



# ABMN Informativo

## E AÍ VEM A PRIMEIRA ETAPA DO CIRCUITO ABMN COM O 59° CAMPEONATO BRASILEIRO.

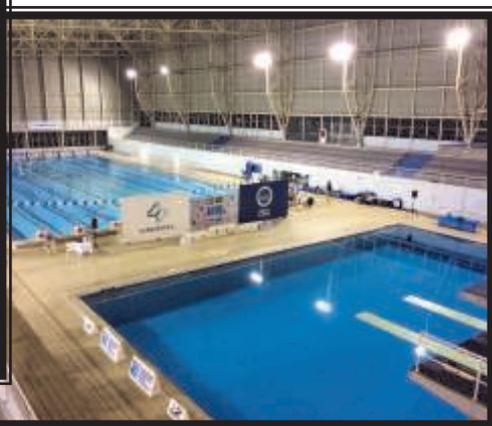
Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Entrevista com Guilherme Silva	3
Ainda o Sul-Americano	4, 5 e 6
Eu fui notícia	7
Seis vitaminas fundamentais para a boa saúde e funções do corpo	8 e 9
Maria Lenk, detentora do primeiro recorde mundial da natação brasileira	10 e 11
Entrevista com Mariana e Jovana	12 e 13
Doping versus atleta	14 e 15
Genética e performance	16 e 17
Alimentação Saudável	18 e 19
Dia 8 de Março—Dia Internacional da Mulher	20

Destino? Palhoça – Santa Catarina. Prepare sua mala porque além do programa de provas você poderá visitar locais incríveis que a exuberante beleza catarinense reserva. O Campeonato ocorrerá no complexo aquático da UNISUL, que fica localizado no bairro de Pedra Branca, com completa infraestrutura.

Aproveitando a viagem, você terá a oportunidade fazer inúmeros passeios às mais lindas praias e de se deliciar com a famosa gastronomia local. Sugestões? Santo Antônio de Lisboa, lindo e calmo local para apreciar a natureza degustando frutos do mar.

Não perca a oportunidade – inscrições no site da ABMN.



Temos também neste início de ano o XXI Mais Mais, a ser realizado no Círculo Militar de Fortaleza-CE, entre os dias 10 a 12 de março. Este o campeonato homenageará nossa Presidente Helene Quezado de Magalhães e o associado Ayrton Nogueira Façanha. É a primeira vez que esta competição ocorre na região nordeste. Com certeza teremos muitas novidades a relatar na próxima edição.



## Palavra da Presidente



Após merecidas férias em janeiro, foi dado início a temporada de competições de 2017. Fevereiro começou com competições em diversas Unidades da Federação. As Associações de Masters do Pará e Ceará já começaram o ano integradas ao Sistema de Gerenciamento de Competições – ABMN *on line*. Em breve, teremos Pernambuco e São Paulo, e assim vamos caminhando para termos toda a família master interligada. O Sistema continua sendo oferecido às Associações, sem custo.

A ABMN esteve reunida no início deste mês em Natal-RN, com os atletas daquele estado que estão se organizando, dando nova vida à sua Associação - surpresas à vista.

No âmbito nacional teremos o XXI Mais Mais entre os dias 10 e 12 de março e pela primeira vez na Região Nordeste, a ser realizado em Fortaleza-Ce e o 59º Camp. Brasileiro de 6 a 9 de abril, em Palhoça-SC..

No campo internacional teremos em Auckland, Nova Zelândia o World Masters Games 2017, contudo, por determinação da FINA, e já divulgado pela imprensa, a ABMN está impedida de apoiar o evento, porém com certeza estaremos daqui torcendo pelo sucesso dos atletas participantes, que obtenham bons resultados e acima de tudo aproveitem ao máximo dessa salutar troca de vivências e experiências que sempre acontecem em competições internacionais.

Como de praxe, lembramos a todos que a premiação do Circuito Brasileiro de Masters de Natação 2016 será efetuada durante o 59º Camp. Brasileiro, em Palhoça-SC. Também nesta competição realizaremos a Clínica de Natação da CONSAN-AT, apresentada pela primeira vez, em Maldonado, Uruguai, durante o Sul-Americano (2016). Todos os atletas/técnicos estão convidados. Inscrições e mais detalhes, na página da ABMN – [abmn.org.br](http://abmn.org.br).

Bom início de temporada para todos nós.

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](http://www.abmn.org.br)  
[abmn@abmn.org.br](mailto: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: Grupo SmartPrinter  
[www.smartprinter.com.br](http://www.smartprinter.com.br)  
Fone: 21 3609-2878

## GUILHERME DA SILVA (85+) - UM GUERREIRO MASTER

*Ele está no último ano da faixa (cuidado adversários) e aniversariante do mês de janeiro (dia 10), é natural de Presidente Prudente, formado em direito ainda está em atividade na profissão. É proprietário de indústria na cidade de Catanduva/SP, e também é agricultor, com uma propriedade agrícola com plantação de cana de açúcar e laranja. Inicialmente nadava por deleite, mas seu talento foi notado e logo convidado a participar de competição master, mas recesou declinou. Foi convencido pelo seu técnico e hoje é um colecionador de medalhas como podemos ver nas imagens que acompanham a entrevista. Na última competição em Uberlândia amealhou nada menos do que onze medalhas de ouro. É de fato um guerreiro que serve de inspiração para outros atletas da natação master.*

**ABMN - Como você entrou para a natação master?**

**GUILHERME** – Morava em São Paulo capital, e mudei para a cidade de Catanduva, no interior de São Paulo. Com a mudança passei a nadar no Clube de Tênis Catanduva. Na época o treinador do clube, Osvaldo Banhos, ao me ver nadar no clube, convidou-me para fazer parte da equipe master. No primeiro momento não aceitei por achar que não tinha condições de competir, mas com a sua insistência e com seus treinamentos preparei-me para a minha primeira competição em Araraquara no ano de 1988, quando completei 60 anos. Nadamos para a equipe com o mesmo nome da cidade, comandada pelo amigo e grande campeão Antonio Carlos Orselli. Como fui bem sucedido, tomei gosto e desde então não parei mais de fazer parte desta MARAVILHOSA FAMÍLIA DE NATAÇÃO MASTER.

**ABMN – Fale-nos de suas conquistas.**

**GUILHERME** - Para quem no início chegou a recusar a participar de competições, sinto muito orgulho de constar no TOP TEN FINA desde 2013, quando figurei pela primeira vez com um 3° lugar nos 200m peito e um 5° nos 50m borboleta. Já no ano seguinte, 2014, fui para o topo nos 100m borboleta e no revezamento 4X100m livre 320+ juntamente com os companheiros Antonio Carlos Orselli, Euro de Oliveira

Mello e Douglas Pedro Alpino. Além destes resultados também estive entre os dez mais em outras provas individuais e em outros revezamentos. Em 2015 fui Top Ten em três provas. Consto na relação de recordistas, pois consegui bater vários recordes sul-americanos e brasileiros individuais e por equipe tanto em piscina de 25m quanto na de 50m.

**ABMN – Para chegar a este nível você certamente tem uma fórmula de treinamento, pode nos contar?**

**GUILHERME** - Não tem mágica - costume treinar diariamente das 7h às 8h e além da natação costume praticar musculação e corrida de rua.

**ABMN – O que a natação master lhe trouxe de benefício além dos excelentes resultados?**

**GUILHERME** – Trouxe-me alegria muito grande, que quero compartilhar; graças às minhas conquistas na natação master, fui classificado para participar do Revezamento da Tocha Olímpica, sendo esta uma das maiores emoções da minha vida. Além disso, a natação master tem me proporcionado como benefício, além de saúde, boa e fraterna convivência, e viagens que não imaginava poder fazer, conhecendo lugares e costumes diferentes.

