



ABMN

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MASTERS DE NATAÇÃO

INFORMATIVO

JUL/AGO/SET/2009

XIV TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO RIBEIRÃO PRETO

Como já havia sido programada, desde a gestão anterior, a 3ª etapa do Circuito Nacional, o XVI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação, promovido pela ABMN, será realizada em Ribeirão Preto, na piscina da Sociedade Recreativa e de esportes de Ribeirão Preto, ou simplesmente RECRA. A competição será disputada em piscina de 25m, e para quem já teve a satisfação de participar, será sem dúvida mais um encontro num local aconchegante. Isso porque Tia Cecília, juntamente com sua equipe, com simpatia contagiante, recebe bem a todos, fazendo com que os participantes se sintam em casa.

Para os que pretendem comparecer pela primeira vez, já devem ter ouvido bons comentários sobre a RECRA, que está localizada na Av. 9 de Julho, no coração de Ribeirão Preto. A piscina é de excelente qualidade, como se pode bem ver na foto, e tem uma piscina auxiliar e outra em forma de lago. Os vestiários são impecáveis (tem até balança digital), e as arquibancadas são cobertas. Toda infra-estrutura do Clube permite fácil deslocamento, e facilidades, como o restaurante, localizado também nas dependências, e que tem um cardápio imbatível. Na RECRA já foram revelados atletas como Fernanda Venturini, Silvana Campos e Abílio Couto, atleta do Clube e que foi o primeiro brasileiro a atravessar o Canal da Mancha.

A cidade é conhecida pelo tradicional ponto de encontro, especialmente da natação master neste período – a Choperia Pingüim - inaugurada em 1936, e famosa em todo país. O Pingüim tem a fama de servir o melhor chope do Brasil, e é frequentado intensamente por turistas e artistas famosos. E por falar em

chope.....circula na internet e em jornais, a notícia de que um estudo espanhol recomenda o consumo diário de cerveja aos atletas. (veja mais sobre o assunto nesta edição sob o título: “os atletas e a cerveja).



Ano

XVII

nº 69

NESTA EDIÇÃO:

Os Atletas e a
Cerveja pág. 3

Entrevista com Joel
Kriger págs. 4 e 5

Próximas competi-
ções pág. 6

Olha a sua cara
pág. 7

Isso é doping?
págs. 8 e 9

Doris Ely
págs. 10 e 11

XVI Copa Brasil
Masters de Natação
págs. 12 e 13

Importância de
aquecimentos e
alongamentos
págs. 14 e 15.

PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos estamos mais uma vez nos aproximando do nosso encontro anual, já tradicional de Ribeirão Preto. E lá se vão mais de dez anos desde a primeira vez que os nadadores brasileiros reuniram-se nesse excelente torneio de alto nível técnico. Recordo da primeira vez que realizamos um campeonato em Ribeirão Preto, em outubro de 1994, tendo sido o 19º Campeonato Brasileiro em piscina de 50m. Nesse campeonato tivemos um recorde histórico de participação de nadadores em Campeonatos Brasileiros; foram 1.089 atletas. Na oportunidade foi plantada a semente para a realização do 1º Troféu Brasil, realizado em 1996. São 13 anos de sucesso, contando sempre com a fundamental participação da Tia Cecília e sua equipe e o grande apoio da RECRA.

Esse ano mais uma vez vamos realizar esse evento e contamos com a presença de todos.

Tenho que registrar também o ótimo campeonato de Foz do Iguaçu, apesar do frio de 2° C, do primeiro dia de Competição, o local com excelente apelo turístico tornou a competição, agradável, altamente positiva tanto no que diz respeito ao evento, quanto nas opções de lazer, proporcionadas aos participantes.

Isso sem falar no grande show, realizado durante a abertura oficial do Campeonato; tudo graças ao grande esforço de Rui Jovita, sua equipe e da Federação Paranaense de Natação.

A ABMN está ultimando as ações para se habilitar a participar da Lei de Incentivo ao Esporte, de forma a facilitar e incentivar o surgimento de patrocínios para realização de clinics e outros eventos de interesse para seus associados e a comunidade ligada aos esportes aquáticos na classe master. Ao nos habilitarmos junto ao Governo Federal, todas as pessoas físicas e empresas poderão destinar para a ABMN, recursos financeiros; montantes esses que poderão ser abatidos do valor devido ao Imposto de Renda. Com esse sistema, todas as Pessoas Físicas poderão abater de seu imposto a pagar até 6%, e as Pessoas Jurídicas poderão abater até 1%, do imposto devido.

O benefício será para nossa comunidade esportiva, que poderá obter recursos diretos de todos os associados e indivíduos que tenham interesse em desenvolver e fortalecer a nossa Associação e os esportes aquáticos máster em geral. Esclarecendo melhor, o valor doado corresponde a mesma quantia a ser paga ao Imposto de Renda, podendo assim, ser revertido em cursos, seminários e encontros técnicos, no intuito de oferecer mais informações e subsídios aos associados.

Em breve traremos mais informações sobre esse tema.

Saudações a todos. Carlão

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

OS ATLETAS E A CERVEJA

Polêmica? Estudo espanhol recomenda consumo diário de cerveja aos atletas.

A matéria que circulou ultimamente tanto pela internet, quanto em jornais, e que tem servido como ponto de discussão, foi a revelação de que o Conselho Superior de Investigações Científicas (CSIC) da Espanha, apresentou um estudo defendendo o consumo moderado de cerveja para os atletas como fonte de hidratação diária. A justificativa é de que além de matar a sede e relaxar, a cerveja ajuda na recuperação após a prática esportiva.

Intitulado como "Idoneidade da cerveja na recuperação do metabolismo dos desportistas", a pesquisa foi divulgada

recentemente e está baseada em relatórios assinados por especialistas em medicina, fisiologia e nutrição da Universidade de Granada, com o aval do CSIC. Segundo o documento, os componentes da cerveja ajudam na recuperação do metabolismo hormonal e imunológico depois da prática desportiva de alto rendimento, e também favorece a prevenção de dores musculares.

Consta na informação de que a defesa do estudo cabe ao cardiologista e ex-jogador de basquete da seleção espanhola Juan

Antonio Corbalán, medalha de prata na Olimpíada de Los Angeles em 1984. A investigação foi desenvolvida em dois anos e o importante: **Os homens não podem passar de três tulipas** de 200 ml de cerveja (ou de 20g a 24g de álcool) **por dia**. Já **as mulheres devem parar após o segundo copo** (10g a 12g) por dia – quantidade essa considerada como moderada. De acordo com a pesquisa, a cerveja contém 95% de água e é a bebida alcoólica com menor gradação (5%



em média). Uma tulipa de 200 ml possui 90 calorias, o mesmo que um copo de suco de laranja.

A conclusão foi de que a bebida recupera perdas hídricas e ainda substitui alguns componentes perdidos na atividade, como aminoácidos, minerais e vitaminas e antioxidantes. Revela ainda o consumo moderado favorece também a prevenção de dores e lesões musculares, e que o melhor momento para o(a) atleta beber seria durante as refeições.

