ele, realmente, havia semeado uma vida completamente equivocada.



A juventude significa força, vigor e liberdade; mas esta fase da vida passa. Temos o testemunho de muitas pessoas famosas: "Se o tempo voltasse, eu teria vivido outra vida; minha sementeira teria sido outra."

Alguns fatores contribuem para a saúde física e mental na juventude. A prática de esportes e de exercícios corretamente orientados é outro fator fundamental para a saúde. A abstinência de álcool, das drogas e de uma vida promíscua são também fatores importantes, além da alimentação correta (verduras, legumes, frutas e cereais). A prática de um esporte e o envolvimento em projetos sociais são também alternativas para a saúde física e mental.

Qual tem sido sua sementeira? Reflita sobre isto.

XIX CAMPEONATO NORTE, NORDESTE E CENTRO-OESTE MASTERS DE NATAÇÃO

O Iate Clube de Brasília mais uma vez abriu suas portas à família masters, sediando o XIX Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Masters de Natação, realizado nos dias 8 e 9 de setembro passado. Com a presença de mais de 200 atletas de 12 estados destas regiões, tivemos uma competição com sucesso garantido.

Por ser a 1ª edição em piscina curta, os atletas se esmeraram para conquistar seus melhores resultados, estabelecendo recordes em todas as faixas etárias e estilos nadados, somando a esses, registramos a quebra de dois recordes sul-americanos e brasileiros, feitos esse por atletas de Brasília.

O clima da cidade deu uma trégua e recebeu seus visitantes com sol forte, mas com uma brisa alentadora. A temperatura da água da piscina, o desempenho da arbitragem, por conta da FDA/DF, e a beleza do Iate Clube foram responsáveis por uma

competição de alto nível técnico, num ambiente de de cartão postal, proporcionando um clima amistoso e descontraído.

A festa de confraternização entre atletas, técnicos e torcedores aconteceu em duas etapas; a 1ª, logo após os revezamentos do sábado, e a 2ª, no domingo após a entrega da premiação das equipes vencedoras. O Iate Clube agradeceu seus convidados à festa com cerveja super gelada.

A ABRAMN – Associação Brasiliense Master de Natação, responsável pela organização do evento, homenageou o Comodoro e o 1º Vice-Comodoro do Iate, bem como os

representantes das associações dos estados participantes, o árbitro geral e a presidente da FDA/DF, com a medalha do Campeonato.

Ao Comodoro Mário Sérgio e 1º Vice-Comodoro Maurílio Santinello os nossos agradecimentos pela acolhida. Aos atletas e técnicos participantes, os parabéns pelo desempenho na competição.

Confira os resultados na página da ABRAMN – www.abramn.org.br



LUCINILDA R DO NASCIMENTO (45+) a “Tucuxi” do Amapá

Ela foi nadadora na infância, sendo destaque na natação do Amapá e conquistando várias vitórias. Mas como parte expressiva de atletas, teve que interromper a carreira em virtude dos estudos. Pelo fato de ser morena e nadar muito bem o borboleta, ganhou o apelido de Tucuxi, boto amazônico de cor preta e que nada muito bem. O apelido lhe foi dado nos anos 80 pelo então Governador do Estado - Comandante Annibal Barcellos.

ABMN - Como se deu sua inserção na natação master?

LUCINILDA: Eu fazia parte da equipe de esporte da Secretaria Estadual do Meio Ambiente onde trabalhava, e a Secretaria Estadual de Desporto promovia os Jogos dos Servidores Públicos em várias modalidades. Disputei a modalidade de natação, obviamente. Então convidei a turma que ia nadar para fazermos alguns treinos antes da competição, e a partir daí voltei a frequentar a piscina. Eu era fumante e mesmo assim nadava. Nos Jogos encontrei com vários nadadores que faziam parte da Associação Master de Natação do Estado, foi aí

que começaram os convites para fazer parte do Master, que até então não conhecia e não sabia da existência. Passei a treinar junto com o grupo três vezes na semana, contratamos um professor para nos dar treino, mas com o passar do tempo fui me desmotivando pelo fato de só treinar, e não conseguia sair

do Estado para participar dos campeonatos. Não tínhamos apoio, e quem conseguia participar, ao



retornar era só alegria com medalhas bonitas e fazendo todos aqueles comentários bacanas que acabavam motivando a gente. Gostei da ideia e comecei a participar como convidada de alguns campeonatos realizados pela Associação Master de Natação do Pará –APAMN. Em um desses campeonatos quebrei um

recorde, que foi anunciado. Isso mexeu com o meu eu, com a “nadadora”. Foi quando refleti:

fumando eu consigo nadar assim, por que não parar de fumar e nadar muito mais? Minhas filhas me incentivavam a parar com o vício até que decidi fazer isso por mim, e não porque elas estavam pedindo. Enfim parei pelo meu bem estar e pela minha saúde.

ABMN - Quem teve papel de relevância nessa trajetória?

Lucinilda – Posso dizer que foi uma trajetória de pessoas de destaque. Quando decidi falar com um colega do SINDSEP/AP que eu estava treinando para participar de um campeonato fora do

Estado, e que precisava de apoio, o Marco Nunes sugeriu que eu encaminhasse um documento para o Secretário Geral do Sindicato, Sr. Hedoelson Uchôa pedindo apoio. Com a graça de DEUS, e de Nossa Senhora Aparecida consegui, e em 2009 participei do meu 1º campeonato - o Brasileiro em João

Pessoa. Fiquei deslumbrada com a alegria, com o alto astral dessa família, que não é de idades e sim de categorias. A partir daí não parei mais e hoje participo dos campeonatos do calendário da ABMN Nacional/Internacional. Sempre auxiliada por excelentes Técnicos que destaco: Railson Silva (2009), Marcos Bandeira (2010), Washington Souza (2011) e Silvio Guilhermino (2012), minhas filhas: Edilene, Layse e Joyce, a equipe da Superintendência de Administração do Ministério da Fazenda no Amapá - SAMF, onde trabalho, e que direta ou indiretamente me dão aquele apoio moral, em especial, o Grupo Ativos e o SINDSEP/AP que é o grande responsável pelas minhas participações.

ABMN - Como são seus treinos?

Lucinilda – Turbulentos, porém, prazerosos e rendosos. São muitas responsabilidades que pairam sobre mim; sou mãe, pai, avó, sou servidora pública, trabalho em dois expedientes e ainda sou atleta. Hoje eu treino todos os dias, saio do trabalho às 18 horas direto para

piscina - sou rígida comigo mesma, e se é para treinar, treino, se for para relaxar, relaxo, só não gosto que conversem comigo quando estou treinando.

ABMN - O que significa ser uma nadadora master e quais seus resultados expressivos?

Lucinilda - Significa viver bem hoje na expectativa de um amanhã muito melhor, exaltar a vida, ter a estima em alta, amar e ser amada, conhecer pessoas, compartilhar momentos e emoções dentro e fora d'água, independente do teu resultado ganhar um abraço fraterno, o respeito o carinho dos colegas; é confraternização. Significa competir ou simplesmente nadar, ganhar 1, 2,3,4, 5 ... lugar ou ser o último a chegar, que modéstia a parte é mais aplaudido que o 1º. Meus resultados expressivos: a qualidade de vida, o estar bem comigo mesma, a superação, a disciplina, dedicação, responsabilidade e servir de exemplo para nossa juventude, o mais expressivo mesmo e cair na água e completar a minha prova

independente do resultado, isso me orgulha muito.

ABMN - Alguma recomendação pra a comunidade master?

Lucinilda - Que continuemos a praticar o esporte seja qual for a modalidade, para sermos sempre exemplo de vida para as gerações atuais e futuras. Deixo aqui um acróstico escrito por um admirador - Wellington Costa.

