Ano XXIV n° 98 OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO 2016

Associação Brasileira de Masters de Natação

ABMN Informativo

Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
ABMN lança novo aplicativo	3
Entrevista Thomas e Carla Kinugawa Luiz	4 e 5
Clínica da ASCA	6
Nota de Falecimento	7
58º Campeonato Brasileiro	8 e 9
Recordes superados em Uberlândia	10, 11 e 12
Painel de fotos do Brasileiro	13
Entrevista com Luiz Lima	14, 15, 16
X Campeonato Sul-Americano de Natação Master	18 e 19
Calendário	19
Recuperação Ativa versus Recuperação Passiva	20 e 21
Cuidados Respiratórios em viagens aéreas	22
Boas Festas e Feliz 2017	24

58° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação – Uberlândia/MG

E uma vez mais tivemos um Campeonato magnífico, onde nossos associados brilharam em suas provas e deslumbraram-se com a infraestrutura e a beleza natural do Praia Clube.

X Campeonato Sul-Americano – Maldonado/Uruguai

Trezentos associados abrilhantaram o evento e muitas novas marcas foram estabelecidas.

E com compromisso, responsabilidade e alegria findamos o ano de 2016 com as quatro etapas de competições concretizadas. Para 2017 o calendário já está disponível e agora você pode "levar a ABMN nas suas mãos" com o novo aplicativo lançado recentemente. Confira nesta edição.

Palavra da Presidente

CAROS ASSOCIADOS

Chegamos ao final de 2016 certos de termos cumprido com nossa missão. Realizamos as quatro etapas do Circuito Brasileiro em grande estilo. A última etapa, em Uberlândia, Minas Gerais foi realizada com um número expressivo de associados fazendo com que a competição tivesse um brilho especial. Não podemos deixar de mencionar que neste evento participou a atleta e medalhista paralímpica Susana Schnarndorf, que mostrou grande satisfação em disputar suas provas, e sempre solícita, esteve à disposição dos associados para contemplarem sua medalha obtida na Paralimpíada do Rio 2016 e também para fazer fotos.

Em relação a outras competições apoiamos as edições do XX Mais Mais, em Curitiba e o XXIII Norte, Nordeste e Centro Oeste, em Macapá, Amapá, ambos eventos realizados sucesso.

Nossos associados também se fizeram presentes no X Sul-Americano de Natação Master, em Maldonado, Uruguai, com expressivos resultados, não só em quantidade de medalhas, mas também superaram vários recordes sul-americanos e brasileiros. Desse modo, nos despedimos de 2016 garantindo que estaremos no topo do ranking mundial, e figurando no TOP 10 FINA.

Importante mencionar neste ano de 2016 o lançamento com sucesso do App da ABMN. Com esse aplicativo agora você tem a ABMN "em suas mãos". Sua opinião é vital para o seu aprimoramento. Quer saber mais? Visite nosso site onde encontrará maiores detalhes.

Não podemos fechar esta edição sem mencionar o nosso pesar pela perda do mentor da Natação Master Brasileira, nosso querido Silvio Kelly. Ele foi o idealizador e primeiro presidente da ABMN, a quem muito devemos o reconhecimento em nível mundial. Saudades Eternas.

Em nome da Diretoria e funcionárias, agradecemos a todos e esperamos continuar com o mesmo apoio em 2017.

Desejamos Boas Festas e um Feliz e Próspero Ano Novo.

Saudações Aquáticas!!!!

Helane Quezado de Magalhães
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:
Helane Quezado de Magalhães
Vice-Presidente
Fco Assis Bezerra de Meneses
Diretora Financeira
Ana Grace Cesar Gomes
Diretora Secretária
Elaine Romero
Diretor Técnico
Aécio Luis Barcelos do Amaral
Presidente de Honra
Maria Lenk (In memorian)
Conselho Fiscal:
Membros Efetivos
Cesar L. C Sobral Vieira
J. Wilson Brasil Nascimento
Sergio Barros Costa

Os artigos publicados neste Informativo são de responsabilidade de seus autores

ABMN Notícias é uma publicação trimestral

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

ABMN LANÇA NOVO APLICATIVO

Com o aplicativo ABMN app você poderá checar os resultados, balizamentos e detalhes dos participantes dos campeonatos nacionais e estaduais (quando utilizado o sistema da própria ABMN) desde 2010.

Extremamente simples, o aplicativo traz aos atletas e técnicos a facilidade de consultar seus resultados anteriores, quando irão participar em competições futuras (raia e série) e também consultar em tempo real os resultados de campeonatos organizados pela ABMN.

Este aplicativo pode ser executado tanto num smartphone quanto num tablet.

swimmers
www.swimmers.com.br

eu nado
eunado.com

CARLA (45+) e THOMAS KINUGAWA LUIZ (50+)

Dois irmãos em perfeita sintonia na natação master

Nadam no mesmo Clube e na mesma raia - Esporte Clube Pinheiros - andam sempre juntos, e muitas vezes usam camisetas e moletons iguais. Alguns os chamam de super-gêmeos, mas Carla gosta de ressaltar que Thomas é mais velho que ela. Carla graduou-se em engenharia de produção e é consultora de gestão e tecnologia. Thomas graduou-se em Educação Física, é Mestre em Educação, técnico de natação e personal trainer. É certificado no curso da ASCA Level 4 e atualmente Presidente da Associação Paulista Master de natação. Seguiram carreiras distintas, mas a natação master os mantém unidos, e é Carla que relata à ABMN a trajetória de ambos.

A primeira lembrança quando penso nas piscinas, vem de quando éramos adolescentes. Mudamos de escola. A nova escola oferecia várias modalidades esportivas. Escolhemos a natação. Piscina de 25 metros, e "nada" aquecida. Assim começou nossa jornada. Participamos das primeiras competições no Pacaembu. A piscina parecia ter 100 metros de distância. Thomas logo se destacou no time. Apaixonou-se pelo esporte, e tornou-se assistente do técnico. Decidiu se graduar em Educação Física, e dedicar-se ao esporte. Por outro lado, eu deixava as piscinas para buscar a formação de engenharia e seguir na carreira corporativa.

Por mais de 20 anos, não nos juntamos na piscina. Durante esses anos, o Thomas se encontrou no Masters. Montou grandes equipes que estiveram entre as três primeiras em campeonatos brasileiros. Preparou atletas para participar de campeonatos mundiais. E como não poderia deixar de ser, tornou-se um nadador de alta performance, colhendo bons resultados nos mundiais e competições nacionais/internacionais de master. De quebra, já bateu alguns recordes sul-americanos. Tornou-se presidente da APMN com o intuito de manter vivo o esporte no master, fazer com que nadadores de muitos perfis e personalidades se interessassem em continuar competindo, seja por amor a natação, pelos amigos que encontramos em cada evento, e pelas medalhinhas é claro. O circuito paulista premia os top 5 de cada categoria do ano e chega a premiar até 10 nadadores, como forma de incentivo e desafio a todos nós. Thomas tem uma filosofia que a natação é uma forma de se manter motivado e melhor preparado para envelhecer.

Em 2010, buscando um maior equilíbrio na minha qualidade de vida, voltei à natação como forma de atividade física. Thomas era o coordenador e técnico da equipe de natação, e como na adolescência, me juntei a ele. Depois de tantos anos, a técnica do esporte havia se aprimorado muito. E para mim, tudo parecia muito difícil. Algumas vezes, jantávamos juntos pós treino, e conversamos sobre a vida familiar e nossos objetivos. Num desses dias, Thomas comentou que o mundial de masters seria em Gotemburgo, na Suécia. Achei que seria uma boa oportunidade para eu vê-lo nadar num mundial e ainda viajarmos juntos. E assim decidimos ir, eu como espectadora, e ele para buscar uma boa colocação nos 200m costas. Dois dias depois, cheguei para o treino, e logo Thomas me disse que havia me inscrito em algumas provas no mundial para que eu pudesse entrar no parque aquático e treinar durante os aquecimentos. A única pergunta que me veio à cabeça: "Posso fazer a prova? " E Thomas, que por sua natureza gosta de um desafio, só respondeu: vamos treinar.

Desde esse dia, treinamos juntos todos os dias. Neste mesmo ano, eu pude patrociná-lo na sua primeira certificação internacional na ASCA, no congresso em Indianapolis, que o certificou "Técnico de master Level 2."

E como é ter o seu técnico irmão? São dois lados. Ele quer que você seja feliz e se sinta mo-

tivado a treinar. Do outro, ele busca que você, como atleta, seja o melhor que possa. Então, NÃO TEM MOLEZA. Ele prepara os treinos no domingo. Já envia por e-mail para você saber o planejamento. Do meu lado, tive que entender o que é instrução. Que treino não é para negociar. E não importa se você acha que não sabe fazer. Faz a série e pronto.

