

Conquista das Mulheres Brasileiras nas Maratonas Aquáticas

Nada mais pertinente do que falarmos sobre as conquistas das Mulheres Brasileiras no cenário internacional das Maratonas Aquáticas, já que o dia 8 de março é considerado o Dia Internacional da Mulher e também o aniversário da nossa medalhista de bronze na prova da Maratona Aquática nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, Poliana Okimoto,

Fora alguns resultados pontuais, o Brasil nunca teve uma tradição na natação de fundo, e muito menos na natação feminina no cenário mundial.

Então como explicar o surgimento de Ana Marcela Cunha e Poliana Okimoto nas provas de Maratonas Aquáticas?

Lembrando que o programa do Campeonato Mundial tem provas de 5km, 10km e de 25km, sendo apenas a prova de 10Km disputada nos Jogos Olímpicos.

E não poderíamos ter duas atletas mais distintas entre si!

De um lado, Ana Marcela, uma menina de origem simples, que desde cedo já se destacava em provas de águas abertas na Bahia e que participou do seu primeiro mundial com 13 anos de idade, obtendo a 11ª colocação na prova dos 10km (Nápoles/ITA, 1996). Uma atleta que sempre apostou nas Maratonas e que sempre gostou de nadar no mar. De temperamento mais agitado, Ana Marcela sempre teve um físico mais forte.

Do outro lado, Poliana Okimoto: atleta consagrada nas piscinas em provas de 800 e 1.500 metros nado livre, com cerca de 14 anos de títulos conquistados, e que tinha medo de nadar no mar! Ao contrário de Ana Marcela, Poliana sempre teve um comportamento mais calmo e pesava pouco mais de 50 quilos!

Em outubro de 2005, o COI anunciava a inclusão de uma prova de Natação em águas abertas na distância de 10km, para os Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008.

Menos de um mês depois, Poliana Okimoto disputava a sua primeira prova no mar e vencia a Travessia dos Fortes! Ao seu lado, em segundo lugar no pódio, a baianinha Ana Marcela Cunha!

Naquela manhã de domingo, passamos a conhecer a dupla que representaria o Brasil nas Maratonas Aquáticas por mais de uma década!

A partir daí, foram vários títulos, vitórias, conquistas inéditas e alguns paradigmas quebrados.

Um dos paradigmas mais interessantes que essa dupla quebrou, foi o de que apesar de priorizar o treinamento para provas de 5 e 10km, fora do ambiente abrigado e protegido das piscinas, suas marcas individuais nas provas mais “curtas” como 400m, 800m e 1.500m, seguiram baixando! **E ambas foram durante um bom tempo, as melhores do Brasil também nessas provas em piscina!**

Essa inclusive é uma das principais características dos nadadores de maratonas aquáticas: o poder de se adaptar às diferentes condições, dependendo da competição.

Para se ter ideia de como essas condições podem variar, apenas no “quesito distância”, vejam o caso da **Ana Marcela: entre os diversos títulos e medalhas, ela conseguiu conquistar em um mesmo Campeonato Mundial, medalhas nas provas de 5km, 10km e 25km! Estamos falando em ficar entre as 3 melhores do mundo em provas que duraram 1 hora, 2 horas e pouco mais de 5 horas!**

E voltando ao tema da mulher, a Maratona Aquática é um esporte onde várias mulheres já superaram os homens. Principalmente nas grandes maratonas (acima de 25km), em águas salgadas e frias.

Durante alguns anos, a melhor marca da travessia do Canal da Mancha, entre Inglaterra e França, foi da norte americana Penny Lee Dean, com 7h40m em 1978.

No ano passado, acompanhamos outra norte americana Sarah Thomas, que foi a primeira pessoa do mundo a fazer quatro vezes a travessia do famoso Canal.

Nos anos 90, a australiana Shelley Taylor Smith venceu o ranking do circuito mundial, ganhando inclusive dos homens. E isso só para citar alguns nomes.

