



# INFORMATIVO

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO/2011

Ano  
**XIX**  
nº 75

## CAMPO GRANDE/MS – NOSSO PRIMEIRO ENCONTRO DE 2011

As competições de natação master propiciam momentos de estreitar os laços de amizade, fazer novos amigos, evidenciar o desempenho atlético e, ter a oportunidade de conhecer as belezas da região. Pois bem, o 49º Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao a ser realizado no Radio Clube, em Campo Grande, Mato Grosso do Sul, vai propiciar tudo isso. A cidade tem uma população estimada em mais de dois milhões de habitantes e é uma região histórica, remontando ao período colonial, antes do Tratado de Madri, em 1750.

A competição faz parte do calendário da ABMN e tem o apoio do Radio Clube, por intermédio do seu Presidente, Omar Mohamed Ayoub, e do Gerente de Esportes, Prof. Luis Eduardo Naime, da Federação de Desportos Aquáticos de Mato Grosso do Sul, na pessoa de seu Presidente, Jefferson dos Santos Borges. Também apoia o evento Saiana Turismo e Eventos.

Após a competição há a possibilidade de se conhecer Bonito, cuja beleza natural pode ser considerada jóia da natureza – um tesouro composto de rios de águas cristalinas, grutas, cavernas e cachoeiras que datam de milhões de anos na rocha calcária.

Vamos nos encontrar em Campo Grande? E por que não em Bonito também?

### NESTA EDIÇÃO:

**Entrevista com Jeorgino e Georgia**  
pág. 3

**Matéria sobre Agressão Sonora**  
pág. 4

**48º Campeonato Brasileiro Masters de Nataçao: Recordes e Resultados**  
págs. 6 e 7

**Resultados dos revezamentos Extras**  
págs. 8 e 9

**Calendário** pág. 11

**Exercício para melhorar o desempenho no nado de costas**  
págs. 12 e 13

**Artigo Científico**  
pág. 14

**Entrevista com Petrônio Maia e Sá**  
pág. 15

**Painel de fotos** 80 e 90+ pág. 16



**Dependências do Radio Clube**



## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prezados amigos

Iniciamos mais um ano de trabalho e repleto de desafios, ao implantar, a partir do 49º Campeonato em Campo Grande/MS, um novo programa de inscrição e processamento de competições, um inovador sistema de captação das inscrições ON LINE que dispensará o envio pelo correio das tradicionais Fichas de Inscrições. Também como grande novidade oferecemos aos associados a forma de pagamento por meio de Cartão de Crédito, diretamente no site da ABMN – uma página segura de internet. Tudo isso objetivando o conforto e rapidez na inscrição em eventos e pagamento de anuidades.

Até aqui as inovações são meramente uma questão de atualização e modernização de nossos processos, contudo, o grande desafio será a realização do IV Campeonato Pan - Americano de Esportes Aquáticos Masters. Este evento tem uma proporção internacional, só é inferior ao Campeonato Mundial, e nessa dimensão, esperamos contar com cerca de 3.000 esportistas distribuído nas cinco modalidades de esportes aquáticos.

Certamente com a sua realização estaremos habilitados a sediar, quem sabe, um próximo

Mundial da FINA. Não duvidamos disso, uma vez que as exigências que estão sendo impostas a nós pela UANA se equiparam às demandas para a realização de um Campeonato Mundial.

Esperamos que com esse evento possamos nos atualizar agregar experiência e ainda incentivar aos atletas masters das outras modalidades a manter um programa regular de eventos e pratica esportiva.

Outra novidade é o nosso Novo Circuito Brasileiro de Águas Abertas, que no corrente ano estamos com uma nova parceria com a Effect Sport, que realiza regularmente o evento Rei e Rainha do Mar, que esse ano irá realizar quatro eventos, sendo dois na Cidade do Rio de Janeiro, um ainda a ser confirmado (possivelmente na cidade de Búzios), o Campeonato Panamericano de Águas Abertas, e ainda a possibilidade de ser acrescida uma nova etapa em Porto Seguro/BA. Assim, esperamos oferecer aos nossos nadadores de Águas Abertas outra boa opção de evento.

Outra mudança introduzida foi a forma de pontuação do Circuito Brasileiro de Nataçao. Deixamos de empregar a fórmula de pontuação utilizando o índice técnico que poucos entendiam, e adotamos a TABELA FINA, que atribui pontos ao tempo obtido pelo atleta em cada prova que tenha participado. Desse modo, fica muito mais clara a forma de apuração de resultados, pois será tão somente a soma de pontos que definirá sua classificação dentro de cada faixa etária.

Finalizando desejo sucesso a todos nessa nova Temporada 2011.