**ABMN – Além da natação e corrida de rua alguma há outra atividade de seu interesse?**

**GUILHERME** - Como eu e minha mulher, Daisy, gostamos de dançar, costumamos praticar alguns passos de dança em casa, para exibirmos nos bailes de casais. E como curiosidade, por alguns anos tive a alegria e a felicidade de desfilar na minha querida Escola de Samba Beija Flor de Nilópolis.

**ABMN – Vemos que você é muito ativo, e com certeza terá algumas palavras de incentivo aos nossos associados. O que você recomendaria?**

**GUILHERME** - Toda pessoa, não importa a idade, deve praticar esporte. Sempre é tempo para começar ou para recomeçar, de preferência a natação, e se possível acrescentar outras modalidades de esporte, ou mesmo a dança, procurando sempre movimentar todos os músculos do corpo. Quanto mais pessoas praticarem esporte, menos terão que procurar médicos e fazer uso de medicamentos.



## AINDA O SUL-AMERICANO EM MALDONADO (2016)

Na última edição do Informativo reportamos a grande competição, que foi o X Campeonato Sul-Americano - Maldonado/Uruguai, no qual cerca de 300 associados compareceram com brilho, e muitos estabeleceram novas marcas. Agora com a homologação de tempos e recordes voltamos ao assunto para prestar homenagem a todos associados que fizeram daquele campeonato momentos de alegria, união e exemplo de superação.

Os atletas brasileiros desde a faixa pré-master à de 90+ (destaque para Anton Karl Biederman –GNU) estabeleceram 75 recordes nesta competição, destes 31 sul-americanos e 44 brasileiros – uma bela quantidade. Tivemos novas marcas individuais e por equipe conforme podemos observar na tabela que acompanha esta matéria. Parabéns aos aguerridos atletas.



**RECORDES Sul-Americanos e Brasileiros quebrados durante X Campeonato SUL-AMERICANO Maldonado/Uruguai**

ATLETA	EQUIPE	PROVA	FAIXA	TEMPO	RECORDE
VERÔNICA ANDRADE BALSANO	BRASIL MASTERS	400M MEDLEY	25+	4:57.78	RS RB
		400M LIVRE		4:27.39	
		200M PEITO		2:40.79	
TATIANA GAMA FERREIRA SEVIERI	COMPETITION	400M MEDLEY	30+	5:26.43	RS RB
		100M MEDLEY		1:08.44	
BRUNA LOUZADA BUCHAMAR	BRASIL MASTERS	400M MEDLEY	35+	5:32.23	RS RB
LUIZ FERNANDO MARQUES PINTO	PRAIA CLUBE	400M MEDLEY	40+	4:51.63	RS RB
ALFRED JACOB	PINHEIROS	400M MEDLEY	75+	7:36.66	RS RB
		800M LIVRE		13:33.69	
AROMA MARTORELL	BARDI SWIMMING	200M COSTAS	55+	2:48.44	RS RB
		50M BORBOLETA		34.51	
VICTOR GONÇALVES	ACBR	200M COSTAS	25+	2:02.86	RS RB
ANTON KARL BIEDERMANN	G.N.UNIÃO	200M COSTAS	90+	4:48.61	RS RB
CLAUDIA A. DE MENEZES CARRAPATOSO	PINHEIROS	800M LIVRE	55+	11.14.07	RS RB
EDUARDO FERREIRA SEVIERI	COMPETITION	800M LIVRE	30+	8.39.41	RS RB
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO	BRASIL MASTERS	50M BORBOLETA	50+	32.66	RS RB
		100 M MEDLEY		01:16:08	
EDILSON OLIVEIRA E SILVA JUNIOR	CIA ATHETICA	50M BORBOLETA	45+	25.95	RS RB
		100M COSTAS		1:00.77	
JOSE WILSON BRASIL NASCIMENTO	D STAK	50M BORBOLETA	60+	30.07	RS RB
		100M BORBOLTA		1:08.37	
IGOR RICARDO OLIVEIRA BALDOINO	PRAIA CLUBE	200M MEDLEY	25+	2:05.63	RS RB
VERA LUCIA SIMÕES DA SILVA	MIRG	100M MEDLEY	75+	1:50.99	RS RB
NEWTON KAMINSKI	CURITIBANO	200M PEITO	50+	2:35.75	RS RB
ESTEFÂNIA FALQUETO MILANEZ DIETZ	ITALO BRASILEIRO	50M COSTAS	25+	29.72	RS RB
CARLA HORST VAINE (GUSTAVO BORGE	G.N.UNIÃO "A"	4X50 MEDLEY MISTO	120+	1:55.26	RS RB
MAURÍCIO DA SILVA NASCIMENTO					
FAUSTO KRUGER DE MATTOS					
JULIANA ARRUDA					
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO	BRASIL MASTERS "A"	4X50 MEDLEY MISTO	200+	2:10.62	RS RB
LIENNE CARLA PIRES					
MARCO AURELIO FERREIRA DIAS					
MAURICIO PESSOA GUIMARAES					

RENATO RAMALHO	CLUBE CURITIBANO "A"	4X50 LIVRE	200+	1:42.91	RS RB
FELIPE MALBURG					
ROBERTO MARIO CLAUSI JR.					
NEWTON LUIZ KAMINSKI					
VERONICA ANDRADE BALSANO	BRASIL MASTERS "A"	4X50 MEDLEY	120+	2:08.98	RS RB
LIENNE CARLA PIRES					
BRUNA LOUZADA BUMACHAR					
SUZANI SILVA PAZ					
HERILENE HENRIQUES DE FREITAS	MASTERS ICARAÍ G REIS "A"	4X50 MEDLEY	280+	3:16.60	RS RB
REGINA MARIA AGUIAR (ZUMM CCB)					
VERA LUCIA SIMOES DA SILVA					
ELVIRA RITA VALENTE ALMEIDA (SEE					
RENATO RAMALHO	CLUBE CURITIBANO "A"	4X50 MEDLEY	200+	1:54.92	RS RB
NEWTON LUIZ KAMINSKI					
FELIPE MALBURG					
ROBERTO MARIO CLAUSI JR.					
MARY ANNIE ORTEGA	ACBR	200M COSTAS	PRÉ-MASTER	2:26:73	RB
		100M COSTAS		1:07.31	
LISIANE CRISTINA DESTRO	ACBR	50M BORBOLETA	PRÉ-MASTER	29.20	RB
		200M LIVRE		2:08.13	
CLAUDIA A. DE MENEZES CARRAPATOSO	PINHEIROS	200M LIVRE	55+	2:39.77	RB
CARLA HORST VAINÉ (GUSTAVO BORGES)	GREMIO NAUTICO UNIAO "A"	4X50 LIVRE	160+	1:59.48	RB
JULIANA ARRUDA					
LUCIANA PEREIRA DRESSENO					
DEBORA JACONI MEDITSCH (GNU)					
MARIA STELLA VIEIRA D ALMEIDA	BRASIL MASTERS "A"	4X50 LIVRE	200+	2:08.80	RB
DANIELA STIEBLER					
VICTORIA MARIE PACHECO HARRISON					
LUCINILDA ROSARIO DO NASCIMENTO					

# Eu fui notícia...

Inauguramos uma nova página na qual destacamos nossos associados que tiveram reconhecimento divulgado pelos mais diversos meios de comunicação. E você caro associado, foi notícia também? Envie a matéria para [secretaria@abmn.org.br](mailto:secretaria@abmn.org.br) – nós publicamos.

