Ano XXVI nº 106 Outubro/Novembro/Dezembro/ 2018

Associação Brasileira de Masters de Natação

ABMN Informativo

Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Eu, Patrícia Queiroz Brito, nadei 13 km de borboleta	3
Entrevista Masculina: Danilo Dantas de Lima	4 e 5
Ainda o Pan Americano de 2018	5
XXV Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste de Natação—NNECO	6
Dia da secretária	7
XXV Copa Brasil Masters de Natação	8 e 9
62º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação	10, 11 e 12
Avaliação do Informativo 105	13
Águas Abertas - Uma modalidade em Ascensão	14 e 15
Aconteceu	16 e 17
Entrevista Feminina: Paula Steffen Álvarez	18 e 19
XI Campeonato Sul-Americano de Natação Master	20, 21 e 22
Túnel do Tempo	23
Malhar na Terceira Idade ajuda a prevenir doenças e melhora qualidade de vida	24 e 25
Calendário	25
Nadar é melhor do que correr ou andar de bicicleta? Há controvérsias	26 e 27

Palavra da Presidente

Chegamos ao final de mais um ano, com sucesso nas competições, percorrendo o Brasil de nordeste a sul. Iniciamos com o Mais Mais em Ilhabela, SP, fomos a Natal, RN – onde realizamos o sonho de levar a natação masters aquele estado do nordeste. A sempre aconchegante RECRA, em Ribeirão Preto, SP, voltou ao Circuito, desta vez em junho, com um clima mais ameno. Na sequência descemos à Caxias do Sul, na serra gaúcha, onde fomos agraciados com um clima agradável, sem frio. Concluímos a última etapa em Belo Horizonte, MG – outro sonho concretizado, o de voltar a capital mineira, após longo período. E lá tivemos demonstrações das equipes de Nado Sincronizado do DF e MG, inclusive de masters. Vamos incentivar esta modalidade. Em todas as etapas contamos com a proteção de São Pedro, preservando-nos das chuvas durante as competições e nos presenteando com o calor do sol; o que não achamos ruim.

Parabenizamos e agradecemos aqui a todos os dirigentes das sedes que nos acolheram, os nossos patrocinadores e claro a todos vocês atletas, independentemente de suas classificações, vocês são o sucesso das nossas competições e nossa fonte de energia e motivação para bem desempenharmos nosso papel à frente da ABMN. Não esquecemos os técnicos e representantes de equipes, que têm sua importância nesse contexto.

Em termos internacionais, destaque ao Pan-Americano, em Orlando, USA (julho-agosto) e ao XI Sul-americano em Buenos Aires, AR (novembro). As equipes brasileiras se fizeram presentes com bons desempenhos e quebras de recordes e não foram poucos. E falando em novas marcas, recordes brasileiros, sul-americanos e pan-americanos foram conquistados por nossos atletas no decorrer de 2018. Para engrandecer as conquistas, tivemos uma quebra de recorde mundial em Ribeirão Preto (matéria já publicada) e outro em Buenos Aires, AR (confira a matéria do sul-americano nesta edição). Tivemos também nosso associado Marcus Laborne Matiolli, eleito para o Hall of Fame. Parabéns!!!!

Aqui um lembrete muito importante. Por diversas vezes fomos consultados sobre as premiações que entregamos em Natal, RN e Belo Horizonte, MG. São respectivamente, a premiação do Circuito Brasileiro de Masters de Natação e o TOP 10 Fina. Ambas estão descritas no Regulamento do Circuito Brasileiro da ABMN. No início do próximo ano, estaremos publicando o Regulamento 2019. É importante que os atletas leiam e acompanhem os critérios ali definidos. O Calendário 2019 já está disponível e promete boas etapas. Vamos treinar, após as festas. O Mais Mais, será em fevereiro, antes do carnaval, não comprometendo o desempenho dos atletas foliões.

O ano foi de sucesso, mas tivemos algumas perdas de atletas e amigos da Natação. Outros foram submetidos a tratamentos médicos mais invasivos (sempre registrados nas nossas edições, inclusive nesta). Às famílias e amigos nossa eterna gratidão e saudade. Essa é uma certeza da vida. Por isso, se faz necessário não nos descuidarmos da nossa saúde física e mental, para que o nosso corpo não padeça antes da hora. Então, não esqueçamos de marcar nossa visita médica. Não importa se você é pré-master ou 95+. O alerta vale para todos nós.

Então, para finalizar, queremos desejar a todos um FELIZ NATAL e um ANO NOVO pleno de realizações, com muita saúde, amor, paz, sucessos e boas braçadas.

Obrigada 2018 e que venha 2019!!!!!

Saudações Aquáticas.

Helane Quezado de Magalhães
Presidente da ABMN

ABMN
Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Natação

Av. Treze de Maio, 23
salas 739 a 741
Rio de Janeiro/RJ
CEP 20031-007
Telefone: (21) 2240-8591
Telefax (21) 2532-5948
www.abmn.org.br
abmn@abmn.org.br

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

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

Eu, Patrícia Queiroz Britto, nadei 13km de borboleta

No dia 21 de dezembro de 1997, às 8h da manhã, na Praia do Duro, em Mar Grande, no balneário da Ilha de Itaparica em Salvador, Bahia, a nadadora, Patricia Queiroz Britto realizou um feito inédito mundialmente. Nadou e completou a travessia Mar Grande/Salvador, que são 13km, no nado borboleta. Patrícia participou do 62° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação em Belo Horizonte, em novembro último, nadando todas as provas de borboleta e também os 400m livre.

Tudo começou com um desafio feito pelo então nadador Juvenal Barreiros, na época atleta master do Clube de Regatas de Itapagipe, que havia realizado essa travessia no ano anterior. Ao final dessa prova ele veio a mim e lançou o desafio: "Patricia, se eu que não sou esse grande nadador de borboleta consegui, porque você que é a nadadora de borboleta da Bahia não faz também?"

Naquela época eu era recordista nas provas do nado de borboleta, nos Campeonatos Baianos e Norte/Nordeste. O Recorde dos 200m borboleta com 2'25" em piscina longa, na categoria absoluto, ainda não foi batido e perdura por 32 anos aqui na Bahia. Esta marca foi estabelecida quando nadei o Campeonato Brasileiro de Juvenil a Sênior, na Cidade de Porto Alegre, no Grêmio Náutico União, no ano de 1986.

A partir desse momento, fiquei matutando isso na minha cabeça, até que um dia decidi conversar com o meu treinador, Rafael Spínola, técnico do antigo clube Associação Atlética da Bahia, onde eu treinava. Quando ele soube que eu tinha vontade de fazer o percurso no estilo borboleta, sobressaltou-se sem acreditar no que eu estava dizendo. Então, ele lançou-me um outro desafio: eu deveria nadar da Praia do Porto da Barra até o paredão de pedra do Solar do Unhão, que é o Museu de Arte Moderna da Bahia. Em quilometragem, significa 3 km de ida e 3km de volta, ou seja, total de 6km.

Aceitei o desafio. Era um dia de sábado e fiz esse treino teste, acompanhada apenas por um colega chamado Marcelo Collet, atleta paraolímpico e campeão brasileiro de triatlhon. Com a confirmação dele ao meu treinador, testemunhando que conclui esse treino, Rafael acreditou que eu poderia nadar essa travessia de Mar Grande para Salvador. A partir desse momento, comecei a me dedicar a fundos treinamentos que duraram em torno de 6 meses mais ou menos. A capacidade máxima de treino, chegou a 9 km, em piscina, apenas no nado borboleta, com dobras pela manhã e tarde.

Quando as pessoas começaram a ficar sabendo dessa minha aventura, muitos ficaram sem acreditar, afirmando que eu não iria conseguir. Alguns chegaram a me chamar de louca. Até me desafiavam nas competições, pedindo para eu nadar as provas de 800m no nado borboleta. Cada vez que eu ouvia as pessoas duvidarem de mim, mais vontade eu tinha de realizar esse desafio.

Antes de realizar esse feito, procurei me encontrar com Juvenal Barreiros e dizer a ele que, uma vez sendo ele o primeiro homem a nadar, eu seria a primeira mulher, então poderíamos colocar o nosso nome no livro dos recordes, o Guinness Book. Ele achou a ideia fantástica! Buscamos o livro nas livrarias, compramos uma edição para saber todas as regras. E assim fizemos, o nome dele entrou, mas no ano que eu enviei toda a documentação, o meu nome não entrou.

Ao final de quase um ano esperando e me mantendo em comunicação com a representante do Guinness no Brasil, eles me disseram que tinham encerrado o contrato com o Guinness de Londres. Com isto, o meu projeto ficou engavetado. Com esse atraso, eles não colocaram nenhum Recorde que foi batido ao longo deste ano. Tentei me comunicar diretamente com o Guinness de Londres via email e fiz tudo que eles me pediram para tentar colocar o meu nome. Contratei uma tradutora juramentada para traduzir os principais documentos necessários, assim como recortes de jornais. Encaminhei por correio e sem resposta. Resolvi ir, pessoalmente, em Londres, uma vez que trabalhando na Varig, conseguia passagens com descontos. Chegando lá, a pessoa com a qual me comunicava me informou que não me atenderia por eu não ter agendado. Foi impressionante, pois a sala estava vazia, era horário comercial e mesmo assim ela não me atendeu. Voltei para casa sem resolver essa questão que até hoje ficou pendente. Mas, tendo a certeza que o meu feito foi de Guinness. Esse título não iria me tornar uma pessoa mais rica, nem mais pobre, nem mais triste e nem mais feliz. O importante foi que eu nadei os 13km no nado de borboleta.

DANILO DANTAS DE LIMA (60+)

Danilo é natural do Maranhão, nascido em Presidente Dutra, mas foi criado em Cajazeiras na Paraíba. Trabalhou como Técnico em Eletrônica e Telecomunicações na Aeronáutica, atualmente está aposentado. Reside em Brasília, DF, é participante assíduo das competições organizadas pela ABMN nadando pela Academia D´Stak.

ABMN – Como a natação master entrou na sua vida?

DANILO – Entrei para o esporte, mais precisamente na natação aos 45 anos, quando resolvi mudar de hábito, deixando para trás a vida sedentária e a ansiedade que resultou de ter parado de fumar – eu fumava três maços por dia. O uso abusivo do cigarro trouxe más conseqüências - sofria dores de cabeça e não sentia direito o sabor dos alimentos. Foi então que procurei um esporte, a natação.