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

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

# Jeorgino Jorge Neto e Georgia de Souza Chaves Jorge

*Um casal de nadadores masters que esbanja alegria. Nas competições eles sempre estão juntos; eternos apaixonados. O aquecimento é feito em dupla e cada um na sua especialidade obtém sempre ótimas colocações. Conheceram-se por intermédio de amigos em comum alheios à prática da natação, sem que um soubesse do outro que ambos tinham sido atletas de natação. Ele, professor de Educação Física e ela arquiteta – uma boa combinação master.*

ABMN - Quando entraram para a natação máster e o que significa nadar para vocês?

Jeorgino e Georgia: Durante alguns anos, íamos a competições quase todo o final de semana, já que o Jeorgino orientava atletas de mirim a master. Em 2000, com uma equipe praticamente só de master e frequentando cada vez mais as competições dessa categoria, resolvemos competir também, o que se tornou um estímulo para praticarmos com mais constância a nossa atividade física e ter mais saúde e disposição.

ABMN – Qual teria sido um acontecimento na natação registrado como algo significativo?

Jeorgino e Georgia: Na verdade, poderíamos citar vitórias, recordes e performances que nos deixaram realmente muito satisfeitos, mas o melhor do master é o divertimento, a confraternização com os amigos. Não só aqueles que revemos depois de anos, mas também os que conhecemos nas competições, por onde passamos dessas ocasiões sempre temos boas histórias para contar.

ABMN – Alguma recomendação para os casais que nadam juntos?

Jeorgino e Georgia: É muita sorte poder estar casado com alguém que compartilha dos mesmos interesses que você, e nada melhor do que o incentivo mútuo para a



prática de uma atividade física regular, portanto aproveitem!

# AGRESSÃO SONORA

Texto adaptado da revista “VIDA E SAÚDE”

Por Marlene Mendes – C. R. Icarai

Usar fones de ouvido no volume máximo e durante muito tempo pode causar SURDEZ LENTA, PROGRESSIVA e IRREVERSÍVEL.

Toda vez que saímos de casa vemos diversas pessoas grudadas a fones de ouvido. Absortas em seu universo particular, passam horas conectadas a aparelhos de música digital, enquanto desempenham suas atividades.

O que elas não sabem é que, dependendo da intensidade do som e do tempo de exposição, este hábito acarreta a perda da audição; ela é quase imperceptível, mas irreversível depois de instalada.

Os fones de ouvido não são proibidos, mas na maioria dos casos são usados em decibéis altíssimos e o perigo está aí. Normalmente a emissão sonora dos aparelhos alcança a potência de 100 dB, mas a maioria deles NÃO apresenta a medição, nem informa ao comprador como se deve usar o aparelho.

Outro problema é a proximidade da orelha média e interna. “Os fones

colocam o som muito próximo do sistema auditivo, amplificando as ondas sonoras que chegam até a cóclea (órgão que processa o som dentro da orelha).

Os fones pequenos e anatômicos, que se encaixam no conduto auditivo são ainda mais perigosos, porque aumentam a pressão e a intensidade.



O uso indevido dos fones pode causar trauma acústico (lesão causada pela exposição a sons de altíssima intensidade).

Finalmente, há a questão da higiene do aparelho, pois se os fones de ouvido não estiverem limpos podem causar infecções no canal externo da orelha, principalmente se forem compartilhados.



Geralmente as pessoas só percebem que estão perdendo a audição quando começam a ter dificuldades no convívio social ou profissional; elas passam a não entender algumas palavras, a ouvir zumbidos, além de sentirem uma sensação de desconforto nas orelhas. No caso das crianças e dos adolescentes há também prejuízo no aprendizado. Infelizmente, estes sintomas só aparecem quando o processo da perda auditiva já está instalado.

Não dá para marcar bobeira; é fundamental prevenir os danos à audição, utilizando os headphones de forma cuidadosa. Nesse sentido, os fones modelo “concha”, que cobrem a orelha, são os menos danosos; outra orientação é não escutar música tentando abafar os sons externos (Volume Máximo).

Isto significa que o volume NUNCA deve estar no máximo. Fique de olho também no tempo de uso; não mais do que uma (1) hora

por dia. Lembre-se: a surdez é IRREVERSÍVEL.

# 48º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação – Fortaleza/CE

O Clube Náutico Atlético Cearense recebeu os 600 atletas inscritos para a última etapa do circuito brasileiro de provas da ABMN. Com apoio da Associação Cearense Master de Natação - ACEMN, da Federação Cearense de Desportos Aquáticos, do Governo do Estado do Ceará, do Mercado Central, da Metalvest, da Oi e da Trisport tivemos uma competição tranqüila, arbitragem trabalhando com rigor e, com resultados positivos, com muitos destaques e recordes superados.