Nunca abater-se em ir

Adiante

Determinada a

Alcançar vitórias e

Derrotas

Oponentes sem

Render-se ao

Amadorismo do Erário

Nascestes com a

Invencibilidade nas veias na

Labuta diária no seu rico nadar

Detentora do orgulho do povo

Amapaense.



A Oi esteve mais uma vez
conosco

A HISTÓRIA DOS TRAJES DE NATAÇÃO

Este artigo foi publicado na revista Swim Channel, e foi gentilmente cedido para o Informativo da ABMN pelo seu EditorChefe, Patrick Wincler, nosso novo parceiro.

por Tagli Barsotti (Gerente comercial da Speedo e autor do livro “O Pulo do Gato”)

A história dos trajes aquáticos ao longo dos últimos cem anos vem demonstrando que a vestimenta é não somente roupa para pessoas praticarem esportes, mas também manifestação comportamental e cultural significativa.

A SWIM CHANNEL pesquisou e apresenta os principais fatos que marcaram a história das roupas de banho, a evolução do comportamento dos nadadores e banhistas, além de visualizar o desenvolvimento tecnológico dos tecidos e modelagens das peças.

Dividimos a reportagem em duas partes. Nesta edição, vamos apresentar a evolução dos trajes desde o início do século passado até o fim dos anos 80. Na próxima, você confere o segundo e último capítulo da história dos trajes de natação.

INÍCIO DO SÉCULO XX

Há dois séculos, as pessoas, principalmente as mulheres, não tinham costume de ir à praia. Somente no início do século XIX, quando os esportes começaram a ganhar popularidade - especialmente a natação -, começou-se a frequentar mais as margens dos mares. Surgiu então a necessidade de se criar um traje específico para banho em praias e piscinas.

Os primeiros trajes eram compostos por um “calção” até o joelho, uma túnica, uma capa longa amarrada aos ombros, meias e sapatos. Os trajes de banho nessa época cobriam quase todo o corpo das mulheres e, quando molhados, pesavam até dez quilos.

Com o passar do tempo, o conforto foi dando suas ordens e os trajes foram encurtando. As pernas foram ficando inteiramente descobertas e surgiram decotes nos ombros, colo e costas. O encurtamento foi prosseguindo e posteriormente surgiu também o maiô de duas peças, o chamado biquíni.

ANOS 20 E 30

A ousadia foi um fator marcante nessa época.

As pessoas iam à praia normalmente em grupos, como forma de diversão festiva, e ainda existia certo controle para evitar situações imorais. A

roupa padrão para natação usada em competições no início dos anos 20, tanto para homens quanto para

mulheres, era uma peça única em algodão que vestia do pescoço aos joelhos. Os homens usavam “vees” justos sob a roupa.

Em paralelo ao advento dos trajes no mundo, surge na Austrália um concurso de equipe promovido por uma empresa chamada *McRae Knitting Mills* com o intuito de criar um nome para sua linha de roupas para natação. Um capitão da Marinha reformado, Parsonson, levou o primeiro prêmio - cinco libras. Em 1929, a empresa iniciou a produção de roupas para natação com a marca *Speedo* e, em 1937, foi fundada a empresa *Speedo Knitting Mills*. Desde então, tornou-



se uma expressão genérica para roupas de natação.

No fim da década de 20 e início dos anos 30, a marca Speedo contribuiu para a criação do estilo de traje “*Racer Back*”. Consistia numa peça alta e estreita que permitia liberdade para os ombros e para os músculos das costas, eliminando tecidos desnecessários. Essa era a roupa utilizada em competições pelos campeões olímpicos Andrew Charlton, Arne Borg e Noel Ryan.

na história, coincidentemente com o período em que havia muitos testes de bombas nucleares. O *bikini* causou impacto semelhante ao de uma bomba na sociedade daquela época por seu tamanho reduzido, deixando o corpo quase que todo à mostra.

A seda, ainda que mais cara que o algodão, tinha muitas vantagens, além da resistência e leveza: elasticidade e “toque”, o que influenciou na

DÉCADA DE 50

Nas Olimpíadas de Melbourne, as roupas de seda com algodão para natação estiveram bastante em evidência. Era o material do traje oficial dos australianos, que simplesmente conquistaram todas as medalhas de ouro naquela edição. Em 1957, as australianas Lorraine Lorraine e Dawn Fraser (considerada por muitos como a melhor nadadora da história), contribuíram para o desenvolvimento de uma nova roupa para natação de competição da marca Speedo, a partir de novo tecido “mágico”: o nylon.

Entre os tecidos sintéticos, o nylon - uma fibra inteiramente feita pelo homem - era preferido pela resistência, elasticidade e facilidade de tingimento. A adequação desse tecido à roupas para natação era ainda realçada pela repelência à água, significando que era também de secagem rápida.

Com introdução do nylon, as cores, além do marinho, começaram a aparecer nas piscinas de competição, sendo o vermelho e o royal as preferidas. Os homens estavam introduzindo suas próprias modificações no interesse da velocidade. No final da década de 30, o maiô inteiriço foi substituído pelo short à altura dos quadris.

De 1957 em diante, seguindo a introdução do nylon, a roupa padrão para competição masculina não tinha planeamento e o corte foi ficando



As roupas fabricadas para a natação de competição eram de seda pura, assegurando maior leveza; para o treinamento normal, escolhiam-se os trajes de algodão.

DÉCADA DE 40

Nesse período, os trajes começaram a ter tamanhos reduzidos. No dia 03 de junho de 1946, Louis Reard apresentou ao mundo o *bikini* (termo proveniente do atol de Bikini, no arquipélago Marshal, localizado ao sul do Pacífico). O lançamento do *bikini* foi considerado fato marcante

introdução em roupas para natação de competidores. O uso extensivo da seda e do algodão continuou ao longo dos anos 30 e 40 e os melhores resultados em campeonatos mundiais dessas décadas foram conquistados por atletas que usavam trajes de seda. (Depois, as competições foram naturalmente inibidas em função da Segunda Guerra Mundial, persistindo até o período imediatamente após os Jogos Olímpicos de Melbourne, em 1956.)



mais enxuto, enquanto continuava a perseguição pela velocidade. Liberados para admitir que apreciassem o corpo feminino, os homens ainda mantinham ideais machistas, sem muitas exigências estéticas.

Os concursos de misses empolgavam os anos 50; ocupavam tanto espaço na imprensa quanto a guerra entre Coreia e EUA. Ter 90-60-90 cm de busto, cintura e quadris e 21 cm de tornozelo era a inspiração estética das mulheres do mundo todo, que invejavam e copiavam os cabelos cheios de laquê e os maiôs com saínhas usados pelas modelos nas passarelas. O uso desses apetrechos tinha por objetivo era mostrar o corpo feito um violão, as pernas grossas, e lançar novidades como a helanca, malha grossa que desbanca o trabalhoso látex e enterra de uma vez a lã.

DÉCADA DE 60

Reconhecendo as boas propriedades de tingimento e estampagem do nylon, introduziram-se modelos em forma de listras, em roupas para competição. A equipe australiana na Olimpíada de Tóquio

1964 vestia-se numa padronagem listrada de verde e dourado. A resposta foi imediata e as padronagens passaram a ditar moda e, a cada estação, surgia toda uma linha nova de



padrões e cores.

As misses continuavam de maiô e as garotas de praia se assanhavam para mostrar os umbigos. Os anos 60 trouxeram uma variedade nunca vista de fórmulas para se revelar, porém, disfarçadamente. Um apelo vinha de longe, ligado ao esporte, sem tanta preocupação estética. Um estilo de viver e de vestir refletido nos filmes com diálogos leves e roteiros ingênuos, que tentavam exaltar as maravilhas do surf, saído do Havaí. Prometiam um mundo mais naturalista, dedicado ao culto do mar e do sol, vestidos de estamparias primitivas bicolors.

