

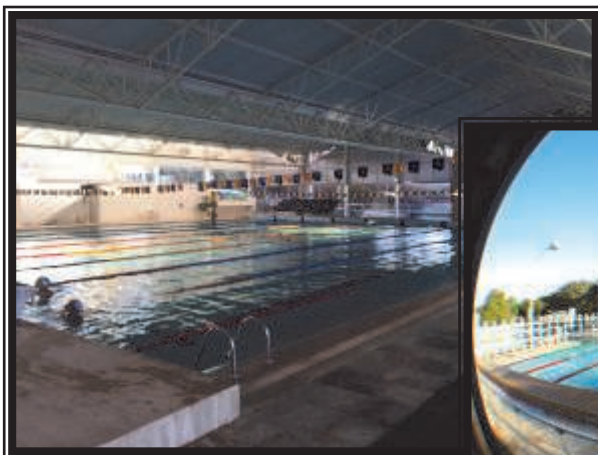


ABMN Informativo

Nossos próximos dois encontros

XXIV COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO BRASÍLIA/DF Dias 24 e 25 de junho

Com mais de 600 inscritos, certamente será uma belíssima competição. Local privilegiado, à beira do Lago Paranoá, cenário para encantar os olhos e o coração. Não vamos perder a oportunidade de passeios.



Essa turma aí da foto está chamando você para o XXII TROFEU BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO JOÃO PESSOA/PB - 16 e 17 de setembro

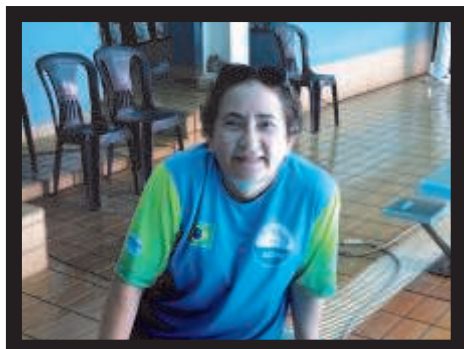
Aldenora e equipe esperam vocês com o carinho que nossos associados merecem. E de quebra, vamos aproveitar as maravilhosas praias paraibanas.



Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Entrevista com Felipe de Souza Paiva Maia	3
Prevenção e Recuperação de Lesões na Natação	4, 5 e 6
Meu envolvimento com a natação	7
As Meninas de Juiz de Fora/MG	8, 9 e 10
Oito ouros Olímpicos com Oito Recordes Mundiais	11
XXI Mais Mais em Fortaleza	12 e 13
59º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação	14 e 15
Barra de Cereal ou Barra de Proteína. Qual consumir e quando?	16
Homenagem as Mães	17
Dois Textos para Reflexão	18 e 19
Dia dos Namorados	20

Palavra da Presidente



Chegamos ao nº 100 do nosso Informativo, e ao mesmo tempo estamos terminando o 1º. Semestre de 2017 com a XXIV Copa Brasil, no belo e aconchegante Iate Clube de Brasília. Nesta etapa batemos o recorde de participantes, com 650 atletas dos quatro pontos do país, superando nossas marcas dos últimos tempos.

O 2º. semestre começará com o 17th FINA World Masters Championships, em Budapeste-Hungria, no mês de agosto, com uma boa adesão de atletas ABMN nas diversas modalidades aquáticas. O número de inscritos cresce a cada dia.

Em setembro, o XXIV Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste terá sede em Campo Grande-MS, nos dias 2 e 3. Será a 2ª. edição do NNECO em piscina curta. Boa oportunidade para os atletas quebrarem recordes e aproveitarem para conhecer as belezas do estado. A cidade de Bonito é uma opção sem erro. O presidente da ANMMS, Alexandre Sardin, nos aguarda.

Na sequência, nos dias 16 e 17 de setembro realizaremos, pela primeira vez no Nordeste, a etapa do Torneio Aberto. A 22ª Edição será na simpática João Pessoa, Paraíba. Nossa querida Aldenora e sua equipe nos aguardam nesse final de semana. Com certeza, será mais um sucesso. E na mala, muito filtro solar.

Por motivos alheios à nossa vontade, a Clínica de Natação da CONSANAT, anunciada na Edição anterior deste Informativo, está sendo novamente adiada. Tão logo seja remarçada avisaremos através de mensagem em nosso site e em nossa página do Facebook.

Como sabemos 2017 é o Ano de eleição na ABMN. Iniciamos o processo convocando a todos para, reunidos em Assembleia Geral Ordinária durante a XXIV Copa Brasil, eleger a Comissão que irá definir o Calendário Eleitoral para o período 2017-2020. Durante a Copa Brasil, na reunião do Conselho Consultivo, vamos também escolher as sedes das competições de 2018 e 2019. Aproveitando a oportunidade, lembramos que você associado, poderá ter uma competição em sua cidade, bastando que converse com a Associação/Federação do seu estado e a indique como sede. São 4 as etapas, podendo ser em piscina curta ou longa.

A última etapa do Circuito Nacional será o 60º Campeonato Brasileiro que ocorrerá no Clube Curitibano, entre os dias 2 e 5 de novembro, em Curitiba-PR. Agradecemos ao Presidente Renato Ramalho pela prestigiosa acolhida. Ao Presidente Morel da AMPN e ao Célio Amaral nossos representantes em Curitiba; obrigada pela força. E ainda em novembro teremos o XIII Sul-Americano, a ser realizado na cidade de Arica no Chile, entre os dias 20 e 26.

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 Tele-
fax (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 memoriam)

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: Grupo SmartPrinter
www.smartprinter.com.br
Fone: 21 3609-2878

FELIPE SOUZA DE PAIVA MAIA (30+)

Nosso entrevistado é Personal trainer, técnico de natação da Universidade Federal de Uberlândia, e assistente técnico da seleção paralímpica brasileira de natação. Recentemente sagrou-se campeão no Campeonato de âmbito mundial tanto em prova individual quanto no revezamento misto.

ABMN – Conte-nos como entrou para a natação master.

Felipe – Foi em 2003 - meu primeiro ano de pré-master, entrei para a natação master para poder competir mais vezes e acrescentar bagagem de competições para a fase que eu estava, na categoria sênior, e para os objetivos que tinha em mente. Sempre tinha ouvido falar muito bem dos campeonatos e da organização do master e resolvi conferir.

ABMN – Explique melhor a sua condição de técnico além de ser nadador.

Felipe - Em 2008 eu recebi a proposta para ser técnico da equipe master do Praia Clube de Uberlândia, onde consegui tanto competir como comandar a equipe.

ABMN – Como você vê a natação master?

Felipe - A natação master é maravilhosa, viagens excelentes, competições perfeitas, organização impecável, o que faz com que todos os atletas se sintam importantes, valorizados e muito incentivados a continuar nadando, treinando e mantendo a saúde.

ABMN – Poderia citar algum benefício que a natação master proporciona?

Felipe - Devido a minha profissão e a minha vida todo como nadador, é impossível dizer que minha relação com a natação não seja de amor e muita paixão. 30 anos ligados ao esporte tanto dentro quanto fora das piscinas me faz até hoje não largar esse esporte. O master proporciona isso de uma forma mágica, permitindo com que todas as pessoas possam sentir essa magia que a natação nos proporciona.

ABMN – É fácil ser atleta e técnico ao mesmo tempo?

Felipe - Dentro de minha vida não é fácil manter rotina de treinos e dedicação a competições. Trabalho 15 horas por dia, me alimento muito bem com suporte de um nutricionista, durmo o tempo necessário e sigo fielmente o cronograma de treinos de meu treina-

dor, isso faz com que muitas coisas de lazer e diversão sejam abdicadas pela natação, mas no final, tudo vale a pena, sua abdição e sacrifícios em prol do seu objetivo e de sua meta.

ABMN – Você havia comentado que tinha como meta os Jogos Mundiais na Nova Zelândia; como foi sua participação no evento?

Felipe – Foi o meu grande objetivo até hoje dentro da natação master, e para tal dediquei 16 meses de treinamento árduo e muita dedicação. Minha meta era trazer uma medalha, porém, ao longo de todo o treinamento, o objetivo passou a ser não ape-



nas uma medalha, mas sim uma medalha dourada. Isso requeria cada vez mais dedicação e treinos mais fortes. Graças a Deus deu tudo certo. A viagem excelente, A Nova Zelândia é um país maravilhoso, as pessoas perfeitas e o melhor de tudo, a equipe que representei. Meus colegas de equipe foram simplesmente indispensáveis para meus objetivos. União, força, garra e muito companheirismo, é dessa maneira que posso resumir e qualificar todos que fizeram parte da equipe Brasil Masters.

ABMN – E esse propósito foi atingido?