A ACEMN esmerou-se para receber os convidados com o carinho habitual. Todos os competidores receberam um kit com chapéu, lenço e material de divulgação da cidade. A Trisport ofereceu bonés como brindes, que foram sorteados, a ABMN também distribuiu, mediante sorteio, livros de autoria de Maria Lenk e camisetas. A Oi brilhou com sua logo nas

belíssimas medalhas e troféus do campeonato.

O desfile das equipes foi muito descontraído, com atletas marcando presença por seus clubes. A entoação do Hino Nacional foi feita pela cantora Joyce, acompanhada pela banda da Polícia Militar do Ceará.

Os participantes se encantaram com a apresentação do duo de nado sincronizado master, que fez uma linda e emocionante apresentação. As talentosas atletas Carminha (78+) e Cordelita (80+) arrancaram aplausos, não só dos atletas presentes, como também de árbitros, convidados e demais espectadores, após a apresentação do número por elas executado.

A equipe médica VIP Saúde esteve presente durante toda a competição, dando apoio e suporte aos que dela recorreram.

Entre os destaques notabilizamos pela primeira vez, em competição master da ABMN, a tentativa de quebra de recordes nos revezamentos 4X100 m livre e 4X100m quatro estilos, que foi um sucesso. Vários recordes que foram quebrados ou estabelecidos. Nas provas individuais também tivemos expressivos números de novos recordes e, na avaliação de resultados, o Troféu Eficiência foi para a equipe do Mac Nina, seguido do Botumaster e do Master Rio Claro. Os resultados de recordes individuais, de revezamentos e as pontuações das equipes vencedoras nas três categorias (grande, média e pequena) estão destacados ao longo desta edição.



A cantora Joyce e Banda da Polícia Militar do Ceará



Masters Ceará



G. N. Gaúcho



Cordelita e Carminha na apresentação do dueto de nado sincronizado



## 48º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

### RELAÇÃO DE RECORDES

<b>Prova:</b>	<b>Clube</b>	<b>Tempo</b>	<b>Recorde</b>
<b>50 METROS PEITO FEMININO</b> Faixa:35 + MARCIA VALERIA COSSATIS LIMA	ACAD.PRAIA	36"45	SAB
Faixa:40 + ROBERTA CRISTINA CORREA CALLOU DA CRUZ	R2	38"07	SAB
Faixa:50 + HEDLA LOPES	Master CEARA	42"41	B
<b>50 METROS BORBOLETA FEMININO</b> Faixa:85 + NORA TAUSZ RONAI	<b>Clube</b> C. R. ICARAÍ	<b>Tempo</b> 1'09"57	<b>Recorde</b> SAB
<b>100 METROS PEITO FEMININO</b> Faixa:40 + ROBERTA CRISTINA CORREA CALLOU DA CRUZ	<b>Clube</b> R2	<b>Tempo</b> 1'24"70	<b>Recorde</b> SAB
Faixa:80 + MARIA DE LOURDES SAMPAIO	RIO CLARO	2'23"46	SAB
<b>200 METROS COSTAS FEMININO</b> Faixa:50 + AROMA MARTORELL	<b>Clube</b> MAC-NINA	<b>Tempo</b> 2'48"90	<b>Recorde</b> SAB
<b>200 METROS PEITO MASCULINO</b> Faixa:35 + HUGO DE SOUSA MORAIS (PERNAMBUCO)	<b>Clube</b> MAC-NINA	<b>Tempo</b> 2'33"02	<b>Recorde</b> SAB
<b>200 METROS BORBOLETA MASCULINO</b> Faixa:50 + MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT)	<b>Clube</b> IDOSOS&FURIOSO	<b>Tempo</b> 2'13"76	<b>Recorde</b> MSAB
<b>400 METROS LIVRE FEMININO</b> Faixa:70 + MARIA SALVADORA G. MOREIRA PENNA (CRF)	<b>Clube</b> IDOSOS&FURIOSO	<b>Tempo</b> 6'37"03	<b>Recorde</b> SAB
<b>400 METROS MEDLEY FEMININO</b> Faixa:85 + NORA TAUSZ RONAI	<b>Clube</b> C. R. ICARAÍ	<b>Tempo</b> 12'29"83	<b>Recorde</b> SAB
<b>REVEZAMENTO 4x50 LIVRE FEMININO</b> Faixa:280 + CLUBE DE REGATAS ICARAI-A ISSA FUKUI COIROLO ERIKA MARIA HEISS LOPES LEILA YONE HASSELMANN DE FREITAS VERA LUCIA PLAISANT DE FIGUEIREDO	<b>Clube</b> C. R. ICARAÍ	<b>Tempo</b> 2'58"66	<b>Recorde</b> SAB

