ABMN
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MASTERS DE NATAÇÃO

INFORMATIVO

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO / 2010

Ano
XVIII
nº 73

ALÔ ASSOCIADOS!
Nossa próxima etapa no circuito nacional é a XVII COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO.

Nosso próximo encontro será em Londrina/PR, nos dias 18 e 19 de setembro na Associação Recreativa Esportiva Londrinense – AREL, em piscina de 25m, situada no Jardim Petrópolis, rua Henrique Dias, 567.

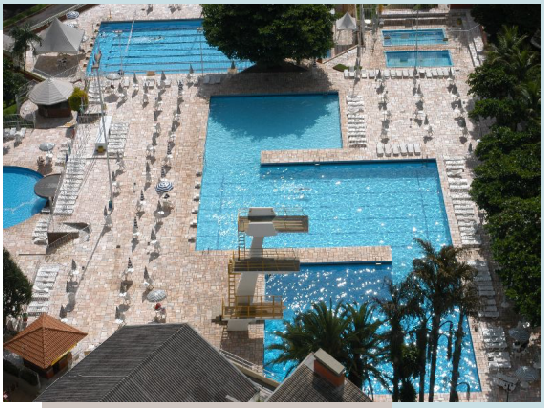
Londrina, que apresenta uma diversidade cultural significativa é também conhecida pela sua hospitalidade. Dispõe de uma estrutura de metrópole e um agradável ambiente de cidade do interior. Está situada entre os grandes centros do país, como São Paulo, Curitiba, Rio de Janeiro e Foz do Iguaçu, destacando-se pela excelência em hospedagem, gastronomia variada e vida noturna agitada. O clima é favorável e você poderá também desfrutar de atrações turísticas, como parques e áreas verdes.

Os nadadores Masters estão convidado para este evento no qual terão a oportunidade de avaliar seu desempenho, rever companheiros, fazer novas amizades, além participar da excelente programação que a equipe local preparou, carinhosamente, para esse evento.

As fichas inscrição estão disponíveis no site da ABMN, como também o regulamento da competição, e a relação de hotéis conveniados. Maiores informações podem ser obtidas no site www.mastersparana.com.br.

A.R.E.L.

Clube Alemão



NESTA EDIÇÃO:

Entrevista com Roberto Carlos B. Carvalho pág. 3

Dez passos para ter um corpo saudável págs. 4 e 5

Sintomas pág. 6

Entrevista com Sueli Nunes Rego pág. 7

XIV Torneio Aberto Brasil Masters de Natação págs. 8, 9 e 10

Alimente os seus dentes

págs. 11.

PALAVRA DO PRESIDENTE

Nesta edição do nosso Informativo, penso que é o momento de fazermos algumas reflexões em relação à postura perante nós mesmos.
Como devemos nos comportar em relação às nossas condições físicas e nossa saúde em comparação com os esforços a que iremos nos submeter? Constantemente nos deparamos com situações em que nossos companheiros, a despeito de seus quadros de saúde e sintomas, ultrapassam seus limites, se expondo a consequências muitas vezes irreversíveis.
O valor de uma medalha não supera o amor de nossos entes queridos ou ainda o valor de nossa saúde e de nossa qualidade de vida. Temos que encontrar o equilíbrio entre a satisfação de uma vitória ou uma medalha, (que afaga sobremaneira o nosso ego), e a satisfação de encontrar os amigos, da confraternização e da manutenção de nossa qualidade de vida.
Restrições à participação não se impõem, é sim a consciência de cada um que pode regular as devidas ações e a postura a ser adotada. É uma questão pessoal e intransferível!
Cabe sim, aos treinadores, também aos nossos amigos, alertarem e aconselharem, ajudando e orientando os passos que cada um deve seguir. Já vimos que a imposição documental é facilmente burlada pelos incautos e irresponsáveis. Vivamos cada momento das nossas vidas como atletas masters, mas com o cuidado que cada um deve ter consigo mesmo.
Mudando o foco, informo que em de julho de 2010, estaremos iniciando a construção de um novo software de competição a ser utilizado em nossos eventos, com o objetivo de modernizar e facilitar as inscrições dos atletas e de controlar as competições, usando cada vez mais, e as facilidades disponíveis na INTERNET.
O novo programa irá possibilitar inscrições on line e a gestão direta dos Treinadores e Chefes de equipe, em tempo real, de todos os seus nadadores durante o período de inscrições. A tendência para um futuro próximo é que a inscrição por correio venha a ser descartada, passando a ser usado somente esse tipo de inscrição. Este irá introduzir facilidade, praticidade e a certificação imediata da aceitação de sua inscrição pela ABMN.
Para concluir sinto-me no dever de alertar que estamos prestes a usufruir de nosso direito de cidadãos e colocar nos postos de poder e decisão de nosso país, as pessoas que defendam os nossos interesses.
Cada um de nós tem seus próprios objetivos e carências, e em relação a essas demandas fazem sua opção de voto.
Quero nesse momento aproveitar a oportunidade para colocar a todos os associados ou cidadãos que fazem uso da natação e da prática esportiva como meio de complemento de suas carências, sejam elas de saúde, de ocupação do tempo livre, de amizade, ou meio de vida, que entendem que uma melhoria das condições para a prática esportiva, em sua cidade Estado e em nosso país, seja um forte motivo para sua opção de voto.
Para tanto, urge que procurem dar oportunidade aos candidatos que defendam os interesses de nosso esporte.
O político é medido pelo número de votos que recebe, da mesma forma que os interesses de uma comunidade é medido pelo número de votos que oferece ao candidato que defende os interesses daquela comunidade.
A importância de nossa comunidade esportiva também é medida pelo número de votos que damos aos candidatos que defendem as nossas causas.
Assim, se quesermos ser ouvidos e nossos pleitos atendidos, devemos colocar nos postos de poder os candidatos que atendam aos nossos anseios esportivos.