Felipe – Sim, voltei do Olimpíada Master, na Nova Zelândia com cinco medalhas, sendo duas de ouro, duas de prata e uma de bronze. Uma das minhas medalhas douradas foi no revezamento 4x50m livre misto em que a equipe se mostrou unida pelo

mesmo propósito. Um puxando o outro, um apoiando o outro, um se unindo ao outro para que assim pudéssemos nos superar e ganhar esse ouro para o Brasil. Faço questão de mencionar que a equipe foi composta também pela Débora Jaconi, Ana Paula dos Santos e Luciano D'Agostini. Bom, tudo isso foi mágico, toda a competição, toda organização e principalmente todo o resultado, valeu a pena cada esforço e dedicação para concluir com chave de ouro todo o projeto. E o bom da natação master, e que além de toda essa mágica da competição, ela nos proporciona momentos extras dentro da natação, como turismo e diversão, que na Nova Zelândia não faltaram. Locais lindos, lugares maravilhosos, passeios que valem muito a pena onde encontramos uma cultura totalmente diferente da nossa, muito rica e muito linda de se conhecer.

ABMN – O que você destacaria como um ou mais acontecimentos marcante na natação master?

Felipe - Eu consegui vários feitos que me engrandeceram como atleta, dentre eles a 8ª colocação no Top Ten da FINA em 2013, fui campeão pan-americano no Rio de Janeiro em 2011, campeão sul americano na Argentina em 2014, e várias vezes campeão brasileiro. E por último, e mais importante, ter sido campeão na Nova Zelândia.

ABMN – O que você teria a dizer para nossos associados?

Felipe – A natação já é um esporte maravilhoso que educa e traça um ótimo rumo na vida das pessoas, a natação master vai além. Proporciona bem-estar, socialização, diversão e muita união entre os atletas. Recomendo a todas as pessoas (tanto ex-nadadores como pessoas que nunca praticaram) para se juntarem a nós e fazerem parte dessa comunidade tão alegre e viva, e aos que amigos que já fazem parte, que continuemos firmes e fortes.

Muito obrigado

PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE LESÕES NA NATAÇÃO

Elaine Romero

É possível haver lesões nadando? Claro que sim dirão logo os experientes. Outros dirão: infelizmente sim. Mas como pode isso acontecer se a natação não é um esporte tão completo e saudável? Poder ser, desde que sejam respeitados os limites do corpo. Nem todos atletas ouvem seu corpo, e com experiência própria, busquei apoio na literatura em que a partir de uma experiência (nada boa) pessoal, apresentar dados sobre as lesões mais comuns na natação, a prevenção e a recuperação.

Um breve histórico pessoal - Estou na natação master há exatos 20 anos. Minha fonte de inspiração, como para outros atletas foi Maria Lenk, com quem tive o prazer e a honra de conviver, e ter realizado meu “sonho de consumo” – nadar um revezamento com ela. Sonho concretizado e obtivemos um bronze num dos campeonatos brasileiros promovidos pela ABMN.

Desde 2000 frequento salas de fisioterapia por conta de lesões, que na minha forma hilária de ver o problema, digo que elas caminham pelo corpo. Começou com a condromalácia patelar em ambos joelhos (condromalácia - desgaste na cartilagem do joelho, numa região chamada côndilo femoral, que acaba ocasionando dor e inflamação no local). Posteriormente, uma ruptura do supra espinhoso por desgaste levou-me a vários meses de fisioterapia e reforço na região do ombro, além do que já fazia como prevenção. Após a recuperação e alta para nadar, não me contentei com poucas competições, e aí foi meu erro, pois a intensidade das competições gerou uma bursite no ombro. Digo que foi um grande erro porque em 2016 tomei parte em 16 competições de todos os âmbitos conquistando ao todo 93 medalhas, quatro troféus e um recorde de campeonato. Contudo, a conta chegou no final do ano traduzida em extremo desconforto.

Na sequência, outra bursite no-

trocanter que ao mais simples exercício de subir escadas era feito com muito sacrifício, tamanho era o desconforto (na medicina atual a dor mudou de nome – agora é desconforto). Observem que a dor caminhou do joelho para o ombro e desceu para o quadril, com reflexo da dor na musculatura do quadríceps (o da coxa) e do tensor da fáscia lata (lateral na coxa). O músculo tensor da fáscia lata atua basicamente na articulação do quadril. Em conjunto com a porção superficial do músculo glúteo máximo forma o denominado “deltóide glúteo” que atua na abdução do quadril e extensão e rotação externa do joelho. Fiz muita, mas muita fisioterapia, evitando, de acordo com as recomendações, o nado de peito. Quando estava na fase aguda da condromalácia patelar (o joelho reclamava muito!). Mas esse é o meu nado favorito. Que fazer? Outros estilos foi o jeito. Ressonâncias magnéticas as coleciono desde 2012; então mais fisioterapia.

Entre 2015 e 2016 tive três prescrições de cirurgia de ombro. Mas ao exibir o resultado da ressonância ao fisioterapeuta, recebi a recomendação: “ouça outra opinião”. Felizmente na quarta opinião, veio o diagnóstico: “ainda não é o momento para a cirurgia – fisioterapia é a recuperação mais indicada como prevenção dos demais tendões do ombro, requer paciência para trabalho de fortalecimento”.

Com disciplina e força de vontade os exercícios sob supervisão feitos na sessão de fisioterapia eram repetidos nos

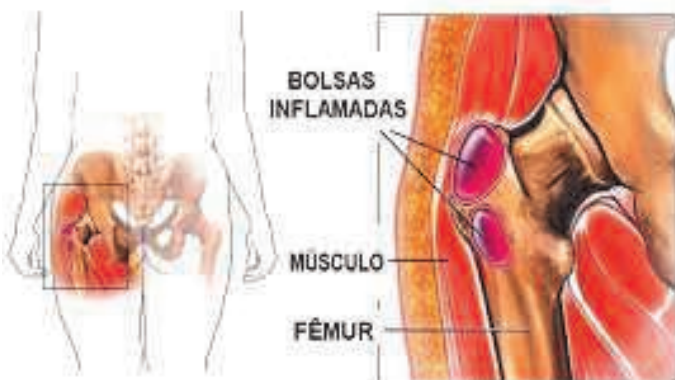
dias de musculação. Perseverança e paciência foi a tônica adotada.

De tanto ouvir opiniões de médicos, fisioterapeutas, fisiologistas, reumatologista, ao mesmo tempo que pude entender melhor todo processo em mim instalado, além de incrementar um vocabulário da área médica. Fui levada ao desafio de levar todas as recomendações a sério e para isso, é preciso ter determinação, disciplina e abrir mão de fazer o mesmo treino que os demais companheiros de equipe e de participar em competições sem condições para tais.

Estamos nos aproximando da metade de 2017 e ainda não “rodei” o braço, e nas poucas tentativas a dor se manifestou. Qual a saída então? Para meu caso, a fim de não perder o contato com a água, a proposta do fisioterapeuta foi trabalho de pernas, alguns educativos do nado de peito, trabalho com snorkel e nado submerso. Palmar nem pensar!

Mas por que essa história pessoal? Para que você não cometa os excessos que reconhecidamente cometi, nadando muitas provas em muitas competições, sem ouvir meu corpo. Quando doía, pedia ao médico um medicamento para dor, e seguia em frente. O desfecho já relatei. E o que dizer agora? Conformar-se em ver as amigas nadando e trabalhar com

BURSITE TROCANTÉRICA



afinco no programa de fortalecimento, aulas de alongamento e musculação. Sessões de fisioterapia também estão na agenda. Se eu posso, você também pode; ouça seu corpo.

Agora vamos ao tema das lesões no qual não sou especialista, mas a Dra. Alessandra Cantalogo, fisioterapeuta, que atuou no Campeonato Brasileiro de Uberlândia (2016), empresta-me seus conhecimentos para que as informações aqui postadas tenham respaldo científico. Vale dizer que nesta competição eu estava sentindo contraturas e nódulos nos ombros (trapézio) e ela, com suas mãos “mágicas”, liberou meus ombros, dando mais amplitude de movimento com a soltura da musculatura e articulações. Posso dizer que senti o benefício, pois a seguir nadei e venci uma das provas do campeonato. A massagem miofascial promove o bem estar do atleta, prevenindo lesões e aliviando dores. E neste particular, podemos parabenizar os organizadores locais e a ABMN por proporcionarem aos associados, sem custo, a massagem miofascial durante os campeonatos.