Talvez uma das coisas mais importantes que eu aprendi, é que no masters a natação se encaixa num contexto maior que envolve família, trabalho e outros interesses. O técnico tem que ser criativo e saber adaptar o treino de acordo com a rotina e a personalidade de cada atleta. Ter meu irmão como técnico é muito gratificante.

Ele consegue entender que minha vida de master é repleta de viagens e horários de trabalho imprevisíveis. Além disso, ele conhece a minha personalidade. Reconhece de longe quando eu estou passando por um momento difícil ou quando estou sobrecarregada com o trabalho, e me ajuda a resolver essas questões dentro e fora da piscina. Busca alternativas para aquilo que eu realmente sou péssima (tipo nadar peito) e principalmente, fortalece nossa amizade dentro e fora da água.

Desde que voltei a nadar, ele sempre me incentivou a estabelecer objetivos. Alguns como nadar 100m costas abaixo de 1'30'', ainda não conseguimos. Dois deles foram trabalhos de um ano e foram muito legais: ganhar o circuito paulista e ser Top Ten em um campeonato internacional.

Com o objetivo de ganhar o circuito paulista, Thomas escolheu cada prova que eu iria nadar em cada etapa do circuito. Os treinos eram específicos para cada etapa. Mas nada como seu irmão para até conhecer bem. Nessa época, viajava constantemente a trabalho. Muitas vezes, e ele adaptava o treino em função do meu cansaço e da minha disponibilidade, ou falta dela, para treinar. Nesse ano, comecei a me aventurar em provas que nunca havia nadado, com os 400m medley e os 200m borboleta. Só fiz isso, foi porque ele acreditava mais em mim do que eu mesma.

A segunda grande conquista foi em 2013 quando fomos para o Pan Americano. Tanto eu como ele estávamos ansiosos em nadar com atletas americanos. Ele montou um plano de treinos e vale ressaltar que eu sou uma atleta que reclama: paraquedas; tiros 100%. E depois mais outro 100%. Treino de saída; Treino de virada; Ondulações.... Para um técnico perfeccionista, sempre tem algo que possa ser muito melhor. Como meu irmão, ele sempre, mas sempre mesmo, acredita que eu sou capaz. Mesmo quando você não faz a mínima ideia do que está fazendo errado. E foram semanas com Thomas reclamando que a mão estava na posição errada, a virada estava lenta e o quadril afundado. Às vezes, ficava emburrada. Mas em geral, jantávamos juntos depois do treino e pensávamos na viagem juntos. E assim fomos para Sarassota. Sempre dividimos o quarto do hotel. Minha primeira prova foi os 200m costas. Sentada na arquibancada, ele passava as últimas instruções. Fui para o balizamento com aquela cara de choro e desespero bem conhecida de todos nós. Cai na agua e só escutava a voz dele na prova: prolonga as viradas, acelera depois dos 100m. Ele filma todas as minhas provas. Quando sai da água, ele veio correndo com as duas mãos esticadas, mostrando que eu tinha conseguido um 10º lugar, e minha primeira medalha internacional, e a foto que registrou este momento, é a minha preferida de todos os campeonatos.

Fomos a Montreal. A Ribeirão. Ao Rio de Janeiro. Aos Nationals dos Estados Unidos em Geneva, Ohio. Dividimos o quarto. Vamos para o aquecimento juntos. E aproveitamos para nos divertimos fora da piscina também, seja no La Ronde em Montreal, Stand up e praia em Sarassota ou um tour pelos canais de Gotemburgo.

Nesse ano de 2016, minha equipe de natação dos Estados Unidos, Swim Fort Lauderdale estava em busca do tricampeonato. Marty Hendrick e Megan Lassen contavam comigo no time. Pela primeira vez, eu iria para uma competição importante sem meu irmão coach. Foi um sofrimento; quase desisti. E além disso, tínhamos pouco tempo. Mas lá estava ele para me dar uma força e usar o tempo para fazer o melhor de mim.

Dessa vez, eu estava com dificuldades de entender o ritmo de braçadas. E aí vem a parte legal de ter seu irmão nadando com você. Ele decidiu fazer as séries comigo, no ritmo que eu deveria nadar, para que eu o acompanhasse. Fui ajustando o ritmo de braçadas. E a cada serie conversávamos para saber se estava forte ou fraco. Fomos ajustando, treino de medley, treino de costas, treino de distância. E chegou o dia de ir. Nadei todas as provas. Quando saia da prova, em geral ele já tinha visto o resultado no meet mobile e já dizia se tinha gostado ou não. Minha medalha dos 200m costas dei de presente para ele, porque ele acredita em mim; sempre.

Hoje em dia, dividimos a mesma raia todos os dias. Alguns dias falamos da família, dos desafios de cada um, o que significam grandes intervalos entre cada série. Outros dias, aqueles em que as series parecem 4 tiros de 200m borboleta 100% e estamos tão cansados que só dá para ter simpatia. Essa semana mesmo, ele já ficou todo animado, e estabelecendo que vamos treinar para eu nadar os 50m costas para abaixo de 40". Para mim, todos os dias são especiais porque temos sempre o objetivo de melhorar alguma coisa e sempre ajudamos um ao outro, dentro e fora da piscina.

CLÍNICA DA ASCA (*American Swimming Coaches Association*)

Pela terceira vez foi realizada no Brasil a Clínica da ASCA (*American Swimming Coaches Association*) para técnicos e professores de natação, entre os dias 11 e 14 de novembro, na cidade do Rio de Janeiro.

O primeiro dia da Clínica ASCA teve suas atividades realizadas na Faculdades Integradas Helio Alonso (FACHA), no bairro de Botafogo, com um painel de abertura sobre os Jogos Olímpicos do Rio-2016 Na sequência Djan Madruga, organizador da clínica no Brasil e com nível 5 da ASCA, comentou sobre as novidades e detalhes que ele registrou na clínica internacional da entidade realizada em setembro nos Estados Unidos.

Posteriormente, os demais dias as atividades da ASCA foram realizados no auditório do Mar Palace Hotel, em Copacabana. O convidado internacional e atual Diretor Executivo da ASCA em Fort Lauderdale, John Leonard, em razão de problemas particulares de última hora não pode participar e em seu lugar ministrou os cursos internacionais de certificação nível 2 e 3 o brasileiro Maviael Sampaio. (veja nesta edição o artigo escrito por ele).

Maviael Sampaio é um dos grandes técnicos brasileiros com história na natação americana e vive no país há 16 anos. Formado em Educação Física e com Mestrado em Cinesiologia pela University of North Dakota, ele trabalhou em clubes tradicionais no Brasil como Yara Clube de Marília, Usipa e Flamengo antes de se mudar para os Estados Unidos. Lá trabalhou no Etown Dolphins Swim Team, Elizabethtown High School Swim Team e Swimchester Sailfish Swim Team até chegar a University of North Dakota, tornando-se o primeiro brasileiro a ser head coach de uma universidade americana e atingir o nível 5 da ASCA. Pela seleção brasileira ele esteve nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg em 1999 e nos Campeonatos Mundiais de piscina curta em Hong Kong-1999 e Atenas-2000.

Maviael Sampaio, Claudio Barros e Djan Madruga

A palestra e certificação do nível 1 Internacional da ASCA foi apresentada por Djan Madruga. A entidade divide a qualificação de seus membros associados em um sistema chamado *levels*, que vai de 1 a 5. Quanto mais alto o nível, mais crédito um técnico terá para pode treinar equipes na natação americana e internacional. Para ir subindo de patamar, os profissionais precisam ser aprovados em teste e provas e obter resultados significativos com seus nadadores. A 3ª edição da Clínica ASCA no Brasil contou com apoio de diversas marcas e empresas, entre elas a Swim Channel, uma das patrocinadoras da ABMN. Participaram vários técnicos entre eles, Claudio Barros, do GRES Salgueiro, indicado pela ABMN.

NOTA DE FALECIMENTO

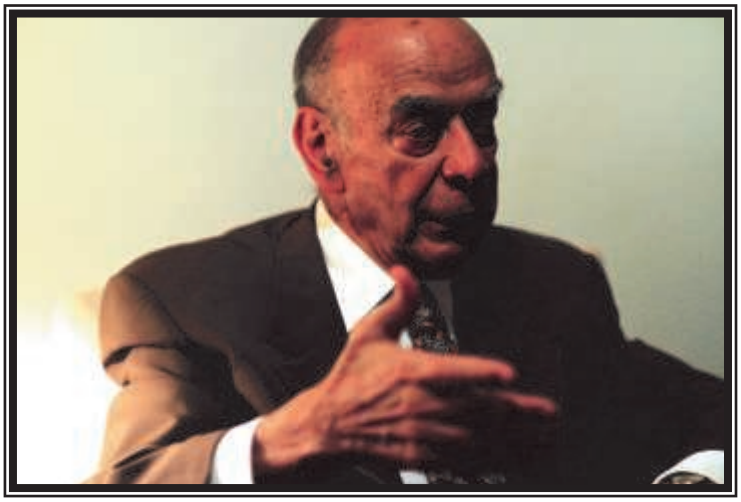
Infelizmente, no dia 5 de novembro, a ABMN perdeu o associado número 1, Sylvio Kelly dos Santos. A Diretoria da Associação prestou seus pêsames aos familiares e amigos desta personalidade da natação master que ajudou a fundar a ABMN.