ABMN - Pelo visto a prática esportiva trouxe-lhe qualidade de vida, e quais outros benefícios lhe trouxe?

DANILO – Sim, a natação me deu outra vida, fiz amizades e os atletas viraram uma família, somos todos irmãos. Com a prática adquiri saúde e a gana de participar de campeonatos por influência dos amigos. A natação me deu a oportunidade de fazer muitas viagens pelo Brasil e inclusive viagens internacionais.

ABMN - Fale sobre seu desempenho como atleta master.

DANILO - Já ganhei muitas medalhas de várias colocações: ouro, prata e bronze em campeonatos Brasileiros e em competições locais (Brasiliense), mas a maior superação foi ter ganhado de mim mesmo, e de ter ganho muita saúde com a natação.

ABMN – Você patenteou uma facilidade (cordinha) para os óculos de competição, poderia relatar como isso aconteceu?

DANILO - A história da cordinha de prender os óculos de natação, na verdade foi criada pelo nadador master Quincas Kajimoto. Eu o conheci em um campeonato em Ribeirão Preto quando comprei uma cordinha e gostei muito da ideia. Infelizmente, não muito tempo depois, o Quincas faleceu (2001). Em outro campeonato perguntei a um parente dele se eu poderia fabricar e aperfeiçoar a essa cordinha e recebi resposta positiva. Com a permissão da família melhorei os componentes e patenteei com o nome de Water Clip Kincas DDL, e fiz a propaganda da "cordinha" da seguinte forma: com a Water Clip seu desempenho não vai por água abaixo. Explicando melhor: o Water Clip Kincas DDL é um grampo para fixação de óculos de natação e sua função é manter a pressão dos óculos na face, evitando que ele solte no mergulho e que entre água entre nos olhos durante o nado. O Water Clip já foi testado e aprovado por centenas de nadadores em campeonatos brasileiros. É prático, seguro e eficaz; basta colocar, ajustar e nadar para a vitória.

ABMN – Se algum nadador quiser adquirir o Water Clip Kincas DDL, ele procura você nos campeonatos?

DANILO – Sim, estou sempre com o grupo de Brasília, nado pela D´Stak.

ABMN – Quando estava na ativa, como conseguia conciliar o trabalho com a prática esportiva?

DANILO – Eu fazia meus treinamento à noite, após o trabalho, era o jeito. Atualmente faço longas caminhadas (15km) todos os dias a partir das 6h. Quando estava na ativa tinha dificuldade para viajar para as competições; não era fácil conseguir uma li-

cença, mas às vezes conseguia encaixar uma viagem a serviço e depois ir para a competição.

ABMN – Como são seus treinos?

DANILO – No início eu treinava sozinho meia hora por dia em uma piscina natural chamada de água mineral, que fica no Parque Nacional de Brasília. Foi lá que os colegas me viram nadando e me incentivaram para eu treinar em uma academia. Fui então treinar na academia D'Stak, e com orientação de professores consegui aumentar o volume de treino. No começo, quando eu nadava 2000m por dia achava uma distância enorme. Agora faço diariamente 3.000m sem dificuldade; assim ganho saúde e também amigos na natação master.

ABMN – Quais seus próximos objetivos?

DANILO –É não parar de nadar e continuar viajando com o grupo amigo da natação.

ABMN – Algum fato curioso ou hilário durante alguma prova?

DANILO – Sim, foi num revezamento no Chile. Eu seria o último a cair e tinha tudo para fechar com chave de ouro, pois quando olhei para quem cairia por último comigo, vi que a adversária era uma japonesinha; aí pensei: já somos ouro. No entanto, quando caímos n´água a adversária me ultrapassou tal qual um peixe – resultado – ficamos em segundo lugar. Aí foi uma gozação só pra cima de mim.

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

DANILO - Desejo aos colegas nadadores que nunca desistam da natação, pois a prática além de integrar e unir, também nos traz muita saúde e harmonia. Viva a Natação e que tenhamos muita fé em Deus.

AINDA O PAN-AMERICANO 2018

Corrigindo.....na edição anterior (Informativo 105) na p. 16, coluna do meio, ao relatarmos as atletas que subiram ao pódio entre o 4° e 10° lugar na prova de 1.500m -Águas Abertas, onde está escrito Mari Lourdes Graser, o correto é Maria de Lourdes Graser (65+). Também deixamos de divulgar dois medalhistas do Campeonato (as fotos chegaram depois da edição ter sido fechada). São dois nomes de expressão, ambos na faixa 35+, Francieli Ludwig Burin do G. N. União com cinco medalhas nas provas de piscina e o versátil atleta Diego Rocha Dias de Albuquerque do Brasil Masters, que foi bronze na prova de 200m livre, prata em águas abertas (distância de 1,5km) e ouro no Polo Aquático com a equipe Minas Brasília Tênis Clube.

Parabéns aos atletas e continuem a escrever suas histórias com o mesmo brilho de 2018.

XXV CAMPEONATO NORTE, NORDESTE E CENTRO-OESTE

MASTERS DE NATAÇÃO – NNECO

A ensolarada cidade de Fortaleza, no Ceará, foi a sede do XXV Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Master de Natação, recebendo os mais de 250 atletas de 13 estados nos dias 1 e 2 de setembro de 2018. A competição foi realizada na piscina olímpica do parque aquático do Náutico Atlético Cearense, contando com a organização da Associação Cearense Masters de Natação – ACEMN e arbitragem da Federação Cearense de Desportos Aquáticos – FCDA, sob o comando do Árbitro Geral Nailson Sousa.

Sob um sol forte, as provas transcorreram dentro da normalidade com séries bem disputadas. Com um saldo de 50 recordes individuais e cinco de revezamentos, mostrou que os atletas vieram com garra para fazer uma bela festa. A água da piscina, na temperatura ambiente, não permitiu que ninguém se queixasse de água fria. Cabe mencionar a preocupação do Náutico, por intermédio de sua Diretoria Administrativa, de manter o ambiente da competição em boas condições, disponibilizando, inclusive, os restaurantes com preços acessíveis para alimentação dos atletas e do público que ali esteve para prestigiar o evento.

A solenidade de abertura ocorreu no sábado às 10h, com hasteamento de bandeiras e desfile das equipes dos estados. A presidente da ABMN, Helane Quezado de Magalhães, e os Presidentes do Náutico, Jardson Saraica Cruz e da ACEMN, André Justi, foram os responsáveis pelo hasteamento das bandeiras do Brasil, do Ceará e do Náutico, respectivamente.

Após os cumprimentos e saudações aos presentes, as provas voltaram ao seu curso, tendo como ponto alto as disputas dos revezamentos.

Durante os dois dias de competição o que se presenciou foi muita animação nas arquibancadas por parte de toda torcida, não faltando os incentivadores que com seus celulares registraram as disputas de seus atletas. Muita alegria e descontração reinou neste campeonato que premiou os atletas com 845 medalhas de 1° ao 5° lugar.

Ao término, o resultado final apontou a equipe Ceará Masters como a grande campeã, conseguindo 5.541 pontos, o Pará Masters conquistou o vice-campeonato com 2.587,50 pontos. Na sequência tivemos o Maranhão Masters com 1.657,50 pontos, o Pernambuco Masters com 1.095 pontos e em 5º lugar, a Paraíba Masters, com 1.026 pontos. Conquistou o Troféu Eficiência a equipe do Rio Grande do Norte Masters com 71,63%, e o melhor Índice Técnico feminino ficou para a atleta Nahone Priscylla Sarges Figueira (35+) com 112,16 e o masculino para Felipe Correa Faraon (35+) com 108,29, ambos do Pará Masters.

Ao final do campeonato, os atletas se confraternizaram e ainda puderam curtir um pouco da culinária cearense e da beleza de suas praias.

A próxima edição deste Campeonato em 2019 - o XXVI NNECO - terá como sede a cidade de Natal/RN nos dias 27 e 28 de julho.

Acesse a página da ABMN para conferir os resultados:
https://www.abmn.org.br/calendario-nacional/?evento=812

30 DE SETEMBRO DIA DA SECRETÁRIA

Elizete e Beth,

Que vocês tenham em mente, a cada nova semana, a vontade de recomeçar um novo dia com espírito de vencedoras, mesmo diante das dificuldades que a vida apresenta.
Que seus passos continuem embasados na virtude, na coragem, na determinação e na ética do amor sem dimensão.
Que possam entender as qualidades, os defeitos e as diferenças dos seus semelhantes através do diálogo permanente e incansável, pois, o coração humano é infinito e compreensível.
Vocês contribuem para um mundo melhor.
FELIZ DIA DA SECRETÁRIA!

swimmers

XXV COPA BRASIL MASTERS DE NATAÇÃO TROFÉU RECREIO DA JUVENTUDE

O clube Recreio da Juventude em Caxias do Sul/RS sediou no final de semana de 22 e 23 de setembro a terceira etapa do Circuito Brasileiro da ABMN, e se preparou com muito esmero para receber os 327 inscritos, além de seus familiares e amigos. A organização estava impecável; foram preparadas tendas para: expositores de material esportivo, mesa de frutas, secretaria da ABMN, chimarrão, massagem, distribuição de brindes – cortesia do Clube, e tudo o mais para o conforto dos atletas.

A organização foi coordenada pelo Departamento de Natação do Clube, tendo à frente o Gestor de Esporte Marcelo Hoehr, que não mediu esforços junto com sua equipe, liderada pelo professor Enio Guimarães e seus colegas Arthur Moschen, Edmar Silva e Natália Griebler, esta última destacada para a entrega dos brindes, mas também auxiliou em outros momentos da competição.

Muitos competidores que chegaram na véspera puderam fazer o reconhecimento da piscina e treinar, surpreenderam-se com a magnífica piscina coberta e outra externa de 25m além de uma excelente infraestrutura. Tudo estava impecável!

Prof. Enio Guimarães

A primeira etapa da Copa constou de oito provas individuais e dois revezamentos (feminino e masculino) tendo sido conduzida pelo árbitro geral Newton Ferrão, que é árbitro da CBDA. A locução ficou ao encargo de Andressa Severo, também árbitro da CBDA. Ao final da segunda prova houve a cerimônia de abertura compostas pelas autoridades: Sr. Paulo Henrique Marquioro, Vice-Presidente de

Esportes do Clube, Sr. Mauro Quadros, Presidente da Federação Gaúcha de Desportos Aquáticos - FGDA, e pelos representantes da ABMN, Sr. Aécio do Amaral, Diretor Técnico e a Presidente Helane Quezado de Magalhães. As autoridades locais proferiram palavras de incentivo aos participantes e a presidente, agradecendo a presença de todos, deu por aberta a competição.