Saudações aquáticas.

Carlos Roberto da Silva – Carlão
Julho de 2010

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

Roberto Carlos B. Carvalho

Mineiro de Belo Horizonte, de fala mansa, sorriso estampado, nosso entrevistado é muito querido entre os participantes da natação master. Nas competições pode ser visto na sua barraca da Trisport e está sempre disposto a atender aos que necessitam de última hora um par de óculos, uma touca, até mesmo uma sunga ou maiô. Divide seu tempo nas competições da ABMN entre o estande e a disputa da prova na qual está inscrito. Para Roberto Carlos a natação master significa qualidade de vida.

ABMN - Quando começou a disputar as competições pela ABMN, e como foi?

ROBERTO CARLOS - Comecei em 1990, no Campeonato Brasileiro de Salvador. Gostei muito da competição, pois foi bem descontraída e animada. Fiz bons amigos e reencontrei outros da época do Troféu Brasil. Depois deste Campeonato não parei mais de participar das competições Masters, e em 1992 fui aos Estados Unidos participar do Mundial de Esportes Aquáticos Masters, realizado na cidade de Indianápolis. Lá conquistei duas medalhas de prata nas provas de 400m e 800m livre, e uma de bronze nos 200m livre. Acho que foi uma das melhores competições que participei, fiz bons amigos e tive o prazer de conhecer nadadores olímpicos como: Mark Spitz e Ambrose Gaimnes. Participei também de vários Campeonatos Sulamericanos Masters.

ABMN Você concilia a prática esportiva com a atividade profissional. Como é essa relação?

R.C. Hoje me sinto muito a vontade nas competições de Master e o melhor de tudo é que, com o estande da Trisport, posso atender aos amigos e colegas masters com produtos que eles precisam com mais amizade. Os brindes sempre são pedidos com muita brincadeira e descontração. No entanto, o difícil é conciliar as provas da competição com as vendas do estande. Felizmente hoje em dia está bem mais fácil, pois já conto com uma ajuda primordial da boa equipe de colaboradores, todos também nadadores, que me auxiliam nas vendas do estande. Trabalhar na Trisport e nadar no Master é um privilégio, pois uma coisa está relacionada à outra.

ABMN - Seu tempo é distribuído entre a natação e o trabalho?

R.C. Administro também uma fazenda de criação de gado Nelore no norte de Minas, e quando eu vou para lá, fico mais na corrida e na cavalgada, que para mim não deixa de ser um relaxamento e uma terapia.

ABMN - E seus planos futuros?

R.C. - Profissionalmente estamos trabalhando no projeto de franquias (da Trisport), e como atleta além de participar das competições promovidas pela ABMN, nadarei o Mundial de Esportes Aquáticos Masters a ser realizado na Suécia.

ABMN – O que significa a natação para você?

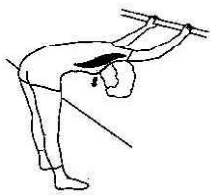
R.C. - Natação Master para mim é qualidade de vida; Paixão por Natação e pelo círculo de grandes amizades que a modalidade me propicia.