À frente da Federação Aquática do Rio de Janeiro - FARJ, Rogério Carneiro – além de dar o pontapé inicial para a criação daquelas que um pouco depois viriam a se organizarem e a receberem o nome de associações masters – ajudou a fazer do nado sincronizado um esporte olímpico.

Junto com Sílvio Kelly, que foi um dos mentores intelectuais da criação, em 1984, da ABMN, dando impulso nacional ao movimento, a priori restrito ao Rio de Janeiro. De tal modo que, ao final do seu mandato, em 82, a natação de masters já era uma realidade.

Kelly morreu aos 81 anos, a causa da morte não foi informada. Ele foi ex-presidente do Fluminense, comandando o clube entre 1981 e 1984, sendo responsável pela aquisição do terreno de Xerém, onde atualmente treinam as categorias de base do time tricolor. Sylvio participou de duas edições dos Jogos Olímpicos como nadador (1952 e 1956), e representou o Brasil no Pólo Aquático nos Jogos Pan-Americanos de 1959.

Nas Olimpíadas de Helsinque 1952, ele nadou os 1500m livre, quebrando o recorde brasileiro. Nadou também os 4x200m livre, mas não chegou à final das provas. Nas Olimpíadas de Melbourne 1956, ele nadou os 400m livre, também não logrando êxito à final da prova. Entretanto, nos Jogos Pan-Americanos de 1959, em Chicago, ele ganhou a medalha de bronze no polo aquático.



Silvio Kelly sempre será lembrado pela Natação Master, particularmente pelo impulso que deu ao movimento, sendo o primeiro presidente da ABMN. E como bem lembrou a Presidente Helane Quezado de Magalhães na cerimônia de Abertura do 58° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação em Uberlândia/MG, “se hoje estamos aqui reunidos nesta competição, e estamos à frente da ABMN, é graças ao pioneirismo de Silvio Kelly”. Sob aplausos dos presentes, com essas palavras abriu mais um campeonato organizado pela Associação.

Anuncie aqui sua empresa ou seu produto

Preços especiais para associados

Informações: abmn@abmn.org.br ou secretaria@abmn.org.br

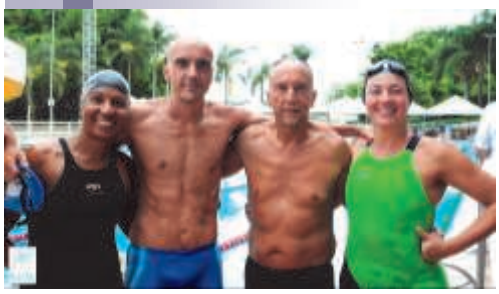
58° CAMPEONATO BRASILEIRO

Foi com chave de ouro que a ABMN fechou a última etapa do circuito nacional, realizando o 58° Brasileiro de Masters de Natação, entre os dias 24 e 27 de novembro último, no magnífico Praia Clube, em Uberlândia/MG.
A técnica da equipe Luzimar Sousa Andrade demonstrou completo desprendimento e eficiência na organização do evento, tendo todo apoio da Diretoria do Clube e membros da equipe.
Os 569 inscritos na competição, oriundos de 62 equipes, dos quatro cantos do país, foram só elogios à estrutura e beleza do Clube, ressaltando também a recepção e o carinho dos atletas e dirigentes locais.
Durante a competição os participantes puderam contar com uma farta mesa de frutas, quatro massagistas contratados pela ABMN para conforto dos atletas, bar e restaurante no próprio clube. E por falar em Clube, este foi sem dúvida uma sede ornada esplendidamente pela natureza. Um rio corta o clube e uma ponte permite atravessá-lo, contemplando um cenário de tirar o fôlego. Inúmeras piscinas, parque para a garotada que acompanhou os pais atletas, enfim, o Praia Clube gravou na memória dos participantes o que tem de melhor.
De acordo com a programação o evento foi dividido em quatro etapas, nas quais muitos recordes foram batidos. A cerimônia de abertura contou com autoridades locais, como Luiz Eugênio Gazola, Diretor de Esporte, Andre Lelis, Gerente de Esportes, Eros Damasceno e José Bernardes, Presidente e Diretor de Masters da Federação Aquática Mineira, respectivamente. Houve o desfile das equipes, que se posicionou em volta da piscina, enquanto foi entoado o Hino Nacional e o hasteamento das bandeiras.
A Presidente da ABMN, Helane Quezado de Magalhães, no uso da palavra agradeceu a acolhida da sede, e deu as boas vindas aos participantes. Prestou homenagens aos representantes do Clube e também à atleta Maria Helena Padilla, uma das sócias fundadoras da ABMN e assídua participante das competições da Associação. Helane também aproveitou a oportunidade para fazer uma homenagem póstuma ao sócio n° 1, e incentivador da natação master no Brasil, primeiro Presidente da ABMN, Silvio Kelly, recentemente falecido. Solicitou aos atletas que estavam posicionados em volta da piscina que dessem as mãos num gesto de abraço, e aos demais, pediu uma salva de palmas ao grande responsável pela natação master brasileira. E assim, deu por aberto o 58° Campeonato, desejando boas provas a todos.
A UNIMED de Uberlândia prestou serviços, por meio de seus profissionais referentes ao Pronto Atendimento Médico, Pré-Hospitalar em situações de urgências e emergências médicas nas dependências do Praia Clube durante a realização do 58º Brasileiro, nos dias 24 a 27/novembro/2016.
A ABMN agradece a presença.
Merecem os créditos das fotos que ilustram a edição do Campeonato Franklin Souza e Elaine Romero. As imagens estão disponíveis no site da Federação Aquática Mineira e no Facebook da ABMN. Visualize, curta, comente, copie e divulgue, se quiser.
A Federação Aquática Mineira destacou a equipe de arbitragem, que foi conduzida por Guilherme Carneiro Kohn, tendo como Coordenador dos árbitros José Geraldo Pfeifer Martins. As provas foram muito disputadas, com vários recordes batidos, desde a categoria pré master aos 85+. Pela tabela de recordes que segue a esta matéria podemos ver que o Botafogo/Sequelados, foi a equipe com maior número de novas marcas. Todos os recordes batidos e seus protagonistas podem ser vistos na sequência desta matéria.

Luzimar Homenageada

A equipe da casa se apresentou com 73 atletas que vibravam, incentivando cada um de seus atletas nas provas. Também outras equipes com maior ou menor número de integrantes se manifestavam nas disputas acirradas, num clima de rivalidade somente dentro d´água, o que denota o espírito saudável das competições de

Abertura


Família nadadora e Gisele Caetano

masters.
Tivemos como um dos destaques na competição, a presença da nadadora medalhista paralímpica Susana Schnarndorf, que disputou três provas, com direito a medalha em todas elas. A atleta, sempre sorridente, se colocou à disposição dos presentes para verem de perto sua medalha conquistada nas últimas Paralimpídas, e também fazerem *selfies.* Susana foi homenageada pela ABMN, e na pessoa da Presidente Helane Quezado de Magalhães, recebeu uma medalha comemorativa do Campeonato. Susana pediu a palavra para agradecer o carinho e a receptividade. Na mesma ocasião, o Clube sede prestou homenagem aos quatro atletas praianos que participaram do X Campeonato Sul Americano. Pelos quatro atletas, tomou a palavra Roberto Canto, agradecendo também a homenagem.

