



INFORMATIVO

ABRIL/MAIO/JUNHO/2010

Ano

XVIII

nº 72

XIV MASTERS MAIS MAIS, EM BRASÍLIA-DF

O XIV Masters Mais Mais foi realizado nos dias 12 a 14 de março passado, em Brasília-DF, na sede da Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal-APCEF. Tanto a cidade de Brasília como a APCEF estão comemorando seus 50 ANOS de fundação, tornando-se, portanto, MAIS MAIS.

Com a presença de mais de 100 atletas vindo de todas as regiões do país, esta edição do Masters Mais Mais homenageou os atletas brasileiros Magda Machado Gomes e Roberto Pequeno Mendonça, numa competição com quebra de recordes brasileiros e brasileiro. Este último pelo atleta mais velho da competição, Flávio Mendes Oliveira Castro, em pleno vigor nos seus 90 anos de idade.

Na parte social, de congraçamento, tivemos palestras técnicas proferidas pelos professores da Raia Capital e Clínica 449, trazendo novos conhecimentos aos atletas presentes. A dupla Carlos Quezado e Francisco Sarkis presentearam-nos com um show de violão, enquanto os participantes do evento saboreavam uma deliciosa macarronada, na noite de sexta-feira. Na oportunidade, o Presidente da APCEF/DF, Sr. Antonio Carlos deu as boas vindas aos atletas e demais participantes.

A ABRAMN, organizadora do evento, programou também um city tour, durante o qual os atletas tiveram a oportunidade de admirar a beleza arquitetônica de Brasília.

A entidade organizadora agradece, em especial, a Diretoria da APCEF/DF pelo patrocínio (cessão da piscina, premiação dos atletas e UTI Vida), o apoio da Oba Hortifruti, da Capital Service, da Milênio Turismo, da Equipe de Arbitragem da FDA/DF, da Hidro Sports e das Equipes de Esportes do Correio Braziliense e da TV Globo. Os agradecimentos são estendidos aos atletas Lúcio Flávio de Azevedo, Lauro Gomes, Ana Paula Torres, Ronaldo Viegas e Wanda Teles pelo esforço pessoal na condução do evento.

Por último e, não menos importante, fica registrado o agradecimento a todos os atletas que nos prestigiaram com suas presenças, brilho e sucesso deste evento.

NESTA EDIÇÃO:

**Entrevista com
James De Tar pág. 3**

**Chegar certo nas
provas por Roberto
Pavel (continuação)
págs. 4 e 5**

**Entrevista com
Sandra Simões,
Mailor Paris e Julia
Veronezi pág. 7**

**O Potencial do
Nadador Master
págs. 8, 9 e 10**

**Resultado e recor-
des do 47º Campeon-
ato Brasileiro
Masters de Nataçao
págs. 16 e 17**



PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos

Realizamos um belíssimo 47º campeonato Brasileiro. Pela primeira vez tivemos um evento de Nado Sincronizado Máster com uma exibição da Seleção Brasileira de Nado Sincronizado, atuais Campeãs Sul-Americanas. O Rio de Janeiro como palco da segunda edição dos Jogos Brasileiros Masters congregando além da Natação, o Atletismo, Vôlei, Basquete, Tiro esportivo, Triathlon, T nis de Mesa,  guas Abertas, Jud , Remo, dez modalidades esportivas com aproximadamente 2.000 atletas. A natação se fez presente com o maior número de participantes; 700 nadadores e mais 200 maratonistas aquáticos.

Nosso evento foi um grande sucesso. Tudo correu dentro do planejado. Conseguimos colocar a disposição ônibus para transporte dos nadadores tanto para o águas abertas, como para as provas de piscina, realizadas em um dos melhores parques aquáticos de nosso país, o Júlio Delamare (Maracanã). Para o futuro temos programado o nosso evento em Ribeirão Preto, que já se tornou tradicional em nosso calendário e   um marco para a

Natação Master Brasileira. Tia Cecília, como sempre, estará de braços abertos para receber todos seus sobrinhos carentes de seu carinho e hospitalidade.

Esse 47º Campeonato marcou a realização do primeiro Campeonato Brasileiro Máster de Nado Sincronizado, que já está programado para Outubro desse ano. Será um evento de Nado Master junto ao Campeonato Brasileiro Absoluto de Nado sincronizado a ser realizado no Rio de Janeiro. Ainda devido aos contatos de associados de Pernambuco com a nossa Coordenadora de Nado Sincronizado, Suzanne Bunn, sobre a existência de equipes de nado master naquele Estado, já existe a possibilidade de realizarmos em Fortaleza junto com o 48º Campeonato Brasileiro Masters de Natação, o II Campeonato de Nado Sincronizado Master, para já receber as nadadoras do nordeste.

Também foi identificada a existência de equipes de nado sincronizado no Paraná e no Rio de Janeiro. Como o mais importante é a participação, vamos incentivar a todas as nadadoras a participarem desses campeonatos.

A exemplo do que está ocorrendo com o nado sincronizado, a ABMN está incentivando e buscando novos coordenadores que estejam dispostos a organizar eventos de Saltos Ornamentais e Pólo Aquático.

Um grande abraço a todos.

Carlos Roberto Silva (Carl o)
Presidente da ABMN

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

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

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

Presidente:

Carlos Roberto Silva

Vice-Presidente

Alberto Cavalcante R. da Fonseca

Diretora Financeira

Helane Quezado de Magalhães

Diretora Secretária

Elaine Romero

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira
Sergio Barros Costa

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

**ABMN Notícias   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

CALENDÁRIO MASTERS 2010

NACIONAIS ABMN

Evento: XV Torneio Aberto
Brasil Masters de Natação
Data: 05 e 06/Junho
Local: Ribeirão Preto/SP

Evento: 12º Campeonato
Mundial Masters de Natação
Data: 27/07 a 07/08
Local: Gotemburgo/Suécia

Evento: XVII Copa Brasil
Masters de Natação
Data: 18 e 19/Setembro
Local: Londrina/PR

Evento: 48º Campeonato Brasileiro
Masters de Natação
Data: 4 a 7/novembro
Local: Fortaleza/CE

Entrevista com o recordista (85+)

James Edward DeTar

Americano da Califórnia, mora há 23 anos no Brasil, James escolheu a cidade de Petrópolis/RJ para residir, mas toda vez que tem competições agendadas, comparece com sua esposa Salette, que também é nadadora. Seu ídolo na natação foi e continua sendo Gastão Figueiredo pela sua “postura de estilo dentro e fora d’água”.

ABMN. Com o que você trabalhava antes de vir para o Brasil?

JAMES. Eu trabalhava como Entomologista na Universidade da Califórnia (Berkeley) e lá trabalhei por 35 anos. Depois de me aposentar vim para o Brasil.

ABMN. Poderia contar-nos um pouco desta empreitada?

JAMES. Pela primeira vez que vim ao Brasil, vim de “olhos fechados”, ou seja, eu não sabia muitas coisas a respeito do país. Foram 14.000 milhas, mas conheci a Salette.

Eu fui criado em uma pequena cidade com cerca de 2000 habitantes, no norte da Califórnia – Fairfield – onde não havia piscina pública naquele tempo. Por conta disso, fui corredor na minha juventude, de 400 e 800 metros. Quando completei 55 anos comecei a correr novamente, como parte de minha “programação de reabilitação”. Corri 16 maratonas, obtendo o melhor tempo (3h27min) na idade de 60 anos. No entanto quando estava com 59 anos, aposentei na Universidade para treinar com o objetivo de participar do triatlon do Iron Man no Hawai.

Dispatee esta prova três vezes.

ABMN. E como foi o seu contato com a natação master?