## 48º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

### PONTUAÇÃO DE EQUIPES

EQUIPES GRANDES		
CLUBE	CIDADE	PONTOS
1.MASTER CEARÁ	FORTALEZA	8080,5
2.IDOSOS&FURIOSOS	BELÉM	2923
3.CLUBE DE REGATAS ICARAÍ	NITERÓI	2448
EQUIPES MÉDIAS		
CLUBE	CIDADE	PONTOS
1.MAC-NINA	SÃO LUIS	1443
2.MASTER RIO CLARO	RIO CLARO	1301
3.CAIXEIROS VIAJANTES	PORTO ALEGRE	1253,5
EQUIPES PEQUENAS		
CLUBE	CIDADE	PONTOS
1.FORMULA ACADEMIA	SÃO PAULO	485
2.SANTA CATARINA MASTER	JOINVILLE	481,5
3.ACADEMIA COMPETITION	SÃO PAULO	445

## TROFÉU EFICIÊNCIA

COL	EQUIPES	CIDADE	ATLETAS	PONTOS	COEF.
1º	MAC-NINA	SÃO LUIS	15	1443	96,20000
2º	BOTUMASTER	BOTUCATU	9	777	86,33333
3º	MASTER RIO CLARO	RIO CLARO	16	1301	81,31250

## DECÁLOGO DO MASTER

**Eduardo Grois**, nadador master do **Uruguai** enviou à ABMN, por intermédio do Mural, este bem humorado decálogo. Vários associados trocaram mensagens acerca do teor do mesmo. Julgamos interessante divulgá-lo, pois o conteúdo propicia-nos momentos de descontração.

- 1 - Um master NUNCA faz ridículo.
- 2 - Um master NUNCA se “desaponta” quando há pontos em jogo (e se não os há, tampouco)
- 3 - Um master NUNCA faz maus tempos, apenas os consegue relaxando-se
- 4 - Um master NUNCA faz aniversário; muda de categoria
- 5 - Um master SEMPRE sabe rir de si mesmo; e dos outros mais ainda
- 6 - Um master NÃO compete. Faz amigos
- 7 - Existem TRÊS tipos de masters; fundistas, velocistas e, a maioria, suavistas
- 8 - Um master NUNCA antepõe o urgente ao importante, que é estar feliz treinando com os amigos
- 9 - Um master NUNCA diz besteiras, as faz
- 10 - Um master NUNCA ganha peso, ganha flutuabilidade.

**48º CAMPEONATO BRASILEIRO MASTERS DE NATAÇÃO**

04 A 07 DE NOVEMBRO DE 2010 - FORTALEZA/CE

**RESULTADOS****PROVAS DE REVEZAMENTOS - EXTRAS****4X100 LIVRE FEMININO**

Equipe: BOTUMASTER  
Faixa 120  
Tempo: 4:55:18  
CARLA ARRUDA  
RAQUEL SPADOTTO  
RENATA SPADOTTO  
ANALUISA GRAVA

Equipe: C. P. MORUMBY  
Faixa: 200  
Tempo: 5:55:13  
MARCIA THUIN  
MARION VITA  
ANETE GUIARD  
MARIA S. D'ALMEIDA

**4X100M MEDLEY FEMININO**

Equipe: C. P. MORUMBY  
Faixa: 200  
Tempo: 6:47:65  
MARCIA THUIN  
MARIA S. D'ALMEIDA  
ANETE GUIARD  
MARION VITA

**4X100M LIVRE MASCULINO**

Equipe: MAC-NINA  
Faixa: 100  
Tempo: 3:52:00  
RODRIGO TRIVIÑO  
FLAVIO ALMEIDA  
LUIS F. NOGUTI  
FABIO DUAILIBE

Equipe: IDOSOS &amp; FURIOSOS

Faixa: 160

Tempo: 3:51:34

MARCELO CRUZ

RICARDO PADILHA

MARCUS MATIOLLI

ROBERTO C. CARVALHO

Equipe: MASTER RIO CLARO

Faixa: 200

Tempo: 4:20:33

MARCIO ALMEIDA

FRANCISCO BONILHA FILHO

MARCELO AYRES NETTO

MAURICIO GUIMARÃES

Equipe: MASTER CEARÁ

Faixa: 240

Tempo: 4:33:41

VLADIMIR RIBEIRO

ANTONIO CARLOS ORSELLI

PAULO MOTTA

MARCELO PIVA

Equipe: FLUMINENSE F.

Faixa: 280

Tempo: 5:13:28.

GYORGY PAVETTITS

HENRIQUE FLANZER

RINALDO FERREIRA

JOSE EUGENIO GUIARD

**4X50 MEDLEY MASCULINO**

Equipe: MAC-NINA

Faixa: 100

Tempo: 4:24:11

RODRIGO TRIVIÑO

LUIS MARTINS

LUIS F. NOGUTI

FABIO DUAILIBE

Equipe: MASTER RIO CLARO

Faixa: 200

Tempo: 4:49:29

MARCIO ALMEIDA

AÉCIO AMARAL

FRANCISCO BONILHA FILHO

MAURICIO GUIMARÃES

Equipe: MASTER CEARÁ

Faixa: 240

Tempo: 5:16:59

VLADIMIR RIBEIRO

ANTONIO CARLOS ORSELLI

PAULO MOTTA

MARCELO PIVA

Equipe: FLUMINENSE F. C.