Helane, Suzana e os Atletas do Praia Homenageados

Ressaltamos a presença de nossos patrocinadores, Swimmers e Eu Nado, que em tendas junto à piscina de soltura/aquecimento dispunham de materiais esportivos para os atletas. E destacamos também que Marcelo Rezende, um dos responsáveis pela Eu Nado juntamente com o pai Paulo Rezende, tomou parte de um revezamento masculino que foi medalhista. Os dois nadadores juntamente com Magali Gacek, também responsável pela Eu Nado e membro da família, compuseram outro revezamento ao lado da nada mais nada menos campeoníssima Gisele Caetano. No domingo, após as concorridas provas de revezamentos foi anunciada a premiação. No quesito Eficiência tivemos o seguinte resultado: em 1° a Equipe do Lira Tênis Clube, com 102,26 pontos, em 2° a UNAMI, com 96,88, e em 3° o Clube Paineiras do Morumby com 96,08 pontos. As três equipes receberam seus troféus sob aplausos.
A seguir foram premiadas com lindos troféus as equipes, e entre as pequenas, até 8 atletas, tivemos na primeira colocação o Clube dos Oficiais da PM/MG com 580 pontos, seguido do Masters Icaraí GREIS com 444, e na terceira colocação o Fluminense Football Club, com o total de 397 pontos. Entre as equipes médias, entre 10 e 19 atletas, tivemos a seguinte premiação: 1° lugar o Lira Tênis Clube, com 1.943 pontos, em 2° o Esporte Clube Pinheiros com 1.521, e em 3° o Uberlândia Tênis Clube com 1.446 pontos. E veio o momento esperado para o anúncio das equipes grandes, entre 21 e 73 atletas, e a primeira colocação, sob muitos aplausos a equipe da casa, o Praia Clube Uberlândia com 4.804,50 pontos, seguido pelo Botafogo F.R/Sequelados com 4.762 e na terceira colocação a Secretaria de Estado do Esporte e Lazer que totalizou 4.561 pontos. Todos os representantes de equipes juntamente com seus atletas ficaram muito contentes com as premiações, em especial, A técnica da casa, Luzimar, que foi muito festejada pela conquista de sua equipe, e como de praxe, após a seção solene de fotos, jogada (com carinho) na piscina vestida como estava, mas feliz pelo dever cumprido.
Ao término das premiações despedidas, abraços e expectativas de reencontro no próximo ano, com as sedes devidamente anunciadas, como detalha o calendário constante nesta edição.

Patrocinadores

Suzana

Guilherme – Árbitro Geral

Aécio e o Coordenador de árbitros José Geraldo

RECORDES Sul-americanos e Brasileiros quebrados durante o 58º Brasileiro em Uberlândia/MG					
ATLETA	EQUIPE	PROVA	FAIXA	TEMPO	RECORDE
ALFRED JACOB	PINHEIROS	400 MEDLEY MASC	75+	7:55.69	RS RB
GUSTAVO GERLACH ZIEMATH	UNIQUE JURASSIC SWIMMING "A"	4X100 LIVRE MISTO	100+	4:32.87	RS RB
ANA PAULA LIMA VILARINHO					
CRISTINA BORGES MARIANI					
FELIPE GOMES BEZERRA DE MENEZES					
THIAGO BORDEZAN	OKUDA SWIM TEAM "A"	4X100 LIVRE MISTO	120+	4:10.10	RS RB
PAOLA JEHA FOGAÇA					
MARIA FERNANDA F. V. DOS SANTOS					
LINCOLN ALCANTARA TEIXEIRA					
VALESCA PONTES DE FREITAS CRUZ	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X100 LIVRE MISTO	160+	4:12.80	RS RB
JEORGINO JORGE NETO					
IVI MONTEIRO					
EDISON FORTUNATO DE SOUZA JUNIOR					
PAULO DE TARSO CERQUEIRA FERREIRA	LIRA TENIS CLUBE "A"	4X100 LIVRE MISTO	200+	4:46.12	RS RB
CATIA REGINA FERREIRA DA SILVA					
FRANCY MONTEIRO RODRIGUES					
ALEXANDRE ROSA					
JOSE ORLANDO DE ALMEIDA LORO	CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY "A"	4X100 LIVRE MISTO	240+	5:22.40	RS RB
PATRICIA KOK G. DE FERREIRA CABRAL					
MARIA STELLA VIEIRA D ALMEIDA					
DOUGLAS PEDRO ALPINO					
NELSON CAMPELLO FILHO	CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY "A"	4X100 LIVRE MISTO	280+	6:39.22	RS RB
MERCEDES SANFELICE RISSO					
ELZA MARINA MAZZEI ADOLPHO					
JOSE ARMANDO ABDALLA JUNIOR					
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI "A"	4X100 LIVRE MISTO	320+	7:30.69	RS RB
GUILHERME DA SILVA					
MARIA DE LOURDES SAMPAIO					
ANTONIO CARLOS ORSELLI					
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI	50 LIVRE FEM	75+	39.08	RS RB
GUILHERME DA SILVA	UNAMI	200 PEITO MASC	85+	4:56.76	RS RB
DALILA DA FONSECA SAMPAIO	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	50 PEITO FEM	55+	41.80	RS RB
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 MEDLEY FEM	200+	2:22.04	RS RB
DALILA DA FONSECA SAMPAIO					
VALESCA PONTES DE FREITAS CRUZ					
SOLANGE TAVARES					
IGOR RICARDO OLIVEIRA BALDOINO	PRAIA CLUBE	200 MEDLEY MASC	25+	2:09.79	RS RB
ESTEFANIA FALQUETO MILANEZ DIETZ	CAPIXABA MASTER	50 COSTAS	25+	30.79	RS RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI	50 COSTAS	75+	48.23	RS RB

GUILHERME DA SILVA	UNAMI	100 BORBOLETA MASC	85+	2:18.84	RS RB
EUNICE SAYURI NISHIMURA	COMPETITION	200 PEITO	40+	2:56.12	RS RB
MAGALÍ GACEK	PINHEIROS	200 PEITO	45+	3:09.19	RS RB
FELIPE BRANDAO DOS SANTOS	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	50 PEITO MASC	35+	28.61	RS RB
ROGERIO SCHUTZLER GOMES FLAVIO KELNER RODRIGO ARRUDA MEIRELES CARLOS EDUARDO F. CARDOSO	LIRA TENIS CLUBE "A"	4X50 MEDLEY MASC	200+	1:59.27	RS RB
VALESCA PONTES DE FREITAS CRUZ	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	200 LIVRE	40+	2:19.77	RS RB
TAMIRES DE SOUZA PEREIRA BRUNO FRAZÃO DE LIMA PATRICK J B SILVA IVI MONTEIRO	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 MEDLEY MISTO	100+	1:57.47	RS RB
ESTEFANIA FALQUETO MILANEZ DIETZ	CAPIXABA MASTER	50 BORBOLETA	25+	28.71	RS RB
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA	UNAMI	50 BORBOLETA	75+	51.94	RS RB
YAGO FREITAS DE SANT ANNA	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	400 MEDLEY MASC	PRÉ	5:22.86	RB
EDSON MIGUEL TELLES MARIANA COVIELLO REI REBELO PEREIRA MARIANA PEREIRA COLLAZO CORREA GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X100 LIVRE MISTO	80+	4:00.10	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	TNT SP	200 MEDLEY	PRÉ	2:33.66	RB
LUCINILDA ROSARIO DO NASCI-MENTO	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	50 LIVRE	50+	30.34	RB
DEBORA JACONI MEDITSCH	SWIMBROTHERS	50 LIVRE	55+	31.61	RB
GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	50 COSTAS MASC	PRÉ	28.43	RB
MARY ANNIE ORTEGA	TNT SP	100 COSTAS	PRÉ	1:10.67	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	TNT SP	100 BORBOLETA	PRÉ	1:06.45	RB
EDUARDO GONÇALVES GUIMA-RAES DOS SANTOS	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	200 PEITO MASC	PRÉ	2:37.65	RB
TAMIRES DE SOUZA PEREIRA	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	50 PEITO	25+	35.52	RB
PATRICIA VALLIM OTTERO	BODYTECH - BH	50 PEITO	45+	38.67	RB
DALILA DA FONSECA SAMPAIO	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	50 PEITO	55+	41.80	RB
EDSON MIGUEL TELLES YAGO FREITAS DE SANT ANNA EDUARDO GONÇALVES GUIMA-RAES DOS SANTOS GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 LIVRE MASC	80+	1:43.50	RB
EDSON MIGUEL TELLES	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	400 LIVRE MASC	PRÉ	4:34.63	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	TNT SP	100 LIVRE	PRÉ	1:00.95	RB
LUCINILDA ROSARIO DO NASCI-MENTO	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	100 LIVRE	50+	1:07.66	RB
EDSON MIGUEL TELLES	BOTAFOGO F.R./ SEQUE-LADOS	50 LIVRE MASC	PRÉ	24.79	RB

GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS	100 COSTAS MASC	PRÉ	1:01.62	RB
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	TNT SP	200 BORBOLETA	PRÉ	2:35.27	RB
EDSON MIGUEL TELLES	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS	50 PEITO MASC	PRÉ	30.93	RB
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 LIVRE FEM	200+	2:06.53	RB
SOLANGE TAVARES					
DALILA DA FONSECA SAMPAIO					
VALESCA PONTES DE FREITAS CRUZ					
GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 MEDLEY MASC	80+	1:57.11	RB
EDUARDO GONÇALVES GUIMARAES DOS SANTOS					
YAGO FREITAS DE SANT ANNA					
VINICIUS PEREIRA DE SOUZA					
VALESCA PONTES DE FREITAS CRUZ	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS	200 LIVRE FEM	40+	2:19.77	RB
ISADORA SODRE GUIMARAES	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS	100 PEITO FEM	PRÉ	1:35.07	RB
MAGALÍ GACEK	PINHEIROS	100 PEITO	45+	1:26.77	RB
EDUARDO GONÇALVES GUIMARAES DOS SANTOS	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS	100 PEITO MASC	PRÉ	1:12.54	RB
GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 MEDLEY MISTO	80+	2:05.22	RB
EDUARDO GONÇALVES GUIMARAES DOS SANTOS					
MARIANA COVIELLO REI REBELO PEREIRA					
MARIANA PEREIRA COLLAZO CORREA					
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 MEDLEY MISTO	200+	2:08.65	RB
CARLOS EDUARDO VILARDO SEDA					
MARCELO PONTES DE FREITAS CRUZ					
DALILA DA FONSECA SAMPAIO					
JOVANA SANTORO NAKAGAKI	TNT SP	50 BORBOLETA	PRÉ	29.95	RB
GUILHERME DA SILVA	UNAMI	50 BORBOLETA MASC	85+	1:02.68	RB
GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS	200 COSTAS MASC	PRÉ	2:16.33	RB
GABRIEL CAPPOZI SANCHES DA SILVA	BOTAFOGO F.R./ SEQUELADOS "A"	4X50 LIVRE MISTO	80+	1:52.14	RB
MARIANA COVIELLO REI REBELO PEREIRA					
MARIANA PEREIRA COLLAZO CORREA					
EDUARDO GONÇALVES GUIMARAES DOS SANTOS					
ANTONIO CARLOS ORSELLI	UNAMI "A"	4X50 LIVRE MISTO	280+	2:28.19	RB
REGINA MARIA AGUIAR					
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA					
NORIVAL AGNELLI					

MASTERS
NATAÇÃO
speedo
OKUDA
bodytech
Natação BH

LUIZ LIMA

Atleta e Secretário Nacional de Esporte de Alto Rendimento do Ministério do Esporte

Entrevista concedida à atleta master Maria Cristina Carloni, representando a ABMN, em 23/11/2016 em Brasília-DF.

Luiz Eduardo Carneiro da Silva de Souza Lima, aos 16 anos de idade, já colecionava importantes medalhas. Esteve no Mundial de piscina longa de Roma em 1994, onde ficou em 12º nos 1500m livres, e 21º nos 400m livres.

Era apenas o começo, já no ano seguinte nos Jogos Pan-Americanos de 1995, Luiz Lima obteve a medalha de prata nos 400 e nos 1500 metros livres. Também em 1995, Luiz Lima superou o recorde de Djan Madruga nos 1500m livre, de 1976. Depois bateu o recorde novamente. Seu recorde brasileiro dos 1500m livres em piscina olímpica durou 11 anos, entre 1998 e 2009.

Durante todos esses anos Luiz Lima acumulou participações, medalhas e recordes em diversas competições: Pan-Americanos, Mundiais e Jogos Olímpicos. Encerrou a carreira nas piscinas e começou a se dedicar às maratonas aquáticas em mar aberto.

Pessoa muito focada e determinada (sua experiência no esporte nos mostra isso) lidera dois projetos importantes e de sucesso na natação – a Natação no Mar e a equipe Gladiadores.

A primeira vez que encontrei o Luiz foi em 2011, durante o Campeonato Pan Americano de Natação Master no Rio de Janeiro. Uma colega levou-me ao Posto 6 onde conheci o Natação no Mar e a equipe Gladiadores (da qual sou membro honorária), e a identificação e admiração foram imediatas. A partir daquela data passei a ir nadar com os Gladiadores (e levar marido e filho) toda vez que estou no Rio e nos encontramos algumas vezes em competições de águas abertas.

O Luiz me recebeu, a pedido da ABMN, para uma conversa que durou em torno de 30 minutos. Sempre alegre, descontraído, dono de uma energia muito especial falou um pouco sobre seus desafios, treino master e seu trabalho como Secretário Nacional de Esporte de Alto Rendimento desde junho de 2016.

ABMN - O que o motivou a nadar do Leme ao Pontal em 2008? Tem relação com a música do Tim Maia? E porque repetiu o desafio, agora em revezamento, em novembro de 2016?

Luiz Lima - A primeira travessia do Leme ao Pontal, final de 2008, foi minha despedida. À época, eu queria fazer algo emblemático, não um evento de despedida, uma festa. E assistindo ao Faustão, um cover do Tim Maia cantando; ele gritando Vitória Régia que é o nome da minha mãe e o nome da banda do Tim Maia; a travessia do Leme ao Pontal passa por quase todas as praias do Rio, aquela beleza imensa, resolvi que minha despedida da natação seria nadar do Leme ao Pontal.

Comentei com o Pedro Monteiro, que hoje promove eventos esportivos no Rio de Janeiro e representa algumas marcas esportivas, e ele ficou empolgado (nunca havia organizado um evento para televisão). O Pedro Monteiro teve uma reunião na TV Globo, com o João Pedro Paes Leme, que adorou o evento e o encaixou dentro do Esporte Espetacular. O evento foi um sucesso, a chegada foi ao vivo, criou-se uma história, uma expectativa se eu iria conseguir ou não, e foi uma despedida muito bacana, importante para o esporte e para encerrar minha carreira esportiva.

Então, nasceu o Natação no Mar, que teve um patrocinador do evento que me propôs fazer um projeto esportivo na praia. Segui o modelo Natação no Mar de Rio das Ostras, da professora Isabel, do qual eu já era padrinho, e aí deslanchou.

O Posto 6 tornou-se uma referência em águas abertas, outras equipes praticando, fomentamos bastante o esporte.

Após alguns meses depois surgiu a equipe dos Gladiadores,

com foco de competição aberta a todos – não no sentido de alto rendimento, e sim da competição com você mesmo, pessoas que gostariam de realizar pequenas ou grandes travessias.

Ainda consigo dar os treinos de segunda e sábado para os Gladiadores. Nas quartas temos treinadores preparados por mim. O projeto Natação no Mar continua terças e quintas, firme e forte, com professores que estão conosco desde o início, abril de 2009.

A 2ª travessia do Leme ao Pontal, realizada recentemente, em 06.11, foi motivada por alguns de meus atletas, que gostariam de fazer o percurso em revezamento, e claro que eu me incluí entre esses 6 atletas (Luiz, Marcelo, José Getúlio, Pedro, Humberto e Georges).

Tem sido um presente conseguir ainda competir. Desde que assumi o cargo aqui na Secretaria ficou mais difícil treinar, mas tento manter certa regularidade, porque me faz muito bem para a saúde física e mental.

Essa 2ª vez foi muito importante, fazer essa prova em revezamento, voltar 8 anos depois, fomos a primeira equipe que fez este percurso em revezamento, a média de idade da equipe foi de 52 anos, com o mais velho, Humberto, com 65 anos.

A natação em águas abertas tem atraído os atletas masters porque é um esporte que inclui. Todos podem ter a oportunidade de largar junto com a Polyana, com o Alan, no mesmo evento, então a sensação que o atleta tem é que ele está incluído em um grupo. É uma modalidade muito democrática em razão desta inclusão, possibilitando a participação na competição de todos os tipos físicos, todas as idades, todas as habilidades e atletas com necessidades especiais.

ABMN - Qual seu segredo para manter essa energia sempre em alta, com muita alegria e leveza e tantas atribuições, e ainda treinar?

Luiz Lima - É uma soma de fatores, nós (referindo-se à minha observação que "nascemos pilhados") já nascemos com essa característica de forte energia, e graças a Deus não foi apagada. Sempre fiz o que eu gosto. Hoje me enxergo muito como motivador. Claro que o técnico existe dentro de mim, vivenciei a preparação física fortemente desde meus 12 anos. Tive excelentes treinadores com conhecimento empírico e científico, então as habilidades que eu adquiri em todos esses anos, permanecem até hoje. Também tive um aprendizado muito importante na praia, trabalhando com diversas pessoas, diversas classes sociais, diferentes verdades. Falo muito, escrevo muito, ouço muito diferentes pessoas.

Sempre fui muito disciplinado, mas também muito solto, muito brincalhão, sempre me cobrei muito, a ponto da minha cobrança interior me prejudicar em certos momentos. O que eu trouxe para minha vida atual, desses anos, é encarar todas as pessoas da mesma forma. O esporte me deu muita coragem e me ensinou a olhar as pessoas de forma igual, sejam atletas, alunos, senadores, ministros, deputados, generais do exército. Quando você olha para as pessoas e passa para

Cristina, Luiz e Josedil

elas segurança, muita força e energia, isso ajuda você a se articular, a entender o que ela fala e o que ela quer ouvir de você, para chegar a um acordo.

O esporte e toda essa vivência me ajudaram muito, me abriu muitas portas, tanto pela oportunidade de conhecer muitas pessoas, como no aspecto de se obter equilíbrio emocional e vivenciar a realidade.