Interessante é que as heroínas dos filmes de Hollywood ainda se vestiam de acordo com os padrões da helanca, sem dar atenção ao estilo muito mais leve e colorido que o surf ditava como moda. O biquíni conquistava espaço, convencendo pelo apelo de juventude, sensualidade e aumento da área bronzeada. A Garota de Ipanema foi um ícone dessa época no Brasil.

DÉCADA DE 70

Os Jogos Olímpicos de Munique em 1972 foram o trampolim para

que a lycra se tornasse um tecido muito utilizado em roupas de natação. A última palavra em fibras sintéticas utilizadas em roupas para competição dessa época era a *fibra elastomérica*. Além de excelente extensibilidade, também tinha boa recuperação da forma e leveza.

A durabilidade dessa fibra não se comparava com a do nylon, e o maior custo inicial do tecido logo fez com que os novos maiôs fossem catalogados para competição, mais do que para uso universal, como era o caso do nylon. Assim como foi a introdução e aceitação bem-sucedidas do nylon, devido a uso pelas igualmente bem-sucedidas equipes australianas em fins dos anos 50, também a lycra tornou-se proeminente com a ascensão dos nadadores da Alemanha Oriental, especialmente da ala feminina, que

ganhou todas as competições no Mundial de Belgrado em 1973.

É desnecessário dizer que os alemães orientais foram excepcionalmente bem em Belgrado e, se é que tenha havido qualquer benefício no uso dos maiôs extensíveis em duas direções, isso é assunto para conjecturas. O fato é que coletivamente nadaram melhor que seus oponentes; e algo que os distinguiu eram seus maiôs.

A década abalou o mundo, quebrando a idéia de moral de moral e costumes. Passar o dia na praia era o objetivo da população costeira. Qualquer coisa que lembrasse apertados, artificialismos - como sutiã -, era execrada. Improvisos dominavam as praias, onde os homens iam de tangas de couro ou crochê e as mulheres diminuía os biquínis. A cor foi o diferencial do verão, que poderia ser rosa-shocking, laranja ou areia.

DÉCADA 80

A demanda por novos tecidos continuou com os maiores fabricantes de roupa para natação investindo tempo e dinheiro em pesquisas. Nadadores não são diferentes de atletas de outras modalidades esportivas com relação a equipamento; também estão sempre procurando usar a

última palavra em tecnologia para continuar, se não à frente, pelo menos equiparados a seus adversários.

O resultado de tudo isso é que o maiô feminino dessa época se molda ao corpo, não tem saia, tem a frente alta e costas *racer back* sendo fabricado com tecidos de lycra, apesar de o corte ser consequência de pesquisas e de ideia “emprestada” do passado.

A década de 80 exigia corpos perfeitos, modelados em academias e exibidos no verão. A era da lycra e a criação de uma poderosa indústria química, a Dupont, e do estilo aeróbico, trazido das aulas de ginástica para as coleções de biquínis e maiôs, aqueciam o segmento. Os surfistas usavam calções longos e coloridos. O lado artesanal do momento era impossível de ser manifestado na costura porque a lycra exigia um maquinário adequado. Aparecia então a pintura no tecido com aerógrafo, com símbolos do surf californiano.

Os homens adotavam calções maiores, os surfistas autênticos aderiram ao neoprene copiado dos mergulhadores submarinos para enfrentar as águas frias sobre as ondas. As mulheres chegavam ao fim da década no auge da nudez, quando o biquíni asa delta era reduzido ao fio dental.

Não perca na próxima edição do Informativo a continuação desta série, que mostrará a evolução dos trajes na década de 90 e nos anos 2000.



Marcelo Ritzel - Técnico da Associação Leopoldina Juvenil/RS

Seu envolvimento com a natação master reporta-se a sua carreira de atleta de alto rendimento. Fez sua transição de atleta para técnico em 1984, e desde então trabalha como professor de natação. No início dos anos 1990 quando a natação Master estava em suas primeiras "braçadas" no RS, Marcelo exercia suas atividades profissionais em uma escola tradicional de Porto Alegre (Clube dos Golfinhos). Como sempre gostou de competir, ele preparou alguns alunos da escola, para participar das competições master.

ABMN – Levando seus alunos para competição não bateu uma vontade de competir também?

Marcelo - Não fiquei de fora, também competi junto com minha equipe.

ABMN – E os próximos passos?

Marcelo - Fiquei nesta escola até o ano de 2003, e no final do ano, eu fui procurado pelo então Diretor de natação da Associação Leopoldina Juvenil (Angelo Caleffi), para implantar a natação master no clube. No início de 2004, quando começamos os treinos, éramos apenas 15 atletas - hoje somos aproximadamente 50 - 60 atletas.

ABMN – Qual o objetivo da natação master para o clube e para sua equipe?

Marcelo – Para nós o objetivo principal da natação master é manter a motivação dos treinos diários, por meio das competições, e assim,

desfrutar dos benefícios da prática



esportiva regular.

ABMN – Como você vê a sua relação com seus atletas?

Marcelo - A minha relação com os atletas é de amizade. Mas é claro, que às vezes eu tenho mais vontade que eles; acredito que esta é a química certa. Eu entro com o conhecimento e a vontade, e eles com o esforço. A relação atleta e

treinador nem sempre é tranqüila, mas eu acredito que os conflitos fazem parte da minha função! As desavenças não podem ultrapassar a borda da piscina! Minha motivação é a satisfação de ver meus atletas melhorarem sua técnica, e consequentemente, seus desempenhos pessoais nas competições. Sou professor por vocação. Portanto, tenho um prazer enorme em ensinar e espero fazer isso o resto da minha vida! Acho que isso resume bem minha vida profissional, como técnico de uma equipe de natação master.

ABMN – Há alguma passagem especial ou algum resultado de atletas que o marcou?

Marcelo - Sim! Mas eu, e os que participaram destes momentos especiais vamos ficar com as lembranças. Se eu comentar algum momento em especial, posso esquecer de alguém.

ABMN – Qual sua mensagem para os associados da ABMN?

Marcelo - - Que competir no master é um grande “BARATO”!!

CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2013

| | |
|---|--|
| <p>XVII Mais Mais Clube: Recreio da Juventude (25m) Local: Caxias do Sul/RS Data: 22 e 24 de março</p> <p>Jogos Brasileiros Masters Campeonato Brasileiro de Revezamentos Clube: Botafogo (50m) Local: Rio de Janeiro/RJ Data: 6 e 7 de abril</p> | <p>51º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Corinthians (50m) Local: São Paulo/SP Data: (a confirmar)</p> <p>XX Copa Brasil Masters de Natação Clube: Botafogo (25m) Local: Rio de Janeiro/RJ Data: 22 e 23 de junho</p> |
| <p>2013 - Pan American Masters Championship Clube: Selby Aquatic Center (50m) Local: Sarasota - Flórida/USA Data: 01 a 13/06</p> | <p>Torino 2013 - World Masters Games Clube: Palanuoto, Via Filadelfia 73 (50m) Local: Turim/IT Data: 02 a 11/08</p> |
| <p>XX Campeonato Norte Nordeste Centro- Oeste Masters de Natação Clube: Náutico Capibaribe (50m) Local: Recife/PE Data: 07 e 08 de setembro</p> | <p>XVIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão/SP Data: 22 e 23 de junho</p> |
| <p>51º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Iate Clube de Brasília (25m) Local: Brasília/DF Data: 14 a 17 de novembro</p> | |

Nosso lema é: de
nadadores para
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA
ABMN



XIX COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO – PORTO ALEGRE/RS

Em clima de companheirismo e amizade, reuniram-se os nadadores de 49 agremiações para participar da XIX Copa Brasil Masters de Natação, realizada em piscina de 25 metros, nas dependências do Grêmio Náutico União - Porto Alegre/RS. Tivemos 474 inscritos que num clima de festa, em céu de brigadeiro abrilhantaram o evento esportivo.