AMIZADE

(Mario Quintana)

Cada amigo que conquistamos, é uma flor no jardim da nossa vida, porque amizade se conquista aos poucos ao dia a dia.

Essa flor é pra lembrar a você que estou presente sempre...

Mesmo distante. E mostrar pra você,

que sua amizade é importante pra mim!!!

Uma flor para

..... / \ \Alegrar o seu dia,

..... / . . \ \ ..Para perfumar

..... / . . \ \ A tua alma

..... | | . .|Encher o

..... \ . . . / . ./.Teu coração

..... '=(\./=' .De Amor...

..... '-;'-.' ...Para te alegrar...

..... || _-' | .Uma flor para

..... , || _/ ..Te mostrar o mundo

..... , \ | . 'Pleno de Amor,

..... | \ , ||Felicidade,

....., \ ' | / , | Y \ ,Amizade,

..... ? -... ? -... \ | /Carinho

..... > _-' ' Y |E Paz!

..... , ||Uma flor para

..... \ |Te desejar

..... ||Tudo de bom

JOEL KRIGER

treino – viagens – dedicação histórias hilárias e muitos resultados

É POSSÍVEL CONCILIAR TREINOS E VIAGENS A TRABALHO? Quem nos ensina é o nosso entrevistado Joel Kriger, nadador da faixa 55 + residente em Curitiba, cidade que no seu entendimento, além de tranqüila, permite-lhe alguns luxos, como almoçar em casa. Joel trabalha no ramo de importação e exportação, o que lhe exige uma agenda repleta de viagens, mas consegue fazer a conciliação do compromisso profissional e os treinos aquáticos. No seu depoimento revela que foi nadador quando jovem, mas sem grande destaque, tendo parado no início da década de 1970.

ABMN – Considerando que parou de nadar na juventude, o que o retornar à natação?

Joel – Em 2002 resolvi, junto com um amigo, fazer uma caminhada para o campo base do Everest, mas isso precisava aprimorar a minha forma física, por isso resolvi voltar a nadar, o que aconteceu a partir de janeiro de 2003.

ABMN – Neste mesmo ano participou de alguma competição master?

Joel – Sim, minha primeira competição foi o Mais - Mais em março de 2003, quando nadei os 400 livres, mas como não tinha noção nenhuma da prova, “quase morri” ao tentar acompanhar os concorrentes. Essa situação desconfortável por um momento me fez pensar parar com tudo. Senti-me desafiado e a partir daí resolvi dedicar-me um pouco mais aos treinos.

ABMN – E como foi seu início nesses treinos?

Joel - Na minha primeira conversa com o técnico (Leonardo Del Vescovo), disse-lhe que para os treinos eu teria aproximadamente 45 minutos por dia. Porém, para o primeiro treino prescrito precisei de quase 1 h e 15min. Considerei a

recomendação básica, que era fazer musculação e consultar uma nutricionista. O meu choque inicial foi com as mudanças no treinamento muito mais fácil e também respeitando a recuperação, e com ênfase em proporcionalidade em relação ao tempo de prova. Outro choque foi a reeducação alimentar, com a dieta passada pela nutricionista, com algumas proibições pequenas, mas ensinando a não passar muito tempo sem comer alguma coisa. Com isso perdi 8 quilos em menos de seis meses sem perceber.

ABMN – E como foi seu retorno às competições?

Joel – Ainda no ano 2003 competi em algumas provas e comecei a cada vez mais a dedicar tempo ao treino. Eu chegava ao clube entre 4 e 5 da manhã fazia musculação e treinava até perto das 7h, quando saía para o trabalho. Com a mudança de diretoria e restrições de horários que me afetavam busquei apoio na Academia Gustavo Borges onde até hoje faço o meu primeiro treino às 5 h.

ABMN - Como concilia os treinos com a agenda de viagens?

Joel – Antes de viajar pesquiso lugares onde poderia fazer os treinos,

os horários disponíveis e com isto acabei nadando em piscinas de todo tipo e tamanho desde 10 até 50 m. Nessa empreitada vivenciei histórias engraçadas, entre as quais destaco o ocorrido em Hangzhou (China). Eu estava treinando no hotel, numa piscina de 17 m., quando o salva vidas, num inglês macarrônico, me contou que havia uma piscina fabulosa de 50m. da municipalidade. Fui conferir e realmente era uma beleza; coberta e moderna. Porém, havia um pequeno detalhe: em cada uma das duas raias das pontas não dava para se mexer; nas outras duas somente com bóia, e nas raias do meio a única possibilidade era nadar um atrás do outro numa velocidade baixa. Calculo que deveria ter no mínimo 1000 pessoas dentro daquela piscina.

Em Berlin (Alemanha), a piscina do hotel tinha 10 m., e ficava difícil treinar. Perguntei ao gerente por outra piscina próxima, e chegando lá, fui pagar a entrada. A senhora olhou para mim e perguntou-me a idade - 55 disse eu. Ela argumentou então que para “velhos” era somente hidroginástica, e naquele horário, só caminhada. Tentei replicar dizendo-lhe: “mas minha senhora, eu nado melhor que as pessoas que estão agora na água”. Não teve jeito e foi taxativa: “velho somente

caminhada”!. Voltei para hotel para fazer 6000 na piscina de 10 metros.

ABMN - Voltando aos treinos, como foi a evolução?

Joel - Em 2006, após o Campeonato Brasileiro realizado em Fortaleza resolvi começar a treinar para valer. Minha primeira dificuldade foi convencer o Leonardo da possibilidade de um “velhinho” treinar volumes significativos (10.000m a 14.000m por dia). Com muito custo e munido de vários pareceres médicos, o técnico começou a aumentar o volume e qualidade do treino. Hoje tenho uma rotina bem definida, faço musculação 6 vezes por semana às 4h, mesmo com a vizinha do primeiro andar reclamando do barulho, e treino na piscina a partir das 5h15min. Reservo três dias por semana para aprimorar a técnica de nado, e dois dias para alongamento supervisionado. Treino 14 vezes por semana.

ABMN – Com toda essa dedicação, quais os resultados expressivos?

Joel - Nestes 6 anos os meus tempos têm melhorado ano a ano em índices significativos, como por exemplo: 22% nos 400 m.; 17% nos 800 m.; quase 20% nos 100 m., e por mais incrível que possa parecer, meus tempos hoje são melhores quando comparados quando eu tinha 19 anos. No ano passado entrei no *Top Ten* da Fina nas provas que disputo e tenho alguns recordes brasileiros e sulamericanos. Tenho participado dos mundiais, do World Master Games, do Campeonato Americano de Curta e Longa, dos brasileiros e todos os regionais, quando não existe conflito de datas. Também participo de algumas travessias.

ABMN – Muito interessante essa sua determinação de conciliar os treinos com as viagens. Teria algumas “dicas” para oferecer á comunidade máster, que porventura venha a se encontrar em viagens?

Joel - O interessante é que em qualquer cidade é possível achar uma piscina e conseguir ao menos realizar uma boa parte do treino programado. A natação é um esporte que infelizmente a falta de contato com a água faz a gente perder a sensibilidade e muitas horas de treino para recuperar. Segue algumas informações que julgo útil aos nadadores masters.