Hoje, não basta o atleta ser o campeão da modalidade, ele tem uma responsabilidade, ele pode influenciar de forma positiva, participando da conjuntura. Gerações inteiras podem se espelhar em campeões do esporte.

ABMN – Do ponto de vista fisiológico, os participantes de competições master formam um grupo bem heterogêneo. Como técnico que aplica treinamentos no mar e piscina (que são ambientes muito diferenciados) como você trata o desafio da adaptação desses treinos para atletas master – seja nas piscinas, seja no mar?

Luiz Lima - A natação master tem a possibilidade de abordar o atleta de formas diferentes: tem o atleta que foi nadador em criança, parou cedo e depois de mais velho retorna, a habilidade motora, de técnica de estilo, permanecem, mas a preparação física caiu muito porque ficou sedentário muitos anos; tem o atleta que chegou nadando à fase adulta e parou e depois retorna; o atleta que foi campeão, atleta olímpico e voltou; o atleta que nunca parou de nadar (meu caso); o atleta que nunca nadou, aprendeu já em idade mais avançada, e de repente é mais apaixonado que um atleta olímpico; o atleta que enfrentou um problema psicológico, emocional, e o esporte é uma válvula de escape, ou o ex-dependente químico que a natação, o esporte, auxiliou a superar a dependência (e que substituiu o vício, pelo esporte). Estes últimos necessitam de um suporte maior, pois ele chega ao esporte fragilizado emocionalmente, e ele quer nadar de segunda a domingo, em um comportamento compulsivo, obcecado, transferido para o esporte. Tem a pessoa que vai para o esporte master para fazer parte de um grupo social, pois é solitária. Todos os exemplos que falei aqui vivencio dentro da minha equipe, sem exceção.

São diferentes casos, o desafio em relação à orientação e treino para o atleta master é encontrar o equilíbrio. Equilíbrio é a chave. Eu não quero ter atleta com lesão. Eu busco que o atleta entenda que ele não tem mais 20 anos de idade e sim, 40, 50, 60, 70 anos. Então, se ele treinava aos 20 anos tem que entender que não pode mais da mesma forma. Tem que treinar com mais qualidade, com mais tempo de descanso, tem que fazer uma musculação, tem que alongar, fazer reforço para ombro, para não ter que deixar de fazer o que ele mais gosta. Isso aconteceu comigo. Estou com 38 anos e pela primeira vez senti meu ombro. Tive que encontrar o equilíbrio. O Luiz Lima com 38 anos vai dormir e na manhã seguinte não está totalmente recuperado. Minha recuperação não é a mesma de quando tinha 18 anos. É muito diferente.

O atleta master que foi nadador, em geral tem um pouco mais de consciência em relação a isso. Mas mesmo ele, às vezes se esquece de que não tem 20 anos, retorna e, seis meses depois está lesionado. O nadador que começou mais tarde, também pode se empolgar demais em busca de resultados e acaba lesionado.

O papel do treinador é fazer o atleta master se conhecer, conhecer seus limites, é justamente indicar caminhos para o atleta tornar essa atividade algo saudável e com a possibilidade de ser permanente, sem afastamentos frequentes por lesão ou desestímulo. Ensinar a afastar os exageros.

ABMN - Pode nos contar sobre alguns projetos ou ações em relação à natação que você planeja no seu trabalho frente à Secretaria Nacional de Esporte de Alto Rendimento? Quais as ações que você entende serem importantes em especial na preparação e identificação de talentos nos esportes escolares? Como atrair novos investimentos para o esporte – em especial a natação?

Luiz Lima - No Ministério do

Esporte existem duas Secretarias que trabalham de forma convergente – a Secretaria Nacional de Lazer e Inclusão Social – SNELIS, e a Secretaria Nacional de Esporte de Alto Rendimento – SNEAR.

A SNLIS cuida exatamente dessa iniciação esportiva, onde a criança vai ser conquistada pela prática esportiva. Inicia a parte mais lúdica, de iniciação esportiva prazerosa.

A SNEAR, da qual sou gestor, cuida do esporte de alto rendimento, que é a transição do esporte escolar de alto rendimento (os Jogos Escolares são exemplo dessa transição). Temos convênios com as Confederações e temos um peso político na parte de organização dessas Confederações. Estamos preocupados com o modo que essas Confederações são geridas, com a governança das Confederações, pois queremos ter parceiros e não adversários. Temos o programa de Bolsa Atleta, temos eventos conveniados pela Secretaria, de diversas modalidades esportivas, temos construções de centros esportivos administrados pela SNEAR (reforma de pistas, universidades).

Não entendo que qualquer programa desses que a gente faça ou queira implantar seja melhor ou superior do que o esporte na escola. Então, o Ministério da Educação teria que ter dois pilares, a cultura e o esporte, dentro de cada escola. Um trabalho de integração e sinergia com o Ministério do Esporte e nossas duas Secretarias.

O mundo atual caminha para o entendimento que sem a prática de atividades físicas fica difícil manter o equilíbrio físico e emocional, o rendimento profissional e pessoal. Assim também com nossos alunos. A formação de profissionais equilibrados nesses diversos aspectos, passa pela adesão à atividade física. Nos países de 1º mundo os profissionais de sucesso passaram a reservar parte de suas horas ao esporte, à atividade física (triatlo, corrida, natação, academia).

Não enxergo outra saída para o esporte brasileiro e para a identificação de talentos. Temos profissionais de educação física nas escolas, o Ministério da Educação, os Estados e Municípios tem que atuar no sentido de existir uma prática mínima de educação física, coisa que não existe.

Nas classificações das Universidades, um dos itens que deveriam ser avaliados deveria ser a estrutura esportiva, quantos esportes têm naquela universidade, quantas equipes esportivas. O MEC não leva em consideração esses itens quando avalia uma Universidade.

Aqui na Secretaria tenho tentado influenciar politicamente, a mudança de alguns mecanismos, como a governança das Confederações, tornando-as mais democráticas. Hoje, essas confederações recebem muito mais dinheiro público que privado (84% dos recursos são públicos), e seria muito boa uma inversão dessa equação. A melhoria da governança, a transparência, atrairia mais o investimento privado, fortalecendo as iniciativas em todas as modalidades, em todas as confederações. Passa até por revisar a lei, já que a Lei Pelé talvez não atenda às exigências atuais.

ABMN - Uma curiosidade: nas longas maratonas aquáticas, em que você costuma pensar?

Luiz Lima - Primeiro, a natação é um esporte em que você quase está meditando. Um das razões para que eu nade todo dia, é que quando estou nadando, me encontro sozinho. Converso comigo mesmo, vêm ideias fantásticas. Num evento desses de 10 km, se você não tiver o tempo todo ideias positivas, se você não pensar, ou pensar exclusivamente em "boia, boia, boia, percurso, percurso, percurso, 2 km, 5km, 8 km, estou com fome", você pode não terminar. É como um combate, você tem que estar concentrado, mas não pode nunca deixar passar nessa sua concentração, coisas negativas.

E mesmo o positivismo, não pode te desconcentrar. Por exemplo, se você começar "heeee, vou ganhar, tô na frente" é muito ruim. Pode fazer você passar batido uma hidratação. Olhar para trás e pensar "a prova está ganha", você se desconcentra, começa a pensar no churrasco que vai fazer em casa, você relaxa. E o adversário pode passar. Certo nível de ansiedade e agressividade tem que estar sempre presente.

Você tem que pensar assim – "eu tô bem, adversário atrás, acelerar, ritmo, ritmo, bora, bora". Pensamentos simples. Basta um pensamento negativo para acabar.

E em águas abertas, a estratégia é muito variável. Você pode pensar – vou começar a prova mais tranquilo. Mas você não combinou com seu adversário e ele abriu 100m. Tem que ir atrás dele. Tem que modificar sua estratégia. Muitos podem ser os imprevistos. No mar você tem que ter atenção ao percurso, aos seus adversários, respirar bilateral para você ter uma visão maior, contato físico maior, tem que estar preparado isso.

Na piscina o componente ambiental é mais controlado. Porém, você também pode ter que adotar estratégias variadas. Aliás, assim como na vida.

X CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE NATAÇÃO MASTER

Em novembro foi realizado mais uma edição do Campeonato Sul-Americano de Natação Master na piscina do Campus Municipal de Maldonado/ Uruguai. As provas de piscina ocorreram de 8 a 12 e o dia 13 foi destinado às águas abertas na cidade próxima de Piriápolis. Foi uma grande competição com aproximadamente 1194 participantes de vários países do continente Sul -Americano. Também contou com convidados da República Tcheca e da Guiana Francesa.

A competição esteve sob a responsabilidade da Federação Uruguaia de Natação (FUN), representada pela Sra. Verônica Sthann - Presidente e pelo Sr. Felipe Vidal – Vice Presidente da FUN, e contou com apoio da Liga Nacional de Natação Master (LNNM) e também de autoridades da cidade sede de Maldonado. Ajudaram na condução dos trabalhos voluntários e colaboradores designados pela FUN.