Dez passos para ter um corpo saudável

Tecendo recomendações para conquistar um corpo saudável, o fisioterapeuta Edvaldo Bósio se baseia em sua história de vida e relata: fui obeso em minha adolescência, chegando a pesar cento e dez quilos, medindo um metro e setenta e cinco centímetros. Com a obesidade, minha auto-estima baixou e, consequentemente, surgiu a depressão, o colesterol alto, a ansiedade, a insônia, a hipertensão arterial, inúmeras dores musculares, problemas intestinais e a dificuldade de concentração.

O tempo foi passando e comecei a notar que somente eu poderia mudar aquela situação, pois a tendência era que ela se agravasse cada vez mais. Estava na faculdade, cursando Educação Física, e resolvi aplicar em mim os ensinamentos acadêmicos que eu estava adquirindo na Universidade. Dessa forma, elaborei um programa de "dez passos rumo a um corpo saudável". Aqui os descrevo um a um.

Primeiro: Alongamento



Quem é obeso sabe da dificuldade de iniciar qualquer programa físico. Portanto, o primeiro passo foi iniciar com o princípio básico de toda a atividade física; o ALONGAMENTO.

Estabeleci uma carga mínima de cinco minutos diários, para não perder a motivação. Durante um mês fiz alongamento dos membros inferiores e superiores e, ao final do tempo previsto, meu estado anímico melhorou consideravelmente e a musculatura já não reagia ao exercício.

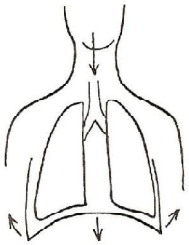
Segundo: Caminhada

Mais motivado, resolvi dar o segundo passo em busca da minha qualidade de vida, praticando uma atividade física. Caminhava três vezes por semana com intensidade moderada durante trinta minutos, sem abandonar o alongamento, antes e depois do exercício.

É importante, nesta fase, estabelecer um horário que seja mais prático, dependendo das suas atividades diárias. O horário escolhido por mim, foi o das 19 horas, quando me desobrigava dos meus compromissos diários. No final do segundo mês me sentia mais leve.

Terceiro: Respiração

Passados dois meses, me sentindo muito melhor, fui para o terceiro passo. Como sou ansioso a minha pressão continuava alta, e para relaxar adotei técnicas de respiração. Aprendi a respirar com o diafragma. Com cinco minutos, por dia, usando esta técnica de respiração, em menos de um mês, minha ansiedade já estava bem controlada e minha pressão mais baixa, quase dentro da normalidade.



Quarto: Dieta

Menos ansioso e com uma melhor auto-estima, decidi então dar o quarto passo: melhorar a minha alimentação. Fiz uma dieta nada radical onde evitava frituras, gorduras e embutidos, podendo escolher um dia por semana para poder comer o que quisesse, pois apesar de saber que não faz bem comer este tipo de alimento, gosto muito e muitas vezes comemos também para socializar com amigos ou parentes.

Com a redução de frituras gorduras e embutidos, melhorei muito minha parte intestinal, pois sempre tive muitos problemas de prisão de ventre e cólicas abdominais.

Minha alimentação estava boa, mas faltava algo que eu não gostava, mesmo sabendo de sua grande importância para uma alimentação saudável.

Quinto: Alimentação saudável (Saladas e verduras)

Este, confesso, não foi fácil. Geralmente, quem tem problema de peso, abdica das comidas saudáveis para ingerir os alimentos que o atraem, logicamente os mais saturados em gorduras. Mesmo não gostando eu comia salada e verduras todos os dias, antes dos pratos mais calóricos.

Passada a dificuldade inicial, pois em minha vida toda nunca havia comido salada, fui me habituando e senti os benefícios desta decisão, principalmente na parte intestinal e também na dieta de emagrecimento, pois comendo salada eliminava o espaço para os demais alimentos.

Sexto: Frutas

Para a minha alimentação ficar perto da perfeição faltavam os dois seguintes passos. O sexto passo foi o de me conscientizar a comer frutas entre as refeições, ao invés de produtos industrializados, repletos de gordura trans e de sódio. A pressão melhorou e o peso diminuiu, para a minha satisfação.

"Sua meta tem que ser sempre a sua saúde, seu bem-estar e a sua auto-estima."

Sétimo: Água

Quando passei a tomar cerca de dois litros de água por dia, mais a ingestão de frutas, saladas e verduras, as cólicas abdominais, a azia e a prisão de ventre desapareceram e regularizei totalmente meu intestino.

No sétimo passo, minha vida havia mudado da água para o vinho, pois não sentia mais as dores musculares, minha pressão estava controlada, meu intestino funcionava regularmente e já havia perdido mais de trinta e cinco quilos; estava sentindo muito melhor minha auto estima tinha voltado e eu não sabia mais o que era depressão.