As provas desenrolaram-se em clima de tranquilidade, respeito e amizade, não faltando torcida, especialmente nas disputas de revezamentos. Ao término da competição foi feita a premiação iniciando com o Troféu Revezamentos, que foi para a equipe da UNAMI com o total de 31 pontos. Na sequência foi feita a premiação do Troféu Eficiência e a classificação ficou assim: 1º lugar UNAMI com 17 atletas e Eficiência 67,18 pontos, em 2° lugar Academia D´Stak com 13 atletas e Eficiência 61,15 pontos, e em 3° a Associação Leopoldina Juvenil com 45 atletas e Eficiência 58,77.

E chegou o esperado momento de anunciar as equipes vencedoras; primeiramente foi feita a premiação das Equipes Pequenas e o 1° lugar foi para o Clube Paineiras do Morumby com 367 pontos, seguido da Bodytech-BH com 315 pontos. Em 3° lugar ficou a Equipe do Tijuca Tênis Clube com 246 pontos. Na sequência foram chamadas à premiação as Equipes Médias e a classificação ficou assim: em 1° lugar a UNAMI com 1.142 pontos, em 2° lugar a Academia D´Stak com 795 pontos e em 3° a Equipe Capixaba Master de Natação com 489 pontos. A expectativa era grande para anunciar a classificação geral que assim ficou: 1° lugar o Grêmio Náutico União com 2.952 pontos, 2° lugar Associação Leopoldina Juvenil com 2.644,50 pontos, em 3° o Lira Tênis Clube com 2. 161 pontos, em 4° o Recreio da Juventude com 1.638,50 pontos, em 5º lugar a UNAMI com 1.142,00 pontos, em 6º a Academia D´Stak com 795 pontos, em 7° a Equipe Capixaba Master de Natação com 489 pontos e fechando a premiação em 8° a equipe Body Sull com 369 pontos.

Finda a premiação – muitas fotos no pódio e despedidas com um "até Belo Horizonte".

COPA BRASI
DE NATA
XXV COPA BRASIL MASTERS
DE NATAÇÃO
TROFÉU RECREIO DA JUVENTUDE
22 E 23
GNU

62º CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

Um campeonato para ficar na história - sucesso absoluto!

Havia tempos que os associados ansiavam por uma competição em Belo Horizonte/MG e chegou o dia. Foi um campeonato para ficar na história, o 62° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, que ocorreu entre os dias 01 a 04 de novembro no belíssimo parque aquático do Jaraguá Country Club.

A organização local primou para recepcionar os mais de 600 atletas inscritos, oriundos de diversos estados, bem como técnicos e familiares que foram não só assistir, mas também torcer nas acirradas disputas aquáticas. Tivemos nesta competição atletas de 78 equipes de diversos estados brasileiros.

Registrem-se aqui as excelentes condições não só de infraestrutura do Jaraguá Country Club, mas também da equipe de apoio, denotando que a Diretoria preparou-se para receber bem os participantes. E se falando de equipe de apoio, fica aqui consignado o excelente trabalho da Coordenadora de Higienização – Cristina Margareth e sua equipe – atendentes dos vestiários (femininos – os que a autora desta lavra constatou) – Sonia Santos, Jussara Cristina de Paula Silva e Maria Aparecida Reis. E por que essa distinção? Vestiários impecáveis, oferecendo todo conforto às atletas. E por falar em conforto, a ABMN providenciou para os participantes uma mesa de frutas durante os quatro dias de competição bem como uma equipe de massagistas sem custo para os atletas.

O programa de provas foi desenvolvido dentro do previsto e na sexta-feira ocorreu a cerimônia de abertura com a presença de autoridades. As equipes posicionaram-se para ouvir a entoação do Hino Nacional e apresentação das bandeiras. A equipe anfitriã foi posicionada em lugar de destaque. Foi dada a palavra ao Sr. Wendel Rios, responsável pelo Parque Aquático, e em seguida algumas palavras proferidas pelo Sr. Eros Damasceno, Presidente da Federação Aquática Mineira – FAM, que aproveitou o momento para agraciar a presidente da ABMN e autoridades presentes com uma medalha. Na sequência o Vice-Presidente do Jaraguá Country Club, Cristian Ayres, saudou os presentes e por fim a Presidente da ABMN, Helane Quezado de Magalhães, que agradeceu a presença de todos, e desejando boas provas aos participantes, deu por aberto o Campeonato. Dando prosseguimento, convidou a todos para se dirigirem à piscina de aquecimento para uma apresentação de nado sincronizado de equipes do Distrito Federal e de Minas Gerais. Apresentaram–se então equipes infantis, juvenis e masters, e o ponto de destaque foi o solo de uma gestante de 22 semanas, muito aplaudida durante e ao final de sua apresentação.

No sábado foi feita uma homenagem ao associado Marcus Laborne Mattioli (55+), medalhista olímpico e medalha de bronze no revezamento 4x200m livre nos Jogos Olímpicos de Moscou em 1980. Ele entrou em setembro último para o Hall da Fama Internacional da Natação Masters pelos seus feitos. E não foram poucos - em números 61 recordes mundiais e 29 medalhas de ouro

em mundiais master, além de ter sido eleito mundialmente o melhor nadador master por três vezes pela Revista Swimming World. Mattioli recebeu uma placa da ABMN, agradeceu a homenagem e foi saudado pelo público presente no Jaraguá Country Club. Inscrito na competição, conquistou cinco medalhas, sendo quatro de ouro e estabelecendo novo recorde brasileiro para os 100m livre com o tempo de 59”33 aos 58 anos de idade.

Ainda no sábado, durante as provas, foram entregues as premiações Top Ten Fina 2017 aos atletas que tiveram destaque em provas individuais e de revezamentos. Com dez ou mais entradas nos Top Ten Fina destacamos aqui em ordem decrescente de idade as atletas: Nora Ronai 90+: 13 provas (6 short course e 7 long course); Herilene Henriques de Freitas 75+: 23 provas (12 short course e 11 long course); Giseli Caetano Pereira 45+: 10

provas (6 short course e 4 long course); Bruna Louzada Bumachar 35+: 11 provas (7 short course e 4 long course) e Verônica Balsano 30+: 14 provas (6 short course e 8 long course). No naipe masculino temos Douglas Pedro Alpino 80+: 11 provas (6 short course e 5 long course).

Muitos associados vibraram com suas premiações, mas sem dúvida quem fez questão de posar para fotos com suas quatro medalhas Fina, por constar em 23 provas em diferentes metragens e estilos, como uma das melhores do mundo, foi a sempre sorridente Herilene Freitas, do Master Icaraí G Reis Niterói/RJ. Parabéns a todos agraciados com o Top Ten, vocês fizeram a diferença na natação master mundial.

Domingo, último dia de provas, o ex-recordista mundial Kaio Marcio fez uma demonstração nadando (e lindamente) os 50m borboleta, sendo muito aplaudido. Mas o ponto alto foram as provas finais, as disputas nos revezamentos, sendo que algumas vitórias foram definidas nos centésimos, e sempre com muita vibração da torcida. Durante todo campeonato a arbitragem foi conduzida pelo Árbitro-Geral Guilherme Kohn e contou com o apoio da equipe da FAM, tendo na pessoa de José Geraldo Peifer Martins, a Coordenação de Arbitragem. A locução ficou a cargo de Nilton Gonzaga de Carvalho também da FAM. Esteve presente, durante todo o evento, auxiliando em diversas frentes, o Diretor de Natação Master da FAM, Sr. José Bernardes da Costa. Ao término do campeonato tivemos 14 recordes sul-americanos e 23 brasileiros totalizando 37 novas marcas.

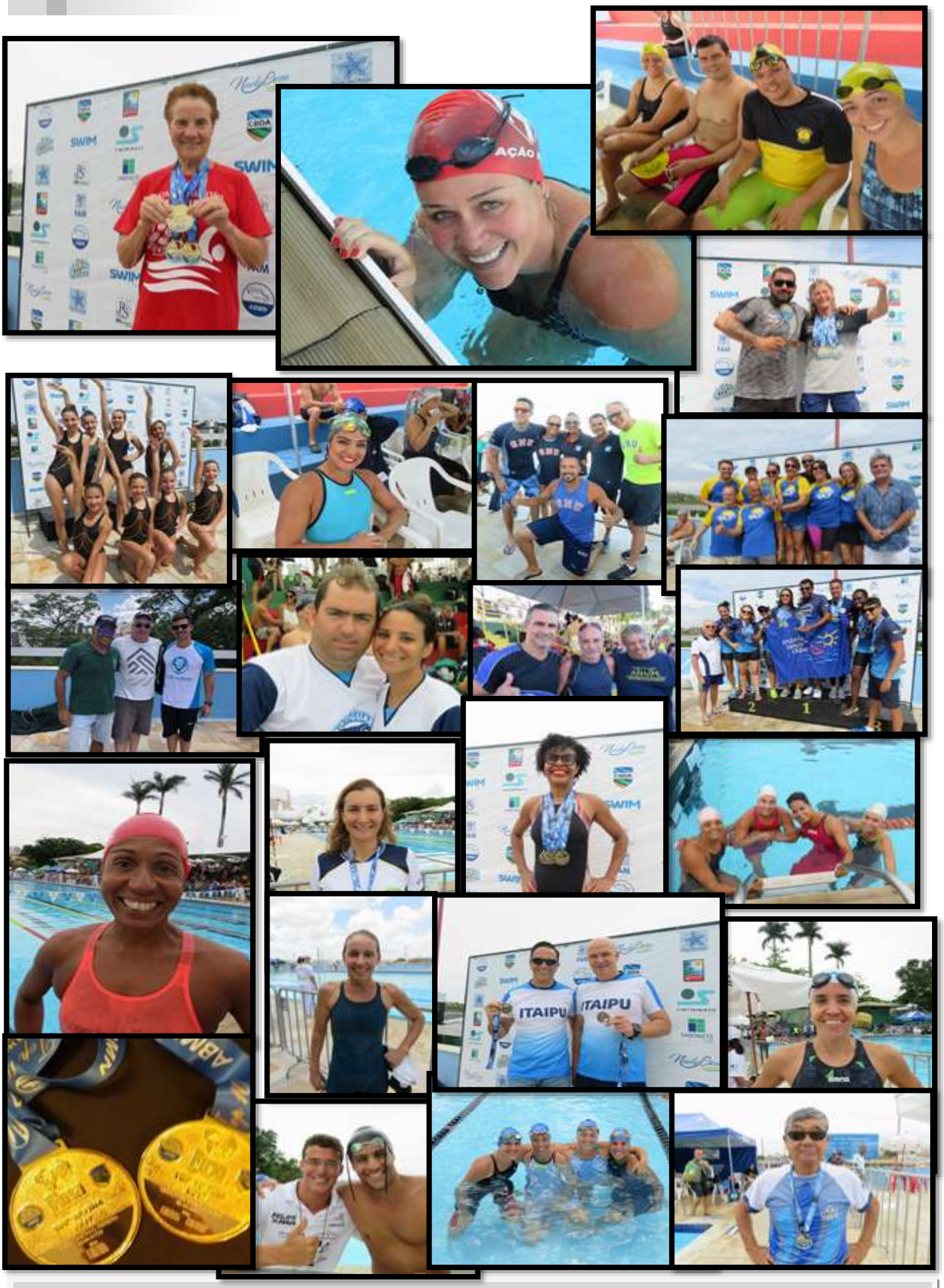
Ao término da competição, como é de praxe, foram entregues as premiações e no quesito Eficiência ficou assim configurado: 1º lugar a Bodytech - BH com 11 atletas e eficiência 97,00; em 2° lugar o Botafogo de Futebol e Regatas com 21 atletas e eficiência 85,86 e em 3º lugar o Tijuca Tênis Clube com 11 atletas e eficiência 85,09. A seguir foi entregue o troféu para o Campeão de Revezamentos – 4ª etapa - e quem levou o prêmio foi a equipe RKF Swim Team com 33,00 pontos.