Nos Estados Unidos, o site www.usms.org tem endereços de vários lugares para nadar, além disso tem o *Ballys Fitness Center* ou *LA Fitness*, que tem uma cadeia de academias nas grandes cidades. Efetuando o pagamento de U\$10,00 por dia, normalmente se consegue uma piscina de 25 jardas. Em Nova York o melhor lugar é o *YMCA Vanderbilt*, que tem duas piscinas de 25 jardas. Em Orlando tem o *YMCA na International Drive* com piscina de 50 e 25 jardas, dependendo do dia.

Na Europa poucos hotéis oferecem piscina, mas tem várias que são públicas, é fácil de se achar; o obstáculo e conciliar os horários disponíveis. O idioma pode ser também um obstáculo. O ideal é pedir ajuda para o *concierge* do hotel, mas não incorram no erro de julgar que todas as informações colhidas na internet correspondem, como já aconteceu comigo. É necessário conferir pessoalmente no local.

Na China a maioria dos hotéis tem piscina, cujo tamanho varia entre 15 e 20 metros, fora os hotéis da cadeia Marriot, que se tiver, são de 25 m.

As piscinas públicas podem ser utilizadas sem problemas, mas é fundamental pesquisar o horário disponível pois pode-se encontrar a piscina super lotada.

ABMN – O que a natação máster agrega a você?

Joel – Para mim a natação master trouxe novos amigos, o que é muito importante. Ao longo do tempo tem possibilitado o compartilhamento de experiências, e acrescento que principalmente permite a convivência em um ambiente tranquilo e encorajador. Hoje, segundo meus amigos, virei um participante ativo de qualquer competição, e eles comentam que se tiver uma poça de água com cronometragem eu estou lá.

ABMN - Qual a mensagem que deixa aos associados?

Joel – Creio que o prazer de nadar independe dos resultados, pois acho que na natação master não competimos um contra o outro, mas contra nós mesmos, a favor da nossa qualidade de vida e dos nossos objetivos.



Brasileiro atravessará a nado oceano Atlântico Sul

Com saída na Namíbia (África) e chegada em Salvador (Bahia), Márcio Carvalho nadará 6.864 quilômetros por até 131 dias seguidos

Belo Horizonte, julho de 2009 – Que tal nadar 6.864 quilômetros em pleno oceano Atlântico Sul? O que você acha dessa ideia? Errou quem pensa que a façanha é impossível. A iniciativa é ousada – mas, com planejamento e tecnologia, Márcio Carvalho aposta no sucesso da empreitada, que tem previsão para junho de 2010. No projeto Travessia a Nado do Oceano Atlântico Sul (Tasan), Carvalho enfrentará, sozinho, a correnteza e as intempéries naturais do alto mar.

Com saída programada em Luderitz, na Namíbia (África), o mineiro de 1,96m de altura e 46 anos gastará entre 101 e 131 dias para alcançar o ponto de chegada: a cidade de Salvador, Bahia. Como o tempo em alto mar será longo, ele sabe dos muitos desafios a serem enfrentados – vão desde ataques de tubarões e hipotermia nas águas geladas a ondas gigantes e problemas com as correntes marítimas.

Contatos: alex@partnersnet.com.br

Curiosidades Olímpicas

Eric Moussambani, atleta da Guiné-equatorial, participou das Olimpíadas de Sidney (2000) graças a uma permissão especial dada aos países em desenvolvimento desprovidos de centros de treinamento.

Ele nunca tinha visto uma piscina de 50 m, e começou a treinar só 6 meses antes do grande evento em piscina de 15 m..

Gente, cá entre nós, ele fez tudo certinho, né? Nem escapou!!! E a virada? E o seu esforço em completar a prova? Puxa, valeu!

Enquanto ele fazia um esforço sobrenatural para percorrer a distância dos 100m. Os apresentadores que narravam a prova teciam comentários irônicos. Porém, apesar das adversidades, Eric nadou a eliminatória da prova, diante do mundo boquiaberto. O importante não foi o tempo em que ele marcou (1 52' 72''), mas sua superação, sua força de vontade; e isso ele fez em nome de seu país.

Vale a pena conferir em:

http://www.youtube.com/watch?v=3zjCc_VyxM4

PRÓXIMAS COMPETIÇÕES

<p>XVI Campeonato Norte Nordeste e Centro Oeste Masters de Natação Data: 5 e 6 de setembro de 2009 Local: Belém - Pará Informações: www.apamn.com.br Inscrições até o dia 10/08/2009.</p>	<p>VII World Masters Games Site: www.2009worldmasters.com Data: 10 a 18 de outubro Local: Sidney/Austrália</p>
<p>46º Campeonato Brasileiro Masters de Natação Data: 30 e 31 de outubro e 01 e 02 de novembro Local: Clube Cabo Branco - João Pessoa/PB</p>	<p>Campeonato Sulamericano Masters de Natação Data: Novembro Local: Mar Del Plata/Argentina</p>

OLHA A SUA CARA

Adaptado da revista "VIDA E SAÚDE"

por Marlene Mendes

Não só os braços e as pernas precisam de exercícios. Se os músculos da face não forem exercitados de forma contínua, eles enfraquecem, causando rugas e flacidez. Os exercícios faciais são muito úteis para deixar a pele mais bonita, com aspecto firme e jovem, mesmo com o passar do tempo.

A ginástica facial também é bastante útil para quem estiver passando por um processo de perda de peso. Ela deve ser iniciada antes de se começar a perder peso; se a pessoa esperar chegar ao peso ideal para dar início aos exercícios do rosto, não terá uma resposta tão positiva dos músculos faciais.

São necessários, no mínimo, dez minutos por dia, cinco a sete vezes por semana.

O que torna a pele envelhecida são o SOL e o FUMO; BEBIDA ALCOÓLICA, ESTRESSE, ALIMENTAÇÃO GORDUROSA e POUCA INGESTÃO DIÁRIA DE ÁGUA.

Se for possível, tire uma foto do rosto antes de começar a fazer os exercícios e outra foto depois de três meses e aí então observe a diferença.

1. TESTA: Eleve as sobrancelhas o mais alto possível durante alguns segundos e volte, lentamente, ao normal. Repita 15 vezes.

2. OLHOS: Feche os olhos rapidamente e com bastante força. A seguir, solte os músculos

lentamente, permanecendo com os olhos fechados. Repita 7 vezes.

3. PÁLPEBRAS: Aperte os olhos fazendo força por cinco segundos e abra os olhos devagar. Repita 10 vezes.

4. BOCHECHAS: Mantenha os dentes cerrados e sorria, alargando a boca para os lados. Repita sete vezes.

5. MAÇÃS DO ROSTO: Faça mímica pronunciando a letra "o" e "x". Repita sete vezes.

6. LÁBIOS: Abra bem a boca, como se estivesse gritando, mas com os lábios para dentro. Curvando os lábios e cobrindo os dentes, conte até sete. Vá unindo os lábios, devagar, até quase se tocarem e por último relaxe a expressão lentamente. Repita 15 vezes todo o processo.