JAMES. Precisei aprender a nadar, e para isso associei-me

mulheres e deficientes. Porém, por 15 anos meus tempos melhoraram, ao mesmo tempo que vários amigos pararam de nadar por várias razões. Meu ídolo na natação era o Gastão Figueiredo. Ele não só nadava mais

rápido nos seus 90 anos, como tinha um estilo bonito, e uma postura elegante dentro e fora d’água. Ele é meu modelo; ainda não cheguei lá, mas estou tentando.

ABMN. Fale uma grande conquista que o satisfaz na natação master.

JAMES. Foi ter sido Top Tem na FINA nos 200m livres aos 80 anos de idade. Mas o Aran

Bogocian, que é cinco anos mais jovem do que eu, tem sido meu parâmetro, pois ele detonou” este recorde.

ABMN.E agora, quais são seus planos?

JAMES. Continuar nadando. Aceito o dizer: use a musculatura ou vai perdê-la.

ABMN. Qual a mensagem que você deixaria para nadadores masters?

JAMES. Natação é a maior terapia: física e mental.



CHEGAR CERTO NAS PROVAS DE NATAÇÃO

(segunda parte)

“A diferença que faz a diferença”

Prof. Dr. Roberto de Carvalho Pável

Para melhor ilustrar o que foi exposto na edição anterior, apresentamos os elementos intervenientes de forma detalhada, contemplando o objetivo inicial.

ELEMENTOS RELEVANTES PARA A EFICÁCIA DA CHEGADA

Apresentamos, a seguir, os elementos obrigatórios que interagem com a chegada são:

- 1 – Implementos .
 - 1.1. Piscina
 - 1.11 Corda para saída falsa
 - 1.2. Centro de controle
 - 1.3. Equipamento automático eletrônico
 - 1.4. Placas finais de toque
 - 1.5. Placar de leitura para o público
 - 1.6. Sistema de vídeo – tape
 - 1.7. Cronômetros
 - 1.8. Iluminação
 - 1.9. Cordas nas raiais
 - 1.10 Cordas para a chegada do nado de costas

2 – Marcações. É necessário que tenha marcações de linhas e pontos de referência como:

- 2.1. Fundo da Piscina
- 2.2. Parede final
- 2.3. Corda da raia
- 2.4 Corda com bandeirinhas
- 2.5 Corda com saída em falso
- 2.6 Câmara de vídeo

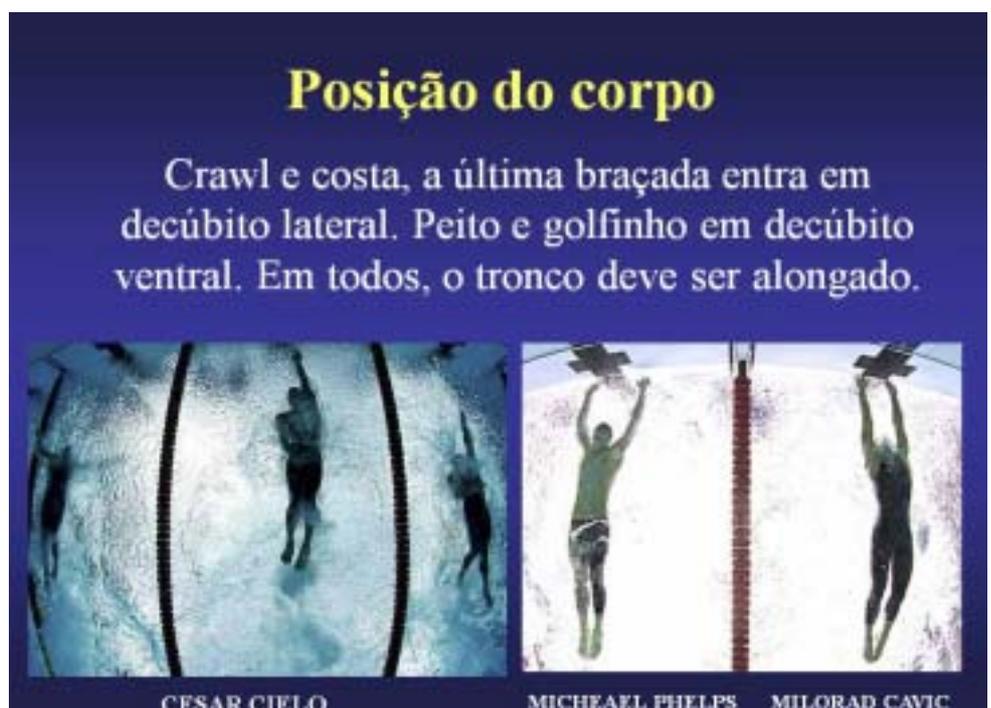
3 – Visão. É a rainha dos sentidos. Uma visão acurada nos permite analisar, com maior acuidade, todas as

marcações para uma boa chegada.

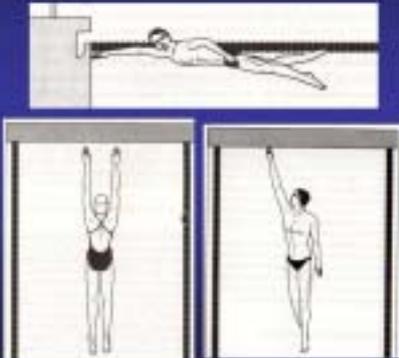
4 – Espaço. Em todas as provas de natação, especialmente revezamentos, a ótima habilidade espacial é determinante para uma perfeita chegada. Nos nados peito e golfinho, por se ter como principal referência a borda, é possível ajustar os momentos finais para que haja perfeição no encontro das mãos com a placa eletrônica. Nos nados crawl e costa, tem-se que utilizar outros pontos de referência

5 – Local de pressionar. Na superfície d'água ou logo abaixo, com VIGOR!!! Lembrando que Phelps venceu 100m borboleta por bater com força no bloco.

6 – Parte da mão que pressiona. Com as pontas dos dedos, especialmente com o dedo médio e, com segurança, terminar com a pressão da região tenar da mão.



Posição da cabeça



A cabeça de crawl e costa é levemente estendida. No peito e golfinho ela é neutra.

Respiração

O domínio do ritmo respiratório é condição fundamental para o sucesso de qualquer prova, especialmente na chegada, em que nos nados crawl e golfinho os nadadores normalmente finalizam a prova sem respirar.



Última braçada

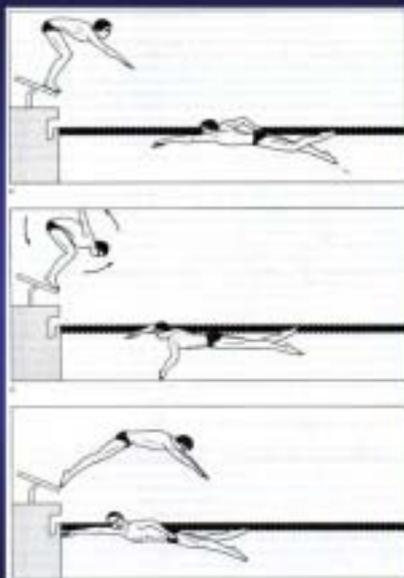


Acelere a última braçada, alongando o(s) braço(s) até tocar na placa.

Velocidade

As provas são ganhas e perdidas no final. É imprescindível estar concentrado para manter ou aumentar a velocidade no término da mesma.

Revezamento



Nas provas de revezamento, a partir do primeiro nadador, os seguintes utilizam-se de circundução dos braços para acrescentar força propulsiva. Normalmente uma saída em falso é devido a quem chega mal, e não de quem sai.

ÁGUA E VELHICE

Circula na internet, por meio de emails, a informação que segue. Não tivemos como apurar os créditos, mas o conteúdo faz sentido. Desse modo, decidimos divulgar, e os nossos companheiros masters que são médicos poderão manifestar seu ponto de vista sobre o assunto.

Sempre que dou aula de Clínica Médica a estudantes do quarto ano de Medicina, lanço a pergunta: “Quais as causas que mais fazem o vovô ou a vovó terem confusão mental?”