Oitavo: Chá verde

O oitavo passo foi recomendação do meu cardiologista: beber todos dos dias de dois a três copos de chá verde, que representa o equivalente a meio litro de água.

O chá verde auxilia na perda de peso, na redução das taxas de colesterol, no controle da pressão arterial; também ativa o sistema imunológico, reduz o risco de artrose, aterosclerose e de outras doenças degenerativas, além de ser ótimo cicatrizante por uso tópico.

Nono: Fibras

Juntamente com o oitavo passo, passei para o nono, a ingestão de fibras na minha alimentação. Além de regularizar o intestino, as fibras previnem muitos tipos de câncer do aparelho digestivo e são muito úteis no processo de emagrecimento.

Décimo: Perseverança

Meus amigos, o último passo é o mais importante, o mais difícil e o mais complicado em qualquer projeto, quer seja alimentar, físico ou intelectual; a PERSEVERANÇA.

Sem ela não se chega a lugar algum, e não se atinge os objetivos desejados. Você tem que decidir onde quer chegar, não importam as dificuldades, os sacrifícios e o desânimo, o que certamente vai acontecer, pois não há vitória sem luta. Não esmoreça.

Dê o primeiro passo e ele o levará ao final do seu objetivo e, no nosso caso, o objetivo é o mais importante do mundo: sua saúde, seu bem-estar e sua autoestima.

Caros amigos, como poderão notar, todos os passos podem ser seguidos por qualquer pessoa de qualquer nível social, pois as técnicas de respiração, os alongamentos, caminhadas e a ingestão de saladas, frutas, chá verde e fibras só dependem de nossa força de vontade.

SINTOMAS

Veja que interessante... A partir de certa idade, temos quase todos esses sintomas, provocados pela falta dos alimentos aqui mencionados.

1. DIFICULDADE DE PERDER PESO.
O QUE ESTÁ FALTANDO: ácidos graxos essenciais e vitaminas.
ONDE OBTER: semente de linhaça, cenoura e salmão - além dos suplementos específicos.

2. RETENÇÃO DE LÍQUIDOS.
O QUE ESTÁ FALTANDO: na verdade um desequilíbrio entre o potássio, fósforo e sódio.
ONDE OBTER: água de coco, azeitona, pêssego, ameixa, figo, amêndoa, nozes, acelga, coentro, semente de linhaça e os suplementos.

3. COMPULSÃO POR DOCES.
O QUE ESTÁ FALTANDO: cromo.
ONDE OBTER: cereais integrais, nozes, centeio, banana, espinafre, cenoura + suplementos...

4. CÂIMBRA, DOR DE CABEÇA.
O QUE ESTÁ FALTANDO: potássio e magnésio
ONDE OBTER: banana, cevada, milho, manga, pêssego, acerola, laranja e água.

5. DESCONFORTO INTESTINAL, GASES, INCHAÇO ABDOMINAL.
ONDE OBTER: coalhada, iogurte, missô, Yakult e similares.

6. MEMÓRIA RUIM.
O QUE ESTÁ FALTANDO: acetil colina, inositol.
ONDE OBTER: lecitina de soja, gema de ovo + suplementos.

7. HIPOTIREOIDISMO (PROVOCA GANHO DE PESO SEM CAUSA APARENTE).
O QUE ESTÁ FALTANDO: iodo.
ONDE OBTER: algas marinhas, cenoura, óleo, pêra, abacaxi, peixes de água salgada e sal marinho.

8.. CABELOS QUEBRADIÇOS E UNHAS FRACAS.
O QUE ESTÁ FALTANDO: colágeno.
ONDE OBTER: peixes, ovos, carnes magras, gelatina + suplementos.

9. FRAQUEZA, INDISPOSIÇÃO, MAL ESTAR.
O QUE ESTÁ FALTANDO: vitaminas A, C, e E e ferro.
ONDE OBTER: verduras, frutas, carnes magras e suplementos.

10. COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS ALTOS.
O QUE ESTÁ FALTANDO: Ômega 3 e 6.
ONDE OBTER: sardinha, salmão, abacate, azeite

11. DESÂNIMO, APATIA, TRISTEZA, RAIVA, INSATISFAÇÃO
O QUE ESTÁ FALTANDO: Dinheiro, meu filho, dinheiro.
ONDE OBTER: Quando eu descobrir, informarei.

Sueli Nunes Rego

uma nadadora que enfrenta desafios

Nascida em São Paulo..trabalhou como...Analista de Sistemas até (2004), quando por opção de estilo de vida decidiu morar em São José/SC. Nada pelo Santa Catarina Master e é uma colecionadora de títulos e recordes brasileiros e sulamericanos.