7. PESCOÇO: Com a boca fechada, encoste a ponta da língua na cavidade inferior da boca e pressione. Repita sete vezes.

PREPARE O ROSTO PARA O EXERCÍCIO

· Faça sua limpeza facial de costume com sabonete próprio e a seguir use uma loção de limpeza e depois uma

loção tônica. Para isso use uma buchinha facial ou algodão para ativar a circulação.

· Depois da limpeza e da tonificação, faça movimentos como se estivesse digitando teclas de forma leve, utilizando as polpas dos dedos. Comece pela ponta do nariz, suba até as sobrancelhas e depois ao redor dos olhos e descendo até os ossos do maxilar e do queixo. Retorne, saindo do queixo e passe pela extensão do maxilar até as orelhas.

· Aplique seu creme hidratante preferido para ajudar a lubrificar o músculo.

· Os resultados começam a aparecer depois de um mês.

· Ao acordar você perceberá uma fisionomia rejuvenescida e renovada.

TENHA PACIÊNCIA E NÃO DESISTA!



ISSO É DOPING? (continuação)

José Eugenio Guisard Ferraz

No número anterior, Informativo 2, o autor tratou da parte introdutória ao assunto; no presente momento, discorre com propriedade, sobre as substâncias consideradas proibidas, ou seja, aquelas consideradas como doping. Vejamos o que Guisard escreve a respeito.

AS SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS:

S1 – Agentes anabólicos.

São os esteróides que provocam crescimento muscular e em alguns casos aumentam a velocidade de reflexos do atleta. Por outro lado podem produzir danos ao fígado, tumores em diversos pontos do organismo humano como a próstata. De uma maneira geral, eles debilitam o organismo afetando o sistema imunológico contra infecções e o câncer. Exemplos dessa categoria são: clenbuterol, bolandiol, androstenediol, epitestosterone, metastrone, testosterone, tibolone, etc.

S2 – Hormônios e substâncias relacionadas.

Temos cinco tipos:

1. Agentes estimulantes da eritropoiesis, por exemplo a Eritropoietina (EPO) – hormônio produzido nos rins e fígado, promove a formação de células vermelhas na medula óssea. É usado na sua forma sintética para combater certos tipos de anemia e de falhas nos rins. Seu uso indiscriminado pode causar ataque cardíaco.

2. Hormônio do Crescimento (hGH) e outros fatores de crescimento – Os riscos envolvidos no uso do hGH são similares ao do uso de esteróides: acne severa, ginecomastia, calvície, diminuição do bom colesterol(HDL), trombose, disfunções dos rins e fígado, tumores, atrofia testicular, inflamação da próstata, impotência.

3. Gonadotrofinas – Hormônios que aumentam a massa muscular.

4. Insulinas – Hormônio que acelera a queima de açúcares e

aumenta a produção de energia e do desempenho humano. O uso irregular dessa substância pode levar à hipoglicemia, e em casos extremos ao coma e à morte.

5. Corticotrofinas – Produzem um estado de euforia.

Algumas dessas substâncias podem ser necessárias ao atleta devido a uma condição particular, como os portadores de diabetes. Nestes casos essa condição patológica deve ser atestada previamente por médicos perante os comitês anti-dopagem apropriados. Para estes casos, existe a TUE – Therapeutical Use Exemptions, exceções de uso terapêutico. Para se obter tal exceção existe um processo com a apresentação de atestados médicos junto às organizações anti-doping, que emitem a TUE. Para obter uma TUE é necessário comprovar previamente que o atleta 1- sofrerá significantes problemas de saúde se não tomar a substância proibida, 2- o uso terapêutico não produzir significantes melhoria da sua performance no esporte, e 3- não existir alternativa terapêutica razoável. Uma exceção retroativa somente no caso de tratamento emergencial em condição aguda e uma situação excepcional provocar insuficiência de tempo para o procedimento normal.

S3 – Agonistas Beta-2

Substâncias do tipo broncodiladoras, como o salbutamol, terbutaline, etc. São usados para combater a asma e a bronquite. Por outro lado tem um efeito anabólico pois aumentam a síntese de proteínas e em consequência os músculos. Podem provocar palpitações, ansiedade, dor de cabeça, tremores, aumento da pressão arterial, e até arritmias letais.

S4 – Moduladores e Antagonista Hormonais.

São agentes inibidores de hormônios e funções como a Aromatase, Estrogênio, a Miostatina, etc. Ao reduzir essas substâncias no organismo, consegue-se uma diminuição das características mais femininas do corpo humano, dando-se predominância às características masculinas. Por exemplo a miostatina inibe o crescimento muscular nas mulheres. Ao se provocar artificialmente a sua redução temos como resultado um aumento da massa muscular nas atletas.

S5 – Diuréticos e outros agentes que mascaram os resultados dos exames anti-doping.

Eles diluem os resíduos do agente dopante no organismo das pessoas numa tentativa de não serem detetados nos exames de urina e sangue.

Métodos Proibidos:

M1 – Melhoria da Transferência de Oxigênio.

Este é o doping do sangue para melhoria da densidade de células vermelhas.

M2 – Manipulação Química e Física.

Aqui temos a troca de amostras tiradas dos atletas, ou sua contaminação com objetivo de driblar o exame anti-doping. Também a injeção intravenosa de líquidos para diluição dos fluidos do atleta, sangue e urina, é proibida.

M3 – Doping Genético.

É a transferência, não terapêutica, de células, genes, ou

elementos genéticos que tenham a capacidade de melhorar a performance atlética.

Além dos itens acima citados, existem proibições que se aplicam explicitamente durante as competições. São substâncias de efeito rápido mas não duradouro. São as seguintes:

S6 – Estimulantes.

Quase todos os estimulantes são proibidos, por exemplo: adrenalina, efedrina, etilefrina, fenproporex, metilefedrina, anfetaminas em geral.

Estas substâncias são encontradas nas mais diversas composições medicamentosas, com os mais diferentes usos. Fenproporex por exemplo é encontrado em fórmulas para o emagrecimento como aconteceu com um famoso jogador de futebol recentemente suspenso por 2 anos. Efedrina pode estar presente em muitos anti-gripais, descongestionantes. Em alguns casos há limites máximos aceitáveis no teste de urina, como é o caso da efedrina e da metilefedrina que não pode ultrapassar 10 microgramas por mililitro.

Por outro lado algumas substâncias, como a cafeína, a fenilefrina e a pseudoefedrina não são proibidas, apesar de estarem num programa de monitoramento da WADA visando uma possível proibição ou limitação no futuro.

A WADA também está estudando a substância sildenafil, popularmente conhecida como Viagra. Estuda-se a possibilidade de que além da sua qualidade mais conhecida, o Viagra também atue no aumento da capacidade pulmonar em grandes altitudes. É só pesquisa, portanto está liberado.