Alguns arriscam: “Tumor na cabeça.”.Eu digo: “Não”.Outros apostam: “Mal de Alzheimer”. Respondo, novamente: “Não”.

A cada negativa a turma espanta-se. E fica ainda mais boquiaberta quando enumero os três responsáveis mais comuns: diabetes descontrolados; infecção urinária; a família passou um dia inteiro no shopping, enquanto os idosos ficaram em casa.

Parece brincadeira, mas não é. Constantemente vovô e vovó, sem sentir sede, deixam de tomar líquidos. Quando falta gente em casa para lembrá-los, desidratam se com rapidez. A desidratação tende a ser grave e afeta todo o organismo. Pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos (“batedeira”), angina (dor no peito), coma e até morte.

Insisto: não é brincadeira! Ao nascermos, 90% do nosso corpo é constituído de água. Na adolescência, isso cai para 70%. Na fase adulta, para 60%. Na terceira idade, que começa aos 60 anos, temos pouco mais de 50% de água. Isso faz parte do processo natural de envelhecimento. Portanto, de saída, os idosos têm menor reserva hídrica. Mas há outro complicador: mesmo desidratados, eles não sentem

vontade de tomar água, pois os seus mecanismos de equilíbrio interno não funcionam muito bem.

Explico: nós temos sensores de água em várias partes do organismo. São eles que erificam a adequação do nível. Quando ele cai, aciona-se automaticamente um “alarme”. Pouca água significa menor quantidade de sangue, de oxigênio e de sais minerais em nossas artérias e veias. Por isso, o corpo “pede” água. A informação é passada ao cérebro, a gente sente sede e sai em busca de líquidos.

Nos idosos, porém, esses mecanismos são menos eficientes. A detecção de falta de água corporal e as percepções da sede ficam prejudicadas. Alguns, ainda, devido a certas doenças, como a dolorosa artrose, evitam movimentar-se até para ir tomar água.

Conclusão: idosos desidratam-se facilmente não apenas porque possuem reserva hídrica menor, mas também porque percebem menos a falta de água em seu corpo. Além disso, para a desidratação ser grave, eles não precisam de grandes perdas, como diarreias, vômitos ou exposição intensa ao sol.

Basta o dia estar quente - e o verão já vem aí - ou a umidade do ar baixar muito - como tem sido comum nos últimos meses. Nessas situações, perde-se mais água pela respiração e pelo suor. Se não houver reposição adequada, é desidratação na certa. Mesmo que o idoso seja saudável, fica prejudicado o desempenho das reações químicas e funções de todo o seu organismo.

Por isso, aqui vão dois alertas, e o primeiro é para vovós e vovôs: tornem voluntário o hábito de beber líquidos. Bebam toda vez que houver uma oportunidade. Por líquido entenda-se água, sucos, chás, água-de-coco, leite. Sopa, gelatina e frutas ricas em água, como melão, melancia, abacaxi, laranja e tangerina, também funcionam. O importante é, a cada duas horas, botar algum líquido para dentro. Lembrem-se disso!

Meu segundo alerta é para os familiares: ofereçam constantemente líquidos aos idosos. Lembrem-lhes de que isso é vital. Ao mesmo tempo, fiquem atentos. Ao perceberem que estão rejeitando líquidos e, de um dia para o outro, ficam confusos, irritadiços, fora do ar, atenção. É quase certo que esses sintomas sejam decorrentes de desidratação. Líquido neles e rápido para um serviço médico.

Crédito: Arnaldo Lichtenstein, médico, é clínico-geral do Hospital das Clínicas e professor colaborador do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).



Entrevista

SANDRA SIMÕES (55+), MAILOR PARIS GRIGOLO (45+) e JULIA VERONEZI (45+)

Elas construíram uma amizade sólida ao longo de muitos anos e se fazem presentes de forma constante nas competições da ABMN. Moram em Curitiba e disputam provas representando a Academia Amaral/Master Paraná. Elas revelam como aderiram à natação master e que se sentem felizes em nadar.

MAILOR aprendeu a nadar aos 28 anos e dois anos depois, já estava participando da primeira competição de natação. Ela lembra até hoje da emoção que sentiu ao ganhar 3 medalhas de terceiro lugar, e orgulha-se em revelar que: “desde então não parei mais”.

JULIA jogava basquete, mas quando os problemas inerentes ao esporte passaram a ser obstáculos, entre eles luxações constantes de tornozelo, resolveu começar a nadar. Dois anos de treinamento e foi convidada a participar do master. E ela com alegria nos relata: “mais que depressa aceitei, imagina se não... competir, viajar, fazer festa é tudo que eu gosto, e ainda mais estar junto com este grupo é muito gratificante”.

SANDRA começou a nadar aos 29 anos, grávida do filho mais novo, com o propósito de ter uma gestação saudável. A Academia promovia Festivais Internos e ela foi convidada a participar de provas de 25m, onde se destacou. Mais tarde veio a ter conhecimento da Natação Master, e começou a participar dos

Campeonatos Regionais, e a seguir, do Campeonato Brasileiro, em Joinville/ SC. Ela ressalta que: “aos poucos foi pegando gosto pelas viagens, e apesar de ficar ‘muito



ansiosa para competir, quando acaba sempre penso: ‘que bom que eu vim’. Valeu a pena!”

Sobre a Natação Master - o que elas pensam

MAILOR A natação e competições são muito importantes para mim, é onde renovo minhas energias; onde ao longo destes anos conheci muitas pessoas lindas e maravilhosas com quem tenho o prazer e alegria de conviver, e sempre estão presentes em meus momentos difíceis e nos meus melhores momentos também.

JULIA Gosto muito deste clima de competição master, traz uma vontade de viver arrebatadora, e tudo o que importa é a gente ser feliz.

Temos que aproveitar muito as coisas boas da vida, e uma delas é ter amigos e amigos master de natação são melhor ainda. e é por isso que eu nado!

SANDRA: a natação master é qualidade de vida, saúde, lazer e principalmente, amizades!

Mensagem aos leitores.

MAILOR – “na vida temos duas opções: viver a vida ou sofrer a vida. Eu vivo a vida!!!”

JULIA - “a natação master é qualidade de vida; saúde; lazer e principalmente amizades!”

SANDRA – “Temos que aproveitar muito as coisas boas da vida, e uma delas é ter amigos e amigos master de natação são melhor ainda. E é por isso que eu nado!”

O POTENCIAL DO NADADOR MASTER

Por: José Eugenio Guisard Ferraz - Fluminense F.C.

Cada vez que subo num bloco de partida, seja numa competição seja numa simples tomada de tempo durante um treino no clube, eu ainda sinto aquele “friozinho” na barriga, sinal de que uma dose de adrenalina está sendo injetada na minha corrente sanguínea. Umas vezes esperando um bom resultado, em outras nem tanto, mas sempre ansioso por saber o tempo que vou fazer. É comum ficar mais preocupado com o que o cronômetro vai mostrar do que com a colocação na prova.

Neste clima de ansiedade pelo resultado, agora já na faixa dos 65 anos vejo a ação de outro tipo de marcação de tempo – o grande relógio da vida, no seu tic-tac inexorável, dizendo-me que a cada ano que passa o nosso corpo enfrenta a perda gradativa de suas capacidades fundamentais.

Essa perda que acontece com todos nós, porém com velocidades diferentes para cada indivíduo. Algumas pessoas conseguem se manter jovens mais tempo que outras a despeito da idade, outras envelhecem mais rapidamente. O estudo do envelhecimento é hoje um dos ramos mais estudados da medicina, função da longevidade que estamos alcançando.