ABMN - O que a motivou participar dos campeonatos de natação master?
SUELI – Quando criança eu já participava de campeonatos de saltos ornamentais, sendo atleta do Fluminense Futebol Clube. Mais tarde, na idade adulta, ao saber dos campeonatos de natação Master vislumbrei uma oportunidade de voltar a me dedicar a uma atividade física.

ABMN - Quando começou a disputar competições de grande porte, como um sulamericano, por exemplo?
SUELI - Comecei nadando um campeonato sulamericano, antes mesmo de disputar um brasileiro, pelo simples fato de querer competir e viajar. Com minha performance nos campeonatos num período curto, entre 1997 até 2000, meu professor me informou que eu estava no ranking do top 10 do Brasil. Não estava buscando o pódio; mas deu certo!!!
ABMN – As viagens, então são sua motivação?
SUELI – Não só as viagens, tenho interesse de participar das provas, aprecio a possibilidade de socialização aliada às viagens. Gosto de me testar , nadando provas nunca por mim disputadas, para ver como meus resultados, independente de classificação. Acredito que esse é um dos motivos pelo qual, meus resultados são bons. Gosto de disputar com adversárias fortes no nado de costas ou livre, por exemplo, mas também gosto de competir com alguém que me peça orientação para uma saída do nado costas, ou com quem me diz que está competindo pela primeira vez.
ABMN – Fale um pouco sobre seus treinos.
SUELI: Eu treinava com outros nadadores da categoria master numa academia, mas mudei de horário e agora treino ao lado de jovens com idades entre 13 e 20 anos. São, em média duas horas por dia, com a musculação e o treino na piscina.
ABMN – Quais são as suas principais conquistas?
Recordista Sulamericana e Brasileira nos 1500m nado livre, piscina longa; Recordista Brasileira nos 1500m e 200m nado livre piscina curta.
Recordista da Copa MERCOSUL nos 1500m; 400m; 200m e 100m nado livre. Também nos 50m nado costas; nos 50m e 100m nado borboleta. Recordista Sul Brasileira nos 400m nado livre e 50m,100m nado costas. Recordista Catarinense nos 400m, 200m, 100m, 50m nado livre e 50m, 100m nado costas e 100m medley e 50m e 100m borboleta. Campeã nos Campeonatos Brasileiros de maratonas Aquáticas - 5Km,Travessia do Paru (2004), Jurerê Internacional (2006), Porto Belo(2007 e 2010). Campeã no III Campeonato Brasileiro Master de Maratonas Aquáticas -2,5Km , Itaipu/RJ (2010).
ABMN – E os próximos projetos?
Sueli - Em agosto terei mais um desafio, nadar o XIII FINA World Masters Championships na Suécia, o evento mais importante dos esportes aquáticos masters do mundo. Nadarei 5 provas individuais, mais a travessia de 3Km. Será a minha primeira participação em um Campeonato Mundial.

ABMN – Que mensagem poderia deixar aos associados(as)?
SUELI: Hoje todos querem a chamada qualidade de vida. Existe a vontade de aproveitá-la com corpo e mente sãos e a natação proporciona isso. Nunca é tarde para adotar a natação como um estilo de vida.
Vamos envelhecer nadando!

XV TORNEIO ABERTO BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO

RIBEIRÃO PRETO

A segunda etapa do Circuito Nacional, o XV Torneio Aberto Brasil Masters de Natação, promovido pela ABMN, foi realizada na Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto - RECRA. A competição mais uma vez alcançou pleno sucesso, não só pelos ótimos resultados obtidos, mas também pela ótima receptividade que os atletas encontram em todos estes anos de participação. A ABMN prestou uma homenagem à Tia Cecilia, oferecendo-lhe uma placa alusiva ao reconhecimento peos relevantes préstimos à natação brasileira master. Na oportunidade a RECRA, na pessoa de seu representante maior, concedeu-lhe também o título de sócia benemérita.
Parabéns Tia Cecíla – você realmente merece!
Parabéns também a todos atletas e técnicos que contribuíram para o brilho desta competição!