E como sempre, o momento muito esperado, foi o anúncio da premiação das equipes, e entre as Equipes Pequenas, o 1° lugar foi para o Clube Paineiras do Morumby com 487 pontos, seguido pelo Masters Icaraí G. Reis com 425 pontos e na 3ª colocação a Prefeitura Municipal de Ilhabela com 374 pontos. Entre as Equipes Médias a premiação foi: 1º lugar a equipe Potiguar Master com 1.461 pontos, a vice-campeã foi a UNAMI com 1.419 pontos e a 3ª colocada a Bodytech – BH com 1.067 pontos. Na Pontuação Geral, na qual se premia as oito melhores equipes, quem levou o troféu de 1° lugar com 4.257,50 pontos foi a Secretaria de Estado de Esporte, Turismo e Lazer (SETUL/DF); na 2ª colocação a equipe do Estrela do Oeste Clube com 2.813 pontos; o 3° lugar foi para o Lira Tênis Clube com 2.373 pontos; a 4ª colocação ficou para o Praia Clube Uberlândia com 1.901,50 pontos; em 5º lugar o Botafogo de Futebol e Regatas com 1.803 pontos; em 6º lugar o Jaraguá Country Club com 1.650,50, em 7º lugar o Minas Tênis Clube com 1.489 pontos e em 8º lugar a equipe do Potiguar Master 1.461 pontos. Todas as premiações foram feitas no pódio e a entrega dos troféus pelas mãos da Diretoria da ABMN e Diretoria do Jaraguá Tênis Club, que se fez representar também pelo seu presidente, Sr. Carlos Jefferson Silveira Torres, com vibração e com direito a sessão de fotos.

Os resultados completos encontram-se no site da ABMN para conferência. E assim foi dada por encerrada a 4ª etapa do Circuito Nacional com o 62° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação com pleno sucesso.

O calendário para 2019 já está disponível, tanto nesta edição quanto no site da Associação. Nos vemos em 2019!

Herilene Freitas – 23 vezes entre as dez melhores do mundo .


SWIM
CBDA
AÇÃO
ITAIPU
ITAIPU

AVALIAÇÃO DO INFORMATIVO 105 PELOS NOSSOS ASSOCIADOS

•Parabéns a todos vocês pela linda mensagem (última página). Eu gosto de receber o exemplar impresso, porque passo às antigas nadadoras dos anos 48/49/50. Um beijo pela "partida" de sua mãe querida. Gherda (Paineiras)

•Parabenizo a todos pelo excelente trabalho na edição da revista e informo que recebi o formato digital e que não é necessário mais enviar a forma impressa para a minha casa. Sugiro que vocês incentivem essa ação para objetivar a diminuição de impressão e assim melhorar a questão ambiental e custos. Henrique Ramos

•Elaine, Eu e meus irmãos ficamos muito satisfeitos, e agradecemos, pela matéria publicada nesse último boletim. Não pudemos ir a Caxias do Sul, mas estaremos presentes no Campeonato Brasileiro de Belo Horizonte. Saudações - Rui Velloso

•Parabéns pela excelente edição da revista, recheada de eventos do Pan-americano. Agradecida pelo destaque dada às Águas Abertas, que é uma modalidade que só tende a crescer e agregar atletas que um dia foram atletas de piscina também! Muito obrigada e até a próxima! Lucia Trillo

•Elaine - Ficou ótima a entrevista e todo o jornal. Parabéns pelo seu trabalho. Teca

•Mais uma vez agradeço de coração o informativo, ADORO recebê-lo!
Na última página está escrita minha filosofia de VIDA, é bem assim mesmo... "VÁ"...
Beijos no coração! Lucia Borges

•Cara Elaine,
Parabéns pela qualidade de nosso jornal!
Fico feliz em poder acompanhar as realizações de nossa ABMN.
Gostaria também de manifestar meus sentimentos pela passagem de tua mãe.
Ela agora deve estar no andar de cima nadando junto com minha mãe.
Grande abraço, Edward Cattete

•Elaine,
Parabéns pelo Informativo que muito nos emocionou pelos textos e notícias tristes ou alegres.
Em particular a foto do revezamento em que você, D. Lahiry e Salvadora nadaram com Maria Lenk.
Nancy Passos na juventude foi uma grande nadadora do América F. C. e era amiga de Salvadora e mãe de alunas dela.
Mais uma vez muito obrigado e parabéns. Bjs. Luiz Augusto

•Excelente edição. Li, de cabo a rabo.
Parabéns! De novo.... Orselli

•Acuso o recebimento do informativo, muito substancioso, parabéns!
Nadir Baranhuk Arns

ÁGUAS ABERTAS – UMA MODALIDADE EM ASCENSÃO

Revisão de conteúdo por Christiane Fanzeres.

Ex-integrante de Seleção Brasileira de Natação e de Maratonas Aquáticas em Campeonatos Sul- Americanos e Mundiais. Foi a primeira carioca a atravessar o Canal da Mancha. É árbitra da FINA em Maratonas Aquáticas

A natação em águas abertas é uma das modalidades esportivas que mais cresce no mundo. Incluída no programa olímpico desde os Jogos Olímpicos de 2008, as maratonas aquáticas vêm se difundindo bastante em nosso país, com enorme número de praticantes. Disputadas em rios, lagos, ou no mar, são vários os percursos em diferentes locais, que cada vez agregam mais praticantes em diferentes distâncias, de acordo com a programação. A premiação tem sido atrativa, uma vez que mesmo não sendo regra, tem sido uma prática que todos participantes recebam uma medalha alusiva ao evento, fator estimulador, não resta dúvida.

De acordo com as regras da FINA, qualquer competição realizada em rios, lagos, mares ou canais deve ser chamada de "Open Water Swimming" exceto as provas na distância de 10km que recebem a denominação específica de Marathon Swimming". Aqui no Brasil a disciplina recebeu o nome de Maratona Aquática, independentemente da distância. Os termos travessia, prova de águas abertas, rústica natatória também são utilizados.

Na modalidade de 10km temos nomes expressivos como Luiz Lima, que nas piscinas foi nadador olímpico, recordista brasileiro e sul-americano. Luiz é um colecionador de vitórias na Travessia dos Fortes. Hoje gerencia e é técnico da equipe Gladiadores de águas abertas, no Rio de Janeiro. Outro nadador experiente, olímpico na modalidade maratonas aquáticas e campeão mundial de águas abertas em 2014 é o baiano Allan do Carmo, também nadador em duas olimpíadas (Pequim, 2008 e Rio 2016) tem agora como foco os Jogos Olímpicos de Tóquio em 2020. Outra expoente que recém se "aposentou" na modalidade é a conhecida Poliana Okimoto – fundista, participou de Mundial em piscina curta, mas foi nas maratonas aquáticas que se destacou e ficou internacionalmente conhecida. Na Rio 2016 foi bronze na modalidade. Outra nadadora de destaque é Ana Marcela Cunha, que em 2017 teve o grande feito de vencer a prova de 25km trazendo o ouro para o Brasil no Mundial de Kazan em 2015 e repetiu a façanha em Budapeste em 2017. Vale destacar que Ana Marcela foi tricampeã mundial na prova dos 25km, com vitórias em Shangai (2011), Kazan (2015) e Budapeste (2017) A atleta tem um extenso currículo de pódios e vitórias, e além de ter sido considerada pelo COB, em 2015 como a melhor atleta, também teve o reconhecimento pela FINA em 2017 pela quarta vez como melhor atleta do mundo na modalidade. No momento é a maior expoente do naipe feminino em maratonas aquáticas no nosso país.

Elza Marina

Além dos benefícios para a saúde e no desempenho físico a prática de natação em águas abertas permite uma total integração do atleta com a natureza. São vários os concorrentes que disputam tanto provas em piscina quanto as maratonas aquáticas. No entanto, é bom lembrar que sendo as condições da água diferentes, a modalidade de águas abertas requer também um treino diferente; ainda que a técnica do nado de crawl seja a mesma para ambas, existem alguns detalhes que diferenciam o estilo de quem nada no mar e de quem nada em piscina.