O Clube anfitrião esmerou-se na acolhida aos atletas oferecendo instalações confortáveis e ambiente agradável. Uma mesa de frutas estrategicamente instalada permitiu que todos se servissem à vontade. Nossos patrocinadores mais uma vez estiveram presentes e aproveitamos a oportunidade para expressar nossos agradecimentos para a Trisport, Oi e Swim Channel.

A arbitragem da Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos foi impecável, tanto na apresentação de seus componentes quanto na atuação. Os cronômetros registraram 18 recordes sul-americanos e 36 brasileiros, totalizando 54 novas marcas. Destas, a equipe anfitriã mostrou a que veio; obteve 29 recordes demonstrando que o trabalho técnico da equipe rendeu frutos. Além dessas novas marcas, foi solicitada tentativa de recorde dos 400m medley masculino na faixa de 60+. O atleta Carlos Motta foi bem sucedido e estabeleceu novo tempo para a prova. Lembramos, porém,

que a ABMN só reconhece as novas marcas de atletas associados e em dia com a anuidade. Por essa razão, o quadro demonstrativo que apresentamos nesta edição deixa de constar equipes ou atletas que não se enquadram nas condições especificadas. Consignamos também o êxito de outras equipes cujos nadadores também deixaram seu feito histórico nesta competição, como por exemplo a Fórmula/BH, Pinheiros, Masters Paraná, Leopoldina Juvenil, UNAMI, C.O.P.M/MG, Mac Nina e Academia da Praia. O detalhamento das novas marcas é apresentado a seguir e pode ser observado no site da ABMN. Parabéns aos novos recordistas!

Antes da entrega dos troféus Eficiência e Equipes, o Presidente da ABMN prestou homenagem aos destaques na natação master, premiando-os com uma medalha pelos serviços prestados. Os agraciados (conforme disposição na foto, juntamente com nosso Presidente) foram: Paulo Cidade (Presidente FGDA); Anton Karl Biedermann (Atleta e Patrono do Grêmio Náutico União); Jayme Werner dos Reis – Peixinho - (Atleta Grêmio Náutico União); Doris Ely (Atleta Associação Leopoldina Juvenil); Gustavo Ribeiro Torres (Atleta e Diretor Master do Grêmio Náutico União); Joel Prates (Gerente de Esportes do Grêmio

Náutico União); Francismar Pedro Siviero (Atleta Grêmio Náutico Gaúcho) Ângelo Saint Pastous Caleffi (Atleta e Dirigente Associação Leopoldina Juvenil). Também foi prestada homenagem à OI, nossa patrocinadora.

O troféu Eficiência foi bastante disputado, mostrando alternância de posições durante a competição. Porém, a equipe Fórmula/BH, uma vez mais arrebatou a 1ª colocação no quesito eficiência, com 58,2, tendo a seguir, o valoroso grupo do Paraná Masters com 51,47, e na 3ª e honrosa posição, o MS Masters, com 50,57.

Na disputa de troféus por equipes, entre pequenas, aquelas com até 8 nadadores, disputaram o troféu 30 equipes. O MS Masters ficou com a 1ª posição, na 2ª o Paineiras do Morumby, e na 3ª o Clube de Regatas Icaraf. Entre as 12 equipes médias inscritas, com até 16 atletas, as posições finais foram: 1º Mac Nina, 2º Academia da Praia e 3º Okuda Swin Team-Ibratin. Entre as 7 equipes grandes, com 17 ou mais nadadores o 1º lugar ficou com o Grêmio Náutico União, seguido do Masters Paraná, em 2º e na 3ª colocação a equipe do Body Sull. Os representantes de cada equipe receberam o prêmio das mãos do Presidente da ABMN, Carlos Roberto da Silva, e do Diretor Técnico, Aécio Barcelos do Amaral.



Foto: Água Fotografia

Foto: Água Fotografia

Revezamento 4x50m recordista Sul-Americano 320+ GNU

Homenageados

Foto: Água Fotografia

As três primeiras equipes no Troféu Eficiência

TROFÉU EFICIÊNCIA

| Equipe | Nº de atletas | Eficiência | Pontos |
|--------------------------|---------------|------------|--------|
| 1º lugar: Fórmula – BH | 10 | 58,20 | 582,00 |
| 2º lugar: Masters Paraná | 18 | 51,47 | 926,50 |
| 3º lugar: MS Masters | 7 | 50,57 | 354,00 |

PONTUAÇÃO POR EQUIPES

GRANDES

| EQUIPE | PONTOS |
|-------------------------|--------|
| 1º Grêmio Náutico União | 4.110 |
| 2º Masters Paraná | 926,50 |
| 3º Body Sull | 907 |

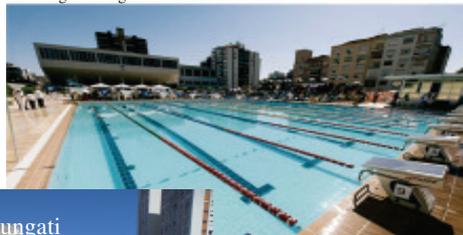
MÉDIAS

| | |
|------------------------------|--------|
| 1º Mac Nina | 735,50 |
| 2º Academia da Praia | 691 |
| 3º Okuda Swim Team - Ibratim | 684 |

PEQUENAS

| | |
|-------------------------------|-----|
| 1º MS Masters | 354 |
| 2º Clube Paineiras do Morumby | 337 |
| 3º Clube de Regatas Icaraí | 312 |

Foto: Água Fotografia



Carlos Motta



Foto: Água Fotografia



Diva Fungati



GNU 1º lugar equipes grandes

1º lugar no Troféu Eficiência
Fórmula-BH

Foto: Água Fotografia

RECORDES SUPERADOS NA COPA BRASIL

| ATLETA | EQUIPE | PROVA | RECORDE | |
|---------------------------------------|-------------------|-------------------|----------------|-------------|
| Eduardo Marocco (40+) | GNU | 200m costas | 2'10''48 RS/RB | |
| Anton Karl Biedermann (85+) | GNU | 200m costas | 4'18''37 RS/RB | |
| Christiane L. Larcher (40+) | GNU | 50m peito | 35''12 RS/RB | |
| Christiane L. Larcher (40+) | GNU | 100m medley | 1'12''58 RS/RB | |
| Diva C. Funganti (50+) | GNU | 50m peito | 39''96 RS/RB | |
| Diva C. Funganti (50+) | GNU | 200m peito | 3'12''79 RS/RB | |
| Lucinilda R. do Nascimento (45+) | Pinheiros | 100m medley | 1'15''53 RS/RB | |
| Marcos L. Mattioli (50+) | Fórmula/BH | 100m medley | 1'05''41 RS/RB | |
| Milton Iderhia (60+) | Masters Paraná | 100m medley | 1'15''30 RS/RB | |
| Milton Iderhia (60+) | Masters Paraná | 200m peito | 3'01''35 RS/RB | |
| Patricia V. Ottero (40+) | Fórmula/BH | 200m peito | 2'58''17 RS/RB | |
| Terezinha F. da Silva (80+) | C.O.P.M/MG | 200m peito | 6'14''88 RS/RB | |
| Leonardo Sumida (25+) | Mac Nina | 50m costas | 25''31 RS/RB | |
| Lizandro G. de Carvalho (40+) | GNU | 50m costas | 27''70 RS/RB | |
| Revezamento 4x50m medley misto (320+) | | | 3'26''21 RS/RB | |
| Anton K. Biedermann | GNU | Jayne W. dos Reis | | |
| M. Helena Padilla Costa | | Yone Angelo | | |
| Leonir D. Marinho (Pré) | | A.L.Juvenil | 200m medley | 2'07''33 RB |
| Leonir D. Marinho (Pré) | | A.L.Juvenil | 100m medley | 58''24 RB |
| Flavia M. Bilsland (Pré) | GNU | 50m livre | 27''00 RB | |
| Flavia M. Bilsland (Pré) | GNU | 50m borb | 30''01 RB | |
| Márcia V. C. Lima (40+) | Academia da Praia | 50m livre | 28''78 RB | |
| Lucinilda R. do Nascimento (45+) | Pinheiros | 50m livre | 29''58 RB | |
| Jayne W. dos Reis (80+) | GNU | 50m peito | 49''41 RB | |
| Gabriel Cury (Pré) | GNU | 200m borb. | 2'09''07 RB | |
| Annaire Rossouw (25+) | Fórmula/BH | 200m peito | 2'51''22 RB | |
| M. Tereza R. Van der Boor (45+) | UNAMI | 200m peito | 3'14''33 RB | |



SWIM
CHANNEL

A NATAÇÃO MASTER NO RIO GRANDE DO SUL

No ano de 1984 Vera Beatriz Barth e Lia Sana fizeram algumas reuniões na Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos com o intuito de alavancar a natação master no Rio Grande do Sul.