Faixa: 280

Tempo: 5:45:93

HENRIQUE FLANZER

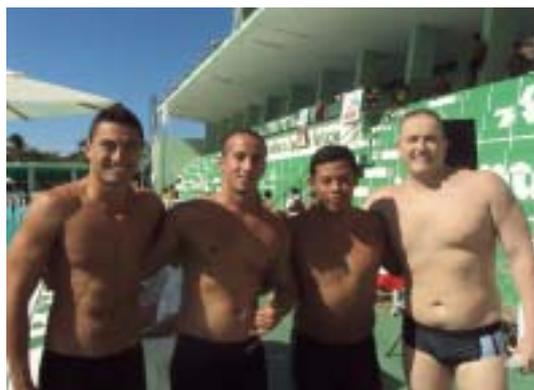
RINALDO FERREIRA

GYORGY PAVETTITS

JOSE EUGENIO GUIARD



Equipe MacNina 100+





Botumaster 120+



C. P. Morumby 200+



Masters Rio Claro 200+



Equipe MacNina 100+



Idosos & Furiosos 160+



Masters Rio Claro 200+



Masters Ceará 240+



Fluminense F. C. 280+

Nosso lema é: de nadadores para

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



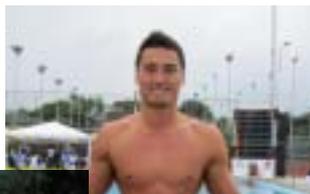
## VII Campeonato Sulamericano

Realizou-se na cidade de Barquisemeto/Venezuela o “VII Campeonato Sudamericano Master”, entre os dias 23 a 27 de novembro último. As modalidades disputadas foram: Pólo-Aquático, Nado Sincronizado e Natação. Nesta última inscreveram-se 451 atletas de vários países da América do Sul representando 59 clubes e associações.

A competição, realizada em piscina de 25m, compreendeu cinco etapas, e vários recordes foram quebrados. A delegação brasileira se fez representar com um número expressivo de atletas oriundas do Amazonas ao Rio Grande do Sul. Nossos atletas brilharam tanto nas provas individuais quanto nas de revezamentos. Alguns deles colocaram na bagagem as seis medalhas de ouro individuais acrescidas às de revezamento. Os resultados completos podem ser visualizados no site da ABMN.

Parabéns a todos participantes!

Delegação de brasileiros em tour nos arredores de Barquisemeto



Rodrigo Triviño  
Recordista  
Sulamericano

Revezamento  
200+ campeão  
Valquiria, Francy,  
Rosana, Cynthia.



Piscina onde se realizou a competição



## NUMA ÚNICA PROVA - 6 RECORDES MUNDIAIS.

Foi divulgado no Sport TV a matéria que não deixa de ser curiosa e atrativa. Numa única prova uma nadadora quebrou seis recordes mundiais. Qual de nós, com espírito competitivo, não gostaria de colocar no currículo um feito assim?

Pois bem, a matéria disponível no *blog do coach* relata que quem conseguiu essa proeza foi a nadadora master americana Laura Val, que durante uma prova de 1.500 metros nado livre, em piscina de 25 metros, derrubou seis recordes mundiais na categoria 60-64.

A nadadora começou quebrando a marca dos 50metros livre passando com 29''89. Depois nos 100 metros marcou 1'05''16, novo recorde mundial. A quebra de recordes continuaria na passagem dos 200metros livre com 2'24''19 e nos 400metros livre 5'02''65.

Ainda não terminou – ao completar os 800metros livre - novo recorde mundial com 10'21''58. Para terminar, o final de prova dos 1.500metros ela fechou com 19'38''63, o último recorde mundial com mais de um minuto abaixo da marca anterior que era de 20'46''82.

Laura Val agora detém todos os recordes mundiais das provas de crawl em piscina curta tanto na categoria 55-59 como agora, recém chegada à categoria 60-64.

## Novo Circuito Brasileiro de Águas Abertas (Carlão)

Com a nova parceria ABMN/Effect Sport adotaremos um novo formato do Circuito Brasileiro de Águas Abertas para o ano de 2011. A partir de 2011 nossos Campeonatos Brasileiros de Águas Abertas serão realizados juntamente com os eventos de maratonas aquáticas realizados pela Effect Sport.