Homenagem a Tia Cecília

Premiação da equipe pequena

Nosso lema é: de nadadores para nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN

TRISPORT

PONTUAÇÃO POR EQUIPES

PONTUAÇÃO PRÉ-MASTER	Pontos	Ouro	Prata	Bronze	Atletas
1 PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	391,00	13	5	2	7
2 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	52,00	2	1	0	1
3 SAO PAULO FUTEBOL CLUBE	50,00	1	2	0	1
4 FORMULA ACADEMIA	49,00	2	0	0	1
5 UBERLANDIA TENIS CLUBE	44,00	0	2	0	1
PONTUAÇÃO MASTER PEQUENA					
1 CLUBE DE REGATAS FLAMENGO	256,00	5	4	3	5
2 CLUBE DOS OFICIAIS DA PM/MG	228,00	7	3	1	4
3 MS MASTER	214,00	6	1	1	5
4 ACADEMIA BRAVA SPORT CENTER	194,00	2	0	2	5
5 IATE CLUBE DE BRASILIA	175,00	1	2	6	5
6 ASSIS MASTER	155,00	1	1	5	4
7 ACADEMIA D'STAK	149,00	4	1	0	4
8 COMPANHIA ATHLETICA/SP	122,00	3	2	1	3
9 AQUATICA - BTC BAURU	118,00	1	1	3	3
10 ACADEMIA NAD'ARTE	109,00	0	1	0	5
11 ASSOCIAÇÃO PARAENSE DE MASTERS DE NATACAO	82,00	0	1	2	2
12 LIMEIRA CLUBE	81,00	2	0	0	3
13 TENIS CLUBE PRESIDENTE PRUDENTE	80,00	2	1	2	2
14 POROROCA MASTER	54,00	3	0	0	1
15 SANTA CATARINA MASTER	50,00	1	2	0	1
15 COMPANHIA ATHLETICA	50,00	1	2	0	1
15 YARA CLUBE DE MARILIA	50,00	1	2	0	1
18 IPÊ CLUBE	48,00	1	1	1	1
19 NATACAO TAQUARAL	48,00	0	3	0	1
19 ASSOC. ESPORTISTA MOCOQUENSE	48,00	0	3	0	1
21 MINAS TENIS CLUBE	46,00	1	1	0	2
22 PERNAMBUCO MASTER	45,00	0	1	0	2
23 BOTAFOGO FUTEBOL E REGATAS	39,00	0	0	1	3
24 MERGULHO SPORT CENTER	34,00	0	1	0	1
25 CLUBE RECREATIVA PAINEIRA	32,00	0	2	0	1
26 CLIP MASTER	30,00	1	1	1	1
27 ACADEMIA FORMA D´ÁGUA	23,00	0	0	0	1
28 AABB MASTER PLUS	22,00	0	0	0	1
29 CLUBE DE NATACAO E REGATAS ALVARES CABRAL	18,00	0	0	0	1
30 ACADEMIA FOLEGO	13,00	0	0	0	1
PONTUAÇÃO MASTER MÉDIA					
1 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	1.170,50	18	9	14	23
2 MASTERS PARANA	822,50	17	10	10	18
3 MAC-NINA	803,00	21	10	9	17
4 BOTUMASTER	646,00	10	10	6	14
5 FORMULA ACADEMIA	624,00	6	11	9	17
6 FLUMINENSE FOOTBALL CLUB	556,00	17	7	2	11
7 BRASILIA MASTERS	445,00	3	9	9	11
8 UNIVERSIDADE TECNOLOGICA FEDERAL/PR	439,00	3	5	5	9
9 APEA-PRUDENTINA	405,00	3	6	5	10
10 ACQUAMASTER/ITAIPU	341,00	9	3	3	7
11 MANA - MASTER ASS. NADADORES DE ARAXA	187,00	2	3	2	8
PONTUAÇÃO MASTER GRANDE					
1 SOC. RECREATIVA E DE ESPORTES DE RIBEIRÃO PRETO	2.182,50	43	31	18	49
2 PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL	1.670,00	20	24	11	38
3 UBERLANDIA TENIS CLUBE	1.424,50	8	18	20	32
4 ACADEMIA COMPETITION	1.183,00	17	19	13	29