**Rodrigo Carvalho** – (ALJ) piloto comercial da GOL, teve na revista da sua companhia aérea uma página dedicada a ele – “O Atleta voador”.

**Beth Padilla** (Maria Elizabeth) – foi homenageada em Ilha Bela com a inauguração da piscina pública do Itaguassu, que levou seu nome. A piscina está localizada no Ginásio Municipal de Esportes.

**Marilia Barreiros** – Foi destaque na Revista AMBEP com o tema: Marília nas Águas do Sucesso. Disponível no Facebook da associada

**Joel Kriger** – foi entrevistado pela RICTV no espaço “Balanço Geral”. Teve a oportunidade de falar sobre a sua tentativa de atravessar o Canal da Mancha, tentativa essa não conseguida face à baixa temperatura da água.



**Laura de Oliveira**, nossa associada mais longeva (98 anos) foi destacada com um vídeo comemorativo pelo dia do aposentado pelo Banco BGM. O mote é: Comece a nadar hoje mesmo, ninguém é aposentado, mas um nadador em potencial”. Vídeo emocionante disponibilizado no Facebook da ABMN

**Antonio Carlos Orselli** – Conduziu a tocha na sua cidade, Araraquara/SP, foi posteriormente um dos quatro protagonistas da quebra do recorde mundial dos 4X100m medley, sendo por este feito entrevistado nos meios televisivos. Foi também homenageado pela conquista das 1000 medalhas em competições master. As respectivas matéria estão disponíveis no Facebook do atleta e também da ABMN.

**Nora Rónai** – a dama das águas foi destaque no “Umuarama ilustrado”, jornal do Noroeste do Paraná, com uma matéria que diz respeito à prática saudável da natação. A chamada foi: “Nadadora de 92 anos é exemplo de melhora da saúde com o esporte”. Disponível no Facebook da ABMN

**Lilia Marly Epaminondas de Almeida** aos 80 virou garota propaganda do Banco Itaú, e já gravou três propagandas divulgadas pela Rede Globo. O vídeo de dezembro de 2016, “Carta aos netos” – mensagem linda, que tocou o coração de quem assistiu, pois exprime que “as coisas mais importantes da vida não são as horas nem os minutos. São os momentos que vivemos juntos”. Amealhou muitos fãs.

**Equipe do Praia Tênis Clube** – A revista do Clube prestou justa homenagem à equipe que participou do 58° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação com a matéria: “Equipe anfitriã deu show na piscina do Complexo Aquático”. Disponível no Facebook da ABMN.

## SEIS VITAMINAS FUNDAMENTAIS PARA BOA SAÚDE E FUNÇÕES DO CORPO

Fonte de consulta: **Eu Atleta**/Rio de Janeiro

Consumo adequado é importante para manutenção de diversas funções metabólicas do nosso organismo. Ingestão inadequada pode levar a graves carências nutricionais

As vitaminas participam de processos celulares relacionados ao metabolismo energético, defesa antioxidante, resposta imune, reparação, crescimento tecidual e muscular e saúde óssea. O consumo adequado é importante para a manutenção de diversas funções metabólicas do nosso organismo, e a ingestão inadequada pode levar a carências nutricionais. Veja a seguir, as principais características de algumas delas, como **vitamina A, C, D, E, K e B12**.

### Vitamina A (Figura 1)

Se você quer praticar esportes, ter ossos saudáveis, enxergar perfeitamente, possuir um sorriso bonito, com dentes fortes e ainda proteger a sua pele dos radicais livres, tem que consumir vitamina A. Conhecida também como retinol, o nutriente é uma vitamina lipossolúvel essencial para a visão, e pode ser obtida através da alimentação saudável. Ela apresenta duas categorias: a de origem animal é encontrada em produtos como fígado, leite e derivados, ovo (gema) e peixe. Já a vegetal está presente no azeite de dendê, frutas e vegetais amarelos e laranjas (batata doce, abóbora, cenoura, manga), além das folhas verde escuras (alfafa, folhas de mostarda, bertalha, couve, brócolis, escarola, espinafre).



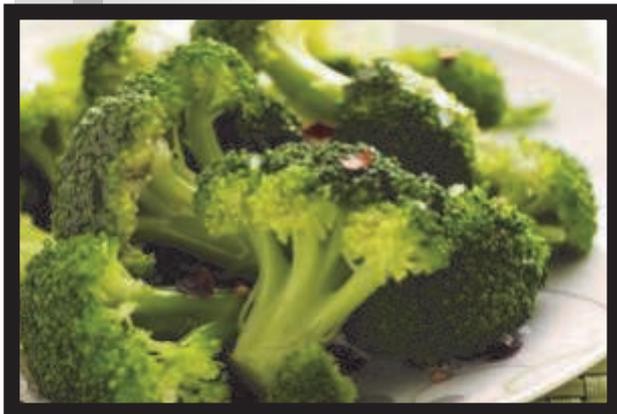
### Vitamina C (Fig 2)

Você treina regularmente, capricha na hidratação, malha, adora participar de provas e melhorar seus tempos, mas volta e meia é surpreendido com imunidade baixa e resfriado? Pode ser falta de vitamina C! Conhecida também como ácido ascórbico, é uma vitamina hidrossolúvel. Suas fontes naturais de alimentos estão na acerola, goiaba, caju, kiwi, morango, laranja, limão, mamão, fruta do conde, brócolis, pimentão, pimenta vermelha, couve, couve-flor, espinafre, ervilha, repolho, salsinha, alface, tomate, cenoura, mandioca e batata.

### Vitamina D (Fig 3)

Para garantir um bom nível de vitamina D no seu corpo e ter ossos saudáveis, a receita é bem simples: tome sol (com proteção), alimente-se adequadamente e pratique exercícios físicos. É uma vitamina lipossolúvel, obtida principalmente através da luz solar (90% é sintetizada na pele humana pela radiação UV-B) e de fontes dietéticas (10%). Na dieta, poucos alimentos são fontes de vitamina D: óleo de fígado de bacalhau, gema de ovo, fígado, manteiga, peixes como arenque, salmão, cavala e, em menor quantidade, sardinha e atum.



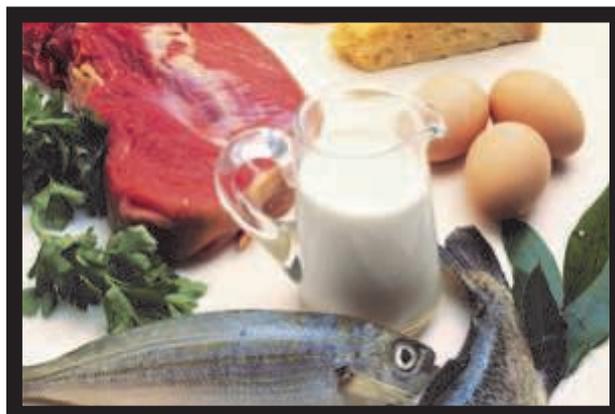


### Vitamina K (Fig 4)

Você está praticando uma atividade física descalço e acaba tropeçando em uma pedra. Seu pé começa a sangrar, mas você quer ficar curado do corte logo. Se o nível de vitamina K do seu corpo estiver em equilíbrio, a coagulação sanguínea do ferimento vai ajudar no fim do sangramento. Essa é a principal característica do nutriente lipossolúvel. A forma predominante dela nos alimentos é a filoquinona (vitamina K1). Vegetais de folhas verde-escuras contêm maior teor de filoquinona e contribuem com 40-50% da ingestão total (espinafre, brócolis, repolho, alface).