Essa taxa de perda é consequência de um grande número de fatores. Alguns herdados na nossa base genética e sobre o que pouco podemos fazer atualmente. Outros são resultantes de nossos hábitos, como a alimentação, cuidados

médicos, forma de enfrentar as dificuldades da vida e a prática, ou não, de exercícios físicos e mentais – e nestes podemos atuar.

Estudos realizados por médicos gerontologistas e estudiosos do assunto utilizam uma regra básica que diz que após os 25 anos, o homem perde cerca de 1% ao ano numa série de medidas físicas, como a capacidade respiratória (VO2 Max), sua força e potência. Alguns ainda estimam que após os 65 anos essa perda aumenta para algo em torno de 3% ao ano.

Nós, nadadores masters, estamos reagindo a essa perda potencial através da prática da natação com regularidade e dedicação – procuramos estar bem longe de sermos classificados como sedentários e ficarmos bem longe da média da população...

Qual o efeito dessa atividade sobre a nossa perda de potencial físico? Quanto estamos conseguindo ganhar sobre as pessoas sedentárias?

Procurando respostas para essas perguntas encontrei vários trabalhos, dos quais dois são bem relevantes. O livro do Dr. Phillip Whitten, um americano estudioso do assunto, “The Complete Book of Swimming”, publicado em 1994 e a tese de mestrado apresentada por Thomas Kinugawa na Universidade de São Paulo “Estudo da Performance e Organização do Treinamento de Nadadores Master Brasileiros” de 2005.

Nesses dois trabalhos os autores estudaram os resultados obtidos por nadadores masters por longos períodos, procurando observar a perda gradativa da sua performance com o tempo. O Dr. Whitten trabalhou com os resultados dos nadadores americanos compilados pela USMS – United States Master Swimmers Association, de 1975 a 1990, enquanto nosso amigo Thomas utilizou dados dos Campeonatos Brasileiros da ABMN de 1994 a 2004.

Eu pesquisei o mesmo assunto utilizando dados da FINA – o ranking anualmente elaborado com os Top Ten do mundo. Os resultados de todos esses estudos são bem similares o que nos dá uma maior segurança nas nossas conclusões.

O ranking da FINA tem os resultados de todas as provas, de todas as faixas de idade, ambos os sexos, desde 1985 até 2009. Ou seja, 25 anos de informações...

Escolhi como prova para o estudo os 50 metros nado livre, em piscina curta, e como referência básica o tempo alcançado pelo nadador colocado em terceiro lugar no ranking.

O resultado que encontrei está na figura 1 na próxima página, mostrando o tempo médio nos 50 livres, como função da faixa de idade dos nadadores. Notem que há uma estabilidade no início da curva seguindo-se uma leve perda de velocidade, acelerando-se a perda com o avanço da faixa etária.

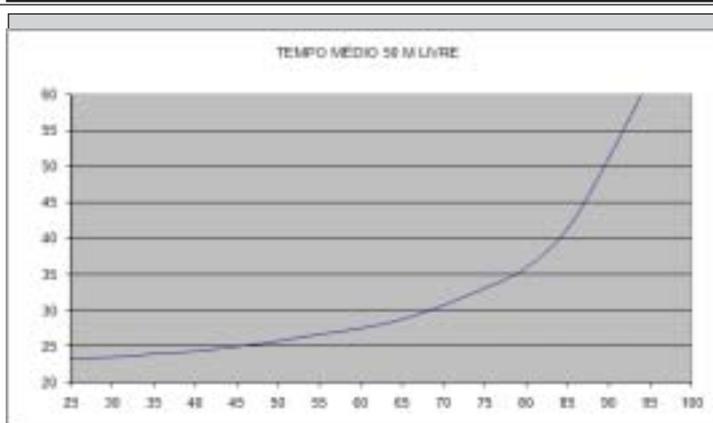


FIGURA 1 . TEMPO MÉDIO DOS 50M LIVRE

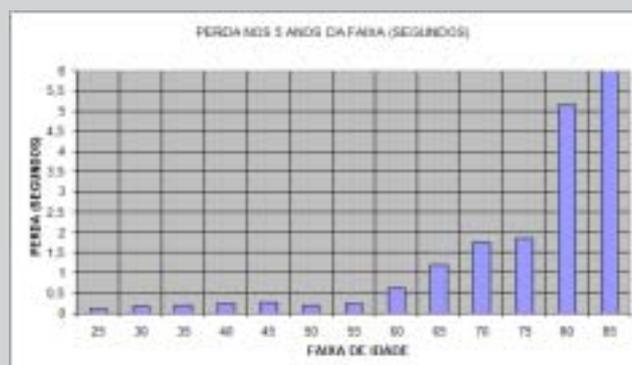


FIGURA 2 . PERDA MÉDIA NO DECORRER DE CADA FAIXA ETÁRIA (5 ANOS) NOS 50M LIVRE

Este resultado pode ser visto de outra forma na Figura 2, onde apresentamos a perda média, nesta prova, esperada durante os 5 anos de cada faixa etária.

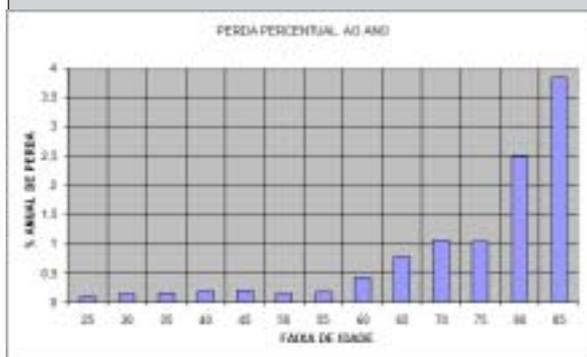


FIGURA 3. PERDA PERCENTUAL ANUAL, EM CADA FAIXA



FIGURA 4. REPRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS ENCONTRADOS

Podemos verificar que a perda encontrada é bem inferior aquela prevista para a população em geral. A queda anual de 1% ao ano só vem a acontecer por volta dos 70 anos.

Vemos portanto que a nossa perda potencial acontece, mas de uma forma bem mais suave. O envelhecimento sempre acontece, mas com a natação procuramos encontrar uma vida ativa por mais tempo e com melhor qualidade.

Nossa ultima figura, a de número 4, apresenta uma síntese desses dados com a curva da população em geral e a dos nadadores máster que calculamos. Incluímos uma fase inicial dos 10 aos 25 anos usando os resultados de um jovem nadador “K”, recordista mundial, para completar a curva. Adicionamos também dois exemplos de nadadores masters, “J” e “S”, cobrindo uma faixa de 40 a 75 anos. Notem que a curva do nadador “J” atinge a curva da elite dos masters indicando que ele conseguiu boas colocações no ranking mundial da FINA.

Para fins desse trabalho utilizamos algumas aproximações, procurando simplificar a apresentação. Por exemplo, em sua tese, Thomas Kinugawa demonstra que esse declínio com a idade varia também com o tipo de provas e também com o sexo. As provas de maior distância apresentam uma maior perda com o tempo, bem como o nado de borboleta.

Também Donato, A.J. e outros em um artigo para o *Journal of Applied Physiology*, de Fevereiro de 2003, "Declines in physiological functional capacity with age: a longitudinal study in peak swimming performance" encontraram resultados análogos, tendo analisado as provas de 50 e 1500 metros nado livre, para ambos os sexos. O declínio na prova longa é maior do que na prova curta, sendo que as mulheres perdem mais do que os homens na prova de 50 metros. Não encontrou diferença relevante entre os sexos nas perdas nos 1500 metros. Como nós, ele encontrou uma perda linear e pequena até os 70 anos, quando essa taxa acelera

exponencialmente. Aparentemente na prova curta, onde o elemento força é mais importante, as fibras musculares tipo I, de contração rápida, podem ser mantidas durante o envelhecimento, enquanto que na prova longa, onde o elemento capacidade aeróbica é mais importante, o passar dos tempos leva a uma perda maior para ambos os sexos.