Este artigo está voltado para aqueles atletas que ainda estão em dúvida na participação em travessias por motivos de vária ordem. Receio – temor em nadar no mar pela possível presença de animais, correnteza e até o temor

por não alcançar o chão com os pés? Esta preocupação pode ser controlada quando se tem em Poliana Okimoto e Luiz Lima exemplos de receios que foram superados. Ela, medalhista olímpica, tinha medo de encarar o mar e seus animais marinhos, ele não ficava muito à vontade no mar não. E você, com uma boa orientação e treinamento adequado não fica difícil de administrar esse receio – temor.

Claudia Carrapatoso

O principal, antes de iniciar qualquer prática é procurar sempre um profissional de Educação Física para orientá-lo da melhor maneira possível. Ele estará junto a você mostrando e corrigindo a técnica, aplicando educativos, particularmente a navegação durante a prova e a respiração, e apontando dicas para tornar o treino mais proveitoso para você se dar bem na estreia na modalidade.

Se você é um nadador de piscina, e ainda que a técnica seja a mesma, tanto os treinos e competições em águas abertas não tem nada que ver com o que podemos fazer exatamente numa piscina. Nela, a direção é baseada normalmente pela linha preta no fundo, ao centro, ao longo da raia, nas raias e nas bordas, ao passo que no mar não temos essa possibilidade, e a referência acaba sendo os pontos fora da água, preferencialmente fixos como as boias que geralmente demarcam os percursos, árvores, prédios e torres etc. Se na piscina, podemos nadar sozinhos ou com poucos companheiros na mesma raia, em águas abertas é melhor nadar acompanhados e sob supervisão. Teremos de aprender a nadar em grupo, a contornar as boias, a orientarmo-nos na água, a surfar as ondas, e o material a ser utilizado não é exatamente o mesmo. Para as provas realizadas em água salgada o uso da vaselina é extremamente recomendada em razão do atrito que causa assadura.

Experimente esse desafio; fale com seu professor/técnico para experimentar essa modalidade. Mas ao decidir enfrentar sua primeira maratona, tenha certeza de conseguir completar a distância para a prova que você tem como objetivo – seja qual distância for, e lembre-se de que as distâncias não são exatas como na piscina, portanto esteja seguro que você tem condicionamento físico para nadar um pouco mais, ou por mais tempo. Geralmente o atleta que vem de piscina espera nadar uma determinada distância. Porém, dependendo das condições da prova como ventos, correntes, marés, ele pode até nadar a distância estipulada, mas com o tempo superior até duas vezes essa distância.

Outro detalhe importante para quem está começando é conhecer bem o percurso da prova antes da largada, chegar com antecedência ao local, conversar com outros atletas que já tenham nadado essa prova, e pegar dicas sobre temperatura da água, se precisa (ou vai precisar) de roupa de borracha, não esquecer de usar vaselina (principalmente se a prova for em água salgada), descansar e alimentar-se bem. Mas como diz a revisora do texto, Christiane Fanzeres: "...mas uma coisa é certa: a sensação de euforia e superação ao completar uma prova dessas é indescritível!".

Seu professor dará a palavra final. Estando seguro, confiante, vá em frente e relate-nos como foi essa sua experiência. Estamos abertos a relatos para publicação.

SWIM CHANNEL

ACONTECEU

Em baixa – fomos pegos de surpresa com as notas de partidas de nossos atletas jovens e sem históricos de doenças.

Umbelino

Umbelino Palheta Lobato - associado n° 2671, ocorrido em 16/09/2018, na cidade de Macapá, onde residia.

Milton Andriolli - associado nº 6493 (recordista da ABMN), faleceu em 15/10/2018, em Jacareí – SP onde residia.

Wildes Canuto Arantes - associado nº 6404, defendia as cores do Praia Clube de Uberlândia. Faleceu aos 6/11/2018.

Alexandre Augusto Montenegro Guimarães - associado n° 113.970, nadava pela equipe Paraíba Masters e participou do XXII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação, que ocorreu em setembro de 2017 na cidade de João Pessoa/PB, onde foi homenageado. Escreveu o livro: "Atividade Física e Saúde" e também era praticante assíduo do vôlei master. Faleceu durante a primeira partida de vôlei de praia, do Campeonato Vôlei Master 2018, em Saquarema, Região dos Lagos do Rio de Janeiro aos 11/10/2018.

Erivaldo de Souza Lima – associado n°4229, faleceu em 21/11/2018.Era um grande nadador de peito e defendeu o Jequiá Iate Clube quando nadou o primeiro campeonato master e em outras competições regionais. Também foi grande nadador do Fluminense na adolescência e na vida adulta, na equipe master. Teve passagem pelo Botafogo também.

Em alta – Tivemos registros de que as vitórias e conquistas dos nossos associados foram notícia em meios de comunicação nas respectivas cidades de origem. Destacamos assim:

Marília Barreiros (80+) que sagrou-se grande campeã no 62° Brasileiro e colecionadora de medalhas no XI Campeonato Sul-americano realizado em novembro último na cidade de Buenos Aires/AR e ganhou manchete na Tribuna da Imprensa na Bahia nas duas competições. Parabéns Marília.

Herilene Freitas (75+) – ela é sempre só sorrisos e com medalhas de ouro em todas as competições, não importa se é mundial, sul-americano ou brasileiro, ela sempre sai com um "cacho de medalhas". Foi notícia na Tribuna de Niterói/RJ pelas suas conquistas no 62° Campeonato Brasileiro e por ter sido 23 vezes Top Ten Fina em 2017. Essa baixinha é impossível!

Bráulio Emanuel (40+) e o pai **Arino Marques Barbosa Filho** (70+) - foram matéria no Estado de Minas no dia 1/11/2018 durante o 62° Campeonato Brasileiro em B. Horizonte/MG. Bráulio (43 anos) nasceu com paralisia cerebral, mas foi com a natação que venceu os obstáculos da doença e hoje nada os quatro estilos. Arino (74 anos) o pai, começou a praticar a natação há 10 anos e entende que a vitória pessoal é a alegria de todos da equipe. No Campeonato ambos representaram a equipe da casa, Jaraguá

Country Club. Bráulio se inscreveu nas seis provas possíveis e presenciamos, com registro fotográfico, as provas de borboleta. Arino, sempre junto ao filho, nadou três provas, duas de peito e os 50m livre.

Maurício Cardoso (90+) - na mesma edição do Estado de Minas, e também da equipe da casa, foi notícia não só pela idade, mas por ter começado a nadar cerca de oito anos atrás quando deixou de trabalhar no Exército. Coronel médico veterinário do Exército só começou a competir em 2017 e orgulha-se dos tempos que consegue fazer na idade. No 62º Brasileiro disputou três provas: 50m e 100m livre e 50m costas; foi ouro nesta última e prata nas duas primeiras. Integrou também o revezamento 320+ medley masculino, abrindo com o nado de costas. A equipe foi vice campeã.

Naly Teixeira (85+) também na mesma edição do Estado de Minas foi notícia. No Campeonato Brasileiro, em B. Horizonte defendeu o Jaraguá Country Club, e relatou que começou a nadar aos 35 anos, mas sem competir. Por insistência do técnico passou a competir aos 41 anos e coleciona deste então várias medalhas, que considera seus tesouros.

Maria Salvadora (75+) **e Luiz Augusto Penna** - ambos associados da ABMN, foram notícia no jornal Estado de Minas dia 2/11/2018 com a matéria: "Um caso de amor com as piscinas". Salvadora deixou o esporte aos 18 anos, quando casou com Luiz. Trabalhou como professora até a aposentadoria, quando (aos 56 anos) retornou aos treinos e às competições. Em que pesem duas cirurgias de coluna, é uma grande vencedora na faixa e nas provas que disputa (100m a 1.500m livre) Foi campeã mundial em Riccione, Itália e venceu também em Montreal, Canadá. O casal é presença frequente nas competições da ABMN.

Marcus Laborne Mattioli (55+) – colecionador de recordes e estrondosas vitórias em piscinas curtas e longas foi destaque na reportagem da Swim Channel em 7/11/2018. O texto comenta o 62° Campeonato Brasileiro em Belo Horizonte, mencionando o vitorioso atleta por ter entrado no Hall da Fama, ter recebido uma placa de homenagem da ABMN, e pelo desempenho no Campeonato. Entre os quatro ouros conquistados, está o de 100m livre, que é novo recorde brasileiro para a faixa com o tempo de 59"33.

Emerson Rios (70+) – além de nadar também escreve e lançou o livro: "Viajando e nadando pelo mundo" que foi lançado no último dia 24 de novembro no Bistrô do Simas – Academia Tio Sam em Camboinhas, Niterói/RJ. Emerson autografou os exemplares a amigos que prestigiaram o evento. Prepara-se para novos autógrafos no próximo Mais Mais em Brasília - fevereiro de 2019 – e no 63º Campeonato Brasileiro no Clube Curitibano em abril do ano que vem. Vamos prestigiá-lo.

Verônica Balsano (30+)– Top 10 Fina 2017 em várias provas, encerrou 2018 com a quebra do Recorde Mundial da prova de 200m livre com o tempo de 2'00"73 detonando o anterior da alemã Sophie Casson que havia marcado 2'02"3 em 2017 na Alemanha. A nova marca foi registrada durante o XI Campeonato Sul-americano realizado em novembro último na cidade de Buenos Aires/AR. A atleta agradeceu nas redes sociais o apoio da torcida ali presente.

Cristina de León Soares (55+)– associada da ABMN e nadadora de piscina e de travessias do Grêmio Náutico União foi notícia no Diário da Manhã da cidade de Pelotas/RS, cidade onde vive. Na matéria de 29 de novembro último foi destacada por ter assegurado o primeiro lugar na primeira etapa da prova "Travessia Internacional da Lagoa da Conceição" que ocorreu aos 25 de novembro. A próxima etapa será em janeiro de 2019.

PAULA STEFFEN ALVAREZ (35+)

Nossa entrevistada é gaúcha, tem 36 anos, é formada em Psicologia e tem mestrado em Neuropsicologia. Ambas formações pela PUC-RS e atua profissionalmente como psicóloga clínica. Na natação master defende a Associação Leopoldina Juvenil.

ABMN – Como você entrou para a natação master?