Lembramos que o uso de estimulantes pode levar a vários efeitos colaterais indesejáveis, como a insônia, o aumento do batimento cardíaco, aumento de pressão

sanguínea, convulsões e até a morte por colapso cardíaco.

S7 – Narcóticos.

Por exemplo a morfina, a heroína, e vários outros. Diminuem a sensação de dor e podem ter efeitos estimulantes. Têm condições viciantes com os já conhecidos efeitos negativos.

S8 – Canabinoides.

Exemplo principal é a maconha. O hashishe também é um canabinoide. Situação idêntica a dos narcóticos.

S9. Glucocorticosteroides.

Aqui temos a cortisona, prednisona, dexametasona, etc. São proibidos quando tomados de forma oral, via supositórios ou injeções intravenosas ou intramusculares – nestas formas é necessária aprovação prévia de exceção terapêutica. Preparações de uso tópico não o são. São muito utilizados no tratamento da dermatoses, artroses, asma, etc. Seus efeitos colaterais podem ir de alterações cardíacas, depressão, osteoporose, catarata, e outros.

Alguns esportes em particular têm algumas outras substâncias proibidas, por exemplo o álcool é proibido no Karatê, no Automobilismo, no Boliche, etc. Beta-bloqueadores são proibidos no Arco e Flecha, Bilhar, Ginástica, Bridge, Tiro, etc. Beta bloqueadores reduzem o ritmo cardíaco e trazem tranquilidade ao indivíduo, e são muito utilizados para combater a hipertensão – este tipo de doping é também chamado de doping negativo, mas não deixa de ser um doping e portanto é proibido pela WADA.

Portanto meus colegas da natação máster, podemos continuar com o controle da nossa pressão e ao mesmo tempo tomar uma cervejinha nos intervalos da competição...

O possível uso, não intencional, de algumas dessas substâncias, aquelas que são particularmente de disponibilidade e uso geral em produtos medicinais não isenta de punição. Entretanto, se o atleta provar que não tinha a intenção de melhorar sua performance esportiva com o uso da substância poderá haver uma redução dessa punição.

A possibilidade de uso não intencional, não é pequena, considerando a grande quantidade de produtos como anti-gripais, moderadores de apetite, certas ervas naturais, e até mesmo complementos alimentares – hormônios, multi-vitaminas, sais minerais e aminoácidos que podem ser ou conter substâncias proibidas.

É altamente recomendável somente utilizar produtos indicados por profissionais de medicina esportiva e nutrição, e fabricados por laboratórios conceituados e reconhecidos.

Em conclusão, é importante que cada nadador máster tenha conhecimento, pelo menos básico, do que é doping, e de quais substâncias são proibidas, e se estiver em dúvida que consulte um especialista.

Desta forma estaremos mais confiantes de termos nas nossas competições um verdadeiro ambiente de igualdade de condições, e de que cada companheiro máster está se protegendo de possíveis conseqüências danosas para sua saúde.

Referencias:

<http://www.wada-ama.org/en/>

http://www.wada-ama.org/rtecontent/document/2009_Prohibited_List_ENG_Final_20_Sept_08.pdf

http://www.wada-ama.org/rtecontent/document/code_v3.pdf

<http://www.revistapiaui.com.br>

DORIS ELY

Uma nadadora de Maratonas Aquáticas e campeã em provas no estilo livre

Nadadora master na faixa 60+ do Leopoldina Juvenil – Porto Alegre - que iniciou a nadar com 30 anos, pautando o início de sua trajetória em provas de Maratonas Aquáticas. Atualmente reina como campeã absoluta nas provas de 100 e 200m livre e se classificando bem em outras distâncias neste estilo. Suas conquistas são resultado de esforço e dedicação não só dela, mas dos técnicos que acompanham sua trajetória.

ABMN - Fale-nos sobre o início de sua trajetória na natação master.

Dóris - Comecei a nadar com 30 anos há três décadas atrás, e não parei mais! Em 1987 fiz a minha primeira prova longa, a Travessia de Tapes 3Km, fiz um tempo bom e fiquei em 1º lugar na faixa, eem seguida comecei a nadar as provas de 7.600 m. Para mim esta era a verdadeira travessia, que ia de uma praia a outra. Comecei então a participar do Campeonato Brasileiro Maratonas Aquáticas, com provas entre 5 km e 10 km. Na época meu treinador era o Wilson Mattos que me incentivava bastante e conforme as provas os treinos diários eram longos de 6 a 7 km. Fui Campeã Brasileira de Maratonas Aquáticas durante nove anos seguidos. Viajava por todo o Brasil com o incentivo da minha família, parceiros de todas as viagens. Em 2000 fui ao Campeonato Mundial Master em Munich e na maratona de 5km fiquei em 11º lugar, com a temperatura da água de 15º C. Para mim foi uma vitória esta colocação. Em 2004 fui a Riccione e na travessia de 3km fiquei em 16º lugar.

ABMN - Quando começou disputar provas em piscinas?

Dóris - Embora apaixonada por maratonas aquáticas, nadava provas de piscina, no início Campeonatos

Sul-Brasileiros, dos quais hoje sou recordista dos 200 metros e dos 400 metros livres, tanto em piscina curta quanto longa, e campeonatos estaduais, sendo também recordista nas mesmas distâncias.

ABMN - Onde você nada?

Dóris - Na Associação Leopoldina Juvenil, cuja equipe muito unida e



participativa - nos tornamos uma grande família e uma grande equipe. Meu treinador é o Marcelo Ritzel, a ele eu devo meus treinos puxados, meu início na musculação. Meus tempos melhoraram e hoje fora as competições da ABMN, Sul-Brasileiros, estaduais e eventualmente Sul-Americanos e Mundiais. Diminui a participação nas Maratonas e neste ano fiz a Travessia do Fortes, ficando em 3º lugar na faixa de idade.

ABMN Há alguma passagem nas competições que gostaria de destacar?

Dóris – Sim, em setembro de 1998 participei de uma etapa do brasileiro de águas abertas em Vitória/ES – a tradicional das maratonas, Curva da Jurema. Na mesma época na mesma cidade, estava acontecendo o primeiro Campeonato Sulamericano Master de Natação em piscina de 25 m, no Clube Alvares Cabral. Participei e tive bons resultados segundo nos 400L, terceiro nos 200L, 100L e 50L. Pouco tempo depois participei do 27º Campeonato Brasileiro de Máster de Natação na minha cidade – Porto Alegre, realizado no Grêmio Náutico União. Nesta competição pela primeira vez nadei os 800m e fiquei em primeiro lugar.

No entanto, em 1999 nadei o Sulamericano realizado no Vasco da Gama, quando fiquei em 1º lugar nos 100m livres. Esse resultado que me incentivou a treinar para estas provas. Foi um longo percurso de preparação mas agora os resultados estão acontecendo. Também destacaria o Brasileiro em 2007, realizado em Brasília, quando foi a primeira vez que nadei os 1.500 metros em piscina, que é a prova que mais gosto. Assim, vou distribuindo as provas entre longas e curtas. No 43º Campeonato Brasileiro Master de Natação, realizado em Santa Catarina, fiquei em primeiro tanto nos 100m quanto nos 200 livres. Não posso deixar de mencionar que fiquei em primeiro lugar nas provas de

1.000m e 2.000m no 2º; 3º e 5º
Campeonato por Correio, q

ABMN - Neste ano de 2009, como
você se saiu?