E' sempre bom realçar que modelos e teorias são instrumentos que procuram representar a realidade, mas que são evidentemente imperfeitos por sua própria natureza. Além do mais o homem apresenta uma característica de quebrar barreiras, ultrapassar limites, constantemente. Veja o exemplo de Dara Torres obtendo seu melhor tempo aos 41 anos nos Jogos Olímpicos de Pequim...

O trabalho foi feito com resultados dos melhores nadadores do mundo, e cada um de nós dificilmente conseguirá obter as condições de treinamento e saúde para chegar a tais performances, mas

podemos sempre tentar e procurar chegar perto deles.

Acredito firmemente que mesmo tendo ficado abaixo de sua performance potencial durante um longo tempo, se o indivíduo mantiver suas condições básicas de saúde, seu peso e condições cardiovasculares em bom nível, e se dedicar a um programa de treinamento de alto nível, poderá atingir, ou se aproximar muito, da sua curva teórica, mesmo em idade mais avançada.

Assim vemos que, mesmo mantendo nossa forma através do esporte, devemos estar preparados para enfrentar uma perda maior de nossa condição física após os 70 anos. A idéia de que, por exemplo, a partir dos 80 anos, as faixas etárias sejam reduzidas para dois anos e meio em lugar dos cinco anos usuais parece-me ser algo lógico considerando exatamente que nessas idades a queda é realmente bem maior, e a diferença de cinco anos significa uma barreira quase impossível de ser ultrapassada.



**A OI ESTEVE
CONOSCO
MAIS UMA
VEZ**

Trem da Vida

(autor desconhecido)

Esta mensagem chegou à minha caixa por intermédio de um nadador master. É muito bonita para ficar com a circulação restrita, de modo que divulgá-la no nosso Informativo, é uma forma de prestigiar este/a autor/a desconhecido/a, propondo que façamos uma reflexão em suas palavras.

Quando nascemos, ao embarcarmos nesse trem, encontramos duas pessoas que, acreditamos, farão conosco a viagem até o fim: nossos pais. Não é verdade. Infelizmente, em alguma estação eles desembarcam, deixando-nos órfãos de seu carinho, proteção, amor e afeto. Mas isso não impede que, durante a viagem, embarquem pessoas interessantes e que virão a ser especiais para nós.

Embarcam nossos irmãos, amigos e amores. Muitas pessoas tomam esse trem a passeio. Outros fazem a viagem experimentando somente tristezas. E no trem há, também, pessoas que passam de vagão em vagão, prontas para ajudar quem mais precisa.

Muitos descem e deixam saudades eternas. Outros tantos viajam no trem de tal forma que, quando desocupam seus assentos, ninguém sequer percebe sua partida.

Curioso é considerar que alguns passageiros que nos são tão caros acomodam-se em vagões diferentes do nosso. Isso nos obriga

a fazer essa viagem separados deles. Mas claro que isso não nos impede de, embora com grande dificuldade, caminharmos pelos corredores e chegarmos até onde eles se encontram. O difícil é aceitar que não podemos nos assentar ao seu lado, pois outra pessoa estará ocupando esse lugar.

Essa viagem é assim: cheia de atropelos, sonhos, fantasias, esperas, embarques e desembarques.

Sabemos que esse trem jamais volta.

Façamos então essa viagem da melhor maneira possível, tentando manter um bom relacionamento com todos os passageiros, procurando em cada um deles o que possuem de melhor, lembrando sempre que, em algum momento do trajeto, poderão fraquejar e, provavelmente, precisaremos entender isso.

Nós mesmos fraquejaremos algumas vezes. E, certamente, alguém nos entenderá. O grande mistério, afinal, é que não sabemos em qual parada vamos descer. E fico

pensando: quando eu descer desse trem, sentirei saudade? Sim.

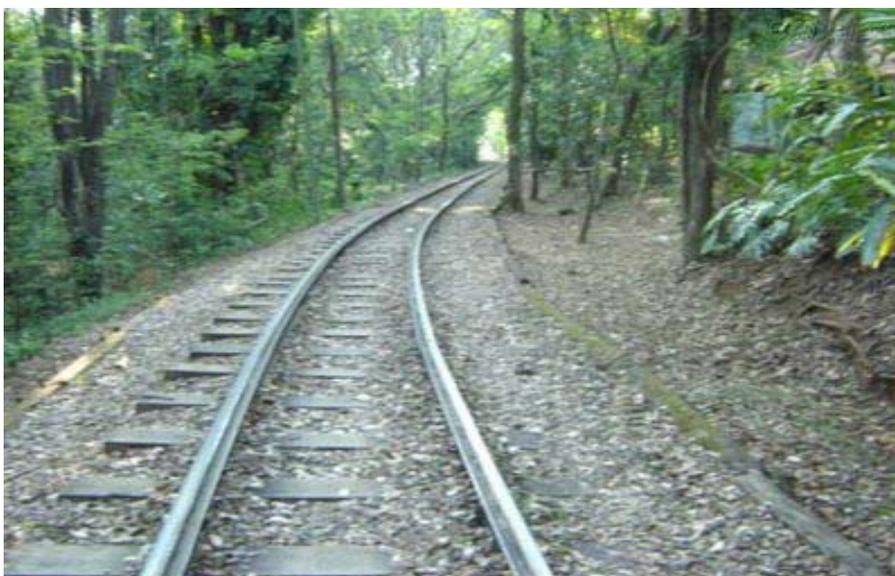
Deixar meus filhos viajando nele sozinhos será muito triste. Separar-me de alguns amigos que fiz durante o trajeto, ficar longe do amor da minha vida, será para mim dolorido. Mas me agarro a uma esperança de que, em algum momento, estarei na estação principal, e terei a emoção de vê-los todos chegar com uma bagagem que não tinham quando embarcaram.

E o que me deixará mais feliz é saber que, de alguma forma, eu colaborei para que ela tenha crescido e se tornado valiosa. Agora, nesse momento, o trem diminui sua velocidade para que embarquem e desembarquem algumas pessoas. Minha expectativa aumenta à medida que o trem vai diminuindo a velocidade... Quem entrará? Quem sairá?

Eu gostaria que você pensasse no desembarque do trem não só como a representação da morte, mas também como o término de uma história que duas ou mais pessoas construíram e que, por algum motivo, deixaram desmoronar.

Fico feliz em perceber que certas pessoas têm a capacidade de sempre reconstruir para recomeçar. Isso é sinal de garra e de luta, é saber viver, é saber extrair o melhor de todos os "passageiros".

AGRADEÇO MUITO POR VOCÊ FAZER PARTE DA MINHA VIAGEM, E POR MAIS QUE NOSSOS ASSENTOS NÃO ESTEJAM LADO ALADO, COM CERTEZA, ESTAMOS NO MESMO VAGÃO.



O CORPO EM DESORDEM

Adaptado da revista VIDA E SAÚDE

por Marlene Pinto Mendes (C.R. Icarai)

A multiplicação descontrolada das células dá origem a mais de 100 tipos diferentes de câncer, uma das doenças mais temidas de nosso tempo.

O câncer é uma doença perigosa que se caracteriza pela proliferação excessiva e desordenada de células sem finalidade em qualquer parte do corpo, onde 30 milhões de células vivem em completa interdependência, cada uma regulando a proliferação da outra. A finalidade desse processo é preservar o tamanho de cada célula, mantendo a arquitetura apropriada às necessidades do organismo.

As células cancerosas estão sempre fora do padrão de proliferação ordenada e com isso adquirem outras propriedades, como a invasão dos tecidos mais próximos, migração e implantação em locais distantes de sua vida primitiva.

Quase sempre o câncer é causado por uma combinação de fatores que interagem entre si. O processo pelo qual uma célula se transforma em maligna chama-se **CARCINOGENESE** e podem passar dez anos entre a exposição ao carcinógeno (qualquer substância que cause câncer) e o diagnóstico da doença. No câncer, estes genes sofrem mutações genéticas que descontrolam o ciclo celular.