Recordistas

Prova: 50 METROS LIVRE FEMININO	Clube	Tempo	Recorde
Faixa: 55 +			
FABIENNE GUTTIN	MAC-NINA	31"82	B
Prova: 50 METROS LIVRE MASCULINO			
Faixa: 60 +			
LUIZ ANTONIO LOPES FAGUNDES	RECRA	27"40	SA B
Faixa: 70 +			
GYORGY FERENC PAVETITS	FLUMINENSE	30"79	SA B
Prova: 50 METROS PEITO FEMININO			
Faixa: 35 +			
ELAINE RENATA GUEDES QUERUBIM	MAC-NINA	36"42	SA B
Prova: 50 METROS PEITO MASCULINO			
Faixa: 45 +			
NEWTON LUIZ KAMINSKI	ACQUAMASTER	31"30	B
Prova: 50 METROS BORBOLETA MASCULINO			
Faixa: 70 +			
GYORGY FERENC PAVETITS	FLUMINENSE	37"55	SA B
Prova: 100 METROS LIVRE FEMININO			
Faixa: 50 +			
FERNANDA PORTILHO PRADO	PRAIA CLUBE SC	1'09"88	B
Faixa: 55 +			
FABIENNE GUTTIN	MAC-NINA	1'14"00	B
Prova: 100 METROS LIVRE MASCULINO			
Faixa: PRË_MASTER			
TÚLIO CARVALHO COUTO	PRAIA CLUBE SC	50"86	B
Faixa: 35 +			
HENRIQUE GUSTAVO MARTINEZ ALBA	ALVARES CABRAL	53"00	SA B
Prova: 100 METROS COSTAS MASCULINO			
Faixa: 25 +			
RODRIGO NASCIMENTO TRIVINO	(PREF.CAMPINAS) MAC-NINA	57"11	SA B
Faixa: 50 +			
MARCIO SERGIO GOMES DE ALMEIDA	RECRA	1'09"04	B
Faixa: 60 +			
JOSE ORLANDO DE ALMEIDA LORO	PAINEIRAS	1'13"58	SA B
Faixa: 75 +			
HORST KESTENER	MASTERS PARANÁ	1'38"81	SA B
Prova: 100 METROS PEITO FEMININO			
Faixa: 35 +			
ELAINE RENATA GUEDES QUERUBIM	MAC-NINA	1'18"31	SA B
Faixa: 80 +			
MARIA DE LOURDES SAMPAIO	RECRA	2'25"40	SA B
Prova: 100 METROS PEITO MASCULINO			
Faixa: 45 +			
NEWTON LUIZ KAMINSKI	ACQUAMASTER	1'08"63	SA B
Prova: 100 METROS BORBOLETA FEMININO			
Faixa: 50 +			
FERNANDA PORTILHO PRADO	PRAIA CLUBE SC	1'20"29	SA B
Prova: 100 METROS BORBOLETA MASCULINO			
Faixa: 35 +			
MAURI ROSOLEN	T.C. P.PRUDENTE	57"96	SA B
Prova: 200 METROS MEDLEY MASCULINO			
Faixa: 35 +			
MAURI ROSOLEN	T.C. P.PRUDENTE	2'13"21	SA B
Prova: 400 METROS LIVRE FEMININO			
Faixa: 50 +			
FERNANDA PORTILHO PRADO	PRAIA CLUBE SC	5'33"49	SA B
Prova: 400 METROS LIVRE MASCULINO			
Faixa: PRË_MASTER			
TÚLIO CARVALHO COUTO	PRAIA CLUBE SC	4'08"94	B
Prova: REVEZAMENTO 4x50 METROS MEDLEY FEMININO			
Faixa: 200 +			
FERNANDA PORTILHO PRADO LUCIA HELENA PEREIRA CARDOSO MARIANGELA APARECIDA GOMES DA CUNHA ROSANA JONES FERNANDES FAIOLA	PRAIA CLUBE SOCIEDADE CIVIL-A PRAIA CLUBE SC		B

ALIMENTE SEUS DENTES

Marlene Mendes

Adaptado da revista "Vida e Saúde."

Frutas, cereais integrais e outros vegetais têm força, de sobra, para derrotar a cárie, a gengivite e o mau hálito.

A função diária dos dentes é mastigar os alimentos, mas que tipo de alimentos? Que alimentos são os mais saudáveis? O formato de nossos dentes oferece uma boa pista do tipo ideal de alimento capaz de favorecer o bom funcionamento de nosso corpo. Eles se parecem com a dentição dos animais herbívoros, como a vaca ou o cavalo, com seus grandes molares para moer o alimento, totalmente diferentes da dentição dos animais carnívoros, que possuem dentes pontiagudos, sem pontos de contato, justamente para rasgar a carne e não permitir o acúmulo de resíduos entre eles.

Nossa boca é habitada por mais de trezentos tipos diferentes de bactérias, que aproveitam o tipo de alimento que ingerimos para fazer seu trabalho; elas vivem nos espaços entre os dentes posteriores e adoram pegar as proteínas e a partir delas, por intermédio de um mecanismo de putrefação, produzem gases ricos em enxofre, que são os principais responsáveis pelo aparecimento do mau hálito.

Os produtos fibrosos, como a carne de animais, ao serem mastigados, ficam entre os dentes e se não forem removidos com fio dental, serão alvos das bactérias e entrarão, rapidamente, em processo de putrefação. Por outro lado, os alimentos vegetais, como o milho e a manga se deterioram vagarosamente e geram menos odor.