Dóris - No 45º Campeonato
Brasileiro Máster de Nataçãõ,
realizado em Goiânia fiquei em
primeiro nos 50m ; 100m e 200m
livres. Na última competição em Foz
do Iguaçu - na XVI Copa Brasil
Master de Nataçãõ, fiquei em
primeiro nos 100livres e segundo nos
50ml e 400m livres.

ABMN - Algo a complementar?

Dóris - Gostaria de ressaltar que a
ABMN proporciona competições
maravilhosas e a Diretoria está
sempre atenta para a melhoria dos
programas. Não poderia deixar de
registrar o companheirismo da família
de nadadores master, e vejo que
cada competiçãõ é uma alegria.
Dificuldades são contornadas e
transformadas em momentos
prazerosos, como o Campeonato
Brasileiro realizado em Goiânia no
início do ano. Foi uma festa num local
maravilhoso, quando tivemos um
festival de dança com premiação
para contornar o atraso da
ambulância.

ABMN - Qual o significado de ser
nadadora master para você?

Dóris – É poder nadar, viajar,
conhecer pessoas, reencontrar os
amigos nas competições, dar boas
braçadas e boas gargalhadas, tudo
isso eu encontro nadando e
participando das competições. Eu só
tenho que agradecer a vocês que me
proporcionam tudo isso.

ABMN - E o significado de nadar?

Dóris - Para mim, nadar é como
comer, dormir. Nadar complementa
um dia feliz!

Uma Raça Especial

Adaptado da Swimming World por Sebastian D. Barros - Flamaster

Nadando em temperaturas altas,
mais de 1.100 nadadores Masters
bravamente completaram o Circuito
Nacional Americano de provas
Longas (USMS) no Oregon/EUA
com 56 recordes mundiais
quebrados.

Nadadores Master são uma raça a
parte; nada os abala, nem mesmo
quando o nível de mercúrio atinge os
100 graus na competiçãõ em piscina
curta de 25m com apenas 6 raias
para fazer o aquecimento e soltura
depois das provas. Apesar deste
obstáculo, 56 recordes mundiais
foram batidos no Campeonato
Nacional Americano de Provas
Longas que ocorreu entre 14 e 17
de agosto de 2008 no novo
complexo aquático de Gresham em
Mount Hood, Portland/Oregon.

Seis atletas se destacaram neste
evento:

- Karlyn Pipes-Nielsen (45+) nadou
os 200costas em 2:26.30 quebrando
seu próprio recorde mundial de
Perth/AUS (2:28.42)

- Katie McClelland (30+) nadou 50
peito em 33.20, os 100 peito em
1:13.29 e os 200 peito em 2:41.63

- Gary Marshall (25+) fez os 100
peito em 1:02.98 e os 200 em
2:16.70

Noriko Inada (30+) com três
Olimpíadas de experiência, nadou os
50 Costas em 29.15 e os 100 em
1:02.83

- Kohei Kawamoto (25+) foi
recordista nos 100 Borboleta com
53.09

- RITA SOMONTON (90+) Com
noventa anos, deu um show de
vitalidade e alegria. Nadou os 200m,
400m e os 800m livres quebrando
todos os recordes, sendo a nadadora
mais “jovem” e a única nesta faixa
na competiçãõ, atraiu a atençãõ de
todos fazendo o tempo de 18:53.58
nos 800 livres, 4 minutos abaixo do
recorde mundial.

**Alô
categoria
60+ e acima
Não perca
essa
oportunidade**

Está no ar um concurso que há 11
anos reconhece o lado artístico de
pessoas com mais de 60 anos,
além de apoiar iniciativas que
promovem o bem-estar e uma vida
melhor para os idosos. Saiba mais
sobre essa iniciativa no site:
www.talentosdamaturidade.com.br

XVI COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

UM EVENTO SURPREENDENTE

Realizou-se no Complexo esportivo Costa Cavalcanti, entre os dias 13 e 14 de junho em Foz do Iguaçu, a XVI Copa Brasil Máster de Natação. A ABMN, em parceria com a Associação Master de Natação de Foz do Iguaçu - Acquamaster teve apoio do Masters Paraná de Natação, e recebeu mais de 400 atletas. Contou ainda com total apoio da prefeitura local, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer e da Itaipu Binacional.

A abertura foi marcante, com presença de autoridades e show folclórico. As piscinas para as provas e aquecimento ofereceram estrutura necessária para as disputas. Sem dúvida foram grandes desafios, mas atletas de todas as idades encararam



os obstáculos, sobretudo a baixa temperatura externa, com garra evidenciando excelentes resultados. Durante as provas houve sorteio de prêmios e distribuição de toalhas a

Vejamos os resultados:

todos os inscritos e que nadaram as provas.

Podemos destacar o recorde mundial dos 50m costas batido pela atleta Giseli Caetano Pereira (35+) – Speedo Pinheiros, que também estabeleceu nova marca sulamericana para os 50 borboleta. Por detrás desta vitória expressiva tem uma história de vida. No ano de 2000 ela perdeu o pai, e na tristeza, fez-lhe uma promessa: a de ganhar uma medalha. Cumpriu-a! Agora, renova a promessa com essa conquista estupenda! Siga em Frente Giseli e traga-nos mais alegrias!

Outro fato emocionante foi a participação do nadador pré-master

Francisco de Assis Nascimento Junior, que viajou de ônibus desde Recife para prestigiar a competição.

O atleta, que começou a atividade por recomendação médica, por paralisia motora, disputou sua primeira competição pela ABMN, obtendo a 2ª colocação na prova de 50m peito. Parabéns Francisco, pela determinação!

Registramos também a participação do quarteto de ouro, as nadadoras na faixa de 80+, que defenderam o Clube de Regatas Icaraí (Niterói/RJ), e que estabeleceram novo recorde brasileiro para o revezamento

4X50m quatro estilos, na faixa 320. São elas, na ordem nadada: Lahiry Silva Romero (CRF); Delta Paixão Nogueira; Nora Tausz Ronai e Mariah Cardoso Amorim. Essa conquista, além de ser um estímulo aos nadadores(as) masters, é uma prova de superação. Parabéns a todas!

A todos (as) atletas que prestigiaram o evento com sua participação, demonstração de amizade, particularmente aos membros da Acquamaster, que tanto se dedicaram para que tudo transcorresse dentro da tranquilidade necessária, os nossos agradecimentos.