Alguns grupos raciais e étnicos apresentam maior risco para o desenvolvimento do câncer, dependendo de fatores biológicos, genéticos, ambientais, estilo de vida e outras doenças associadas. A raça branca apresenta maior predisposição para o câncer de pele e a raça amarela para o câncer de estômago.

As pessoas idosas estão mais propensas a contrair a doença em razão de terem adquirido maus hábitos durante muitos anos.

O s f a t o r e s ambientais são as principais causas em 85% dos c a s o s , enquanto os f a t o r e s hereditários representam 15%. Os

fatores externos mais conhecidos são: fumo, álcool, poluição atmosférica, exposição ao sol e alimentação inadequada. O fumo provoca 30% das mortes por câncer e, portanto, é o mais letal carcinógeno (causador da doença). Os órgãos que mais desenvolvem a doença são o pulmão, o fígado, os ossos e o cérebro.

Os médicos têm comprovado que o estilo de vida exerce papel importante no aparecimento da doença. As pessoas obesas estão associadas a um risco maior de apresentarem câncer no útero, vesícula, rim, estômago, cólon e mama. Tanto os homens quanto as mulheres com peso excessivo apresentam taxa de mortalidade maior dos que as pessoas com peso normal.

As pesquisas também têm demonstrado uma forte associação

entre a baixa incidência de câncer e o consumo de verduras, cereais, legumes e frutas. Um estudo minucioso confirmou que o hábito de



comer mais vegetais e frutas está associado ao menor risco de câncer em 11 regiões do corpo, incluindo o pulmão, o cólon, a próstata, a bexiga, o esôfago e o estômago. Os vegetais e as frutas contêm vitaminas, sais minerais e fibras que, sendo habitualmente ingeridos, parecem ser responsáveis por esta redução. Uma série de substâncias derivadas das frutas, legumes e vegetais tais como:

Vitaminas A, C, E e o betacaroteno são consideradas como promotoras da menor incidência de neoplasias. Os alimentos com alto teor de fibras, como grãos e cereais integrais têm evidenciado baixas incidências da doença nas populações que os incluem no cardápio.

As pesquisas também têm evidenciado uma estreita correlação entre o câncer do estômago, esôfago e intestinos e o consumo de defumados, picles, salgados, pois todos estes alimentos não são adequados ao organismo humano.

CARNE E CÂNCER

São cada vez maiores as evidências de que alimentar-se com carne vermelha contribui para a incidência do câncer. O Instituto Nacional do Câncer dos Estados Unidos fez um histórico médico da dieta de 494 mil pessoas com idades entre 50 e 71 anos e se comprovou que o grupo de pessoas que consumia mais carne, apresentou, ao longo de oito anos, incidência 25% maior de câncer de intestino e 20% de câncer de pulmão. Segundo o Instituto, estes casos apresentariam uma estatística muito mais reduzida se as pessoas reduzissem a ingestão de presunto, salsichas, bacon e carnes em geral.

Os cientistas já admitem que a carne vermelha contenha algum tipo de substância capaz de danificar o DNA da célula e iniciar o processo cancerígeno.

COMO SE PROTEGER E DETECTAR OS TIPOS MAIS COMUNS DE CÂNCER



- As mulheres devem fazer o auto-exame da mama e exame clínico e ginecológico semestral a partir dos 25 anos.

- Todos os homens acima de 50 anos devem realizar anualmente o exame geral da próstata.

- As pessoas acima de 40 anos devem fazer pesquisa de sangue oculto nas fezes anualmente. Para as pessoas acima de 50 anos é necessário fazer o exame de colonoscopia a cada três anos.

- Para prevenir o câncer do estômago, fazer avaliações gástricas por sintomas digestivos, como má digestão, azia, queimação, ou qualquer tipo de dor.

- Pare de fumar para prevenir o câncer de pulmão, laringe, boca, esôfago e etc.

- Coma mais frutas, legumes, cereais e menos gordura. Estes hábitos reduzem os riscos de doença cardiovascular e de diabetes.

- Evite a ingestão de bebidas alcoólicas para prevenir o câncer do fígado, esôfago e cólon.

- Faça exercícios físicos diariamente, como andar, nadar, andar de bicicleta, etc.

- Evite a exposição ao sol entre 10 e 16 horas. Use sempre filtro solar com fator de proteção superior a 15.

Portanto, meus amigos, não é difícil manter nossa saúde. Basta fazer exercícios físicos regularmente, não fumar, não beber e não comer alimentos prejudiciais ao nosso organismo, pois devido ao comprimento de nosso intestino, nossa digestão é demorada. Em razão do comprimento de nosso intestino, os cientistas afirmam que somos animais frugívoros. Os animais carnívoros possuem intestinos curtos para que a carne e suas toxinas sejam expelidas com rapidez.

NUNCA É TARDE PARA MUDAR OS HÁBITOS NOCIVOS!

47° CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

E II JOGOS BRASILEIROS MASTER

Teve como cenário no Parque Aquático Julio Delamare, o 47° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, que aconteceu como parte dos II Jogos Brasileiros Master, na modalidade natação, e reuniu cerca de 700 atletas de 56 Clubes e Associações de vários estados brasileiros, entre eles medalhistas olímpicos, como foi o caso de Djan Madruga e Marcus Mattioli.

Os II Jogos tiveram início no dia 21 de abril com a prova de Águas Abertas, na praia de Itaipu/Niterói, sob responsabilidade da LUARSA.

As provas de piscina tiveram início no dia 22 de abril, com os 1500m livres e os 400m medley. As equipes participantes foram divididas em grandes (9), médias (16) e pequenas (31), que disputaram com bravura as 32 provas individuais, e os oito revezamentos programados.

Nas provas de piscina foram batidos vários recordes brasileiros, sul-americanos e mundiais. Registramos o destaque para o atleta Marcus Mattioli (50+), um dos grandes protagonistas, com quebra de dois deles em nível mundial

(400m medley e 200m borboleta) e três em nível de sul-americanos (200m e 400m livres e 100m borboleta). Dentre os que conseguiram o grande feito de quebra se recorde sul-americano, sublinhamos a proeza da atleta Nora Rónai (85+), que conseguiu numa única competição, “detonar” três marcas anteriormente estabelecidas. Os resultados de todos os recordes pode ser analisado nesta edição.

A ABMN parabeniza todos os atletas que contribuíram com o sucesso e brilho que marcou esta competição.

Esse brilho foi marcado por acontecimentos que não podemos deixar de assinalar. Um deles foi o transporte gratuito oferecido pela Organização dos Jogos Mundiais Militares 2011(CPO) para todos atletas desde o Hotel Mar Palace (oficial do evento), localizado em Copacabana para o local da competição, e com retorno garantido, num revezamento de microônibus e vans que trafegavam em horários previamente estabelecidos, e que foram anunciados no site da ABMN.

O transporte, e outros itens indispensáveis à competição, foram conseguidos graças ao Convênio firmado entre o Ministério dos Esportes/Governo Federal com o Comitê Brasileiro do Esporte Master – CBEM, por intermédio da ONG Ensinando, e um apoio fundamental do nosso associado, Cel Luiz Bittencourt (Toti), que é membro do Comitê dos Jogos Militares.

Todos os participantes tiveram também a sua disposição 6.000 copos de água, oferecidos pela CEDAE, e diariamente uma mesa de frutas gentilmente oferecida pela ABMN. A OI, que mais uma vez se fez presente como uma das Empresas patrocinadoras, colaborou uma vez mais com a ABMN.