A Effect Sport foi escolhida como parceira pela sua experiência acumulada na realização de eventos esportivos tais como:

- Desafio do Leme ao Pontal (dezembro de 2008. Evento em que o nadador Luiz Lima nadou os mais de 35km que separam a Praia do Leme da Praia do Pontal, no Rio de Janeiro);
- Rei do Mar 2009 (dezembro de 2009, Posto 6 – Praia de Copacabana);

- Rei e Rainha do Mar 2010 (maio, setembro e dezembro de 2010, no Posto 6 da Praia de Copacabana);

- Live Earth Run for Water (abril de 2010, na Praça da Apoteose, no Rio de Janeiro);

- Brasil Race for the Cure (outubro de 2010, da Praia do Leblon até a Praia do Leme, no Rio de Janeiro);

- Corrida e Caminhada pela Inclusão Social (setembro de 2010, na Praia de Copacabana);

- Corrida e Caminhada da Estácio (novembro 2010, Praia do Leblon e Praia de Ipanema)

- Curso Negócios no Esporte (de outubro até dezembro de 2010, na Universidade Estácio, no Rio de Janeiro. Curso de marketing esportivo em parceria com a universidade Estácio e a Sport Business);

Além desse fato, a Effect Sport possui parcerias institucionais, e se preocupa com a responsabilidade social. O Instituto Pró-Criança Cardíaca e o Instituto Benjamin Constant são parceiros dos eventos ligados a apoio sociais. Nessa articulação os atletas deficientes visuais da equipe de natação do Instituto irão participar da prova, nadando 2.000m, lado a lado, com os outros competidores. Os integrantes da equipe serão acompanhados por atletas-guia durante a competição. Estes serão escolhidos pela organização do evento, sendo eles especialistas na modalidade de natação e triathlon. O Rei e Rainha do Mar, irá doar 10% do valor das inscrições do evento para o Instituto Pró-Criança Cardíaca.

### O calendário de Competições de Águas Abertas será:

- 1º Etapa do Circuito Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar dia 15/05/2011;
- 2º Etapa do Circuito Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar dia 28/08/2011;
- 3º Etapa Campeonato Pan Americano Master de Esportes Aquáticos (15 de novembro – Posto 6, Praia de Copacabana);
- 4º Etapa do Circuito Brasileiro Master/ Circuito Light Rei e Rainha do Mar dia 9 a 11/12/2011;

A esse calendário poderá ser acrescido novas etapas a ser informada com a devida antecedência

## Calendário 2011

**2011**

**Evento: XV Mais Mais**

Data: 18 a 20 de março

Local: Curitiba/PR

**Evento: 49º Camp. Brasileiro Masters de Natação**

Data: 21 a 24 de abril

Local: Campo Grande/MS

**Evento: XVIII Copa Brasil Masters de Natação**

Data: 24 a 26 de junho

Local: Brasília/DF

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

Data: A definir

Local: Aracajú/SE

**Evento: Campeonato Brasileiro Master de Saltos Ornamentais**

Data: 16 a 17 de abril

Local: Rio de Janeiro/RJ

**Evento: XV Copa Nordeste Interclubes de Natação Master**

Data: 14 a 15 de maio

Local: João Pessoa/PB

**Evento: XVI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação**

Data: 24 a 25 de setembro

Local: Ribeirão Preto/SP

**Evento: Panamericano de Natação Master**

Data: 8 a 14 de novembro

Local: Rio de Janeiro

# EXERCÍCIOS PARA MELHOR DESEMPENHO NO NADO DE COSTAS

J. R. Rosania, um dos técnicos de performance mais respeitados nos Estados Unidos, apresenta uma série de exercícios que podem auxiliar no melhor desempenho do nado de costas. O artigo publicado na Swimming World ganha a versão para o português pela colaboração de James Kappeler (Flamaster). A demonstração dos exercícios é feita por Maelcio de Moraes, sob a supervisão do Prof. Fernando José Ramos Pereira, da Academia Swim Star. Vejamos o que Rosania tem a nos dizer.

Costas, diferente dos outros três estilos, é nadado decúbito dorsal e requer uma posição de corpo totalmente diferente. Aqui apresentamos alguns exercícios que (juntamente com outros executados fora da piscina) vão ajudar na posição do nado. Para fazer este treinamento em casa ou na academia requer alguns equipamentos.

Nosso foco de treinamento envolve braço, quadril e pernas, pois o nado é uma combinação de posição horizontal de corpo, portando vamos utilizar braços, quadril e pernas para executar uma puxada suave e eficiente. Quando você fizer estes exercícios pense na sua puxada e na posição do seu corpo.

Eles podem ser feitos em conjunto com seu programa de exercício em terra ou poderá ser feito em separado, num programa especial de Costas. É interessante repeti-lo duas vezes por semana, e cada exercício em 3 séries de 10 a 15 repetições. Ao usar o peso escolha sempre um que permitirá você completar as repetições. Adicione mais peso mais adiante, quando as repetições já se tornarem fáceis com os pesos utilizados. Nunca faça exercícios usando peso máximo.