Considerando que Vera havia sido nadadora de ponta pelo Grêmio Náutico União em sua juventude, não ficou muito difícil entrelaçar a história do master no estado com a do Clube.

Mais a frente, na gestão de Alceu Vaz, de forma tímida, começaram a incluir algumas provas para os nadadores master. Estas provas eram colocadas no meio dos campeonatos mirim/petiz e de outras categorias.

“Esperávamos todo dia para nadar uma única prova” lembrou Vera

A partir daí no Grêmio Náutico União, a pedido do associado Dr. Zoratto o presidente do clube, Sr. Ubirajara de Sá Gomes, pediu que Vera organizasse o departamento de master, e realizasse campeonatos mensais no clube.

Vera recorda que *“No primeiro campeonato tínhamos sete atletas, número este que foi aumentando vertiginosamente a cada evento”*. Neste período Vera assumiu também o cargo de diretora master na Federação de Natação – FGDA, e com seu apoio, a natação master foi desenvolvendo e paulatinamente aumentando o número de participantes.

Alguns nadadores da natação master do Clube, inclusive de projeção internacional, estiveram com o grupo desde o começo. Ouvimos os relatos entusiasmados de Anton Biedermann (85+), Jayme Werner dos Reis (80+) e Cesar Nogueira (65+).

Anton Karl Biedermann, muito jovem ainda, iniciou na natação. Mais tarde derivou para o remo, onde como master, participou de inúmeras competições nacionais e internacionais. Já no início da faixa 75+ voltou para a natação, tudo isto



Biedermann, Vera, Peixinho e Cesar

sempre nas equipes do G. N. União, clube do qual foi Presidente várias vezes e hoje é o Patrono. É detentor dos recordes brasileiros e sul-americanos nas provas de 50, 100 e 200 m costas, em piscina de 25 m e dos mesmos recordes nos 200 m costas em piscina de 50 m. Foi campeão nessas provas e também nos 50 e 100 m. nado livre no Pan-Americano Rio 2011. Neste ano foi medalhista de bronze no mundial em Riccione, nas 3 provas de costas.

Jayme Werner dos Reis – mais conhecido como Peixinho foi, e ainda é grande nadador de peito. Trilhou carreira acadêmica como professor na ESEF-UFRGS, onde colheu amigos e admiradores. Muitos nadadores masters em atividade passaram pelas suas mãos na universidade. Peixinho recebeu em 2005 o título de Cidadão de Porto Alegre, por serviços prestados à comunidade porto alegreense. Em 2007 fez parte do Top Ten pela Fina. No ano seguinte recebeu o título de

Atleta Exemplar da Câmara de Vereadores de Porto Alegre e em 2010 foi agraciado pelo Governo do Estado com a medalha João Saldanha, por serviços prestados ao esporte amador.

No corrente ano foi destaque no Mundial com ouro nos 50m peito e bronze nos 50 costas.

Na XIX Copa Brasil Masters de Natação, realizada no GNU em setembro último, juntamente com Biedermann, Yone Ângelo e M. Helena Padilla foi recordista por equipe no revezamento 4X50m medley misto(320+).

Cesar Dias Nogueira também foi nadador do GNU na juventude e permanece como atleta master, que ajudou a

construir história na natação no Rio Grande do Sul, e foi Grande laureado pelo Grêmio Náutico União. Tem participado das competições da ABMN, onde tem se destacado.

Em 2010 a modalidade master do Grêmio Náutico União passou a ser considerada um dos objetivos estratégicos para o futuro do clube. Nessa engrenagem, assume então a nova administração formada pelo Diretor Master Gustavo Torres e comissão composta por Alberto Kalil, Alexandre Boeira, André Coimbra, Soraia Goulart e Jivago Vieira. Os objetivos delineados para a modalidade consistem em promover, através do esporte, o desenvolvimento da saúde física e mental, em um ambiente de disciplina, integração e amizade, congregando sob estrutura única todas as modalidades esportivas masters do clube a saber: basquete, esgrima, natação, remo, tênis e vôlei. Este departamento é formado por uma estrutura executiva e uma



Primeiro Torneio Master da FGDA organizado por Vera Barth, quando era técnica master do GNU e Diretora Master da Federação.

estrutura operacional que interagem na administração, direcionadas ao atendimento das necessidades das equipes esportivas da categoria. Cada modalidade possui um técnico responsável, local e horários apropriados para treinamento e todo apoio necessário para o desenvolvimento do grupo. No caso da natação master são 530 praticantes regulares, sendo que 240 praticam o esporte de forma competitiva sempre sob a orientação de seus técnicos.

Em todas as modalidades masters oferecidas pelo Clube o importante é a qualidade de vida. Portanto, não existe compromisso na participação de competições masters, mas os praticantes que buscam a competitividade na modalidade têm o apoio em competições promovidas pelas entidades federativas competentes.

Sob o comando dos técnicos Maurício Boccatelli e Ken Hamada Sorgi a equipe master de natação, que regularmente já participava de Campeonatos Gaúchos, Estaduais e Sul Brasileiros, passa a participar ativamente de eventos em nível Brasil e Mundial.

Em 2011 a equipe se fez presente no Campeonato Pan-Americano Master no Rio de Janeiro com 35 atletas nas provas de piscina e 14 atletas nas provas de águas abertas. Ao todo a equipe conquistou 11 medalhas de ouro, 13 de prata, 12 de bronze e 52 medalhas do 4º ao 10º lugar, totalizando 88 medalhas. Os atletas Anton Karl

Biedermann, Ken Hamada Sorgi e Patrícia Flores Magnago superaram 11 recordes Pan-Americanos em suas provas.

Em 2012 um novo desafio, a equipe representada por 24 atletas esteve no Mundial Master em Riccione – Itália e conquistou 4 medalhas de ouro, 9 de prata, 9 medalhas de bronze e 14 medalhas do 4º ao 10º lugar, totalizando 36 medalhas. Os atletas Eduardo Marocco, Jayme Werner dos Reis, Ken Hamada Sorgi e Thiago Rezzo consagraram-se Campeões Mundiais. Os atletas Anton Karl Biedermann, Eduardo Marocco e Cristiane Larcher superaram 5 recordes Sul-Americanos em suas provas.

A equipe do GNU trouxe para a XIX Copa Brasil deste ano 106 atletas, o que representa um número

expressivo. Os atletas Anton Karl Biedermann, Jayme Werner dos Reis; Eduardo Marocco; Lizandro Gottardi de Carvalho; Cristiane Lopes Larcher; Diva Cataneo Fungati; Maria Helena Padilla Costa; Yone Angelo; Luiz Flores Torelly; Luiz Antônio Shutz; Edson Junqueira e Silva superaram recordes Sul-Americano em suas provas. Os atletas Anton Karl Biedermann, Jayme Werner dos Reis; Eduardo Marocco; Lizandro Gottardi de Carvalho; Cristiane Lopes Larcher; Diva Cataneo Fungati; Maria Helena Padilla Costa; Yone Angelo; Luiz Flores Torelly; Luiz Antônio Shutz; Edson Junqueira e Silva; Julia Wolkman; Gabriel Cury; Flavia Muzika Bilsland; Luciano Costa Montone; Ricardo Marti de Azevedo; Roberta Coufal Starosta;



Equipe Master do GNU participando do Campeonato Brasileiro em 2001

Denis Pace Bonetti superaram recordes Brasileiro em suas provas. Os resultados da equipe tem uma razão de ser; é produto do trabalho incansável do Departamento de master do Clube, cujo Diretor atual é Gustavo Torres e que juntamente com sua comissão vem realizando um trabalho sólido e impecável.