Essa vantagem das mulheres sobre os homens tinha duas explicações principais. A primeira é que as mulheres possuem em geral, um percentual maior e uma distribuição mais homogênea da gordura ao longo do corpo, o que ajuda e muito na água fria. Isso sem falar que esse percentual maior de gordura nos membros inferiores, deixavam as mulheres mais “horizontais” na água. Não se esqueçam de que até bem pouco tempo atrás, não se nadava com roupa de borracha (no Canal da Mancha é proibido até hoje).

A outra explicação, é que mulheres em geral possuem uma grande tolerância a dor. Basta reparar nos 5 primeiros colocados no masculino e nas 5 primeiras no feminino de uma prova seja de maratona aquática, maratona de rua ou Ironman, depois de cruzarem a linha de chegada.

Mas como as maratonas aquáticas são muito inclusivas, todo mundo pode participar! Basta treinar!

Qual o treinamento que um atleta de Maratonas Aquáticas faz?

Isso varia bastante, mas a primeira pergunta que geralmente o pessoal faz é: **os nadadores da seleção só treinam no mar?**

Não, os atletas de alto rendimento de maratonas aquáticas treinam em piscina. Afinal de contas, eles são nadadores! E a natação é um esporte de muita técnica.

É importante fazer treinos específicos no mar ou no rio?

Sim, isso está correto. Mas o treinamento diário é feito em piscina.

Lembrando que isso se aplica aos atletas de alto rendimento. Atualmente existem várias equipes que treinam em praias, rios e lagoas. Sem problemas, mas em geral eles também treinam alguns dias da semana em piscina.

A importância em participar de competições de Maratonas Aquáticas ;

- **Adapta o estilo** a um mar mais mexido ;
- **Aprende a não engolir água** quando está nadando em um rio ou lagoa de água doce ;
- **Melhora a respiração com orientação**,
- **Aprende a identificar correntes**, e por aí vai.

- Não tem como simular um pelotão em treino. porque nas competições principais, esse pelotão chegar a ter uns 30 atletas, nadando braçada a braçada.
- Não basta ter o condicionamento físico e mental para aguentar nadar forte durante umas duas horas uma prova de 10Km.

O Treinamento para Maratonas Aquáticas envolve outros aspectos;

- **Como cuidar da orientação/navegação**, ficar atento a tudo que acontece ao seu redor e sem se esquecer de que não existem raias em águas abertas, ou seja, **o contato físico, que muitas vezes é bastante intenso, é uma constante!**

- **Saber nadar dentro de um pelotão** é uma característica que todo atleta de competição nesse esporte sabe que vai ter de desenvolver.

Eu costumo dizer que não existe um tipo físico para maratonas aquáticas: você pode ser baixo ou alto, gordo ou magro, ter qualquer cor de pele. Você só tem que ser inteligente!
;-)

Porque quem toma as decisões em uma prova, é o atleta.

Durante uma competição de maratona aquática, você vai ser atleta, técnico, navegador, fisioterapeuta, nutricionista, meteorologista, chefe de torcida, etc...

E dependendo da competição, fazer tudo isso sem enxergar o percurso direito e ainda por cima tomando tapa na orelha, o que não é nada fácil!

Mas apesar de toda essa complexidade, nadar em águas abertas pode ser mais simples e muito mais divertido e prazeroso do que ficar dando voltas em uma piscina!

E as competições são sempre diferentes.

Mesmo que você nade a mesma prova todo ano, dificilmente você terá duas edições iguais! Por isso que esse esporte cresce a cada dia.

Christiane Fanzeres

Atual árbitra internacional de Maratonas Aquáticas, atuou como Gerente de Competições nos Jogos Olímpicos Rio 2016 e nos Jogos Pan-Americanos Rio 2007.

Ex-atleta da seleção brasileira de Natação e de Maratonas Aquáticas em campeonatos mundiais.

Competiu em várias maratonas internacionais como Capri-Napoles (ITA), Lago St. Jean (CAN), Lago Magog (CAN), Atlantic City (USA), Hernandarias-Paraná (ARG), Santa Fé – Coronda (ARG) entre outras. Em 2001 atravessou o Canal da Mancha (ENG-FRA).