### Vitamina B12 (Fig5)

A B12 ou cobalamina é uma vitamina fundamental para o metabolismo do organismo. Ela é essencial para a integridade dos sistemas nervosos central e periférico. Além disso, a vitamina B12 participa da formação das hemácias e a sua deficiência pode causar a anemia megaloblástica. Quando é de origem autoimune com a ausência do fator intrínseco (substância produzida pelo estômago), essa anemia ganha o nome de perniciosa.



## O QUE SEU ESTILO DIZ SOBRE VOCÊ



### BORBOLETA/GOLFINHO

Você é uma pessoa que gosta de ser o melhor. Seus objetivos são claros e você não desiste deles tão facilmente. Além de chamar atenção pela força e resistência, você adiciona leveza a sua vida mesmo sem querer.



### COSTAS

Você é alguém tranquilo e de opinião forte. Além da capacidade de ignorar os que só querem te atrapalhar, você encontra facilmente caminhos alternativos para resolver problemas



### PEITO

Força bruta, perseverança e paciência. Sua principal virtude é encarar desafios, fazer o que os outros não fariam, e ter bons resultados. Demonstra flexibilidade e atitude.



### Crawl

Você leva sua vida de forma harmoniosa pois gosta de planejar suas atitudes. Uma das suas maiores virtudes é o foco, que o leva para o sucesso na maioria das vezes.

## MARIA LENK, DETENTORA DO PRIMEIRO RECORDE MUNDIAL DA NATAÇÃO BRASILEIRA

Maria Lenk, aos 17 anos já era uma atleta de nível internacional. Escalada para participar das Olimpíadas de Los Angeles, era a primeira atleta sul-americana a disputar os Jogos Olímpicos. Para representar o Brasil num evento de magnitude como os Jogos, ela juntamente com outros 68 atletas da equipe brasileira, precisaram custear a viagem. Embarcaram num navio que transportava café no porão. Para ela não era nenhum impedimento e justificou dizendo: *"O que valia era o conceito do amadorismo. Eu competi com um uniforme emprestado, que tive de devolver quando as provas acabaram"*.

Maria Lenk nasceu em 15 de janeiro de 1915; foi figura importante na construção da carreira de professor de Educação Física no país e brilhou como nunca na natação masters. Neste primeiro trimestre do Informativo de 2017 rendemos a justa homenagem a uma das figuras mais exponenciais da história do nosso esporte.

**O primeiro recorde mundial** - O primeiro recorde mundial batido pela natação brasileira foi por uma mulher. Maria Lenk, nossa primeira nadadora olímpica, fez isso quando se preparava para aquela que seria, mas não foi a sua terceira participação nos Jogos Olímpicos, uma vez que aqueles marcados para o ano de 1940 foram cancelados devido a II Guerra Mundial.

Sua primeira participação foi em 1932 (Los Angeles) onde nadou quatro provas, não passou das eliminatórias em nenhuma delas, e ainda teve uma desclassificação nos 100 costas. Quatro anos depois, mais experiente, Maria Lenk estava nos Jogos de Berlim na Alemanha, onde optou por

nadar apenas uma prova, os 200 peito. Desta vez, com 3:17.2 chegou até as semifinais.

Multi campeã brasileira e sul-americana, Maria Lenk já era famosa e reconhecida no país. O ano era 1939, menos de nove meses para os Jogos de 1940 que estavam marcados para Tóquio no Japão. Seu treinador havia sido transferido para outro estado, e sem técnico, sendo professora de educação física, virou a sua própria técnica. Já fazia suas análises de nado graças a vídeos pioneiros feitos na época e exibidos como cine-jornais.

**O primeiro diploma de recorde mundial da natação feminina brasileira** - A prova do recorde mundial nem era olímpica. Os 400m peito só foram disputados por homens nos Jogos por três vezes. Em 1904 em Saint Louis, nos Estados Unidos, foi 440 jardas de peito. Depois em 1912 em Estocolmo, na Suécia, e em 1920 na Antuérpia, Bélgica, mas apenas por homens.

O objetivo de Maria Lenk eram os 200m peito, a sua prova, aquela que estava no programa para as mulheres desde 1924 e a qual ela já havia nadado duas Olimpíadas, agora era considerada uma das melhores do mundo especialmente pela sua técnica de recuperação de braços fora d'água. Sim, queridos associados, isso mesmo, 200m peito, mas nadando borboleta, afinal a regra ainda não dividia os estilos, algo que só iria acontecer na década de 50 com a instituição do nado borboleta.

Foi no Rio de Janeiro, na antiga piscina de 25 metros do Botafogo. Era o V Concurso de Nata-

ção organizado pela Liga de Natação do Rio de Janeiro. Maria Lenk defendia as cores do Clube de Regatas Guanabara e enfrentaria a prova dos 400m peito.

Naquele ano de 1939, o recorde dos 400m peito já havia sido batido duas vezes. Uma alemã fez 6:19 em junho, uma dinamarquesa baixou para 6:16.5 em agosto. O recorde da alemã ainda seria homologado pela FINA em dezembro, mas naquele 11 de outubro de 1939 Maria Lenk faria história ao nadar para 6:15.8.

O feito ganhou destaque na imprensa nacional no dia seguinte. O Correio da Manhã destacava "O primeiro recorde mundial da natação superado na América do Sul. A extraordinária nadadora brasileira Maria Lenk melhorou o tempo dos 400 metros nado peito assinalando 6:15.8".

A boa fase seguiu e ainda naquele ano, um mês depois, Maria Lenk chegava a seu segundo recorde mundial, também no Rio de Janeiro, agora na prova olímpica dos 200m peito 2:56.0. O recorde anterior era da holandesa Jopie Waalberg com 2:56.9. Waalberg havia sido quarta colocada nos Jogos de 1936, e desde então havia quebrado o recorde da prova três vezes.

Desta vez, o recorde era de Maria Lenk, e que beneficiado pela não realização dos Jogos de 1940 se manteve imbatível por dois anos. A natação brasileira alcançava um patamar jamais imaginado e conquistado por uma mulher, a pioneira Maria Lenk.

Fontes de consulta: BBC; Best Swimming e anotações pessoais

# FINA EM BRIGA COM OS JOGOS MUNDIAIS MASTERS

Transcrito (com autorização) do Blog do Coach Alex Pussieldi

“Money, money, money...”

Nem o sucesso das inscrições para o Mundial Masters em Budapeste, na Hungria, fez a FINA deixar de "defender seus interesses" na briga contra os Jogos Mundiais Masters.

A competição é um evento multi-esportivo realizado a cada quatro anos e que vai reunir milhares de atletas de 28 modalidades esportivas de 21 a 30 de abril em Auckland, na Nova Zelândia. A natação tem todas as provas do programa do Mundial e ainda mais três eventos nas águas abertas.

A FINA não reconhece a competição e até formalizou as federações nacionais que retirem o torneio de seus calendários nacionais e não reconheçam os tempos alcançados.

Uma briga de interesses comerciais e os Jogos Mundiais Masters responderam oferecendo um carro Volvo V60 a ser sorteado entre todos os inscritos na competição”.

Diante dos fatos, a ABMN está impedida de apoiar os Jogos, mas deseja sucesso aos brasileiros participantes (veja a Palavra da Presidente).

## CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2017

[www.abmn.org.br](http://www.abmn.org.br)

<b>XXI Mais Mais Masters de Natação</b> Clube: Circulo Militar de Fortaleza (25m) Local: Fortaleza/CE Data: 10 a 12 de março Troféus: Helane Quezado de Magalhães e Ayrton Nogueira Façanha	<b>59º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b> Clube: UNISUL (50m) Local: Florianópolis/SC (Palhoça) Data: 6 a 9 de abril Inscrições no site da ABMN
<b>XXIV Copa Brasil Masters de Natação</b> Clube: Iate Clube de Brasília (25m) Local Brasília/DF Data: 24 e 25 de junho Aguarde Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN	<b>17th FINA World Masters Championships</b> 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 <a href="http://www.fina.org/content/17th-fina-world-masters-championships">http://www.fina.org/content/17th-fina-world-masters-championships</a> Inscrições abertas
<b>XXIV Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação</b> Clube: Rádio Clube (25m) Local: Campo Grande/MS Data: a definir Aguarde Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN	<b>XXII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b> Clube: Vila Olympica (50m) Local: João Pessoa/PB Data: 16 e 17 de setembro Aguarde Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN
<b>XIII Campeonato Sudamericano de Natación Master</b> 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	<b>60º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b> Clube: Grêmio Náutico União (50m) - a confirmar Local: (a confirmar) Porto Alegre/RS Data: em fase de ajustes Aguarde Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN

# MARIANA E JOVANA SANTORO NAKAGAKI

## IRMÃS VITORIOSAS NAS ÁGUAS E NA VIDA

*Elas são naturais de Bauru/SP, mas as trajetórias acadêmicas levaram-nas a morarem em cidades distintas. Jovana (23 anos/pré-master) é engenheira mecânica pela UNESP e mora em São Paulo onde atua como analista de produtos de um conhecido banco, ao passo que Mariana (25+) é graduada em Educação Física, com especialização em “Atuação Multiprofissional em Medicina do Exercício Físico e do Esporte, e tem mestrado em Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia, ambos aprofundamentos pela Faculdade de Medicina de Botucatu, onde reside. É doutoranda em Educação Física na Universidade Estadual de Londrina, e professora colaboradora do Centro de Metabolismo em Exercício e Nutrição – CeMENutri. Vejamos suas respectivas histórias na natação master.*

### ABMN – Como foi a transição de atletas federadas à natação master

**MARIANA** - A natação master veio em ótima hora na minha vida. Foi no clássico período de transição, quando eu já não podia me dedicar exclusivamente à natação, apesar de querer fazer isso pra sempre. Tive que pensar no meu futuro profissional e deixar a natação em segundo plano. A transição para a natação Master aconteceu aos poucos; em 2014 participei do Torneio Aberto Brasil Masters na cidade de Ribeirão Preto/SP, a convite da minha companheira de equipe (na ocasião, o Clube de Campo de Piracicaba), Carla Sturion, para fazermos uma tentativa de recorde sul-americano no revezamento 4x50m livre misto. Aproveitei e nadei as quatro provas permitidas no programa. No entanto, tivemos um imprevisto com um dos participantes e o revezamento não aconteceu. Apesar da ideia inicial não ter dado certo, a experiência foi muito positiva, pois me inseriu nesse meio, no qual estou até hoje. Ainda naquele ano, participei de uma etapa da UNAMI realizada em Botucatu/SP. E foi no ano seguinte que engatei realmente na natação master. Tive muito apoio para essa transição na natação (do alto rendimento para o master), pois o meu técnico,

Thiago Sakamoto, vivenciou toda essa trajetória junto comigo. Ele também estava se “aposentando” como técnico da natação de alto rendimento e acabamos por fazer essa transição juntos. Minha família, que me acompanhava em todos os campeonatos, continuou a torci-



Mariana e Jovana

co da mesma forma tornando tudo mais fácil. Inclusive minha irmã, mais jovem, acabou entrando para a vida master por estar junto comigo.

**JOVANA** - Meu primeiro contato com a natação master foi em 2014 quando participei junto com minha irmã Mariana, do Torneio Aberto Brasil Masters em Ribeirão Preto/SP, incentivada pelo meu técnico que iria levar a equipe para a competição. Logo em seguida, fui fazer

intercâmbio nos Estados Unidos. Morei durante um ano em Denver/Colorado. Meu objetivo era manter o ritmo de treinos, porém na Universidade em que eu estava não tinha equipe de natação e a piscina do campus estava fechada. Fiquei um ano sem treinar, e só retomei os treinos após meu retorno ao Brasil em Agosto de 2015. Neste período, quando eu estava totalmente fora de forma e distante do meio competitivo, a natação master exerceu um papel muito importante, principalmente pelo fato de “abrir” as portas do esporte novamente. Em 2016, com o estágio obrigatório da faculdade, em agosto fui morar em São Paulo/SP, e com isso vieram mudanças também de rotina, de técnico e, conseqüentemente, de treinos. E lá estava novamente a natação master para me ajudar nessa adaptação. Portanto, tomei a decisão de entrar para a natação master, por uma junção de fatores. Primeiramente, pelo fato de minha irmã já estar inserida neste meio – o que acabou me incentivando – e, também, por eu não ter disponibilidade para me dedicar devidamente aos treinos – o que seria obrigatório caso optasse em permanecer na natação federada.

### ABMN – Como vocês se sentem na comunidade master?

**MARIANA** - Me sinto completamente

realizada sendo membro da comunidade master, pois consigo reunir tudo o que eu mais amo, que é a nadar, competir, viajar e reencontrar meus amigos. Além disso, por meio do esporte, consigo manter minha saúde e qualidade de vida, sendo uma pessoa ativa, sem necessariamente “sofrer” as consequências do esporte de alto rendimento. O mais legal da natação máster é que você nunca vai ser “velho” demais para aprender e/ou praticar um esporte e a possibilidade de sempre se superar e quebrar recordes, independentemente da idade.

**JOVANA** – Muito à vontade, pois na natação master temos liberdade de escolher as competições, horários/lugares de treinos que se encaixam melhor com nossa rotina de vida. Não existe pressão por resultado, os treinos são mais leves e você se sente estimulado para realizá-los, pois aquela é a SUA hora, seja para relaxar e para aliviar o estresse do seu longo dia de trabalho, seja para descontraír e também cuidar da sua saúde. E as competições são muito divertidas, pois são ocasiões de grande celebração sempre. Lá colocamos em prática todo o treinamento, mas em um ambiente descontraído, entre amigos.

**ABMN – Como é a rotina de vocês, conciliando estudos, trabalhos e treinos?**

**MARIANA** - Minha rotina de vida é uma loucura (risos). Faço doutorado pela UEL, mas meu projeto de pesquisa acontece em Botucatu (pois meu orientador é de lá). Então viajo para Londrina para cumprir disciplinas, e moro em Botucatu para desenvolver minha pós-graduação. Aos finais de semana, quando não tenho competições, visito a casa dos meus pais em Bauru. Consigo manter uma rotina de treinos na água durante 6 dias (segunda a sábado) por 1h 30min no máximo, além de três treinos físicos durante a semana com duração de 1 hora. Geralmente realizo os treinos na água bem cedinho (às 6h da manhã), e a preparação física no final da tarde. Dessa forma, consigo cumprir com todas as

obrigações ao longo do dia.

**JOVANA** - Atualmente, treino 6 dias na semana (de segunda a sábado), com duração de 1h-1:30h. Durante a semana a rotina é sempre a mesma: trabalho o dia todo e treino a noite; e aos sábados, os treinos são na hora do almoço. Acredito que todos que estejam na natação máster tenham seus compromissos profissionais, pessoais e também familiares. Não é fácil manter uma rotina de treinos, mas se faz necessário disciplina e renúncias como tudo na vida.