SUL-AMERICANO EM MANAUS/AM EM PISCINA DE 25M

Com o aval da CONSANAT e da CBDA, a ABMN realizou, pela primeira vez em sua história, uma competição Manaus/AM - o VIII Campeonato Sul-Americano de Natação – em piscina de 25m, que ocorreu entre os dias 30 de outubro e 3 de novembro do corrente ano.

Tivemos 473 atletas inscritos representantes de 91 equipes de 10 países, que disputaram as 40 provas no Parque Aquático da Vila Olímpica de Manaus. O ambiente foi de amizade e de cooperação. Apesar de sentir o clima típico da região - quente e úmido - vários nadadores se superaram e registraram participações marcantes, e vários recordes foram estabelecidos.

Como bem mencionou nosso caro associado Francisco de Assis Bezerra de Menezes – ou só Assis – “foi um desafio, ou uma ousadia, realizar uma competição dessa envergadura numa cidade sem tradição de natação master”. Mas em que pesem empecilhos e obstáculos, tivemos um evento brilhante

A abertura oficial contou com a presença de convidados e público presente, que assistiram ao desfile de delegações e hasteamento das bandeiras ao som do Hino Nacional. A abertura oficial do evento pelo Presidente da ABMN, com a também presença do Presidente da CONSATAN Francisco Javier López.

Durante a realização das provas fo-

ram feitos sorteios de brindes oferecidos pela Trisport, patrocinadora oficial da ABMN, e de outras marcas presentes. Como as jornadas diárias terminaram dentro da previsão de horários foi possível a realização de passeios pelos encantos amazonenses.

A Diretoria da ABMN proporcionou uma festa por adesão para a entrega do TOP TEN FINA. O evento foi realizado em um dos salões do Hotel Tropical. Foram entregues pelo Presidente, Carlos Roberto da Silva, medalhas e diplomas alusivos às conquistas dos atletas que ficaram entre os dez melhores do mundo nas provas individuais e de revezamento. Após a cerimônia de premiação os atletas puderam apreciar pratos típicos da região e, logo a seguir, foram brindados com um belíssimo show folclórico. Ao término da performance artística todos foram convidados a dançar sob o ritmo amazonense.



Flavio Castro

Após receber a indicação de ficar entre os dez melhores na FINA o atleta Flavio Castro (90+) enviou uma mensagem de agradecimento, que foi lida pelo Presidente durante a competição. Transcrevemos o teor: “Estou muito feliz em receber o presente troféu, resultado de meu

desempenho (...), ocasião em que completei 91 anos nadando de costas, meu estilo preferido (...). Aproveito a oportunidade para saudar todos os que, de bebês aos idosos, dedicam-se especialmente à natação, evocando, neste momento, a memória da pioneira Maria Lenk. Estando para completar 92 anos, muitos nadadores pedem-me conselhos [de] como se manter em boa forma. Sempre afirmo que sejam moderados em seus hábitos, sua alimentação e suas atividades cotidianas. No meu entende, esporte não deve ser praticado apenas como um desafio para quebrar recordes. A competição é extremamente importante para o desempenho cada vez melhor do atleta, mas a atividade esportiva é, sobretudo, indispensável à manutenção de uma boa saúde”. Fato não muito corriqueiro é a presença de nadadores acima dos 90 anos, por diversos motivos, sobretudo, devido às condições climáticas da região. Neste evento contamos com a presença da atleta Laura de Oliveira (MG) de 93 anos, que nadou sob aplausos suas provas, ela também foi homenageada com troféu de Top Ten da FINA. Contamos igualmente com a presença do atleta de 92 anos - Petrônio M. V. do Nascimento e Sá (CE), que brilhou em suas provas. O encerramento da competição culminou com a entrega do Troféu

de melhor Índice Técnico masculino e feminino. Entre os homens foi agraciado com o troféu o atleta Rodrigo N. Trivino (25+), da Equipe Mac-Nina, na prova de 50m costas alcançando o total de 99;8802. Seu tempo nesta prova (25''02) foi novo recorde mundial. Entre as participantes do sexo feminino, o melhor índice técnico foi de Suzani Silva Paz (25+), também da equipe Mac-Nina na prova de 400m livre, com um total de 104;9880. A atleta cravou 4'39''06 nesta prova.

O evento contou com o apoio do Governo do Estado, da Federação Amazonense de Desportos Aquáticos, Oi, Trisport e Swim Channel.

Registramos os comentários e matérias divulgadas no MURAL, redes sociais, matéria televisiva e jornalistas advindas do Sul-Americano.

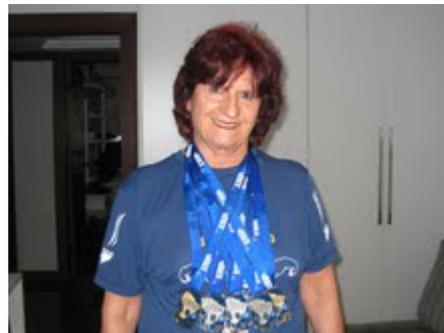
De Luiz Augusto (MURAL): Parabéns à Diretoria da ABMN. Organização perfeita. O Show folclórico realizado hoje foi maravilhoso. Parabéns Carlão, Alberto, Helane, Aécio e Elaine, vocês engrandecem a natação master. É de gente como vocês que o Brasil precisa na direção da CBDA e do COI. Fica aqui lançada a candidatura de vocês!

De Maria Helena e Elizabeth Padilla (MURAL): Encontrar raízes manauaras dos Padilha no Sul-Americano foi sensacional. Agradeço a oportunidade à ABMN e diretoria por este privilégio de competir na terra dos meus ancestrais. Parabéns das irmãs Padilla.

De Ana Paula Costa Mill (MURAL): Em nome da Equipe Capixaba

Master de Natação, parabênizo à diretoria da ABMN que, como sempre, organizou de forma brilhante o Sul-Americano, em Manaus. Merece destaque, ainda, o quadro de arbitragem. Todos os profissionais que trabalharam no evento, sob o comando do árbitro geral Mike, tiveram um desempenho fantástico. Registro o nosso reconhecimento e agradecimento pela oportunidade de participar de uma competição desse nível, com pessoas preparadas para receber os nadadores da categoria Master. Grande abraço a todos!

De Marília Barreiros (rede social): Queridos amigos e amigas de rede. Eis as conquistas obtidas em Manaus: medalhas de ouro nos 100m e 200m nado de peito; medalhas de



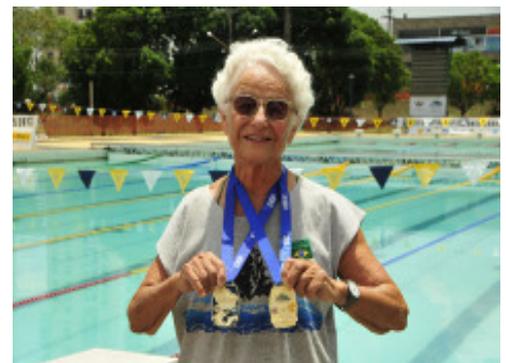
Marília Ribeiro

prata nos 400m e 800m nado livre e 100m nado borboleta; medalha de bronze nos 200m nado livre. Estou muito feliz e realizada e quero dividir com meu Técnico Rogério Arapiraca todos esses resultados, consequentes do treinamento que me foi dado por ele. Abraços atléticos! Registramos que a atleta foi matéria de destaque no jornal Tribuna da Bahia.