AS LESÕES NA NATAÇÃO - É consensual que a natação proporciona uma ótima forma de exercício aeróbico, bem como de desenvolvimento do equilíbrio físico, da agilidade e da coordenação motora, sendo por isso muito praticada em todo o mundo, por todas as gerações e por diferentes estratos sociais. Vem sendo no Brasil uma modalidade esportiva aquática com milhares de praticantes desde um envolvimento de simples lazer, ao compromisso na prática do alto rendimento. Os atletas de natação das várias categorias, quando envolvidos na competição e treinando diariamente, colocam o seu aparelho locomotor em permanente e extrema atividade repetitiva. É este tipo de atividade de sobrecarga, assim como a prática em condições inadequadas ou até mesmo adversas, que habitualmente desencadeia as mais frequentes lesões na natação, com envolvimento parti-

cular nos ombros, joelhos, quadris e coluna.

QUAIS AS CAUSAS? Um artigo publicado *on line* em Portugal sob o título “Stop às lesões no desporto” indica que nos membros superiores, a sobrecarga ao desencadear a fadiga, leva à falência de uma adequada técnica da braçada. Esta em associação a uma maior flexibilidade e fadiga nos ombros é comum entre os nadadores, e leva a situações de maior ou menor instabilidade nos ombros, desencadeando lesões nos músculos, nas bolsas serosas, nos tendões e na cartilagem dessas articulações, provocando dores e perda da capacidade funcional. De acordo com a nossa consultora, Alessandra Cantalogo, as bolsas serosas estão espalhadas por vários pontos do corpo, entre as superfícies dos tecidos que são submetidos a atritos. Elas são sacos que contêm em seu interior o líquido sinovial e é semelhante ao que existe dentro das articulações. A sua principal função consiste em diminuir o atrito. São também chamadas de bursas; daí o nome bursite quando estão inflamadas.

A Dra. Ana Paula Simões, ortopedista, destaca que muitos nadadores têm laxidade (frouxidão) ligamentar inerente, e muitas vezes cursam com instabilidade multidirecional no ombro. No entanto, todos os nadadores desenvolvem desequilíbrios musculares em que os adutores e rotadores internos do braço se desenvolvem mais (devido à natureza da natação). Infelizmente, isso deixa uma fraqueza relativa dos rotadores externos e dos estabilizadores escapulares, simplesmente porque eles não são tão ativados quanto os opositores. Consequentemente, este excesso de desequilíbrio muscular e/ou má técnica resulta numa laxidade da cápsula anterior. Tudo isso culmina e permite que a cabeça do úmero se mova para

frente e para cima, comprometendo o espaço subacromial (onde os tendões do supraespinhal e do bíceps passam) causando uma irritação/impacto no ombro do nadador.

Nos membros inferiores a sobrecarga do batimento constantemente repetitivo de pernas, pode levar a lesão dos joelhos e dos quadris.

Joelhos – estas lesões são quase exclusivamente para os nadadores de peito, entre elas a Condromalácia patelar, a Síndrome do estresse colateral medial, Síndrome Patelofemoral e a Síndrome da Plica Sinovial Medial.

Novamente recorremos aos conhecimentos de Cantalogo para que nos ajudasse a traduzir com palavras mais simples a Síndrome da Plica Sinovial Medial, e ela nos esclarece que é um problema que ocorre em decorrência de um excesso de membrana ou dobra que envolve a articulação da região. Quando o esforço é repetitivo pode ocasionar inflamação e causar a Síndrome da Plica (dobra) Sinovial (da articulação do joelho), ocorrendo em sua face medial.



No quadril são as lesões ao nível das inserções dos adutores na bacia, do canal inguinal e ainda da articulação coxo-femoral, as mais frequentes e incapacitantes. Na coluna vertebral o movimento ondulante a que a mesma é repetidamente submetida no estilo borboleta, pela sobrecarga inerente é causa de frequente sofrimento e condicionante do adequado desempenho do nadador. As lesões mais frequentes que



tenha um envolvimento tanto prazeroso quanto competitivo e faça sempre no início de cada época, um exame físico e clínico e que respeite as recomendações propostas pelo médico especialista em medicina do esporte.

Sendo certo serem as lesões de sobrecarga as mais frequentes e numerosas, também é certo as mesmas poderem ser evitadas e até resolvidas com algumas mudanças técnicas nas rotinas do treino

limitam o nadador, centram-se nos discos intervertebrais e nas articulações inter-apofisárias da região lombar.

Na prática os possíveis erros de treinamento como overtraining, sobrecarga ou técnica deficiente também podem contribuir para o desenvolvimento de lesões. Também existem outros fatores que podem predispor um nadador a uma lesão. O médico deve identificar e corrigi-los para reduzir o risco.

Alguns dos fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de uma lesão incluem:

- Reabilitação deficiente após uma lesão anterior;
- Rigidez articular ou inchaço;
- Contratura muscular;
- Anomalias ósseas;
- Fraqueza muscular;
- Má controle motor e planejamento motor;
- A amplitude articular inadequada;
- Períodos de recuperação inadequados de treino e competição;
- Pobre aquecimento e alongamento;
- Má estabilidade do CORE;
- Pobre propriocepção ou equilíbrio;

PREVENINDO AS LESÕES.
É muito importante que o nadador



e das provas. A prevenção destas lesões deve fundamentar-se sempre na adequada adaptação do nadador ao seu ou aos seus estilos. Este é sempre o primeiro procedimento a ter em conta, não só para possibilitar um bom desempenho, mas também para prevenir as lesões de sobrecarga mais frequentes.

O treino de uma boa técnica para a braçada deve ser regularmente concretizado, para evitar o desenvolvimento das lesões na cintura escapular.

A prevenção das lesões na coluna lombar deve ter respaldo num programa de treino de caráter neuromuscular “em seco”, com alguma regularidade. Definitivamente, a prevenção deve apoiar-se num programa de treino bem estruturado para o nadador e no bom senso deste e do seu treinador no desenvolvimento do mesmo. O treino “inteligente” desenhado para uma melhoria do fortalecimento e desempenho musculares, da flexibilidade e da proprioceptividade, deverá centrar-se num compromisso diário para os nadadores de alto rendimento e de desenvolvimento regular para os amadores. Para além disso, o chamado aquecimento antes da atividade física, e a soltura ao término desta, deverá ser sempre respeitado.

É importante que o nadador com alguma frequência, “pare” para reconhecer o seu corpo, de modo a não ter a tentação de ultrapassar as suas capacidades morfofuncionais. Sempre que surgirem sinais de alarme, sinalizadores de uma eventual lesão, a suspensão imediata da atividade deverá ser a norma e a avaliação por um especialista a regra.

Finalizo esta contribuição lembrando que se você tiver o quanto antes o diagnóstico, maior será a probabilidade de uma recuperação bem sucedida.

Bons treinos e boas braçadas. Nos vemos nas próximas competições da ABMN.

Fontes de consulta:

www.stoplesoesnodesporto.com

Globoesporte.com

EuAtleta.com

www.anapaulasimoes.com.br

SWIM
CHANNEL

MEU ENVOLVIMENTO COM A NATAÇÃO

Osmar Baptista Silva (75+) – E.C.Pinheiros



Eu fui ajudado por muita gente, durante a minha vida. E uma das minhas características é nunca esquecer dessas pessoas. Uma delas

tem a ver com o meu envolvimento com a natação.

Eu nasci em Santos e desde pequeno costumava ir   praia e adorava brincar na  gua. Aos quatro anos eu tinha uma prima, chamada Maria, de dez anos, que ficava comigo na praia. Apreendi a nadar sozinho e o que eu gostava mesmo era de mergulhar. Gradativamente ia ficando cada vez mais tempo debaixo da água, contando as ondas que passavam por cima de mim. A Maria já estava acostumada e tinha confiança no meu fôlego. S  que com 11 anos, minha prima Maria veio a falecer. E quem teve que ficar comigo na praia foi minha mãe. Mas ela não estava acostumada a me ver ficar debaixo da água por 30 a 40 segundos. Ficou apavorada e passou a não mais me levar   praia. Fiquei transtornado pois a minha vontade de nadar e mergulhar era muito grande.

Dois meses depois minha mãe notou que estavam aparecendo gânglios inchados no meu pescoço. Ela me levou a um médico. Ele me examinou, apalpou meu pescoço e informou que eu precisaria passar por uma cirurgia. Minha mãe ficou muito preocupada com esse diagnóstico. Não sabia o que fazer. Até que uma vizinha

lembrou que havia um bom médico na nossa rua e que seria bom ela fazer uma nova consulta e ouvir uma segunda opinião.

Ela conseguiu contato com esse médico que atendia na Santa Casa de Santos. Na consulta com este outro médico, ele me examinou e foi taxativo: "Minha senhora, este não   um caso de cirurgia. O que seu filho tem   carência de iodo. O que a senhora tem que fazer   levar seu filho na praia e deixá-lo nadar no mar. Ele sempre engolir  um pouco de água do mar que   rica em iodo. Isto com certeza resolver  o problema".