Aprecie a execução destes exercícios porque além de ser uma adição prazerosa ao seu programa de treinamento, você vai nadar Costas melhor. Tente executar os exercícios na ordem aqui apresentada.



## Exercício # 1

### BRAÇADAS DE COSTAS EM PÉ COM PESO.

Com peso leve na mão assuma uma posição de braçada de costas em pé. Complete cada braçada com a mão no alto acima de sua cabeça a fim de fazer uma braçada esticada e completa. Repetir 10-15 vezes com cada braço.

## Exercício # 2

### COSTAS – PUXADA COM A CORDA NO EXTENSOR

Deitado de costas na posição do nado em cima da bola de exercício e segure a corda no extensor. Faça as puxadas de um braço só como se fosse embaixo d'água.

Repetir 10-15 vezes com cada braço.





## Exercício # 3

## ROTAÇÃO DE QUADRIL DEITADO

(Este exercício é feito deitado por razões de segurança)

Deitado de bruços com a bola de exercício na altura de quadril, rodar lentamente 180° de um lado para outro com a parte superior do corpo na posição de flexão.

Repetir 10-15 vezes



## Exercício # 4

## DEITADO COM A BOLA DE EXERCÍCIO

Deitado de costas colocar o peso do pé no calcanhar pressionando a bola com sua perna estendida e esticar a outra perna diretamente para cima de seu corpo, fazendo um ângulo de 90°.

Baixar a perna de cima lentamente até tocar na bola – depois alternar, levantando a outra perna. Apoiar as mãos no chão para manter o equilíbrio.

Repetir 10-15 vezes cada perna



A Oi esteve  
mais uma vez  
conosco

# ARTIGO CIENTÍFICO

## DISCURSOS DE HOMENS IDOSOS NA NATAÇÃO MASTER: ENVELHECIMENTO E MASCULINIDADE NA PERSPECTIVA DO GÊNERO.

**Autora:** Alessandra Pacheco de Andrade Ribeiro.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup>. Dr.<sup>a</sup> Elaine Romero

**Co-orientador:** Prof. Dr. Fabiano Pries Devidé

### RESUMO

O propósito maior do estudo ficou circunscrito na perspectiva de desvelar o significado da prática da natação competitiva e do envelhecimento no discurso dos nadadores *masters* do sexo masculino, considerando a identidade de gênero socialmente construída. Nesse contexto, os objetivos específicos tiveram a intenção de: 1) investigar a trajetória e os motivos que levaram idosos do sexo masculino à prática da natação competitiva; 2) analisar, nos discursos produzidos, as identidades de gênero masculinas construídas ao longo do percurso histórico pelos nadadores *masters*; 3) interpretar o significado da medalha, da vitória e da derrota nesta etapa da vida; 4) desvelar a percepção que os homens idosos têm em relação aos seus corpos. Consideramos a hipótese substantiva de que a natação competitiva favorece uma melhor percepção corporal aos idosos, tanto esteticamente quanto fisiologicamente; e que ao proporcionar a experiência da vitória, da derrota e da obtenção da

medalha, propicie aos idosos descobrir um novo sentido para suas vidas. A revisão de literatura ficou ancorada nos itens: envelhecimento, corporeidade, natação *master* / longevidade e relações de gênero / masculinidade. O percurso metodológico adotado está inserido no eixo epistemológico da motricidade humana, tendo como fulcro a fenomenologia. Fizeram parte da pesquisa 13 atletas do sexo masculino, integrantes da categoria *master* acima de 60 anos, que participam de competições em nível nacional, estando filiados a diversos clubes brasileiros. Empregamos como instrumento uma entrevista semi-estruturada; a observação participante e o diário de campo. Para análise das entrevistas, utilizamos o suporte teórico das Representações Sociais e da Análise de Discurso. Os resultados permitiram revelar dados dos nadadores que constituem a prática competitiva com foco na masculinidade: discurso autovalorativo, estética, competição, socialização, saúde e aspectos

motivacionais. Concluímos que esses idosos têm necessidade de se autovalorizar, da autoglorificação, preocupam-se com a estética, vão em busca de integração social, da melhoria da saúde e de motivações para o ingresso e permanência na natação competitiva. Eles evidenciam o compromisso com o treinamento, sendo esta uma das formas de ocuparem os seus tempos livres. As limitações físicas, os preconceitos e estereótipos são desafios que o nadador *master* aqui estudado supera a cada treino e a cada competição, contribuindo para a desconstrução do estereótipo de “ser velho”, refutando a falsa imagem do aposentado inativo, inútil e marginalizado, surgindo como um novo estilo de homem idoso.