PAULA - A natação sempre fez parte da minha vida. Venho de uma família com histórico de nadadores e tive influência direta do meu tio, Mauri Fonseca, que foi o primeiro atleta gaúcho a participar dos Jogos Olímpicos de Tókio em 1964. Aprendi a nadar na escola de natação Mauritânia, onde já com 3 meses frequentava aulinhas para bebês. Depois integrei a equipe do Grêmio Náutico União até completar 15 anos. Após um período afastada das piscinas, fui "resgatada" e convidada por um grande amigo a integrar a equipe da Associação Leopoldina Juvenil - ALJ, onde treino desde 2014, retomando então o circuito de campeonatos na categoria master.

ABMN – Como se sente na família master?

Paula – Posso dizer que fui surpreendida positivamente com o convívio entre amigos e colegas de treino e com a nova relação técnico atleta que se construiu. Iniciou-se então uma nova fase na minha vida de atleta, com novos objetivos dentro do esporte e gratas surpresas em relação ao meu desempenho individual, conseguindo atingir na categoria master muitas das minhas melhores marcas pessoais! Hoje sinto a natação pertencendo a minha vida como parte imprescindível para minha saúde física e mental.

ABMN - Algum resultado pessoal ou do grupo que mereça destaque?

PAULA – Sim, houve inúmeros momentos memoráveis em minha trajetória master como por exemplo: no 55º Campeonato Brasileiro que ocorreu em Porto Alegre em abril de 2015 batemos o recorde sul-americano nos 4x100m medley feminino na categoria 120+. Eu abri com costas, em seguida a Laura (Moschetti) nadou o peito e entregou para a Beta (Roberta D. Sant´Anna Volkart) voar de borboleta e a Julia (Eick Iglesias) fechar lindamente com o crawl. Fizemos 5'08"10. Foi meu primeiro recorde master com uma equipe de amigas esbanjando felicidade! Neste mesmo campeonato também montamos dois revezamentos livre misto 100+ e 120+ que nadaram lado a lado contra uma forte equipe do Grêmio Náutico União. A liderança alternou durante toda a prova e no final ganhamos por batida de mão! Que felicidade! Individualmente o que mais me marcou foi uma etapa do estadual em 2016 em que melhorei seis segundos minha marca pessoal nos 400m livre de 4'58" para 4'52" numa prova altamente técnica e bem administrada. Quando cheguei à borda e vi o placar comecei a chorar de emoção e assim que sai da água meu técnico também chorando de alegria veio na minha direção e me abraçou, ambos incrédulos com a marca obtida; foi incrível! Meu primeiro campeonato internacional,

em Mar del Plata, em 2014 também foi emocionante, com vitórias de virada por batida de mão!!!

ABMN – Como você concilia a atividade profissional com a esportiva?

PAULA - A natação tem um papel imprescindível dentro da minha rotina de trabalho; como psicóloga clínica, atividade que demanda muita atenção e energia mental, a natação entra para quebrar este ciclo. Eu sou uma pessoa muito brincalhona e vejo o horário pré e pós treino como um momento de total leveza e descontração, mas durante o treino eu sou muito focada. O meu trabalho de conclusão da faculdade de psicologia, intitulado: "Esporte e competição na terceira idade", abordou a importância da atividade física esportiva na qualidade de vida das pessoas. Realizei entrevistas qualitativas com grandes nomes como Anton Karl Biedermann, Mauri Fonseca, Roni Jung, entre outros e ficou mais que comprovada a importância da prática esportiva nesta idade.

Eu procuro, no meu trabalho, recomendar aos meus pacientes a prática de atividades físicas, pois sabemos que isto melhora muito o fluxo de neurotransmissores que ajudam a regular o humor, melhorando a qualidade do sono e proporcionando sensação de bem estar físico e mental. Eu penso que todo ser humano tem necessidade de se agrupar e se sentir pertencente a um grupo! Embora a natação seja um esporte individual, a coletividade dos treinos, viagens e a interação durante os campeonatos e confraternizações são extremamente gratificantes!

ABMN – Como foi seu desempenho no Sul-Americano 2018 em Buenos Aires?

PAULA – Muito bom e o resumo das provas individuais foi: 400m medley- 1º lugar; 800m livre- 1º lugar; 200m livre- 1º lugar; 200m medley- 1º lugar; 200m costas- 2º lugar; 400m livre- 1° lugar. Nas provas de revezamento integrei as equipes na faixa de 120+ e os resultados foram: 4x50m livre misto- 4° lugar; 4x50m medley misto-4º lugar (120+); 4x100m livre feminino- 1° lugar; 4x50m livre feminino- 1º lugar e 4x50m medley feminino- 2º lugar.

ABMN – Que mensagem você deixaria para os nossos associados?

PAULA - Gostaria que todos soubessem que sou uma entusiasta do esporte; que a natação me deixa alegre. Conviver no master com pessoas que foram minha inspiração na infância e adolescência é muito gratificante. O esporte me ensinou muito sobre compromisso, responsabilidade, desafios. Ensinou a acreditar que não tem vitória sem dor e sem dedicação; e de uma forma ou de outra me incentiva a ser o melhor de mim todos os dias.

XI CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE NATAÇÃO MASTER

Aconteceu em Buenos Aires, entre os dias 13 e 17 de novembro o XI Campeonato Sul-Americano de Natação Master de Piscina Curta 2018. A competição ocorreu no Parque Olímpico da Juventude, recentemente inaugurado para os Jogos Olímpicos da Juventude. Tomamos conhecimento de que mais de 1.200 atletas de vários países se inscreveram, e a equipe mais numerosa foi a do Peru com 156 atletas. Mas o Brasil foi bem representado com equipes de diversos pontos do país, com mais de 200 atletas.

Os problemas enfrentados no credenciamento de atletas e técnicos foram bem mais amenos do que os de 2017. Os *hermanos* procuraram ser mais ágeis, mesmo assim falhas aconteceram, como falta de fotos de identificação, prolongando o tempo de espera, que não pode ser comparado com o do ano anterior. Ressaltamos aqui que, a ABMN encaminhou as fotos de todos os seus atletas. A falha foi no sistema deles.

As instalações sem dúvida, maravilhosas. Piscinas de competição, de soltura, blocos, painéis, tudo funcionou. A infraestrutura também recebeu nota honrosa.

Enquanto os "varones" nadavam em uma piscina, as "damas", simultaneamente, em outra. Essa divisão de certa forma agilizou a competição, mas por outro lado ficou mais difícil acompanhar as provas nas duas piscinas.

Durante as provas, algumas vezes foi registrado conflito no som de partidas e de apitos, mas aos poucos a arbitragem foi se ajustando. O árbitro geral não era o mesmo dia após dia e também foram registrados problemas de arbitragem, que suscitou insistente reclamação. O mais grave deles foi na prova de 200m costas em que o árbitro não prestou atenção ao fato que uma nadadora ainda solicitava ajustes no aparelho móvel de partida, e não estava imóvel quando o árbitro deu a partida. Houve atraso na saída de algumas atletas que não entenderam a princípio, mas foram orientadas pela cronometrista a nadarem. Ao término da prova sob fortes reclamações, especialmente das peruanas, o árbitro saiu-se com essa pérola: "ninguém me avisou" (e quem deveria fiscalizar se as nadadoras estavam imóveis?). Nas séries seguintes não houve incidentes.

Registramos também problemas na organização dos revezamentos. Até o momento da prova os atletas não sabiam onde seria o banco de controle e aglomeram-se num espaço pequeno, com problema de acústica em que muitos falavam e prejudicava a chamada. Porém a falha mais grave foi o fato de não chamarem pelo nome das equipes, mas sim pelo nome das atletas. E a pronúncia dificultou e muito o entendimento. A equipe de controle ao ser indagada sobre a razão de não chamar pelo nome da equipe argumentou que "não era obrigada a saber os nomes que estavam abreviados". A consequência foi de que algumas equipes não acostumadas com esse tipo de procedimento, no aguardo de serem chamadas pelo nome da equipe, e posteriormente pela composição da mesma, acabaram perdendo a prova. Este registro é feito para que os próximos organizadores, a partir da constatação, atentem para uma melhor sistemática de balizamento dos revezamentos, uma vez que dez raias com quatro atletas em cada uma, multiplicado pelo número de séries gera confusão, se não houver minimamente organização prévia das equipes e séries.

Verônica foi recordista mundial além de bater 10 recordes sul-americanos na competição.

Em que pesem os aspectos negativos relatados, nossos atletas brilharam tanto em provas individuais quanto nos revezamentos em disputas acirradíssimas. Vários recordes foram batidos e registramos com muito orgulho o novo recorde mundial para os 200m livre na faixa 30+ com o tempo de 2'00"73 de Verônica Balsano, defendendo a equipe Brasil Masters. A atleta mostrou a que veio; contabilizou 10 recordes sul-americanos nas provas: 200m li-

vre, 200 medley (2'19), 200 costas (2'21), 100 borboleta (1'02), 200 borboleta (2'18), 400 livre (4'22), revezamentos 4x50m livre feminino 160+, 4x50m medley misto 120+, 4X50m medley feminino 160+, 4x100m livre feminino 160+. Nesta prova, juntamente com Suzani Paz, Lucinilda Nascimento e Marcia Cossatis fizeram o 7° melhor tempo da história na prova! Verônica recebeu (merecidamente) o troféu de melhor Índice Técnico da competição.

Destacamos no início que a equipe mais numerosa foi a do Peru Master, contudo, tanto esta quanto a do Uruguai não formaram mais do que 18 equipes de revezamentos. A Brasil Masters com 41 atletas inscreveu 27 revezamentos, e em equipe quebrou oito recordes sul-americanos, conquistou 14 ouros, duas pratas e dois bronzes. Um destes recordes foi registrado com a equipe 240+ composta por Luis Fagundes, Lucinilda Rosário, Carlos Roberto - Carlão e Débora Jaconi que registraram a vitória no pódio. Individualmente cada nadador voltou com uma coleção de medalhas; Alfred Jacob (75+) imbatível na faixa arrebatou ouro em todas as provas nadadas e também em revezamentos.

Gustavo e Roberta Volkart - vitórias em família

Os atletas do Clube Curitibano (que sediará o 63º Brasileiro em abril/2019), também não deram chance aos concorrentes. Paulo Henrique, Renato Ramalho, Andre Gutierrez e Francisco Elcior foram os campeões nos revezamentos (200+) 4x50m medley e livre. Também se destacaram em provas individuais.