**ABMN - Quais os resultados expressivos que vocês alcançaram na natação master?**

**MARIANA** - Individualmente, o resultado que me marcou bastante foi o do Campeonato Pan-Americano Master realizado em Medellín- Colômbia em 2015, pois na ocasião, ganhei 10 medalhas (8 ouros e 2 pratas). Foi minha primeira participação em um campeonato daquele porte, e tudo era novidade. As adversárias, a grandiosidade do evento, a comida/costumes locais, a cidade e também o país fizeram parte de uma experiência nova não só dentro da natação master como também para a vida. Entretanto, o resultado que mais me marcou na natação master foi na Copa Brasil em Campinas (2016), na qual a equipe que eu representava (Acquamondo – Bauru) conquistou o troféu de 3º lugar entre equipes pequenas. Lembro que aguardamos o resultado ansiosamente e quando foi anunciado ficamos muito felizes, pois foi nosso primeiro troféu por equipe em um campeonato nacional.

**JOVANA** – Para mim foi o

Campeonato Brasileiro em Uberlândia, realizado em nov/2016, no qual eu não só superei 5 Recordes Brasileiros, como também fiz minhas melhores marcas pessoais em quase todas as provas, provando que, apesar de estar vivenciando uma outra fase da vida (com a rotina pesada e treinos muito reduzidos quando comparados a época de federada), ainda é possível alcançar ótimos resultados, se houver dedicação e prazer no que se faz.

**ABMN – O que vocês diriam aos nossos associados como incentivo?**

**MARIANA** - Minha mensagem final será uma frase que me identifiquei bastante quando li: “Nunca desista de algo que você não possa ficar um dia sem pensar a respeito”. A escolha por essa frase foi justamente por eu ter crescido no meio do esporte e vivenciado a natação desde os meus 2 anos de idade. Hoje aos 28 anos, posso dizer que ser nadadora faz parte do meu estilo de vida e que essa foi, é e continuara sendo a minha melhor escolha.

**JOVANA** - Minha mensagem final é no sentido de incentivar mais pessoas a praticarem nosso esporte e se envolverem na natação master. “Para obter um resultado diferente da maioria, você tem que ser especial... Quem quer fazer alguma coisa, encontra um meio. Quem não quer fazer nada, encontra uma desculpa.” (Roberto Shinyashiki).

**ABMN – Parabéns meninas – que 2017 seja muito proveitoso sucesso nas águas e na vida profissional!**

# Doping versus atleta

Fonte: <http://horadotreino.com.br>

Resultados incríveis, velocidade e força fora do padrão e uma performance que desperta suspeita. Eis que surge outro resultado positivo, dessa vez para o doping. Será que ele é trapaceiro? Será que ele é o único naquela competição? Qual a vantagem de utilizar substâncias que alteram o desempenho?

Em tempos de jogos importantes como as Olimpíadas é muito comum ouvirmos falar de doping, uma seleção de substâncias que quando utilizadas trazem algumas vantagens competitivas para o usuário.

A entidade que monitora e acompanha o código mundial antidoping é a WADA – World Anti-Doping Agency, em todos os esportes em níveis territoriais.

## Alguns tipos dessas substâncias e suas funções:

*Estimulantes:* agem no sistema nervoso, aumentam o estado de alerta e capacidade física.

*Narcóticos:* não melhoram o desempenho físico, mas aliviam e retraem a sensação de dor como a fadiga.

*Agentes anabolizantes:* usados para ganhos de força e potência muscular.

Essas substâncias reduzem o tempo de recuperação do atleta.

*Diuréticos:* usados por atletas

que têm peso como divisão de categorias. Podem mascarar outras substâncias no exame antidoping.

*Betabloqueadores:* Diminuem a frequência cardíaca e a pressão arterial, normalmente usados em esportes que requerem precisão e concentração como



Lance Armstrong

tiro e arco e flecha.

*Hormônios peptídeos e análogos:* propiciam aumento de massa e potência muscular.

Essas substâncias geralmente são utilizadas de 3 a 6 meses antes do período de competição, dessa forma, dificilmente serão apontadas no exame antidoping. Qual a vantagem para o atleta?

Alguns atletas fazem uso desses agentes químicos para aumentar força e rendimento nos treinos, o que garante uma evolução mais rápida. O período de uso dos agentes químicos (3 a 6 meses antes da competição) asse-

gura que o competidor alcance o auge da sua forma física e esteja “limpo”, ou seja, com o corpo livre dessas substâncias.

Atletas de esportes com torneios prolongados, como futebol, vôlei e basquete passam por exames antidoping realizados de forma aleatória (normalmente

sorteios), diferente daqueles que competem em esportes de temporada como atletismo e natação, (o exame antidoping é realizado normalmente nos vencedores das provas e em alguns casos realizados

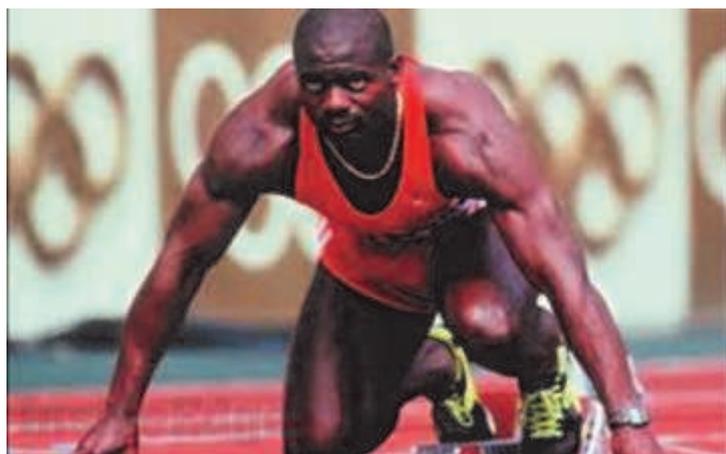
quando atleta está em suspeita.) O exame é simples, realizado pela coleta da urina do atleta depois da competição. A amostra é analisada em laboratório e passará por novas análises se algo for constatado. Se confirmado o uso de algumas das substâncias acima relacionadas o competidor vai a julgamento.

Quando um atleta é descoberto no teste antidoping estamos acostumados a ouvir “eu não sabia”, “culpa do remédio”, “o médico indicou” e por aí vai, na tentativa de minimizar a penalidade. Fato é que em muitos es-

portes como atletismo, natação e ginástica o uso e a descoberta de doping são mais frequentes.

### Polêmicas do doping

Sempre há um grande alvoroço quando atletas caem no doping e as críticas pesadas a esses atletas os prejudicam, fazendo- os per-



Ben Johnson

der patrocínio e espaço em clubes. Contudo, é evidente que a maioria deles usa algo. Para o atleta aquele esporte é seu ganha-pão, ele precisa mostrar resultados (para clube e patrocinadores), tem de estar entre os primeiros, suportar as dores e a exaustão dos treinos e ter uma recuperação mais rápida nas lesões.

Não é razoável criticar ou julgar um atleta antes de saber o resultado final, eis que o mesmo tem direito a contra prova. Entretanto, se for comprovado o uso de substâncias proibidas, ele deve ser punido. Atletas têm médicos e monitoramento o tempo todo.