Outro fator importante é o tamanho de nosso intestino, que é comprido e sinuoso, o que faz com que os alimentos que ingerimos permaneçam por um tempo maior em nosso organismo, ao contrário dos animais carnívoros que possuem intestinos curtos para que os alimentos sejam digeridos e expelidos em tempo bem mais curto.

Precisamos das proteínas, mas certamente as de origem vegetal, como as castanhas, nozes e amêndoas, coco, feijões, quinua e cereais integrais que não produzem, em nossa boca, o mesmo efeito que as proteínas de origem animal. As castanhas são alimentos que protegem os dentes pelo efeito neutralizador dos ácidos na cavidade bucal e pela ação de limpeza através de suas fibras. Além disso, nenhum animal precisa morrer para que nos sirvamos dele. A proteína do coco tem uma proporção bem maior de aminoácidos do que a encontrada no leite de vaca. As crianças que estão acostumadas a comer coco (a fruta, e não o de pacote) e beber sua água têm dentes mais resistentes.

Se vamos comer açúcar, que seja o de primeira mão, o das frutas doces, tão cheias de vitaminas, de sais minerais e de fibras e não o açúcar refinado, que resulta de horas de processamento para ficar branco.

O melhor para os dentes é consumir alimentos naturais, vegetais, cereais integrais, água pura em vez de refrigerantes ou sucos com açúcar, incluindo em cada refeição muitas frutas frescas, que são as rainhas da natureza para nossa saúde.

Não é fácil entrar na guerra contra o açúcar refinado, pois existe uma indústria poderosa e toda uma cultura a favor dele. Se o costume é oferecer bombons e balinhas para agradar alguém, que tal começar a mudar e oferecer maçãs e caixinhas de uvas-passas?

A Oi esteve mais uma vez conosco

CALENDÁRIO MASTERS 2010

NACIONAIS ABMN	NACIONAIS ASSOCIAÇÕES/FEDERAÇÕES
Evento: XVII Copa Brasil Masters de Natação Data: 18 e 19/Setembro Local: Londrina/PR	Evento: XVII Campeonato Norte Nordeste e Centro Oeste Data: 04 e 05/Setembro Local: São Luiz/MA Site: www.natacaoma.com.br / www.fmda.com.sapo.pt
Evento: 48° Campeonato Brasileiro Masters de Natação Data: 4 a 7/novembro Local: Fortaleza/CE	INTERNACIONAIS *Evento: Campeonato Sul-Americano Masters de Natação – 25M* *Data: 23 a 28/Novembro (a confirmar)* *Local: Barquisimeto/Venezuela* *Site: www.consanat.org*

FILOSOFANDO ON LINE

O VENTO CANTA OU GEME

Era uma vez uma indústria de calçados aqui no Brasil que desenvolveu um projeto de exportação de sapatos para a Índia. Em seguida, mandou dois de seus consultores a pontos diferentes do país para fazer as primeiras observações do potencial daquele futuro mercado. Depois de alguns dias de pesquisa, um dos consultores enviou o seguinte fax para a direção da industria:

"Senhores, cancelem o projeto de exportação de sapatos para a Índia. Aqui ninguém usa sapatos."

Sem saber desse fax, alguns dias depois o segundo consultor mandou o seu:

"Senhores, tripliquem o projeto da exportação de sapatos para a Índia. Aqui ninguém usa sapatos, ...ainda."

MORAL DA HISTÓRIA:

A mesma situação era um tremendo obstáculo para um dos consultores e uma fantástica oportunidade para outro. Da mesma forma, tudo na vida pode ser visto com enfoques e de maneiras diferentes. A sabedoria popular traduz essa situação na seguinte frase:

"OS TRISTES ACHAM QUE O VENTO GEME;

OS ALEGRES ACHAM QUE ELE CANTA".

ERRATA

Na edição nº 72 do Informativo ABMN (Abril/Maio/Junho/Julho 2010), nas páginas 16 e 17, na relação de recordes do 47º Campeonato Brasileiro Masters de Natação, temos as seguintes correções:

50 METROS PEITO – onde se lê ROSANGELA LATUF CORRADO, o correto é ERIKA MARIA HEISS LOPES.

REVEZAMENTO 4X50 METROS LIVRE FEMININO – FAIXA 320+ - C. R. ICARAÍ – o tempo correto é 4:03:64

REVEZAMENTO 4X50 METROS LIVRE MISTO – FAIXA 280+ - MASTER PARANÁ – não considerar, pois o tempo correto é 3:31:30 e o recorde atual é de 2:32:75