Fotos:

Francisco de Assis Nascimento Junior, Giseli Caetano Pereira e o Revezamento recordista



**XVI COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO
RELAÇÃO DE RECORDES**

50 METROS COSTAS Atleta GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO) (35+)	Clube PINHEIROS	Tempo 29"00	Recorde M S A B	
50 METROS PEITO Atleta NEWTON LUIZ KAMINSKI (40+)	Clube ACQUAMASTER	Tempo 31"06	Recorde B	
50 METROS BORBOLETA Atleta GISELI CAETANO PEREIRA (SPEEDO) (35+) RUBEN ROCHA (BHTE) (55+) SAUL BIRMAN (75+)	Clube PINHEIROS RIO SPORT BH FLUMINENSE	Tempo 29"52 29"97 42"16	Recorde S A B S A B S A B	
100 METROS LIVRE Atleta VERONICA BALSANO (pré-master)	Clube MASTERS PARANA	Tempo 59"29	Recorde B	
100 METROS COSTAS Atleta AROMA MARTORELL (MAC/NINA) (50+)	Clube MAC-NINA/PE	Tempo 1'14"77	Recorde S A B	
100 METROS PEITO Atleta CYNTHIA EGYPTO ANDRADE (70+) NEWTON LUIZ KAMINSKI (40+)	Clube RIO SPORT BH ACQUAMASTER	Tempo 1'47"39 1'09"25	Recorde S A B S A B	
100 METROS BORBOLETA Atleta MYRIAN DORELLA FERREIRA (CIA ATHLETICA/DF) (50+) NORA TAUSZ RONAI (85+) RUBEN ROCHA (BHTE) (55+)	Clube CIA ATHLETICA C. R. ICARAI RIO SPORT BH	Tempo 1'22"67 3'26"34 1'11"02	Recorde B S A B S A B	
200 METROS MEDLEY Atleta VERONICA BALSANO (pré-master) AROMA MARTORELL (MAC/NINA) (50+) CYNTHIA EGYPTO ANDRADE (70+) MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT) (45+) HORST KESTENER (75+)	Clube MASTERS PARANA MAC-NINA/PE RIO SPORT BH ACQUAMASTER MASTERS PARANA	Tempo 2'29"25 2'49"91 3'53"76 2'16"58 3'29"23	Recorde B S A B S A B S A B S A B	
400 METROS LIVRE Atleta VERONICA BALSANO (pré-master) JOSE EDUARDO VAZ GUIMARAES (50+) CELIO CARNEIRO DO AMARAL (60+)	Clube MASTERS PARANA PINHEIROS MASTERS PARANA	Tempo 4'27"14 4'36"90 5'11"87	Recorde S A B S A B	
REVEZAMENTO 4x50 METROS LIVRE MISTO Equipe ACQUAMASTER/ITAIPU-A (160+) MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT) NEWTON LUIZ KAMINSKI MARCIA VALERIA COSSATIS LIMA CHRISTIANE LOPES LARCHER	Clube ACQUAMASTER	Tempo 1'49"05	Recorde S A B	
REVEZAMENTO 4x50 METROS MEDLEY FEMININO Equipe CLUBE DE REGATAS ICARAI-A (320+) LAHIRY SILVA ROMERO (CRF) DELTA PAIXAO NOGUEIRA NORA TAUSZ RONAI MARIAH CARDOSO AMORIM	Clube C. R. ICARAI	Tempo 6'09"40	Recorde B	
EQUIPE GRANDE 1º MASTERS PARANÁ 2º ACQUAMASTER/ITAIPU 3º CLUBE DE REGATAS ICARAI	Pontos 2.715,00 2.491,00 1.169,00	Ouro 52 25 19	Prata 43 29 23	Bronze 58 55 21
EQUIPE MÉDIA 1º DES-CON-TRAÇÃO 2º FLUMINENSE FOOTBALL CLUB 3º MAC-NINA/PERNAMBUCO	703,00 701,00 619,00	20 16 17	7 7 4	8 12 9
EQUIPE PEQUENA 1º CLUBE DOS OFICIAIS DA PM/MG 2º ESPORTE CLUBE PINHEIROS 3º ASSOC. ATLETICA BANCO DO BRASIL-RIO	345,00 262,00 230,00	5 11 2	5 3 5	3 0 3
EQUIPE PRÉ-MASTER 1º ACQUAMASTER/ITAIPU 2º MASTERS PARANA 3º ACADEMIA NAD' ARTE	301,00 209,00 98,00	7 6 3	7 2 1	1 4 2

IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E DE ALONGAMENTOS

Dando sequência ao artigo iniciado no Informativo 2 do corrente ano, sob o título Prevenção de lesões em nadadores, daremos destaque neste número, à importância que todo nadador(a) deve dar ao aquecimento e ao alongamento.

Vários tipos de exercícios de aquecimentos podem ser realizados pelos atletas individualmente como: circundação de ombros simultânea e alternada; flexão e extensão horizontal de ombros, bilateralmente, flexão e extensão da articulação coxo-femural associada à flexão e extensão de joelho, circundação de punhos, tornozelos, flexo extensão de cotovelos e circundação da cabeça.

O segredo para manter a integridade do ombro, prevenindo a ocorrência de lesões é a sua estabilização. Os músculos que estabilizam o ombro devem ser treinados progressivamente, de forma a suportar o crescente estresse imposto pelo treinamento árduo.

O uso do elástico cirúrgico deve fazer parte da rotina de trabalho do nadador, fora da água, pois através dessa prática podemos estimular os mecanismos de cada estilo, aproximando-se ao máximo do movimento das braçadas e trabalhando mais especificamente os músculos com movimentos diagonais.

O encaixe na articulação gleno umeral é muito raso para oferecer estabilidade óssea à extremidade proximal do úmero, logo a tensão muscular do manguito constitui a principal força que traciona a cabeça do úmero de encontro ao raso encaixe da escápula durante os movimentos desta articulação. Os músculos do manguito permitem que os principais músculos motores do ombro (deltóide, peitoral maior, bíceps braquial, grande dorsal, tríceps braquial e redondo maior) atuem sem haver o risco de deslocamentos na articulação.

Exercícios propostos para o fortalecimento do manguito e estabilização do úmero são: rotação interna e externa com resistência do elástico cirúrgico, que devem ser feitos diariamente e de maneira correta para obter-se os melhores resultados. O ponto fundamental para a execução correta deste movimento é o posicionamento

completamente vertical do úmero. O movimento deve ser relativamente curto, entre 15 e 25 cm de curso, e durante o movimento de rotação interna o antebraço deve pronar, e supinar durante o movimento de rotação externa. Também deve-se ter o cuidado de manter o elástico a uma altura adequada à estatura do nadador, de forma que o movimento não seja realizado com uma puxada para cima ou para baixo.

Outros exercícios de estabilização podem ser realizados incluindo o fortalecimento do deltóide, com ênfase em suas três porções. Pode-se usar um elástico cirúrgico atado a um espaldar, por exemplo, realizando movimentos curtos com repetições dos movimentos de flexão, extensão e abdução do ombro de forma rápida. Deve-se iniciar com poucas repetições e progredir gradativamente (aumentando número de repetições e espessura do elástico). Exercício de adução do ombro também é importante para o fortalecimento, que pode ser feito em dupla, cada atleta, posicionados lado a lado, segurando um elástico pelas pontas.

Existem outros exercícios que podem ser realizados pelos atletas que contribuirão para o fortalecimento dos músculos do ombro e para a estabilização da articulação, que são aplicados, variando de técnico para técnico.