Globo/Ribeirão Preto (matéria televisiva) Atletas de Ribeirão

Preto: Maria de Lourdes Sampaio (Delu), Maria Cecília J. Sant'Ana (Tia Cecília), Gilda T. A. Machado, Maurício P. Guimarães e Célia C. Brescia foram entrevistados pela rede Globo, tecendo comentários sobre as várias medalhas conquistadas. A matéria foi ao ar e vale a pena conferir pelo link: <http://g1.globo.com/sp/ribeirao-preto-franca/jornal-da-eptv/videos/t/edicoes/v/idoso-fica-entre-os-dez-primeiros-lugares-do-campeonato-brasileiro-de-natacao-master/2235501/>

Site UOL: Nadadora de 88 anos conquista dez medalhas de ouro no Sul-Americano, em Manaus. A carioca Nora Rónai deu um banho de alegria e disposição e voltou para casa carregando dez douradas no peito, durante o 8º Campeonato Sul-Americano de Natação Máster realizado em Manaus. Ela participou de uma competição de natação pela primeira vez aos 69 anos. A matéria completa pode ser encontrada em: acritica.uol.com.br (03/11/2012).



Nora Rónai

RECORDES BATIDOS NO SUL-AMERICANO EM MANAUS/AM

| <i>PROVA</i> | <i>ATLETA/FAIXA</i> | <i>EQUIPE</i> | <i>TEMPO</i> | <i>RECORDE</i> |
|-----------------------|--|----------------|--------------|----------------|
| 50 costas | Rodrigo N. Trivino (25+) | Mac Nina | 25'02 | RM/RS/RB |
| 800m livre | Marcus L. Mattioli (50+) | C.R. Flamengo | 9'19"68 | RS/RB |
| 200m livre | | | 2'03"08 | RS/RB |
| 800m livre | Pompilio S. Ceu Neto (70+) | ANMBA | 12'44"33 | RS/RB |
| 200m borboleta | | | 3'26"06 | RS/RB |
| 400m medley | Diana C. D. Correa (40+) | Acuacol Master | 5'38"05 | RS |
| 200m medley | | | 2'40"36 | RS |
| 400m medley | Herilene H. de Freitas (70+) | C.R. Icarai | 7'54"59 | RS/RB |
| 100m costas | | | 1'41"88 | RS/RB |
| 400m medley | Nora T. Ronay (85+) | C.R. Icarai | 13'07"68 | RS/RB |
| 100m costas | Edilson O. e Silva Jr (40+) | APAMN | 58'23 | RS/RB |
| 50m costas | | | 25'94 | RS/RB |
| 50m borboleta | | | 25'97 | RB |
| 50m peito | Christiane L. Larcher (40+) | G.N.U. | 34'87 | RS/RB |
| 100m peito | | | 1'18"59 | RS/RB |
| 100m medley | | | 1'12"48 | RS/RB |
| 50m peito | Newton L. Kaminski (45+) | ACQUA/Itaipu | 30'84 | RS/RB |
| 100m peito | | | 1'08"59 | RS/RB |
| 200m peito | | | 2'29"82 | RS/RB |
| 100m medley | | | 1'02"74 | RB |
| 100m peito | Diva C. Fungati (50+) | Master Paraná | 1'29"54 | RS/RB |
| 200m borboleta | | | 3'21"89 | RB |
| 50m costas | Vera L. Simões da Silva (70+) | UNAMI | 44'87 | RS/RB |
| 100m medley | | | 1'40"70 | RS/RB |
| 100m medley | Milton Ideriha (60+) | Master Paraná | 1'14"44 | RS/RB |
| 200m peito | | | 3'00"19 | RS/RB |
| 100m borboleta | Suzani Paz (25+) | Mac Nina | 1'07"51 | RS/RB |
| 200m borboleta | | | | RS/RB |
| 200m peito | Patrícia V. Ottero (40+) | Fórmula/BH | 2'56"82 | RS/RB |
| 200m peito | M. de Lourdes Sampaio (80+) | UNAMI | | RS/RB |
| 200m peito | Hugo de Sousa Morais (35+) | Paineiras | 2'27"51 | RS/RB |
| 100m livre | Rosa Ventura (65+) | Acuacol Master | 1'23"60 | RS |
| 200m borboleta | Patrícia Q. Britto (40+) | ICB | 2'39"46 | RS/RB |
| 200m borboleta | Ana Maria M. Escutia (55+) | ZARATE | 3'27"97 | RS |
| 50m peito | Daniel F. de Queiroz (Pré) | AM Master | 28'52 | RB |
| 100m peito | | | 1'03"14 | RB |
| 100m medley | | | 58'12 | RB |
| 200m peito | | | 2'22"26 | RB |
| 50m costas | José A. Pinto Neto (45+) | Master Ceará | 29'24 | RB |
| 100m borboleta | Jeffrey W. R. d Silva (Pré) | APAMN | 55'79 | RB |
| 100m livre | Márcia V.C. Lima (40+) | AC. da Praia | 1'02"65 | RB |
| 4X 50m medley | Vera Lucia Simões Silva (240+) Victoria M. P. Harrison Arleine R. dos Santos Elisabet G. Sole Manzano | UNAMI | 2'52"97 | RB |

Momentos do Sul-Americano



Melhor Índice Técnico no Sul-Americano Suzani Paz e Rodrigo Trivino, entre o Presidente da ABMN Carlão e o Presidente da Consanat Janvier.



Alimentação e Natação

Marcela Guimarães – Nutricionista CRN 07101978



A obtenção de um bom desempenho nas piscinas depende de fatores como genética, treino, motivação e claro, alimentação. Fazer uma dieta adequada proporciona aos músculos o combustível apropriado, o que consequentemente resultará em condições melhores para treinos e competições.

Os objetivos da alimentação no exercício físico são: reduzir a fadiga; reduzir ou reparar lesões; otimizar os depósitos de energia; deixar o trato gastrointestinal confortável durante a realização da atividade; manter a saúde geral do atleta; melhorar o desempenho.

Para isso, é necessário ter a distribuição dos nutrientes de forma equilibrada.

Os carboidratos são as principais fontes de energia para os músculos durante a natação, pois eles aumentam os estoques de glicogênio.

Os estudos sugerem uma média de ingestão de 60% do valor energético total em fontes de carboidratos (300 a 600 gramas). As principais fontes de carboidratos na dieta são: pães, cereais, arroz, massas, frutas e vegetais.

Antes do exercício é importante o uso do carboidrato com objetivos de proporcionar energia suficiente para a realização da atividade, para abastecer a depleção (diminuição da quantidade dos humores do organismo) do glicogênio hepático e muscular, assim como por serem digeridos e absorvidos rapidamente diminuindo a sensação de plenitude gástrica. A recomendação é a ingestão de 200 a 300 gramas de carboidratos nas 4 horas que antecedem a atividade física. O uso de carboidratos de 30 a 60 minutos antes da atividade é controverso na literatura, sendo interessante a verificação do tipo desses carboidratos, os quais os mais indicados são os carboidratos de baixo índice glicêmico (IG), como por exemplo: alimentos integrais (arroz, massa, pão, biscoito), tomate, cenoura cozida, ervilha, abobrinha, brócolis, couve flor, espinafre, aipo,

vagem, pepino, folhosos, berinjela e frutas como cereja, ameixa, pêra, maçã, pêssego, damasco seco.

Classificamos os carboidratos avaliando quanto tempo o alimento que comemos vai ser digerido, absorvido e vai estar disponível na circulação sanguínea na forma de glicose pronto para ser utilizado pelas nossas células. Chamamos isso de índice glicêmico (IG). Quanto mais alto o mais alto o IG mais rápido é o tempo de digestão e absorção. Portanto, de 30 a 60 minutos antes da atividade o ideal é consumir alimentos de baixo índice glicêmico. Não é muito interessante ter aumento súbito da glicemia momentos antes do exercício. Isso causaria uma liberação de insulina que atrapalharia a liberação adequada de hormônios importantes para a atividade física (cortisol e glucagon).