Matheus, Lucinilda, Estefania e Fabienne

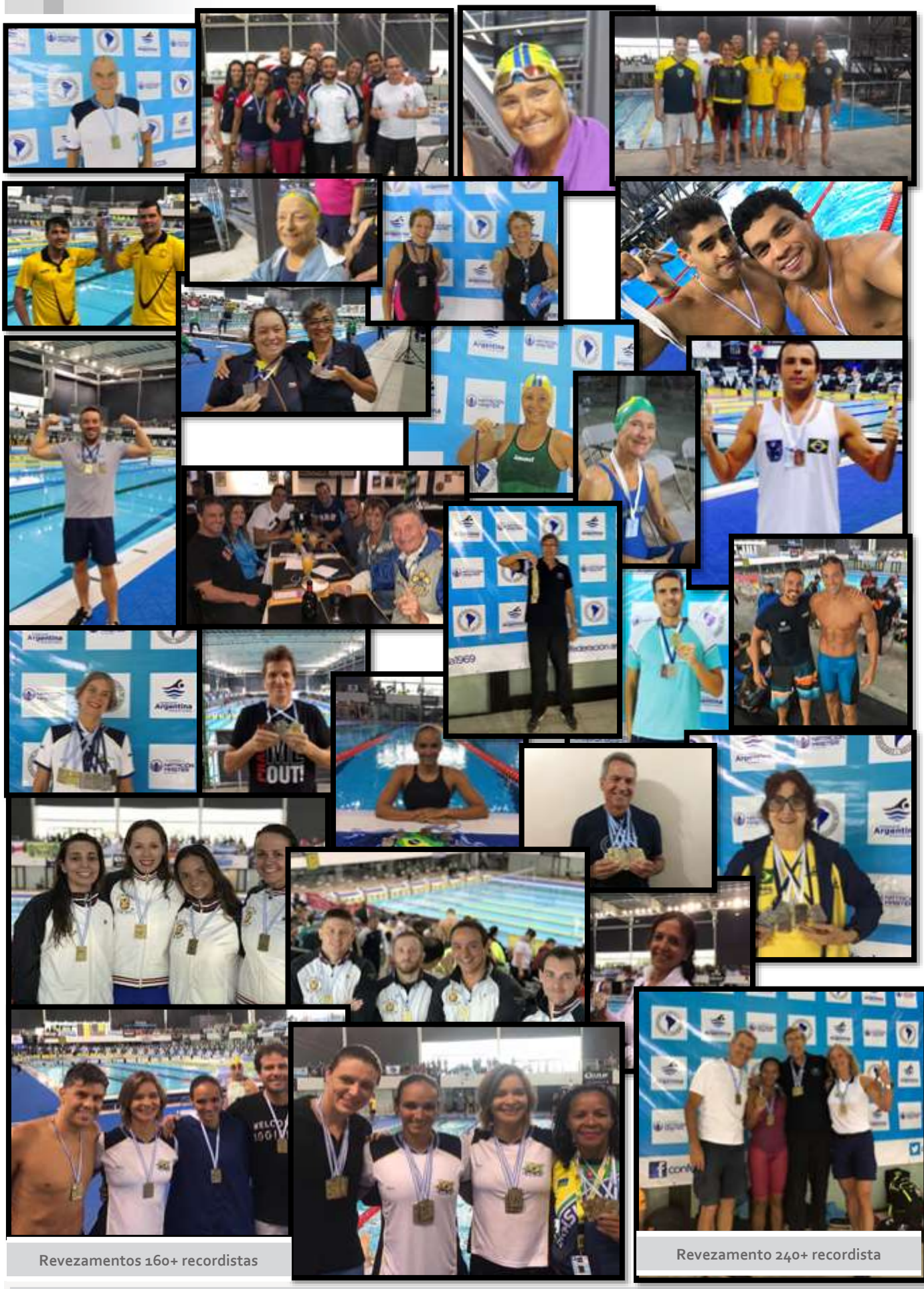
A equipe da ALJ também merece especial atenção. As meninas de ouro (120+) Laura Letti, Roberta Starosta, Roberta Volkart e Paula Alvarez venceram os revezamentos 4x100m livre e o 4x50m livre e foram prata no 4x50m medley. E os meninos da equipe não deixaram por menos; o quarteto formado por Gabriel Cury, Leonir Marino, Gustavo Volkart e Rafael Costa foram campeões nas provas: 4X100m livre; 4X50m livre e 4X50m medley. Isso sem contar as medalhas individuais de cada membro da equipe. Show!

E por falar em medalhas, outra reclamação sentida foi a premiação de 4° a 8º lugar - não agradou; muito pequeninas. A ABMN registrou a insatisfação de todos na Reunião de Delegados da CONSANAT, durante o campeonato, o que ficou constando em Ata. Além do programa competitivo os participantes juntamente com familiares e amigos puderam deliciar-se com a gastronomia portenha e os belos locais turísticos para visita e registros fotográficos.

Lamentamos que o excelente nadador do Grêmio Náutico União – Jayme Werner dos Reis - Peixinho, que viajou para competir, mas passou mal logo na chegada a Buenos Aires. Foi submetido a uma cirurgia de urgência para retirada do apêndice, procedimento bem sucedido. O clube de origem manteve-se informado diariamente do quadro por meio de familiares e amigos e a ABMN solidarizou-se com o ocorrido. Por intermédio da Diretora Secretária (que foi sua aluna na Universidade) esteve no hospital acompanhando a evolução do paciente e enviando notícias à Diretoria. Peixinho deixou a Argentina no último dia 29 de novembro com familiares rumo ao lar, prometendo que recuperado, voltará a nadar. É o que todos nós da comunidade master esperamos.

No site da ABMN, você poderá encontrar o resultado completo e a relação de recordes superados. Acesse o link:

https://www.abmn.org.br/calendario-internacional/?evento=845



Revezamentos 160+ recordistas

Revezamento 240+ recordista

TÚNEL DO TEMPO

Encontramos a foto de um revezamento 320+ do Flamengo (e por falar nesta equipe; por onde anda?) nos arquivos pessoais que foi considerada histórica, e com pedido de publicação nesta edição. Atendemos a solicitação resgatando além dos nomes, o local e o ano do ocorrido.

Todos os atletas já não estão neste plano, mas seus familiares e amigos com certeza sentirão orgulho do feito. O revezamento medley misto foi nadado em novembro de 2004 durante o 36° Campeonato Brasileiro realizado em Goiânia/GO e composto por: Guilherme Pêcego, Maria Lenk, Lahiry S. Romero e Aldacyr Guimarães Hill (Zorro). A equipe fez o tempo de 6'01''14.

Guilherme, Lahiry, Maria Lenk e Aldacyr (Zorro)

Recebemos das mãos do atleta Paulo Henrique Taylor (75+) outra imagem do "túnel do tempo". Paulo ainda menino sendo cumprimentado por Aran Boghossian, no auge da carreira atlética em visita ao Grêmio Náutico Gaúcho em Porto Alegre/RS. Paulo guardou com apreço essa recordação, que no verso tem uma dedicatória a ele. Ao encaminhar-nos a foto comentou: "É uma foto histórica, muito antiga e muito importante para mim. O Aran era o Cielo naquele momento e eu entendi bem a sua importância, mesmo do alto dos meus 9 anos. Nessa época eu já nadava peito e butterfly, como se dizia a época, e Luiz Carvalho, o Dunga, o segundo melhor nadador de borboleta do Brasil, só perdia para o Grijó, campeão brasileiro, dizia ser eu uma promessa. Acho que acabei não cumprindo com a tal de promessa; *I Fell in love with Lots of other things at the time, besides swimming*. Mesmo assim, dois anos depois fui vice-campeão estadual de peito e de borboleta".

Aran Boghossian cumprimentando Paulo sob o olhar do árbitro geral

Malhar na terceira idade ajuda a prevenir doenças e melhora qualidade de vida

Baseado no texto de Aline Louise
Fonte de consulta: www.hojemdia com.br
Conteúdo revisado pelo Prof Beto Werneck CREF 2964

Fotos de Patrícia Peixoto (Patty)

Quantas vezes ouvimos que exercícios leves como uma caminhada leve, hidroginástica, e dança são os únicos exercícios indicados para quem está na terceira idade. O que dizer de nossos associados que já atingiram a "melhor idade" e estão aí competindo, batendo recordes e fazendo novos amigos? A natação é sem sobra de dúvidas o esporte que nos une – é a nossa paixão. Mas a musculação também é uma das atividades recomendadas para esta fase da vida, sobretudo porque é capaz de recuperar a massa magra, cuja perda é natural com o envelhecimento.

"Com o envelhecimento, as cartilagens das articulações ficam mais desidratadas e com mais chances de sofrer desgastes, levando a artrose. Músculos mais fortes são capazes de protegê-las. Essa atividade também ajuda a manter a massa óssea, prevenindo a osteoporose", comenta a fisioterapeuta Rita Guedes, coordenadora do curso de fisioterapia do UniBH. Para ela esse conjunto de fatores levam a melhora da capacidade funcional e do equilíbrio, evitando assim as temidas quedas, que são um problema sério na velhice. Explica ainda a profissional: "Com a musculação, você trabalha força, resistência e a potência muscular. A potência é a capacidade de gerar força com velocidade. Numa situação de desequilíbrio, essa habilidade é necessária para retomar a estabilidade com mais facilidade".

Na prática

Aos 67 anos, o professor de Educação Física Pedro Américo pratica aquilo que prega. Dono de uma academia voltada para reabilitação de idosos e pessoas com doenças crônicas, como mal de Parkinson, problemas renais e diabetes, ele é adepto da musculação desde os 16 anos. "Sinto-me mais jovem do que a idade que tenho. Por muito tempo fui corredor, e fazia a musculação voltada para isso. Hoje continuo praticando, mas para evitar a perda de massa muscular, evitar que eu engorde também. Tenho uma família de obesos e sou o único magro", conta.

Jacynto Chagas Dager supervisionado pela Profa Patrícia Peixoto

Outro aspecto destacado pelo professor são os benefícios para a vida social e emocional do idoso. "Além de ter um convívio social ativo na academia, a musculação proporciona um efeito bioquímico, porque produz aminas, que ajudam a combater a depressão; endorfinas, que dão sensação de bem-estar e provocam uma melhora geral do estado emocional de quem pratica".

A atividade física deve ser praticada de forma continuada, e para colher os benefícios da musculação, especialistas recomendam a prática ao menos três vezes por semana.