Eu, interiormente, explodi de alegria. Aquele médico, sem saber, havia me salvado. Eu iria voltar a nadar e mergulhar. Minha mãe voltou a me levar no mar e me deixou nadar sozinho. Duas semanas depois os sintomas dos gânglios inchados tinham desaparecido. E eu continuei a nadar e mergulhar com um fôlego enorme. Com 13 anos eu conseguia ficar 1 minuto debaixo da  gua.

Então houve um campeonato colegial de nata o e o meu professor de Educa o Física do Colégio Canadá me inscreveu. Iria nadar 25 metros costas e 25 metros borboleta. No estilo borboleta eu perguntei ao professor Guaran  se eu poderia nadar por baixo d'água e ele disse que sim. Então, no dia da competi o,   noite, na piscina do Clube Internacional de Regatas, chamaram a minha prova para os 25 metros borboleta. Na largada, eu mergulhei e fui debaixo da água os 25 metros. Quando bati na parede da piscina vi que eu estava em primeiro lugar.

Havia uma gritaria. Uns diziam que eu havia batido o recorde da

prova e meus colegas vieram gritando comigo: "Que susto você nos pregou. Pensamos que você havia se afogado."

Depois ganhei, têm, a prova de costas com recorde.

Na semana seguinte o Professor Guaran  veio me dar um recado. O técnico de nata o juvenil do Clube Internacional de Regatas, Alberto Silva (Boca), queria me convidar para treinar na equipe do INTER. Dai passei a treinar primeiro com o Boca e depois com o Adalberto Mariani e fazer parte de uma equipe maravilhosa que chegou a ser campeã paulista e brasileira nos anos de 1957/58 e onde fiz muitos amigos.

Graças a nata o fui nadar depois no Esporte Clube Pinheiros em São Paulo, têm com uma grande equipe, onde conheci minha atual esposa Laís.

Minha paixão pela nata o ainda continuou. Aos 40 anos voltei a nadar na categoria Master em 1981 e após 35 anos continuo nadando na categoria master e participando de campeonatos locais e internacionais e ainda desfruto de mais de 100 amigos. E têm defendendo, por muito anos, a cidade de Santos na nata o, nos jogos do JORI - Jogos Regionais dos Idosos onde temos uma equipe de nata o campeã e com muitos amigos.

Mas como era o nome daquele médico, da minha rua, que com o seu conhecimento da medicina tornou isso possível na minha vida? Esse nome eu não esqueço. Era o Doutor Jer nimo La Terza, cujos filhos nadaram depois comigo no Clube Internacional de Regatas e com os quais mantenho amizade até hoje. Que Deus o tenha no paraíso.

AS MENINAS DE JUIZ DE FORA/MG

Elas participaram do Campeonato Brasileiro em 2016 de forma despretensiosa e saíram vice-campeãs como equipe pequena

Cristina Prado Fabrino (65+) aposentada; Daniela Stiebler (45+) advogada e aluna da Faculdade de Letras Libras; Denise Barra (55+), economista; Dulce Lessa (60+), empresária; Hermantina Beraldo Siano – Tininha (65+), professora; Karla Araujo Coelho de Souza (50+), comerciante; Maria Dalila Cruz (70+) professora; e Maria Helena Leal Castro (60+) professora de economia.

Não foi tarefa fácil entrevistar de uma única vez um grupo de oito atletas de uma mesma cidade, no qual temos um leque de faixa de idade e de profissões. Algumas já estão aposentadas enquanto outras conciliam de forma heroica o trabalho e estudos com os treinos e as demais atividades físicas complementares. No entanto, todas são unidas por uma paixão – nadar! Sobre o grupo é Eliana Ferreira da Motta, que por motivo de força maior não pode participar da entrevista, faz uma avaliação positiva. “Somos poucas mas valem muito. Sempre com número pequeno de nadadoras participamos dos campeonatos levando garra e entusiasmo. Jamais deixamos de conquistar um lugar no pódio - medalhas e troféus sempre coroaram nosso empenho e encheram de orgulho nosso coração por representar com brilhantismo nosso Clube, e enaltecer cada vez mais a natação master”. Por esse depoimento já temos uma noção do que as meninas de Juiz de Fora tem a dizer aos nossos associados.

Nossa primeira pergunta foi: Por que você está na natação master? As respostas convergiram para melhora da qualidade de vida, prazer, porque a água acalma, a natação propicia fazer novas amizades e também viajar. Acrescentaram que participar das competições da ABMN as leva a conhecer novos lugares, outra culinária, e conviver com a diversidade cultural. Destacamos algumas respostas que justificam, de modo especial, a razão de estarem na natação master.

“Encaixei as braçadas na água e mudei o rumo da minha vida”. (Tininha);

“A nova descoberta foi que a Natação Master privilegia mais o caminho do que a chegada. Na “chegada” estão as medalhas, que são deliciosas, mas no “caminho” estão, os amigos feitos na beirada da piscina”. (Maria Helena);

“Estou na Natação Master competitiva principalmente pelos encontros inspiradores que me proporcionam as etapas do circuito Brasileiro. Cada pessoa que tenho oportunidade de ver nadando e conhecer sua trajetória até ali, me emociona e se transforma em material de inspiração que me fortalece para estar na piscina, me cuidando e treinando mais um

dia. Pensar que posso servir de inspiração para outros também ajuda a me manter ativa”. (Daniela Stiebler)

“Sabe gente...Atleta Master é SER....ACONTECER...É treinar muito...É ter um ritmo de vida saudável.....” (Cristina Fabrino)

Perguntamos: como são seus treinos? A maioria treina no Clube Bom Pastor com um técnico, o que na visão delas ajuda muito. A quantidade de treinos varia entre 4 a 6 por semana. Aliado aos treinos aquáticos algumas fazem musculação, yoga, pilates, alongamento e massagem. Maria Helena frisa que não se descuida de uma alimentação saudável orientada por uma nutricionista.

Considerando que algumas ainda estão no mercado de trabalho e uma ainda estuda, queríamos

saber como conciliavam o trabalho/estudo com os treinos. Daniela nos traz a realidade de muitos atletas masters. “Geralmente treino no horário do almoço, um pouco antes, um pouco depois de meio dia, conforme a agenda de trabalho permita. O objetivo é treinar de cinco a seis vezes por semana, mas a realidade tem sido de três a quatro treinos”. Pedimos que destacassem uma passagem marcante na natação master.

“Foi a conquista da minha primeira medalha numa prova de brasileiro; uma medalha de prata na prova de 400 m medley em 2016 em Uberlândia” (Karla Araújo).

“Tive o privilégio de ver nadar Maria Lenk, a lenda da nossa natação. Me inspirou com certeza; outra coisa que me emociona é ver nadando em uma mesma



prova ou até numa mesma série, um nadador olímpico e um atleta que iniciou há pouco tempo na natação. É bonito de ver”(Dulce Lessa).

“Um dos momentos mais incríveis foi no meu primeiro campeonato brasileiro em piscinas, tive o privilégio e a honra de ver uma grande campeã da vida nadar os 400m medley; simplesmente Nora Rónai. Me emocionou” (Denise Barra).

“... minha primeira participação num Campeonato Brasileiro em Campo Grande/MS, no ano de 2014. Chegando ao Complexo Aquático, fui surpreendida por uma enorme quantidade de nadadores masters. Confesso que não fazia ideia do grande espírito esportivo que unia toda aquela gente. A alegria e a interação entre eles eram enormes! Participei de algumas provas, sem ter conquistado nenhum pódio. Mas estava ali, e muito feliz! Voltei com a certeza que, a partir daquele momento, começava para mim um novo tempo - o da Natação Master” (Tininha).

Em 2016, no Campeonato Brasileiro realizado em Uberlândia, tinha nadado os 100m livre e já estava no vestiário me arrumando quando a minha mais forte concorrente veio me dar a notícia de que eu havia ganho a prova. Nem acreditei; pois foi a minha primeira medalha de ouro em um Brasileiro. Para mim o fato marcante foi exatamente ter recebido a notícia por intermédio da atleta

que disputava comigo. Uma demonstração do verdadeiro espírito da Natação Master; pois disputas acontecem somente dentro da piscina!” (Maria Helena).

Houve também momentos de tensão com final feliz, e quem nos resume é Maria Dalila, na sua participação no Campeonato Sul Americano em Maldonado/Uruguai. Hospedadas em Punta del Leste, ela, Dulce, Maria Helena e Tininha chamaram um táxi às 6h10min. Passados uns 20 minutos e nada do táxi chegar. Dalila foi para rua deserta, céu azul, frio, vento, olhos de lince a procura de táxi. Nisso relata: “avistei, há uma boa distância, um rapaz que atravessava a rua dirigindo-se para o carro. Saí correndo, gritei e fui ouvida pelo atleta americano, que já tinha morado no Brasil. Ele competia pelo Lira. Gentil, deu-nos carona

e salvou-nos de perdermos o horário. A vontade desesperadora de chegar a tempo para cumprir meu objetivo de nadar a prova do dia apontou que CHEGUEI PARA FICAR na NATAÇÃO MASTER, enquanto tiver saúde. Viva a vida!