No cenário mundial esportivo tivemos exemplos de atletas pegos no exame antidoping, e acabaram punidos de forma severa, perdendo seus títulos, devolvendo medalhas e até banidos do esporte. Na natação, talvez o caso mais emblemático seja o de Rebeca Gusmão, vencedora do Pan-

Americano 2007, com chances de participar das Olimpíadas de 2008 e acabou ficando de fora. A atleta teve a pena máxima aplicada pelo Tribunal Arbitral do Esporte.

Uma das maiores polêmicas do doping mundial foi a do ex-atleta de atletismo Ben Johnson, que venceu os 100m rasos com o tempo 9'79", nas olimpíadas de Seul (1988). Em seu livro "Seul to Soul", ele diz que foi sabotado no exa-

me: *"Como muitos outros atletas, parte do meu programa de treinamento incluía uso sistemático de esteroides. Admito abertamente que usei esteroides em meu treinamento e fui bem orientado na utilização deles. Para estar limpo nos exames de doping, sempre fui muito cuidadoso para interromper o uso antes das grandes competições. Imagine, então, a minha surpresa quando me disseram que eu havia atestado positivo após os 100m em Seul. Era simplesmente inacreditável"*

Ou seja, muitos atletas usam ou já usaram alguma vez em sua carreira substâncias químicas. Mas a competição envolve também estratégia, técnica, equilíbrio psicológico e treino, muito treino. A substância por si só é incapaz de fazer um atleta vencedor.

## Hora de descontrair

### Como nadar 100m Borboleta



## GENÉTICA E PERFORMANCE – A genética se sobrepõe ao treino?

A teoria mais aceita indica que o treinamento, na maioria dos casos, é mais importante que o talento inato no esporte. Você pode não concordar; então, quão determinante é o talento na carreira de um atleta?

No livro “A genética do esporte” (publicado em 2013), o jornalista esportivo David Epstein apresenta estudos científicos que defendem que os genes são determinantes na performance do atleta; para ele, os genes se sobrepõem ao treino. De certa forma nos induz a questionar: o que separa homens de super-homens?

Reportando-nos a fatos concretos, todos nós conhecemos algum atleta de desempenho extraordinário nos tempos de colégio; aquele para quem tudo parecia muito fácil. Podia ser um zagueiro, levantador, ou uma das melhores armadoras dos campeonatos escolares de basquete ou uma saltadora em altura. Talentos natos, ou não? Esta é uma controvérsia tão antiga quanto as competições. Será que astros como Usain Bolt, Michael Phelps e Serena Williams não passam de predeterminações genéticas? Que vieram ao mundo fadados ao domínio de seus respectivos esportes? Ou são pessoas normais, que apenas superaram os próprios limites biológicos graças a muita força de von-

tade e treinamento obsessivo?

Para David Epstein a verdade é muito mais complexa do que a mera dicotomia inato e adquirido. Nos 10 anos transcorridos desde o sequenciamento do genoma humano, os pesquisadores pouco a pouco vêm desvendando como a relação entre dons biológicos e o ambiente de treinamento de um atleta afeta seu desempenho. Cientistas do esporte vêm paulatinamente adentrando a era da moderna pesquisa genética, e este tema requer,



necessariamente, um mergulho em profundidade em pontos sensíveis como etnia e sexo.

Alguns talentos estão relacionados à genética, e cientistas já mostraram que os genes levam alguns indivíduos a adquirir resistência ou massa muscular mais depressa do que outros com o mesmo treinamento. Avaliar desempenho pela cor não é suficiente. Os bons corredores de velocidade são descen-

centes recentes do Oeste africano, e os que dominam a corrida de longa distância são do Leste africano. Então mesmo que atletas do Leste e do Oeste tenham a pele escura, eles são fisiologicamente diferentes em vários pontos. Assim considerando, enquanto pensamos nos maratonistas quenianos como os melhores do mundo, no Quênia acredita-se que a pequena tribo Kalenjin - que representa apenas 12% da população - é a que tem os melhores corredores. Eles têm ancestrais de latitudes muito baixas, de clima quente e seco, cuja adaptação evolutiva foi de membros longos e finos. Isto ajuda na corrida, porque a perna é como um pêndulo, quanto mais longa e fina, maior a eficiência energética para oscilar.

Epstein explora questões controversas, como: - Os atletas negros são geneticamente predeterminados a dominar as corridas de curta e de longa distância? Suas habilidades sofrem alguma influência da geografia do continente africano? - Existem razões genéticas para separar atletas dos sexos masculino e feminino nas provas? - Deveríamos testar os genes das crianças ainda pequenas, a fim de descobrir se são destinadas ao estrelato? - Os tes-

tes genéticos podem determinar quem corre risco de lesão, dano cerebral ou mesmo morte em campo? Nesta polêmica e envolvente investigação sobre o sucesso nos esportes, o autor aborda o grande debate entre inato e adquirido, e sai em campo para descobrir aonde a ciência já chegou na resolução deste vasto mistério, a fim de saber se é mesmo verdade que a prática rigorosa e consistente desde muito cedo é o único caminho para a excelência atlética.

Versando sobre a obra Rodrigo Yacoub aponta que Epstein revela uma questão importante: que existe uma predisposição genética nos “superatletas”, e que um dos exemplos é o gene ACTN3, chamado gene Sprint, que influencia na performance esportiva. O gene é responsável por codificar uma proteína encontrada somente nas fibras musculares de contração rápida, usadas para velocidade e movimentos de explosão. Se alguém tem duas cópias da chamada ‘versão errada’ do ACTN3, não poderá atingir o mesmo que os que nasceram com o favorecimento genético.

Os cientistas progridem cada vez mais para descobrir o papel da genética em sportistas e quais características do DNA podem beneficiar diferentes esportes. Hoje já se sabe que alguns genes podem ser divididos em genes de resistência ou de força. Mas, de acordo com o autor, não existe um atleta perfeito. A probabilidade de alguém ter um genoma completamente favorável para

alguma modalidade esportiva é menor do que a proporção de um para um quadrilhão

Epstein ainda conta que, apesar do talento genético ser requerido, a maior parte das pessoas no mundo pode possuir um DNA favorável a ma modalidade esportiva. Seus dados comprovaram que das sete bilhões de pessoas no mundo, seis bilhões possuem algum genoma que beneficia sua capacidade esportiva.

Mas nada disso é possível sem a prática. A influência da genética apenas ajuda que, com o treinamento adequado e a dedicação, o atleta consiga atingir este potencial. Um exemplo abordado na obra discordando da ideia de que a prática não é o único fator determinante para o sucesso, ele cita dois atletas do salto em altura participantes do campeonato mundial de 2007. Um deles com 20 anos de prática e outro com oito meses, tendo começado a atividade por causa de uma aposta com um amigo. O atleta (Donald Thomas das Bahamas) com oito meses de treinamento conquistou o Mundial. No entanto, médicos depois descobriram que ele nasceu com um tendão de Aquiles incrivelmente longo, o que funcionou como mola na parte de trás da perna.

Ele usa o exemplo para dizer que ambos chegaram ao mesmo lugar, o Mundial, um pelo volume exaustivo de treinos e outro por um incrível dom da natureza, e os oito meses de treino ajudaram a aprimorar a sua habilidade. Sugerir que o talento não

existe contraria anos de trabalho de fisiologistas do esporte e geneticistas do exercício. Entretanto, o que os geneticistas do esporte estão descobrindo é que o atleta pode não apenas ter nascido com um dom, mas também existem genes que beneficiam o treinamento de um atleta mais do que o outro.