Precedeu à data da competição uma clínica de natação, de nutrição, de fisiologia e de águas abertas com a presença de destacados profissionais.

A delegação brasileira foi composta com mais de 300 atletas de vários clubes e associações, procedentes dos quatro cantos do país. Entre elas entusiasmados participantes como o Grêmio Náutico União, Associação Leopoldina Juvenil, Masters Icaraí G.Reis, D´STAK e Unique Jurassic, Lira Tênis Clube, Master Paraná, Clube Curitibano, All Caps Brasil, E.C. Pinheiros, Master Ceará, Praia Clube de Uberlândia, Brasil Masters, Body Sull, Gustavo Borges, Bardi Swimming Team, Academia Competition, GRES Salgueiro, entre outras.

Em maior número a equipe Brasil Masters se fez representar com 52 atletas, inscrevendo 48 revezamentos.

Na cerimônia de abertura houve o desfile as equipes que se apresentaram com as cores de seus clubes, ou com as do Brasil, e de forma descontraída adentraram o ambiente das piscinas ocupando todo o perímetro desta. Foram hasteadas as bandeiras, enquanto era entoado o Hino do país sede. Na sequência foram proferidas palavras pelas autoridades e para finalizar, tivemos uma demonstração de dança folclórica.

A competição, devido ao número de participantes (quase 1.200), foi dividida em duas etapas diárias, sendo que pela manhã nadaram os atletas acima dos 50 anos e à tarde os de 49 anos abaixo.

Os pontos turísticos, a gastronomia e o comércio pode ser explorado pelos participantes fora do horário de suas provas.

O X Campeonato Sul-Americano deixou um saldo de 51 novos recordes e entre essas novas marcas, muitas "carimbadas" por nadadores brasileiros. Estes muito aplaudidos, pois, a cada novo recorde eram exibidos no telão o nome do atleta, a nova marca e a indicação do nível do recorde (sul-americano e mundial). Os recordes ainda estão sendo processados pela ABMN e certamente no próximo número voltaremos ao assunto com maiores detalhes.

A todos associados que participaram do X Campeonato nossos aplausos.

CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2017
www.abmn.org.br

XXI Mais Mais Masters de Natação
Clube: Circulo Militar de Fortaleza (25m)
Local: Fortaleza/CE
Data: 10 a 12 de março
Troféus: a definir
Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN

59° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação
Clube: UNISUL (50m)
Local: Florianópolis/SC (Palhoça)
Data: 6 a 9 de abril
Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN

World Masters Games - 2017
Clube: AUT Millennium – Sir Owen Glenn National Aquatic Centre
Local: Auckland, Nova Zelândia
Data: 21 a 27 de abril
Águas abertas: 30 de abril
Local: Takapuna Beach
http://www.worldmastersgames2017.co.nz

XXIV Copa Brasil Masters de Natação
Clube: Iate Clube de Brasília (25m)
Local Brasília/DF
Data: 24 e 25 de junho
Aguarde **Regulamento,** Inscrições **Individuais e de Revezamentos** na página da ABMN

17th FINA World Masters Championships
Local: Budapeste, Hungria
Data: **05** a 20 de agosto
Cerimônia de Abertura => 07/08
Competições de Nado Sincronizado, Saltos Ornamentais e Polo Aquático => 05/08 a 13/08
Competição de Águas Abertas => 10/08 a 12/08
Competição Natação (piscina) => 14/08 a 20/08
http://www.fina.org

http://www.fina.org/content/17th-fina-world-masters-championships **Inscrições: a partir de janeiro/2017**

XXIV Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação
Clube: Rádio Clube (25m)
Local: Campo Grande/MS
Data: 2 e 3 de setembro
Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN

XXII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação
Clube: Vila Olympica (50m)
Local: João Pessoa/PB
Data: 16 e 17 de setembro
Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN

XIII Campeonato Sudamericano de Natación Master
Clube: a definir (50m)
Local: a definir – País: Chile
Data: aguardando reunião da CONSANAT, em março/2017
Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da CONSANAT e ABMN

60° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação
Clube: Grêmio Náutico União (50m)
Local: Porto Alegre/RS
Data: aguardando reunião da CONSANAT, em março/2017
Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN

RECUPERAÇÃO ATIVA versus RECUPERAÇÃO PASSIVA

Por Maviael Sampaio, MS em Cinesiologia
ASCA Level 5

Maviael Sampaio esteve no Brasil em novembro participando da 3ª Clínica da ASCA no Rio de Janeiro capacitando 38 treinadores nos níveis 1,2 e 3 Internacional e contou com a ajuda de Djan Madruga, o representante da ASCA no País, ambos atingiram o nivel 5, o mais alto da Asca.

O evento contou com o apoio da ABMN, MAR PALACE HOTEL, FINIS, SWIM CHANNEL, FARJ , ABTDA, COLORADO, MYRTHA E ABRAPEFE sendo mais uma realização de DJAN MADRUGA EMPREENDIMENTOS. A pedido da ABMN Maviael mui gentilmente escreveu o presente texto para os nossos associados.

Primeiramente alguns conceitos e definições:

RECUPERAÇÃO ATIVA: é aquela que, após um *esforço intenso*, o atleta vai fazer um exercício visando a sua recuperação.

RECUPERAÇÃO PASSIVA: é aquela que, após um *esforço intenso*, o atleta NÃO vai fazer exercício nenhum visando a sua recuperação.

ESFORÇO INTENSO: aqueles esforços nos quais existe uma produção e acumulação de ÁCIDO LÁTICO nos músculos, e consequentemente na corrente sanguínea.

ÁCIDO LÁTICO: o "inimigo" da velocidade. O "freio" do nosso organismo. Com um *esforço intenso* (ANAERÓBIO), a velocidade da produção de ácido lático durante o exercício é maior do que a velocidade de remoção (e/ou ressintetização), causando um acúmulo do mesmo no nosso corpo (músculo e corrente sanguínea), o que leva o sue corpo à diminuir a intensidade do esforço (no caso da natação, à diminuir a velocidade).

A exposição de altas taxas de ácido lático na corrente sanguínea é nociva ao organismo, alterando o PH sanguíneo, e desidratando as células, entre outras consequências. O quanto antes pudermos fazer com que as taxas de ácido lático voltem à níveis baixos (4Mm/L ou menos), menos tempo estaremos expondo o nosso organismos à esses efeitos nocivos.

Exemplo de esforço intenso:

1) 6 X 50m nadando para o mais rápido possível, a cada 2 minutos

2) Competir em qualquer distância entre 50m e 1500m

Em ambos os casos, o acúmulo de ácido lático se dará durante o esforço, mas o tempo em que o seu organismo vai ficar exposto aos efeitos nocivos do ácido lático vai depender de como o atleta vai fazer a recuperação (ATIVA ou PASSIVA).

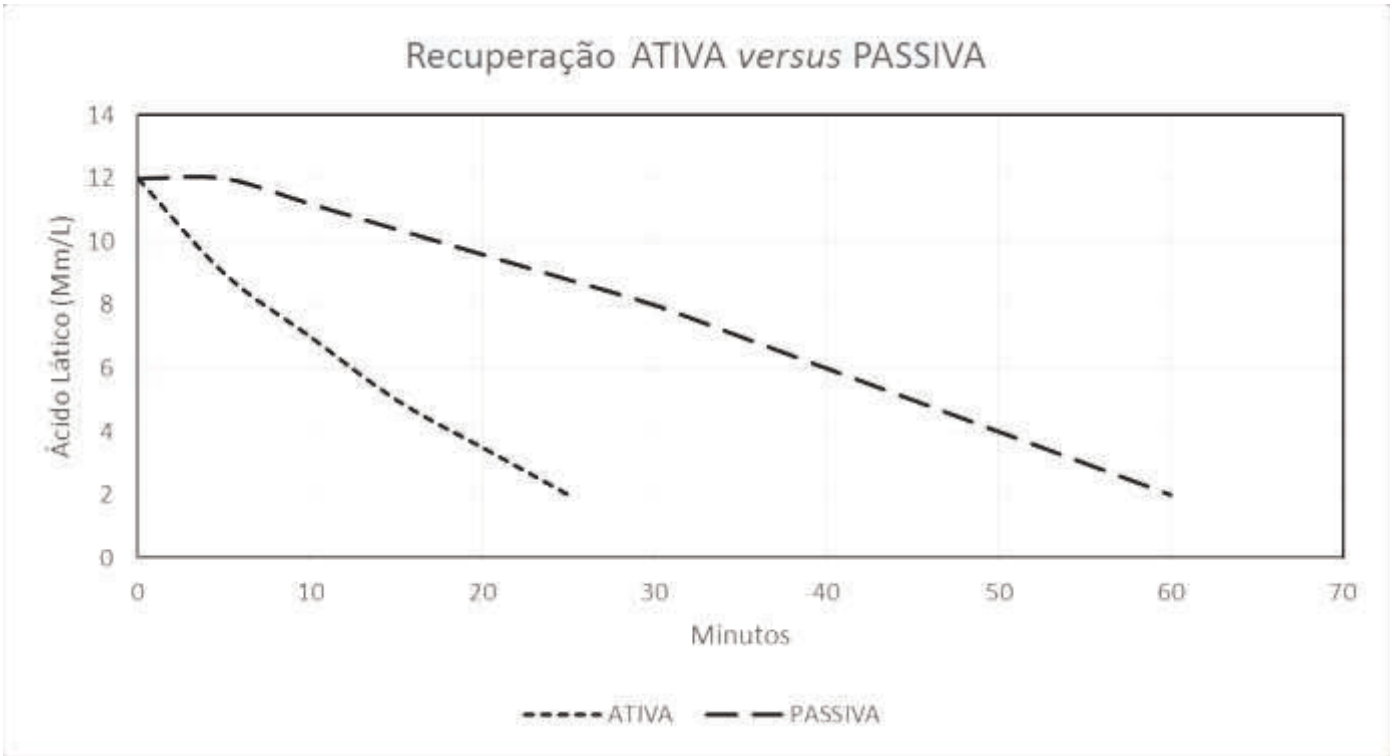
Em estudos feitos especificamente com natação, encontrou-se diferenças muitíssimo significativas entre os dois tipos de recuperação, sendo a ATIVA muito mais eficiente do que a PASSIVA.