Outro momento que nos chamou atenção é relatado por Denise numa prova de águas abertas.

“Em uma travessia no Rio, águas abertas, o mar revoltoso, ondas imensas, correntes desfavoráveis, vento forte, deu-se a largada. Não víamos nada; boias, nadadores ou salva vidas, só ondas imensas desafiando-nos. Duas meninas, aproximaram e temerosas me perguntaram o que estava havendo...Tentei disfarçar minha

aflição, e acalmá-las dizendo: vamos nadar juntas, no mesmo sentido, em algum lugar chegaremos. Daí do nada, aparece um salva vidas em um caiaque, gritando ‘PRA AREIA, PRA AREIA. No entanto, em meio ao desespero, entendi BALEIA; BALEIA, e falei o que entendi para as meninas. Fizemos as três um *sprint*, que acho, que naquele momento bateríamos o recorde mundial. No momento foi terrível, mas tempos depois, e até hoje relembramos com muito humor esta passagem em alto mar”.

ABMN - o que significa competir, ganhar, perder e medalhas?



Para elas competir faz parte da motivação dos treinos. “Sabendo que tenho uma competição, que quero melhorar meus tempos fico animada para treinar. (Karla). “Competir significa para mim a possibilidade de testar meus limites, de viver um momento de adrenalina elevada e claro de saber onde estou no ranking das minhas concorrentes” (Maria Helena).

Sobre ganhar ou perder para elas é: “como consequência de vários fatores que afetam a mim mesma e as minhas concorrentes naquele dia” (Maria Helena)– “Significa que treinei mais que as adversárias” (Denise). Felicidade e auto estima (Cristina). “Fico muito feliz porque é o resultado dos treinos, dos esforços e uma vontade de melhorar cada vez mais



(Karla). “Quanto a ganhar ou perder, claro que existe grande satisfação na vitória, orgulhar os filhos com uma prática saudável e influenciar outras pessoas na minha comunidade é a satisfação maior. Sobre perder, o que perco afinal? Estou reunida com pessoas admiráveis e inspiradoras, muitas vezes melhoro minhas marcas pessoais e isso não se reverte em ouro, como posso dizer que perdi?” (Daniela). Perder: “É inicialmente sentir desânimo, mas depois mais treinos” (Cristina). É preciso treinar mais (Denise), “procurar descobrir o que saiu errado, e melhorar e na próxima competição não repetir o erro” (Karla).

Medalhas: “Orgulho, saber que mesmo na minha idade, meu pouco tempo para treinar e vários sacrifícios, ainda consigo “colher os frutos” dos treinos (Karla). “Significa que estou no caminho certo, treinando o suficiente para estar entre as três colocadas (Denise). A medalha faz parte do reconhecimento, mas também é o registro. É um objeto que me recorda momentos e pessoas, como um *souvenir* de viagem e que ajuda a recontar aquela história” (Daniela).

A ABMN colocou diante de nossas entrevistadas a seguinte situação: Chamada para o banco de controle, papeleta na mão e sua série é a próxima. O que passa na sua cabeça até o momento de “às suas marcas”? As respostas foram diversificadas como veremos.

“É um turbilhão de emoções que

afloram. Mentalizo a prova, respiro fundo, procuro me acalmar enquanto assisto as outras provas, as premiações” (Tininha).

“É uma vontade de dar tudo que eu posso, é fazer tudo que foi treinado sem erros. Refaço a prova na minha cabeça várias vezes, largada, virada e chegada, para que não seja desclassificada, para que consiga controlar a velocidade ideal para que consiga fazer uma prova bem progressiva” (Karla).

“Nos momentos que antecedem minha prova procuro me concentrar ao máximo! Penso como vou nadar a prova, e procuro não conversar com as minhas adversárias neste momento” (Denise).

“Via de regra fico bastante tensa em toda competição! No banco de controle nem gosto de muita conversa por que estou vivendo a prova. Tento me concentrar na saída, nas viradas e principalmente, no ritmo que vou imprimir nos primeiros metros. Mesmo tendo treinado estas coisas, sempre acho que na hora da prova nem todas as circunstâncias são iguais. Fico focada na minha prova” (Maria Helena).

“Sou muito calma, só na hora do balizamento é que rola uma adrenalina, mas que passa assim que o juiz dá a largada” (Dulce)

“Começaram as provas: pânico. ..ao ouvir “às suas marcas...fonnnn”, é como se estivesse indo para a força! Cheguei a gravar no celular , o “fonnn” em Palho-

ça...Não é legal! Então competir é um desafio e sufoco ao mesmo tempo. Mas estou fazendo um trabalho árduo com minha cabeça, com ajuda de minhas amigas e família, para que este ano as competições sejam motivo de grandes alegrias, encon-

tro e por fim, uma prova de Natação, sem me cobrar tanto! Acho que o ideal será - Competição = Prazer” (Cristina)

”Chamada para o balizamento, converso com as pessoas da mesma série e das séries próximas. Procuro identificar as de mesma categoria. Sempre aparecem rostinhos novos. Enquanto isso verifico touca, óculos, *nou-seclip*, os sentimentos... penso na prova, fundamentos de largada, virada, como será a respiração e aceleração. Muita conversa pra distrair o nervosismo que sempre bate, intestino revira, boca seca” (Daniela).

ABMN - Que mensagem vocês deixariam como incentivo aos nossos associados?

É Dalila, que resume a ideia do grupo dizendo: “participar do Master de Natação acrescenta valores tais como, saúde e organização. Temos que sair da zona de conforto senão, a preguiça chega e toma conta. É possível conciliar treino, trabalho, família e encontro com velhos amigos, além de leituras, cinema, diversão. E como é bom!

Como poderia imaginar que um dia, teria o que comentar sobre minha recente experiência como atleta master? Hoje, o faço com prazer e agradecimento. Assim agradeço à ABMN a oportunidade de me proporcionar esta alegria. Atletas Masters - agradeço a Deus pela nossa vitalidade. Convido a todos, para que cada dia, possamos lutar e vencer os atropelos, celebrando o dom da vida nas águas do azul piscina”.

Daniela elogia a Associação com carinhosas palavras: “A ABMN entrou na minha vida para ficar. A organização dos eventos, a concentração dos dados do atleta num currículo, pequenas coisas que nos valorizam e nos mantêm num ambiente saudável e acolhedor. Só tenho a agradecer”.



OITO OUROS OLÍMPICOS COM OITO RECORDES MUNDIAIS

THIAGO VINHAS – Elo Academia

Técnico e nadador da equipe Brasil Masters em Maldonado/Uruguai



Não, não estamos falando de Michel Phelps. Era apenas meu sonho quando comecei a conhecer a nataç

ção e ouvi a façanha de Mark Spitz, maior nadador olímpico até a chegada do mito.

Porém o tempo ia passando, e de oito medalhas de ouro mudei para apenas uma. O tempo passou e conforme eu via meus resultados, de uma medalha de ouro, passei a me contentar com uma participação olímpica. Mais um tempo, e uma seleção seria o auge. No fim das contas, um título paulista nos 200m medley júnior2 foi o máximo que consegui.

Mas de jeito nenhum essa mudança de perspectiva (adaptando à minha realidade) me deixou frustrado. Sempre amei a nataç

ção, trabalho com nataç

ção, sou atleta master e vivo da nataç

ção. Quando fui convidado a escrever um artigo para o jornal da ABMN, além de honrado me senti na responsabilidade de, como profissional e estudioso da matéria, dissertar e trazer fatos científicos, todos comprovados e aprovados.

de sua primeira competiç

ção. Sem contar o sonho do “Henrique”, que ano passado participou pela primeira vez de um revezamento junto com seus pais, e em família conquistaram uma medalha e uma bela história para contar em casa. E sabe aquele sonho de bater um recorde brasileiro e sul-americano? Aconteceu também ano passado, com a “Carol”, que depois de décadas sem nadar voltou a praticar, treinar e competir nataç

ção. Porém muito mais do que medalhas, ganhou amigos. Uma nova família. Família esta da qual faz parte a “Juliana”, que mãe de quatro nadadores, praticante de hidroginástica, aceitou o conselho/desafio de um professor e se arriscou em uma super empreitada, e voltou para casa não com uma medalha, mas com uma linda história, de depois de passar mais de 20 anos na beira da piscina acompanhando os filhos, competir pela primeira vez aos 60 anos.