Durante a competição apresentou-se a equipe da Seleção Brasileira de nado Sincronizado com uma linda coreografia, muito aplaudida pelos presentes, bem como um solo do nado, pela atual Coordenadora da modalidade master, Suzanne Bunn Quirino. O propósito da demonstração foi atrair simpatizantes para a modalidade e anunciar a oficialização do nado

sincronizado como a modalidade master. Várias atletas mostraram interesse pela prática, com vista às apresentações futuras. Foi feito o convite para o Campeonato Brasileiro Master de nado sincronizado, que acontecerá em outubro próximo no Parque Aquático Julio Delamare, juntamente com o Campeonato Brasileiro Absoluto da modalidade.

Também convém deixar aqui registrado que foi realizada com excelente repercussão, a Cerimônia de Abertura dos II Jogos Masters, a exemplo do que ocorreu em 2009, e que foi matéria neste Informativo. No corrente ano, dez modalidades aderiram aos Jogos e disputaram provas em várias localidades da cidade do Rio de Janeiro, e em outras capitais, como foi o caso do tiro, que teve provas on line. As modalidades que integraram os II Jogos Brasileiros Masters foram: águas abertas e natação;



Participantes do Águas Abertas e Ondamar Silva no revezamento da tocha

atletismo; basquete; judô; remo, tênis de mesa; tiro esportivo; triathlon e vôlei, com destaque para a natação que compareceu com o maior número de componentes..

Após a formatura de todas as delegações em frente à tribuna, houve o hasteamento das bandeiras, o juramento do atleta, proferido pelo nadador recordista mundial master e medalhista olímpico Marcus Mattioli, o juramento do árbitro, o revezamento da tocha, feito por um representante de cada uma das dez modalidades. Representando a natação o atleta Ondamar Silva foi o indicado por ser detentor de doze recordes

sul-americanos, por ter figurado cinco vezes entre os cinco melhores do mundo na sua faixa de idade (70+).

Para encerrar a Cerimônia, houve uma festa de confraternização no salão Margarida da AABB com um show da Velha Guarda da Vila Isabel, contagiando a todos, levando-os a dançar animadamente, até o encerramento oficial. Comentários elogiosos foram feitos pelos que compareceram a este belo evento.

Nas próximas páginas temos os recordistas e os resultados por equipe.



Nora e Cândida recordistas sulamericanas no Campeonato



Apresentação da Seleção Brasileira de Nado Sincronizado durante o Campeonato.

400 medley - Marcus Mattioli ouro e recorde mundial, Djan Madruga prata e recorde sulamericano e o bronze de Eduardo Assis

ABMN - Associação Brasileira de Masters de Natação
47º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO
Rio de Janeiro – 21 a 25/4/2010
RELAÇÃO DE RECORDES

50 METROS LIVRE Atleta ADRIANA SALAZAR PEREIRA LACERDA (45+) FABIENNE GUTTIN (55+) CÂNDIDA GANDOLFO (90+) ANTON KARL BIEDERMANN	Clube R2/CPR - PE MAC-NINA FLUMINENSE G. N. UNIÃO	Tempo 29"72 33"25 1'20"31 41"30	Recorde SAB B SAB B
50 METROS COSTAS Atleta ALDACYR GUIMARÃES HILL (85+)	Clube C. R. FLAMENGO	Tempo 49"97	Recorde SAB
50 METROS PEITO Atleta VERALUCIA LOURIVAL SASSE (65+) ROSANGELA LATUF CORRADO (75+) NORA TAUSZ RÓNAI (85+) ERIVALDO DE SOUZALIMA (75+)	Clube C. R. ICARAI C. R. ICARAI C. R. ICARAI FLUMINENSE	Tempo 44"35 53"46 1'09"85 45"12	Recorde SAB SAB SAB SA
50 METROS BORBOLETA Atleta ADRIANA SALAZAR PEREIRA LACERDA (45+)	Clube R2/CPR - PE	Tempo 32"99	Recorde B
100 METROS COSTAS Atleta HENRIQUE FLANZER (75+) ALDACYR GUIMARÃES HILL (85+)	Clube FLUMINENSE C. R. FLAMENGO	Tempo 1'36"34 1'58"85	Recorde SAB SAB
100 METROS PEITO Atleta ERIKA MARIA HEISS LOPES NEWTON LUIZ KAMINSKI (45+)	Clube C. R. ICARAI ACQUAMASTER	Tempo 2'08"51 1'13"74	Recorde SAB SAB
100 METROS BORBOLETA Atleta NORA TAUSZ RÓNAI (85+) MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT) (50+)	Clube C. R. ICARAI C. R. FLAMENGO	Tempo 2'14"49 59"87	Recorde SAB SAB
200 METROS LIVRES Atleta MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT) (50+)	Clube C. R. FLAMENGO	Tempo 2'04"02	Recorde SAB
200 METROS COSTAS Atleta DJAN GARRIDO MADRUGA (50+) HENRIQUE FLANZER (75+) ANTON KARL BIEDERMANN	Clube AMERICA/DJAN FLUMINENSE G. N. UNIÃO	Tempo 2'28"36 3'36"19 4'27"86	Recorde SAB SAB SAB
200 METROS PEITO Atleta NEWTON LUIZ KAMINSKI (45+)	Clube ACQUAMASTER	Tempo 2'41"51	Recorde SAB
200 METROS BORBOLETA Atleta NORA TAUSZ RÓNAI (85+) MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT) (50+)	Clube C. R. ICARAI C. R. FLAMENGO	Tempo 8'171"09 2'13"39	Recorde SAB MSAB
400 METROS LIVRES Atleta HEDLA LOPES (50+) MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT) (50+)	Clube MASTER CEARÁ C. R. FLAMENGO	Tempo 2'41"51 4'20"52	Recorde B SAB

400 METROS MEDLEY Atleta NORA TAUSZ RÓNAI (85+) MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT) (50+) CELSO JUGEND (55+)	Clube C. R. ICARAI C. R. FLAMENGO MASTER PARANÁ	Tempo 13'33"90 4153"76 5'49"85	Recorde SAB MSAB B
1500 METROS LIVRES Atleta CLAUDIA ADELINA M.C.COSTA (50+) SUELI NUNES REGO (LIMIT)	Clube C. VIAJANTES S.C.MASTER	Tempo 21'55"24 23'32"55	Recorde SAB SAB
REVEZAMENTO 4x50 METROS LIVRE FEMININO FAIXA 280+ ISSA FUKUI COIROLO SANDRA MARIA PEREIRA RIBEIRO LIMA SANDRA PFEIFER SANTA MARIA LEILA YONE HASSELMANN DE FREITAS FAIXA 320+ MARIÁH CARDOSO AMORIM ERIKA MARIA HEISS LOPES DORA SODRE NORA TAUSZ RONAÍ	Clube C. R. ICARAI Clube C. R. ICARAI	Tempo 3'01"64 Tempo 1'52"14	Recorde SAB Recorde SAB
REVEZAMENTO 4x50 METROS LIVRE MISTO Equipe MASTER PARANÁ FAIXA 280+ RYSZARD KOWALSKI/AMARAL MARIA ESTELA DE AZEVEDO BERALDI/CABRAL VILMA MARIA SOZZI WAGNER/AMARAL ADA O CALDEIRA	Clube MASTER PARANÁ	Tempo 2'31"30	Recorde SAB
REVEZAMENTO 4x50 METROS MEDLEY MISTO Equipe CLUBE DE REGATAS ICARAI FAIXA 320+ MARIÁH CARDOSO AMORIM ERIKA MARIA HEISS LOPES DORA SODRE NORA TAUSZ RONAÍ	Clube C. R. ICARAI	Tempo 4'38"08	Recorde SAB