Com descobertas como essa, o autor propõe que no futuro, testes que definam a presença de tais genes e suas propensões a modalidades esportivas sejam feitos para otimizar o treino dos atletas, ajudando-os a juntar suas paixões a sua capacidade genética, os tornando o melhor que podem ser.

Concluindo: David Epstein em “A genética do esporte” traz à luz diversos aspectos da biologia do esporte para o público leigo, através da técnica de Storytelling, fazendo com que os eventos e descobertas científicas se tornem praticamente histórias épicas, que pode interessar até os que são mais avessos à biologia. Não é um livro técnico, para quem busca aprender sobre o assunto, mas nas referências da obra constam artigos e trabalhos de pesquisadores bastante conhecidos no universo acadêmico.

Serve para a comunidade científica o exemplo de como é possível publicar um livro, transformando algo complexo (como sua própria pesquisa científica), em um material agradável para o público leigo.

## Alimentação saudável - o que comer e beber antes de nadar?

Fontes: [www.ativo.com](http://www.ativo.com) e [eu atleta - globoesporte.com](http://eu atleta - globoesporte.com)

Conteúdo revisado e aprovado pela nossa associada Verônica Balsano - nutricionista

Comer sem cuidado e sem um bom intervalo de tempo, não é atitude de quem preza uma boa dieta alimentar. Antes de cair na água, alimente-se. Mas saiba o que comer. Um vacilo antes de nadar, pode não só atrapalhar o rendimento, como provocar desconforto gástrico, refluxo, vômito, câimbras e, mais gravemente, até afogamento. Por isso, é importante saber o que comer antes de um treino ou de uma prova.

O indicado é fazer uma refeição pré-treino de uma hora a duas horas antes da atividade física. A explicação é simples: após uma refeição, os alimentos passam pela digestão no estômago e, para isso, precisam de fluxo sanguíneo. Ao realizar esforço físico, os músculos também precisarão de fluxo sanguíneo para a captação de oxigênio e energia, fazendo com que o corpo priorize a distribuição para os músculos, deixan-

do assim o estômago de lado (processo conhecido como hipoperfusão sanguínea).

É importante lembrar que qualquer conduta nutricional deve ser personalizada de acordo com as necessidades de cada indivíduo e suas preferências alimentares. O nadador deve também observar sua tolerância, treinar e adaptar-se ao que irá colocar na dieta alimentar. Mas, de uma maneira geral, podem-se seguir estas dicas:

– A dieta alimentar deve conter carboidratos para auxiliar na manutenção da glicose sanguínea. Dê, sempre, prioridade aos carboidratos de índice glicêmico baixo ou médio, como, por exemplo, a batata doce e o pão integral. Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, para longas atividades devem ser consumidos cerca de um a dois gramas de carboidrato por quilo de peso antes do treino;

– As proteínas também devem estar presentes nessa refeição, mas em pequena quantidade para facilitar a digestão, e como bons exemplos do que comer temos: queijo branco, ovos, peito de peru e iogurtes com teor reduzido de gordura;

– Beber água é essencial para manter-se hidratado. A recomendação é de 400 ml de água ou outra bebida hidratante (água de coco ou suco de frutas natural) para os esportes de endurance. Como não se conhecem protocolos específicos para a natação, o ideal é que o nadador chegue perto disso, observando a sua tolerância.

Uma a duas horas antes do treino você deve priorizar a ingestão de água, carboidratos e evitar o consumo de gorduras. Não praticar exercício físico em jejum, pois pode haver redução da performance. A prática de exercício em jejum é bastante vista nos dias de hoje mas sempre sua indicação é



para pessoas que necessitam perder peso e não fazem nenhuma atividade com o intuito de performance ou competição.

### **Exemplos de lanches rápidos para a dieta alimentar antes de provas e treinos de natação:**

- Água de coco ou suco de fruta natural ou fruta *in natura* ou seca + sanduíche de pão integral com atum
- Sanduíche de ricota com cenoura + suco de fruta natural
- Pão ou torrada integral com geleia de frutas + iogurte
- A barra de cereal é sempre interessante assim como a barra de proteínas. Porém, sempre se deve ter o cuidado ao selecionar as barras. Algumas possuem alto teor açúcar na sua composição. Já nas barras proteicas observa-se algumas com alto teor de gorduras e também açúcar na sua composição. É interessante sempre olhar a tabela nutricional e lista de ingredientes das barras e sempre preferir as versões sem açúcar.

### **O que evitar na refeição pré-**

**treino** - O ideal é manter-se distante de alimentos ricos em gorduras e fibras, pois aumentam o tempo de digestão, dificultando o desempenho; proteínas de baixa digestão como carne vermelha; cafeína em excesso, pois pode causar irritabilidade, desconforto gástrico, diurese e até desidratação.

**Durante o treino** - Atletas de esporte aquático podem ter menor percepção da sensação de sede, portanto devem deixar na borda da piscina uma garrafa com água ou bebida contendo água e carboidrato.

Prepare seu isotônico com: *três colheres de sopa de Maltodextrina em 500ml de água.*

Em treinos ou provas acima de uma hora, deve ser ingerido de 30 a 60g de carboidrato a cada hora para evitar hipoglicemia, depleção de glicogênio e fadiga. Deve ser utilizada bebida esportiva que contém carboidratos e sódio, por promover maior absorção de água e glicose, e melhorar a

palatabilidade, além de repor as perdas pelo suor. As quantidades de sódio devem ser individuais pois se trata também de um mineral associado a outros processos no nosso organismo.

**Após o treino** - Em treinos de alta intensidade e acima de uma hora, além de carboidratos, pode ser utilizada proteína para repor o glicogênio muscular e acelerar a recuperação.

Indicação: 20g carboidrato + 10g de proteína para recuperação.

Exemplos:

- *Sanduíche de queijo magro com geléia sem açúcar*
- *Waxi Maize com whey protein*
- *Shakes repositores (proporção de 4 gramas de carboidrato para 1 grama de proteína): carboidratos com proteína*

Alimentação adequada, individualizada, boa hidratação e descanso são fundamentais para a melhora da performance.

Bons treinos e boa sorte nas provas!



The logo for SWIM CHANNEL features the word "SWIM" in large, bold, blue, stylized capital letters. Below it, the word "CHANNEL" is written in a smaller, blue, sans-serif font.

# QUANDO CHEGAR

Quando chegar aos 30  
serei uma mulher de verdade  
nem Amélia nem ninguém  
um belo futuro pela frente  
e um pouco mais de calma talvez



Joana e Denise



Lucia

e quando chegar aos 50  
serei livre, linda e forte  
terei gente boa ao lado  
saberei um pouco mais do amor  
e da vida quem sabe



Karla

e quando chegar aos 90  
já sem força, sem futuro, sem idade  
vou fazer uma festa de prazer  
convidar todos que amei  
registrar tudo que sei  
e morrer de saudade.  
(Martha Medeiros)



Bruna



Josiane

Fragilidade recheada de fortaleza.  
Sensibilidade sem igual.  
Escolhida para dar continuidade à humanidade,  
a mulher,  
que Deus nos deu, como um presente especial.  
Feliz dia da mulher!

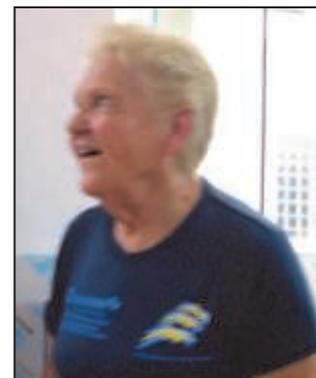
(Ceneida Ferraiuoli)



Nora



Joaquina e Graciete



Irene