Isso sem contar aquela senhora, que muita gente conhece, que com mais de 90 anos (Nora Rónai) não cansa de surpreender a todos batendo recordes das provas mais difíceis da nataç

ção (200m borboleta, 400m medley). Conforme escrevia este texto, mais exemplos foram vindos à mente, e percebi que poderia escrever um jornal inteiro apenas com eles. Isso que aos 30 anos estou apenas no começo da carreira de nadador master e treinador.

Mas nem apenas de superação e belas histórias vive a nataç

ção master. Tem também a história do “Marcos”, que de nadador de prova de 25m, em dois meses passou a nadador de campeonato mundial, mesmo sem conseguir se preparar corretamente. Resultado: não completou uma das provas. Após o ocorrido, vieram suas primeiras palavras: “Que demais, estou nadando um mundial!” E a preocupação da equipe se transformou em gargalhadas e motivo de piada até hoje.

Todas essas histórias aumentam muita nossa responsabilidade, do professor, técnico, treinador, como queiram chamar. Alguns alunos/atletas conhecemos muito bem, treinamos diariamente, sabemos de suas capacidades, dos tempos que são capazes de fazer, embora sejamos constantemente surpreendidos (quase sempre para melhor).

Porém, mesmo os que não conhecemos direito, ou até os que não são nossos alunos ainda, sabemos que tem potencial para ir muito além do que imaginam. Sabemos que todos que praticarem atividade física regularmente, e se alimentarem bem estarão fisicamente saudáveis.

O que a prática esportiva regular, EM EQUIPE, te proporciona vai muito além disso. Convivemos em família, dividimos raia, material, quarto, viagens, expectativas. Dividimos sonhos. E cada vez que o “João”, “Henrique”, “Carol” e a “Patrícia” realizam seus sonhos, realizam o dos seus professores também. Obrigado à ABMN por me permitir escrever/reviver todas essas sensações e emoções. Como diria um grande amigo, “somos todos capazes”. Então independente do “nível” ou alcance do seu sonho, vá atrás, e tenha certeza que nós professores estaremos lá para tornar isso possível.

XXI MAIS MAIS - Fortaleza/CE

Troféu Ayrtton Nogueira Façanha e Troféu Helane Quezado de Magalhães

Pela primeira vez este evento, que reúne atletas acima dos 50 anos, foi realizado em Fortaleza, CE, nas belíssimas instalações do Círculo Militar. Com uma programação irretocável, os que lá compareceram tiveram momentos de diversão, alegria, concentração nas provas disputadas, e, sobretudo, muita amizade. A resenha da competição foi feita pela homenageada e também Presidente da ABMN, Helane Quezado de Magalhães, que destaca a maioridade do evento, pois completa 21 anos.

Nas suas palavras, o final de semana de 10 a 12 de março de 2017 vai ficar para sempre nas nossas memórias. Comemoramos o XXI Mais Mais Masters de Natação. Evento idealizado, criado e executado por diversos anos pelo nosso querido Célio Amaral, nas dependências de sua academia em Curitiba/PR, e agora teve sua primeira edição, realizada no nordeste.

O objetivo da competição é reunir os atletas com 50 anos ou mais em fim de semana envolvendo competição, palestra sobre saúde, técnicas e experiência vivida pelos atletas, com uma parte cultural/musical, regado a uma boa macarronada, lanche das 17horas e fechando no domingo com um almoço de confraternização. Muitos atletas já foram homenageados nesses 20 anos de Mais Mais. E por ser em Fortaleza, tivemos, Façanha e eu a honra

de sermos os homenageados. Para mim, um misto de surpresa, e sem graça, afinal sou tímida nesse ponto, mas ao mesmo tempo feliz, tenham certeza.



Façanha, também ficou feliz com a homenagem. Seu nome está ligado ao Masters Ceará, não podemos negar. A escolha foi certa.

Nesse clima de festa e competição agradecemos aos dirigentes da ACEMN (os Menos Menos – de 50anos) pela belíssima recepção aos presentes, com uma organização impecável. Os agradecimentos são extensivos ao André Justí e sua equipe, Belarmino, Assis, Célio Ama-

ral e Josedil, com um muito obrigado pelas palavras de carinho. Ao Carlão e Eneida, que se fizeram representar pelos nossos colegas com as mensagens a nós dirigidas. Agradecemos também aos atletas presentes, todos queridos, que se deslocaram dos quatro cantos do país para nos homenagear. Aqui uma deferência especial a Irene Macedo e Ana Grace (outra Menos Menos). Cada um de vocês ocupou um espaço de destaque em nossos corações, pois sabemos que para alguns não foi fácil chegar em Fortaleza; submeteram-se ao desafio de vencer o medo de viajar de avião. Novos laços de amizade foram iniciados no Mais Mais e devem permanecer para sempre.

Aos que não puderam comparecer, mas nos encaminharam mensagens de felicitações, o nosso muito obrigado. À Equipe de Arbitragem da FCDA pela condução da competição e por último e não menos importante ao Clube Círculo Militar de Fortaleza, que cedeu suas instalações para a realização do evento. Os nossos troféus encontram-se em lugar de destaque em nossas residências, exibindo o carinho de cada um de vocês para conosco. Muito Obrigada. Helane e Ayrtton Façanha.



Ayrtton Nogueira Façanha



Helane Quezado de Magalhães





CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2017

www.abmn.org.br

XXIV Copa Brasil Masters de Natação Clube: Iate Clube de Brasília (25m) Local Brasília/DF Data: 24 e 25 de junho Inscrições encerradas	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 até 29 de junho
XXIV Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Clube: Rádio Clube (25m) Local: Campo Grande/MS Data: 2 e 3 de setembro Aguarde Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN	XXII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: Vila Olímpica (50m) Local: João Pessoa/PB Data: 16 e 17 de setembro Aguarde Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN
60° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Curitibaano (50m) Local: Curitiba/PR Data: 2 a 5 de novembro Aguarde Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN	XIII Campeonato Sudamericano de Natación Master Clube: Piscina Municipal de la Ciudad de Arica Local: Arica – País: Chile Data: 20 a 26 de novembro Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da CONSANAT e ABMN

59º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO – PALHOÇA/SC – 6 A 9 DE ABRIL

A primeira etapa do Circuito Nacional deste ano foi realizada na maravilhosa piscina do Complexo Aquático da UNISUL, em Palhoça/SC entre os dias 6 e 9 de abril. Tivemos 332 atletas inscritos num evento primorosamente preparado e organizado pela equipe local, sob a chancela da ABMN.

As instalações, já conhecidas de outros campeonatos, nada deixaram a desejar, e antes mesmo de iniciar a primeira etapa, muitos participantes já estavam fazendo o reconhecimento de piscina, revendo e abraçando amigos.

Seguindo a programação, a competição teve quatro etapas, iniciando com as provas longas de 400m medley e os 1.500m para ambos os sexos e como última prova da programação do dia, os revezamentos de 4X200m. livre misto.

Nesta primeira etapa uma chuva de recordes sul-americanos e brasileiros foram quebrados ou estabelecidos tanto nas provas individuais quanto nos revezamentos. Verônica Balsano, Herilene Freitas, Adriane Meksratis foram as novas recordistas nos 400m medley e nos 1.500m. Nos revezamentos a equipe da ALJ (160+); G.N. União (160+) e (360+); Lira Tennis Clube (200+) e (240+) estabeleceram novas marcas. Porém, gostaríamos de registrar que pela primeira vez em Santa Catarina houve um reveza-

mento 360+ misto, e para ficar registrado na história do G.N. União e da ABMN, essa equipe viria a estabelecer durante o campeonato cinco novas marcas de revezamentos. Haja fôlego desses super atletas: Anton Bie-



Carlos, Rosane e Anton Biedermann

dermann (93); Nora Rónai (93); Neir Martinelli (90) e Erika Lopes (84). Quarteto que com garra e incentivo da torcida ajudaram a abrilhantar o evento. Além da alegria dos componentes, feliz ficou o Coordenador do esporte master do G.N. União, Gustavo Torres com a coleção de recordes de sua equipe longa.

Destacamos também que a família Biedermann mais uma vez esteve presente em Campeonatos promovidos pela ABMN. Anton Biedermann e seus filhos Carlos e Rosane prestigiaram a competição, e o patriarca quebrou o recorde nos 200m costas na faixa de 90+. Também comporta aqui outro destaque; o casal James (93) e Salette De Tar (80) participaram uma vez mais das competições da ABMN. Salette, que nos últimos cinco anos não tinha disputado provas, mas acompanhado o marido registrando seus tempos, desta vez veio empolgada e lá estava ela no banco de controle e logo em seguida: “às suas marcas”, e na sequência subin-

do ao pódio.