PONTUAÇÃO DAS EQUIPES

	Pontos	Ouro	Prata	Bronze
PRÉ-MASTER				
1 PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	260,00	9	4	0
2 UBERLANDIA TENIS CLUBE	103,00	3	0	0
3 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	80,00	2	1	2
PEQUENA				
1 ACQUAMASTER/ITAIPU	438,00	8	2	2
2 CLUBE DOS OFICIAIS DA PM/MG	438,00	4	4	5
3 EQUIPE FORMULA - AABB/RIO	435,00	4	13	3
MÉDIA				
1 UBERLANDIA TENIS CLUBE	1.088,00	12	13	8
2 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	1.069,00	13	7	5
3 ACADEMIA R2/CLUBE PORTUGUES DO RECIFE	771,00	4	1	3
GRANDE				
1 CLUBE DE REGATAS FLAMENGO	4.870,50	48	42	42
2 FLUMINENSE FOOTBALL CLUB	3.949,00	46	61	38
3 CLUBE DE REGATAS ICARAI	3.429,00	52	40	30

TROFÉU EFICIÊNCIA

	Média de pontos p/atleta	Nº Atletas
EQUIPES		
1 MAC NINA	73,88	30
2 MASTER PARANÁ	71,76	25
3 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	66,81	16

XVII Copa Brasil Masters de Natação,

Você tem um ENCONTRO MARCADO na piscina do RECRA para a segunda etapa do circuito nacional da ABMN. A competição será disputada em piscina de 25m, aquecida e coberta, e os associados terão a bela oportunidade para mais um encontro num local aconchegante. Nossa querida e amável Tia Cecília, juntamente com sua equipe, recebe com carinho a todos, fazendo com que os participantes se sintam em casa.

O Clube oferece uma infra-estrutura ímpar e permite, além do fácil deslocamento, facilidades como lanchonetes e o restaurante principal, com atendimento e cardápio de primeira.

A cidade oferece opções de shoppings, prédios históricos como o Teatro Municipal, lojas de artesanatos, restaurantes, além do famoso ponto de encontro, especialmente da natação master neste período – a Choperia Pinguim. Esperamos encontrar toda comunidade master em Ribeirão Preto nos dias 5 e 6 de junho próximo.



Teatro Municipal de Ribeirão Preto



Choperia Pinguim



Piscina do RECRA

INSCRIÇÕES E INFORMATIVO ON LINE

Com o propósito de facilitar o dia a dia dos nossos associados, o site da ABMN (www.abmn.org.br) ao atleta a opção de fazer sua inscrição às competições on line. Da mesma forma, todo associado que quiser receber seu Informativo de forma ágil, sem ter que esperar pela entrega dos correios, poderá recebê-lo por essa mesma via. Como resultado da pesquisa feita na ficha de inscrição do 47º Campeonato Brasileiro, os associados que assim optaram, já receberam seu Informativo on line.

Faça agora sua solicitação pelo email: abmn@abmn.br e seu email será cadastrado para o envio do próximo exemplar.



Mãe, palavra doce como mel!

Ser mãe é ser carinhosa, amorosa, amiga, confidente, é ser companheira.

Ser mãe é repreender ao mesmo tempo em que segura a mão do filho passando-lhe força.

Ser mãe é por tudo de lado só para atender ao chamado do filho, mesmo tendo uma pilha de roupa pra lavar ou estar no meio de uma reunião.

Ser mãe é estar junto na hora da alegria, quando todos os amigos o abandonam na hora da tristeza.

Ser mãe é renúncia, é doação, é dedicação.

É ter a mente aberta na hora da correção e os braços estendidos para acolhê-lo na hora da aflição.

Ser mãe é dar asas para o filho voar, pois ela acredita que libertará para a vida um grande pássaro.

Mas são poucos que conseguem sentir a singeleza, o encanto da palavra mãe.

Mãe é um dom, uma dádiva ofertada até mesmo àquelas que não sabem que o são.

São as mães que dão a luz ao sol, e que vão brilhar com novas luas.

Mãe, palavra doce como mel, e se fosse para contar quantas vezes falamos a palavra mãe teríamos que pagar aluguel.

Ela perde horas de trabalho, e de sono com o filho, mas sabe que sua luta é constante e que no final encontrará sua glória.

Toda mãe sabe que ter um filho é uma grande vitória!

Lucélia Lima



Mãe

És tu símbolo de dedicação e ternura, virtudes que te foram oferecidas por Deus para serem vividas sempre.

És tu a força da nossa vida, que nos foi dada através de ti e cativada ainda em teu ventre.

És tu, a rosa que com sua beleza encanta todos que a observam.

És tu, a guia para o nosso sucesso, sempre pronta a garantir o futuro de seus filhos.

És tu alguém que muitas vezes desprezamos e não reconhecemos que queres apenas nossa felicidade.

És tu alguém que chora, quando teus filhos sofrem vítimas da violência.

És tu o espelho de nossas vidas, revelando exemplos que devemos seguir.

És tu que mesmo severa, procura a melhor maneira para educar teus filhos.

És tu simplesmente Mãe, mulher meiga que torna o seu amor transparente aos olhos de todos que a rodeiam.

Derramas lágrimas, sentes dor, doas carinho, e apesar de tudo não desanimas em momento algum.

Mãe, a vida é bela porque você existe.

Tatiane da Silva Santos

No dia dos namorados, uma homenagem aos casais atletas

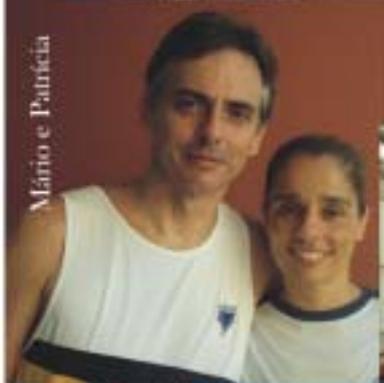


Therézinha e José Luiz



Sylvio e Luis Garcia

Orselli e Neusa



Mário e Patrícia



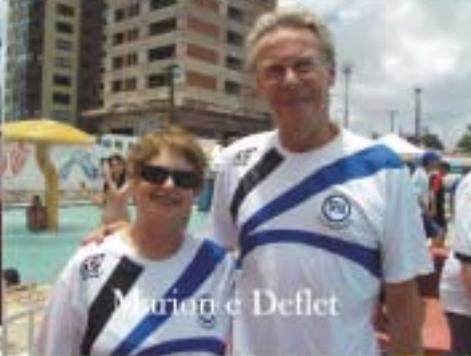
Paulo Emilio e Eliana



Luis Fernando e Aida



Jeorgino e Georgia



Marioni e Deflet



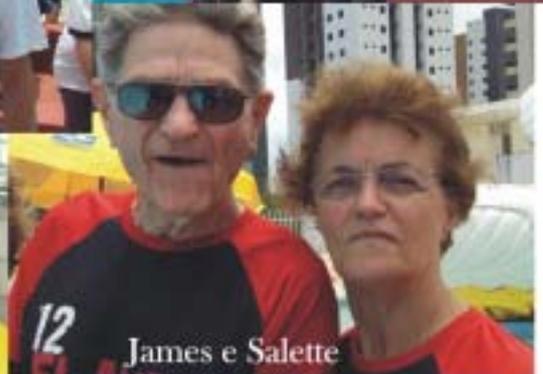
Leonardo e Delta



Cherry e Eduardo



Graciele e José Edilson



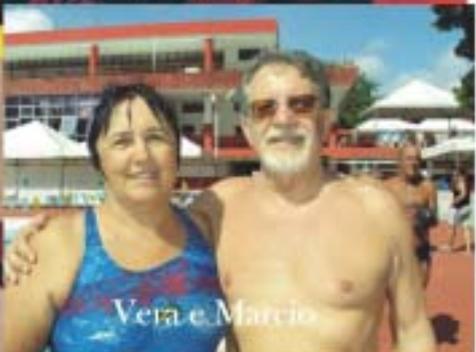
James e Salette



Gustavo e Roberta



Vera e José Augusto



Vera e Marcio