Na maioria dos estudos a velocidade de nado durante a recuperação ATIVA é o que se chama de A1, ou Sub, ou EN1. É aquela que o ácido lático tem um acúmulo de 2Mm/L, com a Frequência Cardíaca girando em torno de 140-150 batimentos por minuto (PARA ATLETAS JOVENS). Até porque após um esforço muito intenso, o atleta não consegue nadar mais rápido do que essa intensidade.

O tempo necessário para o retorno à níveis aceitáveis (4Mm/L ou menos) foi, em média, o seguinte:

Recuperação ATIVA: 20 minutos (12x100 com 10seg de intervalo)

Recuperação PASSIVA: 50 minutos ou mais



Vale lembrar que a Frequência Cardíaca (FC) é um ótimo instrumento para se medir a intensidade do exercício que está sendo executado, porém não serve como parâmetro para medir esse tipo de recuperação, pois após alguns minutos de recuperação PASSIVA, a FC já estava de volta aos padrões normais, e como vemos no gráfico acima, o ácido lático não acompanha essa mesma velocidade de recuperação.

Seleções Nacionais pelo mundo afora prescrevem diferentes séries para os seus atletas, que variam de 1.500m a 2.500m (o que nos casos desses nadadores demora entre 25 e 35 minutos). Pessoalmente, para os meus atletas, eu peço para que eles façam o seguinte:

- 12 X100m – 50m Costas (25perna/25nadando) + 50m Livre (nadando), com 10 seg de intervalo.

Outras considerações:

Alongamento ajuda?

Sim, mas não substitui. Alongamento vai prevenir o encurtamento (endurecimento) muscular e articular, mas não ajuda na remoção do lactato

E massagem?

Sim, mas não substitui. Vai ajudar no relaxamento muscular, mas não na remoção do lactato.

O que fazer entre provas? Tem que nadar isso tudo????

Não. Nade uns 400m direto (4x100m) até sentir os músculos relaxarem, e faça alongamento. Os 12 X100m (ou mais) devem ser feitos após a última prova do dia.

Boa sorte, e divirtam-se.

Um abraço,

Maviael

coachmavi@gmail.com

CUIDADOS RESPIRATÓRIOS EM VIAGEM AÉREA

Dr. Mauro Gomes - Pneumologista
Professor da Disciplina de Pneumologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de S. Paulo
Coordenador da Comissão de Infecções Respiratórias e Micoses da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia
Chefe de equipe de Pneumologia do Hospital Samaritano/SP

Caros amigos!

Com a proximidade do período de férias, tenho recebido muitas perguntas sobre os riscos que a pessoa com doença respiratória crônica corre quando faz uma viagem aérea. Na altitude que o avião voa, mesmo com a cabine pressurizada há um menor teor de oxigênio no ar. Sofre com isso quem já tem alguma doença pulmonar crônica e possui uma baixa taxa de oxigenação do sangue. Essas pessoas precisam tomar alguns cuidados com antecipação e saber como embarcar com o oxigênio no avião.

Para ajudar a esclarecer essas dúvidas, elaborei um texto em minha página na internet com os cuidados necessários a serem tomados pelo portador de doença respiratória antes de embarcar, quais são os concentradores de oxigênio autorizados para uso no avião, quais companhias aéreas permitem o uso de oxigênio na aeronave e os links para fazer o download dos formulários para obter a autorização do embarque. Segue o link para copiar e colar no seu navegador:

http://www.drmaurogomes.com.br/tire-duvidas/1-cuidados-respiratorios-com-viagem-aerea-6/#.WE3mKNIrIdW

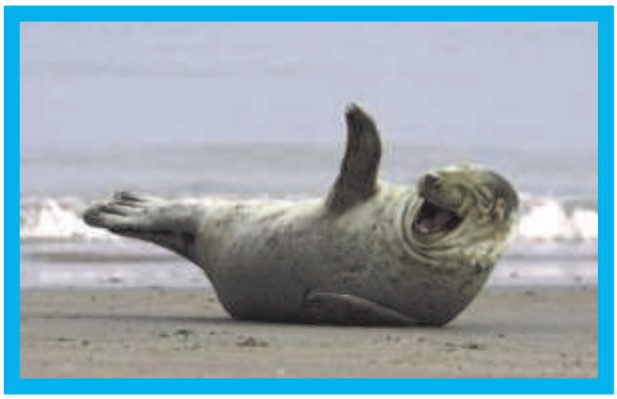
Fico à disposição para esclarecer eventuais dúvidas.

Abraços.

Charlie Chaplin disse à plateia uma piada maravilhosa e todo o povo começou a rir ...
Charlie repetiu a mesma piada e apenas poucas pessoas riram.... ???????
Ele mais uma vez repetiu a mesma piada, mas desta vez ninguém riu ... ??????
Então ele olhou para a plateia e disse ....
"Quando você não pode rir sobre a mesma piada de novo e de novo ... então por que você chora de novo e de novo na mesma preocupação."???
Aproveite cada momento de sua vida .. !! A vida é bela!!!!
Então vamos lembrar 3 Frases Marcantes de Charlie Chaplin que é uma boa reflexão:
1 - Nada é permanente neste mundo, nem mesmo os nossos problemas.
2 - Eu gosto de andar na chuva, porque ninguém pode ver as minhas lágrimas.
3 – Um dia sem rir, é um dia desperdiçado!

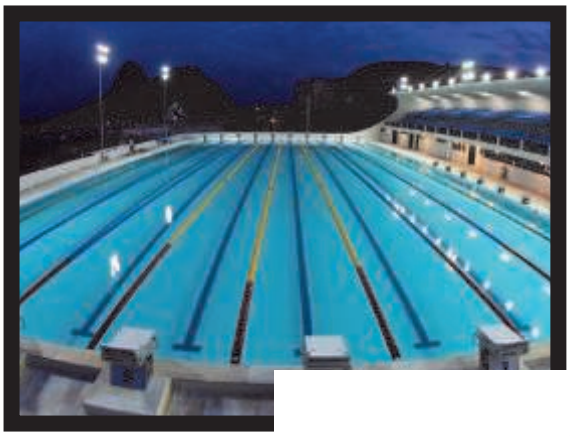
SAÚDE
PARA
Manter-se, alegremente, de pé sobre os próprios pés.
ESPERANÇA
PARA
Acreditar que o amanhã será melhor que o dia de hoje.
GRATIDÃO
PARA
Lembrar dos benefícios, mas não esquecer do benfeitor.
FORÇA
PARA
Alterar o estado de tudo aquilo que paralisa.
FARTURA
PARA
Ter o que compartilhar da vida com outras pessoas.
AMOR
PARA
Colorir todos os 366 dias que virão.

E mais um ano chegando ao fim!! 2016 foi um ano de despedidas para alguns amigos e colaboradores que foram nadar em outras dimensões, mas que permanecem com carinho em nossas lembranças e corações. Então para 2017



ooops não é foca na praia

é foco na Raia !!!



Que a mensagem de Fé e Esperança do Natal se perpetue por todo o ano vindouro.

Que o mundo tenha fraternidade
Que a paz possa acontecer
Que o amor seja de verdade
Que as luzes possam florescer
Que o Natal plante a felicidade
Que o Ano Novo venha colher.
(Guibson Medeiros)

Boas Festas e Feliz 2017 !!!