A competição foi comandada com firmeza pelo árbitro geral da Federação local. No total 71 recordes foram superados sendo 31 sul-americanos e 40 brasileiros. O resultado completo encontra-se disponível no site da ABMN.

Os atletas puderam contar com uma mesa de frutas frescas diariamente. Havia tendas de material de natação para venda e outras de alimentação também estavam à disposição dos participantes. A competição foi filmada e um compacto do evento está disponível na página do Facebook da ABMN. Confira, muitos associados já curtiram e compartilharam.

Uma equipe de alunos vinculados ao “Projeto de Fisioterapia Desportiva Unisul Pedra Branca”



Revezamento 360+ 5 recordes sul-americanos

sob a orientação do Prof Julio Cesar Araújo atuou com massagens visando a prevenção de lesões em atletas. Várias macas estavam à disposição de todos que os procuravam. Pelo relatório diário encaminhado pela Coordenadora dos voluntários, Elaine Cristina de Souza, os atendimentos foram assim: dia 6/4 52 atendimentos com 26 voluntários; dia 7/4 97 atendimentos com 26 voluntários; dia 8/4 95 atendimentos com 25 voluntários e no domingo, dia 9/4 foram 87 atendimentos com 17 voluntários.



Equipe Vencedora

rios. No total foram 331 atendimentos e muitos atletas elogiaram o trabalho do grupo. Se você ficou satisfeito com o tratamento dispensado, e gostaria de registrar um elogio, ou mesmo crítica, existe um link na página da Universidade (UNISUL) onde será possível a manifestação. Para facilitar o caminho é: <http://unisul.br/wps/portal/home/fale-conosco/ouvidoria>

E voltando à competição, a cerimônia de abertura ocorreu em clima de descontração, no recinto da piscina, e na oportunidade autoridades locais ou seus repre-



Adriane Meksraitis – recordista

sentantes fizeram uso da palavra, após a entoação do Hino Brasileiro e a apresentação das bandeiras aos participantes e presentes no local. A Presidente da ABMN fez também seu pronunciamento dando por aberto o

Campeonato e desejando boa sorte a todos.

Prevista na programação houve uma festa de confraternização no Bairro Pedra Branca, e muitos compareceram a este encontro descontraído regado a cerveja artesanal, e ao som de uma ótima banda local.

Em todos os dias de competição novas marcas eram estabelecidas, para alegria dos detentores dos novos recordes sul-americanos e brasileiros ou somente brasileiros. Registramos que Verônica Balsano (leia o artigo de sua autoria nesta edição) quebrou recordes em todas as etapas do campeonato, estabelecendo 5 novas marcas. Parabéns! Outros recordes foram superados por Marcelo Rezende (50+) 50 m peito; Herilene Freitas (75+) nos 200m borboleta; Leonardo Sumida (30+) 100m costas; Magali Gacek (45+) 200m peito; Detlef Schultze (80+) também nos 200m peito; Bruna Buchamar (35+) 100m peito; Rogério Schultzer Gomes (50+) nos 50m costas; Maria Helena Padilla Costa (75+) 100m borboleta; José Wilson Brasil Nascimento (60+) 100m borboleta e Debora Jaconi Meditsch (55+) 50m livre e Claudia Carrapatoso (55+) 400m livre). Também tem toda turma de revezamentos que não podemos olvidar (Você poderá ver todas as provas e tempos no nosso site, co-



James e Salette De Tar

mo já mencionado).

Ao término do campeonato feita a contagem de pontos, o 1º lugar do Troféu Eficiência foi para a equipe da Associação Leopoldina



Verônica Balsano – 5 recordes

Juvenil, com 13 atletas e somou 1.423 pontos e eficiência 109,46; em 2º ficou a nova equipe Victor Spiritus, com 8 atletas, 852 pontos e eficiência 106,50. Na 3ª colocação ficou o Esporte Clube Pinheiros com 10 atletas, 961 pontos e eficiência 96,10.

Na distribuição de Troféus para as equipes, com a mudança no regulamento, as oito primeiras premiadas foram:

- 1º Lira Tênis Clube – 3.553 pontos
- 2º Grêmio Náutico União - 2.351 pontos
- 3º Okuda Swim Team - 1.799 pontos
- 4º Associação Leopoldina Juvenil - 1.423 pontos
- 5º UNAMI - 1.213 pontos
- 6º Amaral Masters - 1.001 pontos
- 7º Academia D'Stak - 1.000 pontos
- 8º Esporte Clube Pinheiros - 961 pontos

O Campeonato de Revezamentos também teve pontuação parcial, e nesta etapa as colocações foram: 1º Lira Tênis Clube; 2º Grêmio Náutico União; 3º Okuda Swim Team; 4º Associação Leopoldina Juvenil e 5º UNAMI.

Gostaríamos de agradecer a todos por prestigiar os eventos da ABMN e congratularmo-nos com resultados por vocês obtidos. Até a próxima!

BARRA DE CEREAL OU BARRA DE PROTEÍNA?

QUAL CONSUMIR E QUANDO?

Verônica Andrade Balsano – Nutricionista e atleta master, recordista e TOP TEN FINA

Adeptos de um estilo de vida mais saudável comumente utilizam barras de cereais e/ou proteínas para complementar sua alimentação diária, principalmente em lanches intermediários com pouca demanda de tempo para serem realizados. As barras de cereais são uma boa opção para quem deseja aumentar a ingestão de fibras, as quais possuem várias propriedades, como a redução do colesterol plasmático e a melhora do trânsito intestinal. São basicamente compostas de carboidratos e fibras, com pouca quantidade de proteína. Elas também são boas aliadas para pessoas que estão em dieta para redução de peso, pois aumentam a saciedade e são pouco calóricas. As barras de proteínas entram como aliadas para aumentar a ingestão proteica, principalmente de praticantes de atividades físicas que possuem uma maior necessidade diária de proteína, em lanches, refeições intermediárias ou até mesmo substituto de refeição em viagens, momentos em que há maior dificuldade de ingestão de proteínas pela alimentação. Sua composição se baseia em proteínas, gorduras e carboidratos.

A oferta de marcas, tipos e sabores de barras de cereais e proteínas, pode acabar gerando dúvidas no momento da aquisição. Um dos principais benefícios da barra de cereal, o aumento da quantidade de fibras na alimentação, pode não acontecer em muitas das barras encontradas no mercado, as quais não contêm fibras ou possuem valores próximos de zero. Outro problema encontrado nas barras de cereais diz respeito a adição de xarope

de glicose, xarope de milho ou mel para adoçá-las, o que confere às barras adição de açúcar. Além disso, vemos muitas marcas com uma grande variedade de corantes e conservantes. A dica aqui é preferir barras de cereais que realmente contenham fibras (acima de 2 gramas), orgânicas e sem adição de açúcar. Receitas caseiras de barras de cereais (receita a seguir), que não levam açúcar refinado ou xaropes para adoçar, também são uma ótima opção.

As barras de proteínas vêm complementar a ingestão proteica diária, tendo em sua composição ingredientes como a whey protein (proteína do soro do leite), muitas delas cobertas por chocolate, razão pela qual são utilizadas como estratégia para indivíduos que tem muita vontade de comer doce. Mas atenção: muitas barras possuem uma grande quantidade de gordura (algumas tem mais de 7 gramas de gorduras saturadas e 10 gramas de gorduras totais). Comparando com 25 gramas (4 quadradinhos) de chocolate ao leite, o chocolate tem 3,5 gramas de gordura saturada e 6 de gorduras totais. Escolha sempre barras com menos de 6 gramas de gorduras totais, menos de 2 gramas de gorduras saturadas e sem gorduras trans. Em viagens para competições ou intervalos longos entre refeições no dia a dia atribulado, estas barras podem ser uma boa opção para complemento e, em alguns casos de barras maiores (de 90 gramas por exemplo), até substituir ocasionalmente uma refeição.

Barra de cereal caseira

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1/2 xícara de flocos de arroz
- 3 colheres de sopa de agave azul ou 2 colheres de sopa de xilitol
- 2 bananas amassadas
- 1 xícara de castanhas quebradas (nozes, amêndoas, castanha do Pará)
- 4 tâmaras picadas (ou outra fruta seca como damasco ou passas de uva na mesma proporção)
- 1 banana passa (para barrinhas de banana, pode substituir por coco ralado ou o sabor de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)

Preparo:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa bem homogênea e espalhe em uma forma (untada, de silicone ou coberta com papel manteiga).

Passe uma espátula ou colher virada ao contrário, “alisando” a massa para que a parte de cima fique uniforme.

Leve ao fogo baixo por aproximadamente 30 min (quanto mais tempo ficar no forno, mais crocante ficará).

Retire do forno, transfira para uma tábua e corte em formato de barrinhas.

Conservar na geladeira, em um recipiente bem fechado, por até 5 dias.