Os associados que tiverem interesse em ler o trabalho na íntegra, poderão solicitá-lo por intermédio da Secretaria da ABMN – [abmn@abmn.org.br](mailto:abmn@abmn.org.br)

## PETRONIO MAIA VIEIRA DO NASCIMENTO E SÁ

*Nosso entrevistado pode ser considerado como um baluarte na natação. Estar na faixa dos 90+ é uma vitória na vida. Muito modesto, agradece a distinção em contribuir com um depoimento deveras interessante ao nosso Informativo.*

**ABMN** - Como chegou à natação master?

**Petronio** - Cheguei à natação master - já tardiamente - depois de vários convites de um amigo aficionado ao esporte, rendendo-me naturalmente a ele: Cel. Façanha, do Círculo Militar de Fortaleza e campeão da ABMN. Todavia chegar à natação master, remonta ao meu passado de criança pelos cinco anos, em Manaus/AM, ensinado por meu Pai, nos igarapés que então cortavam a cidade, indo de madrugada, até 6 km de bonde para alcançar os mais distantes. Nadei com ele até seus 92 anos, no mar de Fortaleza...

**ABMN** - Então a natação já faz parte de sua vida há muito tempo?

**Petronio** - Em verdade a natação se incorporou naturalmente à minha vida: aos 14 anos ganhava, ainda aluno do Colégio Militar do Ceará, o 3º lugar numa prova de 400m, em mar aberto. Na vida militar pouco disputei, porque não gostava do esforço e da competição em si. Ao passar à reserva do Exército fui morar em Fortaleza, fazendo amizade com bons nadadores, de fundo, uma meia dúzia, entre os quais Assis Bezerra, hoje destacado nadador master. Juntos, fundamos na década de 70,

a chamada *-Ordem do Cavalete* (que se inspirava no nome dado hoje à prancha de surf), e que ficou conhecida por fazermos longas travessias marítimas e nos orientarmos, segundo *nadovias*, balizadas por edifícios da Av. Beira Mar, além de fazermos preces coletivas em alto mar.....



**ABMN** - Que lindo! Mas na natação master, particularmente na ABMN?

**Petronio** - A iniciação na ABMN é recente como relatei, mas tem me dado muita satisfação e realização, particularmente pelas amizades e companhias que desfruto na Associação, tenho uma sobrinha, a Agnise, campeã em sua categoria.

**ABMN** - Qual seu objetivo na natação master?

**Petrônio** - A esta altura da idade, meu objetivo é conservar a melhor forma física possível, desfrutando das magníficas oportunidades e da convivência dos associados da ABMN. Entretanto, como nadar é para mim uma segunda natureza e não me sinto bem, sem natação, treino diariamente, 400 m, sendo 200 crawl e 200 costas, sem me cansar, seja na piscina seja no mar. Porém, ultimamente tenho pouco nadado no mar, por causa da esposa, que receia o nado solitário.

**ABMN** - Poderia falar-nos de suas conquistas?

**Petrônio** - As conquistas são fáceis por causa da idade e há poucos competidores na minha faixa, mas o estímulo recebido através da ABMN, eu não fazia ideia até então.

**ABMN** - Suas palavras finais para encerrar esta entrevista?

**Petrônio** - Espero ter correspondido à expectativa, apesar da simplicidade de minha trajetória particular, mas continuo à disposição, formulando votos de felicidades e sucessivos êxitos, a todos os companheiros masters, votos esses extensivos à Direção da ABMN.

# 80 a 90+ distribuindo saúde e irradiando felicidade.

## A eles e a elas nossa homenagem

**Ser idoso é uma felicidade**  
Emídio Borges Gomes

Alegres se comprazem os idosos  
Ao contemplarem a jovem descendência,  
Dos filhos e netos sentem-se ditosos,  
A vida nova numa florescência,  
Os gestos e cânticos deliciosos  
Que fazem mais animar uma vivência  
Que mais lhes dá prazeres de viver  
Durante a vida do auro entardecer.

Ser idoso é uma felicidade,  
Desfruta ditosas mil regalias,  
Ainda que no peito sinta a saudade  
A fluir à tona imagens daqueles dias,  
De quando desabrochava a flor da idade  
Que agora vê, são amores, alegrias  
Que gratificam os seus passos dados  
Pelos filhos e netos abençoados.

Na longa idade fluem as belas flores,  
Oriundas dos troncos enrugados  
Que as amparam, são preciosos primores,  
Descendentes seus por Deus alumiados  
Que acesos já são vivos alvores  
Pelos seus graciosos passos dados,

Desde cedo a mostrar a perfeição,  
Obras singulares de promessa.  
É um regalo ver a vida a crescer,  
A embelezar-se sempre mais bonita,  
O incentivo para o idoso viver...  
Da vida nova a graça facilita  
A felicidade, num bem querer  
A vivência se torna mais bonita,  
A juventude e a terceira Idade  
Estreitam laços mil de amizade.