A regra é seguida à risca pelo desembargador aposentado Ney Paulinele. Aos 83 anos, ele esbanja vigor, mesmo sendo portador de uma insuficiência renal que o obriga a fazer hemodiálise. "Há três anos faço o tratamento duas vezes por semana, o que nunca me impediu de fazer atividade física. Sinto-me muito bem".

Além de ir à academia nas se-

Jacynto

gundas, terças e quintas-feiras, Ney se mantém ativo nos fins de semana. O lazer inclui caminhada e outras atividades que alimentam o corpo e a alma. "Coisas que me fazem sentir como se tivesse 40, 50 anos. Sou feliz porque tenho uma linda família, faço exercícios, sou independente e bem assistido".

Além disso

Benefícios da musculação na terceira idade;

– Garante força e flexibilidade, tornando o idoso mais resistente a quedas;

– Aumenta a densidade óssea, ajudando na proteção contra a osteoporose;

– Diminui a gordura corporal. Aliado a uma dieta balanceada, o treino de força para idosos é importante para a manutenção do peso;

– Combate a dor articular (na coluna, ombros e joelhos);

– Ajuda a manter a boa postura corporal. Com o avanço da idade, o sistema muscular esquelético vai perdendo a sua tonicidade;

– Melhora a autoestima e ajuda no combate à depressão, por causa da elevação dos níveis de serotonina;

– Melhora da frequência cardíaca e da pressão arterial;

– Ajuda no controle de doenças crônicas como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos;

ATENÇÃO – o profissional deve ser consultado - Antes de começar qualquer atividade física, que deve ser acompanhada por profissional qualificado, o idoso deve ter a recomendação médica. O alerta é da médica Ana Cristina Nogueira Borges Faria, presidente do Departamento de Geriatria da Associação Médica de Minas Gerais. "Existe o risco cardiovascular". O idoso precisa ser submetido a exames, às vezes mais aprofundados para ver se está apto.

CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES 2019	
XXIII Mais Mais Masters de Natação Clube – Academia D´stak (25m) Local: Brasília/DF Data: 15 a 17/fevereiro Homenageados: José Wilson Brasil Nascimento e Graci-	**63° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação** Clube: Clube Curitibano (50m) Local: Curitiba/PR Data: 11 a 14/abril
XXIV Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão Preto/SP Data: 8 e 9/junho	**2019 World Masters Championships** Local: Gwangju - Coreia do Sul Data: 05 a 18/agosto Águas Abertas: 9 a11/agosto Natação: 12 a 18/agosto Detalhes➔http://www.fina-gwangju2019.com/masters_eng/
XXVI Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Clube: a confirmar (50m) Local: Natal/RN Data: 27 e 28/julho	**XXVI Copa Brasil Masters de Natação** Clube: a confirmar (50m) Local: Recife/PE Data: 14 e 15/setembro
64° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Praia Clube de Uberlândia (50m) Local: Uberlândia/MG Data: 31/outubro a 03/novembro	**Campeonato Sudamericano de Natación Master** Clube: Centro Acuático Nacional (50m) Local: Asunción/Paraguay Data: 12 a 17/novembro Águas Abertas: 17/novembro

NADAR É MELHOR DO QUE CORRER OU ANDAR DE BICICLETA? HÁ CONTROVÉRSIAS

Andou circulando pelas redes sociais um vídeo que sugere o ato de nadar ser melhor do que correr ou andar de bicicleta. Pode ser pode não ser – depende do propósito que se tem para a escolha da atividade física. O vídeo, sem autoria, impede que se dialogue com o autor a fim de esclarecer a sua premissa. Desse modo, convidamos um profissional de Educação Física e fisioterapeuta a analisar o vídeo e emitir uma opinião a respeito. ***Leandro Pacheco*** *aceitou a tarefa da análise e de sustentar uma discussão acadêmica a respeito.*

Vejamos o que ele comentou após a visualização: "Logo no início o vídeo sugere que Nadar é melhor que correr ou andar de bicicleta". Sabe-se que a prescrição de atividade física baseia-se em alguns princípios fundamentais, comprovados cientificamente.

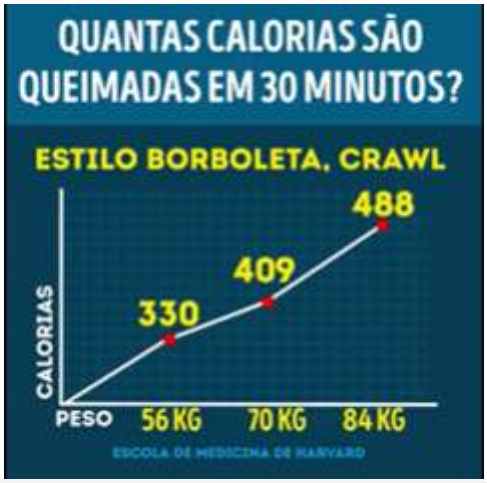
São eles: o princípio da continuidade, o princípio da progressão ou sobrecarga, princípio da reversibilidade, princípio de individualidade biológica e o princípio da especificidade. Com base nesse "beabá" do treinamento, qualquer profissional de educação física ao se deparar com tal afirmativa, logo questionará "para quem?"

Quando falamos de atividade física, dentro ou fora do meio aquático, utilizamos indicadores fisiológicos para quantificar a quantidade de esforço. Entre eles, a frequência cardíaca (FC) e o consumo de oxigênio (VO2). Ao comparar exercícios no meio aquático e no meio terrestre, percebe-se resultados diferentes à prática de exercícios (SVEDENHAG e SEGER, 1992). Notadamente, a imersão, a temperatura da água e as diferentes posições corporais adotadas podem afetar o comportamento dos indicadores de intensidade de esforço durante a execução dos exercícios ou mesmo em sua recuperação (GREEN; MICHAEL e SOLOMON, 1999; KRUEL et al., 2001).

A temperatura da água é outro fator que influencia diretamente a resposta ao exercício. A FC encontrada em resposta ao exercício em Cicloergômetro em temperatura aquática de 18°C foi, em média, 5 batimentos por minuto (bpm) menor do que em 25° e 15 bpm menor do que em 33° e do que exercícios terrestres (McARDLE; GLASER e MAGEL , 1971).

Comparando a natação e a caminhada na esteira para diferentes níveis submáximos de VO2, a FC média em ambiente aquático mostrou-se 9 a 13 bpm inferiores (McARDLE et al., 1971). Comparando corrida na esteira ao nado encontrou-se valores máximos de FC na natação reduzidos em 12 bpm para os atletas e em 20 bpm para os não atletas (DIXON e FAULKNER, 1971). Podemos citar ainda uma diminuição na FC de 15 bpm para homens e de 14 bpm para mulheres durante a natação em relação a corrida (SCOLFARO; MARINS e REGAZZI, 1998).

Com base nos estudos citados, pode-se concluir que ocorre redução nos batimentos cardíacos nas temperaturas aquáticas mais utilizadas para a prática de natação,



ou seja, as atividades no meio aquático necessitam de uma intensidade maior para alcançar os mesmos resultados em meios terrestres.

O vídeo continua valorizando a natação dizendo que "não exerce nenhuma pressão sobre as articulações e a coluna"; e mais uma vez surge a questão quem é meu público alvo nesse caso? Se pensarmos que caminhadas, ginástica e musculação mantém ou aumentam a densidade mineral dos ossos e são consideradas estratégias importantes para prevenção de osteoporose (IWAMOTO, 2017). Então, a ausência de impacto (fator considerável) proposta pelo vídeo já descartaria a natação para esse público, não?

Sabe-se que os ossos respondem positivamente a atividades com impacto e treinamento resistido progressivo de alta intensidade (BECK et al., 2017). Sobre os gastos calóricos sugeridos, sem associá-los a uma determinada intensidade, acaba por se tornar uma informação vazia de fundamentação e julgamos não valer a pena ser discutida.

Na próxima parte do vídeo, "Como perder peso nadando?", sugere começar com a aquisição de material apropriado como roupa de banho, touca e óculos. Mas pensando melhor aqui fica a pergunta: Afinal, quem não adquirir tais itens não vai ter os efeitos benéficos da natação? Marketing?

Referências

SVEDENHAG, J.; SEGER, J. running onnland and in water:comparative exercise physiology. Med Sci Sports Exerc, 1992; 10:1155-60

GREEN, J. M.; MICHAEL, T.; SOLOMON, A. H. The validity of ratings of perceived exertion for cross-modal regulation of swimming intensity. J Sports Med Phys Fitness, 1999; 3:207-12

KRUEL, L. F. M.; MORAES, E. Z. C.; ÁVILA, A. O. V.; SAMPEDRO, R. M. F. Alterações fisiológicas e biomecânicas em indivíduos praticando exercícios de hidroginástica dentro e fora d'água. Revista Kinesis, 2001; n. especial:104-29

McARDLE, W. D.; GLASER, R. M.; MAGEL, J. R. Metabolic and cardiorespiratory response during free swimming and treadmill walking. *J Appl Physiology, 1971; 5:733-8

DIXON, R. W.; FAULKNER, J. Cardiac outposts during maximum effort running and simming. J Appl Physiol. 1971; 5:653:5

SCOLFARO, L. B.; MARINS J. C. B,; REGAZZI, A. J. Estudo comparativo da frequência cardiaca máxima em três modalidades cíclicas. Revista da APEF, 1998;1:44-54

IWAMOTO, J. Calcium and bone metabolism across women's life stages. Exercise and sport to increase bone strength in accordance with female lifecycle. Clin Calcium, 2017; 27(5):715-21

WATSON, S. L.; WEEKS, B. K.; WEIS, L. J.; HARDING, A. T., HORAN, S. A.; BECK, B. R. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis. J Bone Miner Res, 2018; 33(2):211-220

SejaFeliz
Ore
AGRADEÇA todos os dias
Cante
Relaxe
Se Emocione
Ame
Viva
AdmirePôrDoSol
Viaje Pelo Mundo
LUTE
TOME BANHO DE MAR
TomeCAFÉcomAMIGOS
PAZ
Veja Deus em Tudo
SINTA SAUDADES
Abrace
Sorria
Viva
Aprecie a lua
Beije
ACORDE
Chore
Ame sua família
TomeBanhodeCachoeira
ame seu trabalho
Durma
DANÇE ATÉ CANSAR
Sonhe
Ria sem Parar
AMEINCONDICIONALMENTE