HOMENAGEM ÀS MÃES

No segundo domingo de maio celebramos o Dia da Mãe. A ABMN presta homenagem a todas aquelas que se desdobram fibra por fibra dedicando-se à família, ao trabalho e conciliam as tarefas com a natação master. Nesse contexto, elegemos duas mães de diferentes faixas de idade – filhos crescidos – Vilma Wagner - e filhos pequenos – Roberta Volkart - que representam todas as mães da comunidade master. Parabéns!

Mãe é um ser precioso que nos dá a vida, nos protege e nos cuida.

Mãe é força que tudo aguenta, que tudo suporta por amor. É sublime conforto onde se aninham desesperos, desgostos, corações quebrados ou apenas desencontrados.



Para todas as mães que diariamente se sacrificam pelos seus filhos. Que amam com todo seu coração e alma, fica aqui uma forma de agradecimento, pois todas contribuem para melhorar nosso mundo, e pelo mundo espalham ensinamentos de amor e altruísmo.

FELIZ DIA DAS MÃES!

Mãe é pilar seguro, colo de amor incondicional, sorriso e palavra que acalmam, que orientam. Para todas as mães, que na Terra representam o maravilhoso milagre da criação; que geram com o seu ventre e amam com o coração.



DOIS TEXTOS PARA REFLEXÃO:

O QUE É ‘TREINAR’? - Prof. Dr. Jorge Bento – Professor da Universidade do Porto/Portugal
ENTUSIASMO - Luiz Lima - Secretário Nacional de Alto Rendimento do Ministério do Esporte

No dia 17 de maio último, logo cedo fui surpreendida com o belo texto do professor português Jorge Bento, publicado em sua página do Facebook. Ao término da leitura, pensando na socialização das profundas palavras entre nossos associados, de imediato o elogiei ao mesmo tempo pedi-lhe autorização para publicar no Informativo da ABMN. Nem bem conclui a postagem, veio a resposta afirmativa – “Use e abuse”.

Também por tramas do destino, poucos dias antes nosso querido nadador olímpico e atual Secretário Nacional de Alto Rendimento do Ministério do Esporte, Luiz Lima, havia publicado um texto em sua página do Facebook em que se dirige aos seus atletas com o que chama palavra mágica: “Entusiasmo” para treinar, e suas palavras, confesso, me encantaram. Desse modo, sem que ambos tivessem tido contato um com o outro, seus pensamentos se complementam. Publicamos então a interligação das ideias expressas para reflexão. Boa leitura! (Elaine Romero).

O QUE É ‘TREINAR’ - Não raras vezes, faço figura de paspalho. Em tempos, perguntei a um ilustre amigo como é que o coral, por ele regido, atingia um tão elevado nível de desempenho. Mal acabei de soltar a pergunta, percebi logo que me tinha espalhado a todo o comprimento.

O meu amigo voltou-se para mim e, com um ar misto de bonomia, de incredulidade e censura, lançou-me esta resposta fulminante: *“Parece impossível como é que uma pessoa como tu, ligada ao desporto, formula uma pergunta destas! Conheces outra maneira de almejar a perfeição, a não ser o treino?!”*

O sopapo atingiu-me em cheio e atirou a minha reputação para a lama. Bem feito! Quem é que me manda não utilizar os neurônios e fazer perguntas disparatadas, próprias de um refinado idiota?! Pois é, não há outro meio para nos aperfeiçoarmos e melhorarmos o nosso mister: treinar, exercitar, repetir, corrigir, tentar de novo, colocando a fasquia sempre mais alta. É assim em tudo o que tem valor: na escrita e na literatura, na música e no canto, na ciência e na oratória, na escultura e pintura, na aprendizagem de uma língua e de fórmulas da álgebra ou da química, na adaptação a um ambiente estranho, para lecionar, palestrar e pensar, para praticar cirurgia com proficiência etc. Tal e qual como no desporto! Enfim, o treino é categoria existencial, fundamental para um agir gratificante.

Treinamos para executar ideias, projetos e sonhos que excedem a nossa medida e nos dão outra superior. Para acrescentarmos algo a nós mesmos e às influências que recebemos dos outros. Treinar é o querer transformado em ato, converter o rascunho em texto, a intenção em obra, as fraquezas em forças, as potencialidades em qualidades, dar beleza, expressão, forma, harmonia, ritmo, sentido e unidade ao disforme, disperso, inexpressivo e desordenado, procurar realizar o Ser, que nos habita e insufla. Um veículo que nos leva para além do que somos e a beira do que vale a pena ser.

Sem dominar os elementos estruturantes de uma ação, é impossível que a criatividade surja e levante voo para a altura do espanto e da fruição. Não se cria a partir do nada; só a partir da sólida mestria do que já existe. Pablo Picasso não teria atingido a simplicidade, a sublimidade e expressividade nos seus quadros (por exemplo: Guernica), se não dominasse, em alto grau, as técnicas básicas da arte de pintar. Para isso teve que treinar muito!

Treinar é um ‘excesso’ para depurar e eliminar o defeituoso e feio, o excessivo e oneroso, e tornar significativo o insignificante, algo muito exigente, difícil, incômodo e enfadonho. E até desanimador, porque a arte mora nos detalhes, e estes não se deixam aprimorar com um estalar de dedos ou com golpes de magia. Treinar é trabalho árduo e porfiado; custa sangue, suor e lágrimas. Mas, não dispomos de outra via para chegar à plena realização e satisfação, fazendo fê nas palavras de Fernando Pessoa:

*Quem quer passar além do Bojador
 Tem que passar além da dor.
 Deus ao mar o perigo e o abismo deu,
 Mas nele é que espelhou o céu.*



ENTUSIASMO - Amigos, amanhã (14/5) o treino está hiper confirmado as 6h45min e 8 horas, estarei com vocês com força total no Olímpico Posto 6!

No sábado (13/5) tivemos a segunda etapa da Copa Brasil em Foz do Iguaçu, com nossa equipe sendo representada por 20 bravos Gladiadores. Foi demais; 100% da equipe completando uma prova de 5km em água doce, com muito vento e seguindo a regra oficial de nadar sem roupa de borracha! Estamos cada vez melhores e cada vez mais bem ambientados!! Orgulho de vocês, meus atletas queridos!!

Amigos, vou falar agora um pouco do meu tempo, não quero ser esnobe e tão pouco aparecer, apenas quero dividir mais uma experiência com vocês!! Cheguei a categoria 40-44 anos e com o passar do tempo, fica mais difícil para mantermos o nosso ritmo de treino, manter a nossa força, resistência, ter tempo para treinar e por aí vai!! Mas, tem uma coisa que pode compensar tudo isso, se chama: **Entusiasmo!!!** Essa palavrinha que vem do grego e significa: ter os Deuses aqui dentro" dentro de nós. Gladiadores, o meu entusiasmo está nas alturas e pode ser medido com o tempo de 58 minutos nos 5km em Água Doce sem pegar esteira em nenhum momento da prova!! Amigos, claro que com muita disciplina, com estratégia nos treinos, divisão de intensidades durante o planejamento dos treinos, recuperação, prevenção de lesão, alimentação e descanso. Amigos, e o tempo para treinar? Nós fazemos o nosso tempo, acordar 1 hora mais cedo é possível, procurar um local para você treinar quando você viaja é possível. Nadar é prioridade não esqueçam disso. Fazer musculação também é ótimo, mas nadar é prioridade! Variar o ritmo, trabalho de velocidade também é essencial!! Resumindo, aprenda a se conhecer, ouça quem vive e quem viveu todos esses momentos e jamais, jamais perca o entusiasmo!!!

Vamos com tudo, vamos diminuir o tempo para diminuir a velocidade do tempo!! Vamos nadar mais para vivermos por mais tempo!! Afinal de contas, no tempo do esporte, o tempo é menos e mais ao mesmo tempo!!!

Gladiadores, amo vocês!!!!

Forte abraço do amigo e técnico, Luiz Lima



DIA DOS NAMORADOS

Encerramos esta edição com uma dedicatória aos casais, sejam eles namorados, noivos e maridos/esposas. O amor perdura para alguns por muitas décadas e no Dia dos Namorados comemoram a caminhada do bem querer recíproco. Juvita e Roberto, Francy e Fred assim como Paulo de Tarso e Catia emprestam todo carisma e simpatia nessa celebração. Que assim seja por muitos anos mais.

Amam verdadeiramente aqueles que sabem reconhecer em seu companheiro(a) as virtudes e as imperfeições típicas do ser humano e junto se unem não para julgar, mas para aprender dia após dia a fórmula secreta da doce harmonia que embala as paixões (Luis Alves - fonte: www.exoterica.com.br).



Paulo e Catia



Juvita e Roberto



Francy e Fred