A correta mecânica da braçada de cada estilo é outro fator importantíssimo para a prevenção de lesões, cabendo ao técnico da equipe as devidas correções da biomecânica do nado em cada um dos atletas.

O alongamento é outro fator importante para um bom protocolo de prevenção. É sabido que o nadador precisa de determinado nível de flexibilidade para ter uma boa performance e não sofrer nenhuma lesão.

Cada articulação possui amplitude específica ao tipo de movimentação solicitada, e para que haja amplitude de movimento normal, é necessário haver mobilidade articular. Para desempenhar a maioria das tarefas consideradas funcionais, assim como atividades ocupacionais e recreativas é necessário geralmente uma amplitude de movimento sem restrições e sem dor.

A mobilidade adequada dos tecidos moles e articulações indica ser também um fator importante de prevenção de lesões novas ou recorrentes. Um termo geral usado para descrever qualquer manobra terapêutica elaborada para aumentar o comprimento de estrutura de tecidos moles encurtados e desse modo aumentar a amplitude de movimento. O alongamento serve para recuperar ou conservar uma capacidade de amplitude de movimentos.

ALONGAMENTOS

As formas de alongamento mais utilizadas envolvem o trabalho estático e o alongamento 3S (Scientific Steching for Sports). Na forma estática movemos lenta, sustentada e progressivamente o segmento à posição de sobrecarga, mantendo-o durante algum tempo. Na forma 3S leva-se o movimento à sua máxima amplitude e, logo a seguir, contrair estaticamente a musculatura alongada, numa duração em torno dos 6 segundos por 2 a 4 vezes.

O alongamento 3S é uma técnica que mescla de forma muito interessante as atuações dos fusos musculares e órgão tendinosos de Golgi. Os fusos musculares estão descarregando fortemente quanto mais próximos os extremos do movimento, impedindo que se prossiga por efeito de contração muscular reflexa. A aplicabilidade deste método no meio desportivo é defendida por muitos autores que reportam excelentes resultados mesmo em atletas treinados.

AQUECIMENTO

Na prática esportiva, o aquecimento é compreendido como conjunto de movimentos ou exercícios físicos, também denominados de pré-exercícios, que objetivam preparar um indivíduo para uma atividade física mais intensa, tanto para o treinamento da condição física em geral como para competições. O aquecimento pode ser geral ou específico.

Entende-se por aquecimento geral a movimentação dos grandes grupos musculares envolvendo, principalmente as articulações dos tornozelos, joelhos, quadris, ombros e cotovelos. Procura estimular o sistema cardiopulmonar e com isto aumentar a temperatura central do corpo. Estes movimentos são realizados geralmente em forma de deslocamentos ou de combinação de exercícios de braços e pernas no mesmo lugar, como por exemplo a corrida estacionária.

Por aquecimento específico entende-se a exercitação de pequenos e grandes grupos musculares das articulações que serão diretamente envolvidas nos trabalhos físicos, sejam eles de treinamento ou de competição. O aquecimento específico não só envolve uma duração maior com o objetivo de aumentar a temperatura muscular local, como também visa a conseguir um gesto mais ordenado, com maior amplitude articular e um melhor relaxamento na finalização do mesmo.

Tanto o aquecimento geral quanto o específico a duração deve ser em torno de, no mínimo, 10 min e um máximo de 30 min.

Apesar de haver muitas contradições quanto às vantagens e desvantagens da utilização do aquecimento, constata-se que após o mesmo ocorrem os seguintes fenômenos fisiológicos: aumento da circulação ao nível muscular, elevação da temperatura interna muscular e central, diminuição da viscosidade muscular, melhora da capacidade de contração e descontração da musculatura favorecendo a velocidade e a economia de energia etc.

O aquecimento possibilita ao atleta atingir o melhor rendimento dentro de suas possibilidades e jamais deverá ser considerado como o motivo pelo qual alguém melhorou sua performance anterior.

CONCLUSÃO

A presença de lesões, em sua maioria de ombros está relacionada à falta de orientação, pelo excesso de carga durante os treinamentos, erros de biomecânica do nado, ou por negligência dos atletas em fazer um trabalho prévio de aquecimento articular e de alongamento. O desenvolvimento de exercícios educativos na água e fora dela com relação a técnica do nado ministrados pelo técnico, associados a um bom trabalho de aquecimento e alongamento levarão a uma redução destas lesões. A utilização de aquecimento e de alongamentos promovem o reforço muscular do manguito rotador, evitando assim lesões e dores no ombro.

Fonte: Cunha, R. S.; Driemeie, D.; Panato, D.; Pinto, R.S.; Silva, F.; Terra, L. L.; Policastro, J.; Vitali Jr. S.. - Grupo de estudos da ULBRA

FESTIVAL DAS 1000 MEDALHAS DO PROF. NINHO

Em abril deste ano, nosso companheiro master, Frederico Werner Krapf Filho, da cidade de Itapetininga/SP, conhecido carinhosamente como NINHO, conquistou a 1000ª medalha! Para comemorar o feito, organizou o Festival das 1000 medalhas conquistadas. Com o apoio da Ótica Terceiravisão, as medalhas foram cunhadas estampando um par de óculos e com a imagem do nadador em ação.

Ninho apresentou à Diretoria da ABMN um álbum no qual se pode visualizar em tabelas detalhadamente suas conquistas. Ficamos impressionados com a organização do material, que exhibe ao longo das várias folhas, o total de competições disputadas, as medalhas obtidas em cada uma delas, discriminadas por colocação, datas e tempos obtidos. Os dados apontam para 1001 medalhas, sem contabilizar as obtidas no Brasileiro de Goiânia e na Copa Brasil em Foz, ambas em 2009.

Ninho desafia a quem possa igualar-se ou mesmo superá-lo no quantitativo das medalhas. Mas faz

uma exigência: o detalhamento, tal como ele apresentou, prova por prova, com tabelas exibindo o total de medalhas ouro, prata e bronze, os locais e datas das competições, as provas nadadas, o tempo e a classificação obtida.

A ABMN sente-se orgulha, por contar entre seus associados, com um nadador tão dedicado, e ao mesmo tempo



felicita-o por esse belíssimo trabalho. Que possa servir de inspiração para os demais masters que desejem organizar suas conquistas. Estaremos presentes na competição de Ribeirão Preto com

o álbum do Prof. Ninho, para quem deseja consultar, e quem sabe, ser o protagonista de uma bela história como esta.

DA FELICIDADE

Mario Quintana

Quantas vezes a gente, em busca da ventura,

Procede tal e qual o avozinho infeliz:

Em vão, por toda parte, os óculos procura

Tendo-os na ponta do nariz!

Refletindo com o autor:

★A arte de viver é simplesmente a arte de conviver ... simplesmente, disse eu? Mas como é difícil!

★O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até você.

★Quem pretende apenas a glória não a merece.

★Quando guri, eu tinha de me calar, à mesa: só as pessoas grandes falavam. Agora, depois de adulto, tenho de ficar calado para as crianças falarem.