O uso de carboidratos imediatamente antes da realização da atividade física também pode melhorar o desempenho e o recomendado é a utilização de 50 gramas do nutriente.

Um fator de extrema importância e que deve ser sempre enfatizado é que jejum antes da atividade física não

faz sentido do ponto de vista fisiológico, pois depleta rapidamente o glicogênio hepático e muscular (podendo diminuir o estoque em até 80%), afetando diretamente o desempenho, principalmente quando é de longa duração.

O uso dos carboidratos durante o exercício tem como objetivo a manutenção dos níveis plasmáticos de glicose prevenindo a fadiga observada durante o exercício. É preconizado seu uso em exercício que tenham 60 minutos ou mais de duração, sendo para cada 60 minutos de atividade a recomendação de ingestão de 30 a 60 gramas de carboidratos. Em geral consumir alimentos de médio e rápido IG, pois no momento do exercício, os hormônios presentes (Cortisol e Glucagon) inibem a ação da insulina, e conseguimos absorver a glicose para nossas células por uma ação metabólica estimulada pelo exercício que independe da ação da insulina. Nesse caso, a recomendação é da utilização de carboidratos em gel ou de bebidas energéticas a base de maltodextrina.

Após a atividade física o objetivo do uso dos carboidratos é a recuperação do glicogênio. Quando ingeridos imediatamente após, essa reposição de glicogênio pode

triplicar, pois nesse momento o fluxo sanguíneo é maior para os músculos, além a enzima glicogênio sintase estar em maior atividade. A recomendação é de 0,7 a 1,5 gramas por quilo de 2 em 2 horas durante 6 horas após a atividade. O ideal é consumir alimentos de alto IG (mel, batata, abóbora, suco de laranja, suco de melancia, melão, banana, manga, mamão papaia, passas), para inibir a ação dos hormônios presentes (Cortisol e Glucagon) e estimular a produção de insulina e reposição dos estoques de glicogênio, e entrar em processo de recuperação do exercício.

Não podemos esquecer os demais nutrientes!

A proteína da dieta é fundamental para a construção e manutenção dos tecidos, além de ser importante para a formação de enzimas, hormônios e anticorpos e para a regulação de processos metabólicos. As proteínas contribuem apenas com uma pequena parcela da energia durante o exercício (5 a 15%), mas é fundamental em condições de alta demanda energética.

A ingestão em excesso não implica em maior síntese proteica e a ingestão inadequada pode induzir a uma perda de proteína corporal, particularmente por parte dos

músculos, com uma concomitante deterioração do desempenho. A recomendação de ingestão de atletas de longa distância é de 1,2 a 1,6 gramas de proteínas por quilo e para os atletas de força de 1,4 a 1,8 gramas de proteínas por quilo. É importante fazer o uso de proteínas após o exercício, juntamente com os carboidratos. Nesse momento, as proteínas auxiliam do ganho de massa magra, assim como reparam as microlesões musculares adquiridas durante o exercício.

Com relação as gorduras da dieta, a recomendação é uma ingestão média de 20% do valor energético total. Uma ingestão de menos de 15% do valor energético total não proporciona benefício.

As gorduras apresentam benefícios, como por exemplos: transporte de vitaminas lipossolúveis (vitaminas A, D, E, K), é importante para o sistema imunológico, proteção de órgãos vitais, isolamento térmico e reserva energética. Cabe alertar que as gorduras saturadas (origem animal) e as gorduras trans (encontradas em produtos industrializados) são prejudiciais à saúde e quando consumidas em excesso podem acarretar em riscos cardiovasculares. Já as gorduras monoinsaturadas (azeite) e as

poliinsaturadas (óleos vegetais, oleaginosas e peixes) são aquelas que previnem contra as doenças cardiovasculares.

Além dos macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), os micronutrientes (vitaminas e minerais) também exercem papel fundamental para a saúde geral do atleta. São nutrientes que não fornecem calorias para o organismo, mas que funcionam como reguladores essenciais nas reações metabólicas. Portanto, é necessário apresentar uma alimentação equilibrada para se obter as fontes de vitaminas e minerais.

Hoje em dia se fala muito sobre nutrientes antioxidantes. Durante a atividade física intensa, existe uma produção em excesso de espécies reativas de oxigênio, levando a danos celulares e conseqüentemente a uma queda do desempenho. Assim, alguns nutrientes como a vitamina E, vitamina C, beta caroteno, selênio, zinco, devem ser componentes presentes na dieta do atleta.

A seguir, seguem exemplos dos alimentos fonte dos nutrientes citados.

Vitamina E: óleos vegetais (soja, palma, amendoim, algodão, milho, cártamo, girassol, oliva), nozes, semente de girassol, gérmen de trigo,

avelãs, abacate, kiwi, vegetais de folhas verdes, grãos integrais, peixe, leite de cabra.

Vitamina C: agrião, salsa, beralha, couve, brócolis, rúcula, alho, batata doce, batata inglesa, tomate, pimentão, abacaxi, acerola, laranja, limão, caju, tangerina, goiaba, morango, kiwi, pitanga, papaia, lichia.

Beta caroteno: cenoura, batata-doce, abóbora, laranja, damasco, mamão, manga, nectarinas, pêssego, carambola, espinafre, couve, brócolis, chicória, escaola, agrião, abobrinha, ameixa.

Selênio: castanha do Pará, grãos de aveia, arroz integral, frutos do mar, carne bovina e carne de aves.

Zinco: carne vermelha, carne de ave, salmão, frutos do mar, mariscos, leites e derivados, amendoim, feijão, batata, arroz integral, semente de abóbora.

Outro fator de extrema importância para a natação é a realização de uma boa hidratação. A desidratação causa aumento na incidência de distúrbios gastro intestinais; aumento dos batimentos cardíacos e da frequência cardíaca, aumento da viscosidade do sangue e aumento do uso de glicogênio, assim como

diminuem o débito cardíaco, o volume plasmático e o fluxo sanguíneo. Conseqüentemente, a desidratação leva a uma diminuição do desempenho. A perda de apenas 5% de água corporal diminui o desempenho em até 30%.

Como devemos nos hidratar?

Ingerir de 400 a 600 ml de líquidos 2 horas antes da realização da atividade física.

Durante o exercício, a cada 15 a 20 minutos, ingerir de 150 a 200 ml de líquidos. Nos exercícios com duração de mais de 60 minutos adicionar carboidratos e eletrólitos (ex: bebidas esportivas).

Após a atividade, para cada quilo perdido, ingerir 1,5 litros de líquidos. Evitar bebidas alcoólicas e ricas em cafeína pois contribuem para a perda de água corporal.

Referências:

Biesek S; Alves LA; Guerra I. Estratégia de Nutrição e Suplementação no Esporte. São Paulo, Manole, 2005.

McArdle WD; Katch FI; Katch VL. Nutrição para o desporto e o exercício. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan AS, 1999.

Dê amor e carinho e receberá igual ou mais...

Tenha a paz no seu coração e voará tão alto que jamais será alcançado (a) pelo mal...

Brinde sem exageros e terá o equilíbrio, a vida...

Creia que é capaz e alcançará seus objetivos.

Acredite... Uma boa ideia se transformará numa realização...

Preserve a própria vida e respeite a vida alheia. Economize, mas com sabedoria. Não deixe de viver a vida por economia a pouco dinheiro e nem se venda por ele.

Ame com intensidade.

Não tenha medo de alcançar as estrelas.

E o mais importante dos ingredientes...

Encontre-se com Deus todos os dias...

Assim tudo se tornará muito mais simples e o seu ano será Iluminado!



A Diretoria e os funcionários da ABMN desejam aos associados um Feliz Natal e um próspero 2013!

