

Mulheres de 40 brilham na elite

Esportistas como Dara Torres, que busca vaga no Mundial de natação aos 42 anos, superam limites

Com filhos e casa para cuidar e o corpo com limitações, competidoras apostam no descanso como arma para manter o alto rendimento

MARIANA LAJOLO
DA REPORTAGEM LOCAL

Os exercícios e as horas de treinos ainda são extenuantes, mas, duas vezes por semana, Dara Torres prefere ficar em casa. Não é luxo nem preguiça. Aos 42 anos, ela precisa ouvir seu corpo e descansar. Ainda quer fazer história na natação.

Em Pequim-2008, a norte-americana se tornou a mais velha nadadora a conquistar uma medalha olímpica. A partir de hoje, na seletiva de seu país, em Indianápolis, começa a jornada para repetir o feito no Mundial de Roma, neste mês.

Como Dara, mulheres maduras, próximas dos 40 anos, têm mostrado cada vez mais que podem se manter na elite do esporte, apesar da idade.

"Esse pode ser apenas meu segundo Mundial [o primeiro foi em 1986]. Não sei porque não estive em outros, mas isso tem feito eu me sentir quase uma novata", brinca Dara, mãe de uma menina de 3 anos, em entrevista por telefone.

Na mesma Olimpíada em que a norte-americana brilhou na piscina, outra veterana mostrou resultado no asfalto. Constantina Dina, aos 38, levou o ouro na maratona. Hoje, aos 39, a romena ainda planeja continuar a correr em alto nível.

"É impossível não sentir mudanças. A idade é importante, e você não tem como melhorar se não ouvir os sinais de seu corpo. Mas sempre fui cuidadosa nos treinos, evitei lesões e me preocupei com a recuperação. Vou tentar continuar na elite por muitos anos", afirma ela.

Os cuidados por causa da idade incluem "luxos" na rotina das veteranas. Além de treinar "a metade" do que costumava, Dara faz massagens três vezes por semana. Constantina abusa de banhos na jacuzzi e dorme nove horas por noite.

"A atenção na recuperação fica muito maior [com a idade]. Você não poderá se esforçar



A nadadora Dara Torres mostra boa forma em evento nos EUA

nos treinos se não estiver descansada", diz a romena, mãe de um adolescente de 15 anos.

Com o passar dos anos, o tempo para o descanso, porém, também pode ficar mais restrito. E não por excesso de treinos ou competições. Dividir o tempo entre o esporte, os filhos e casa exige muita dedicação.

Dani Genovesi, 41, precisou mobilizar toda a família para

Sempre estive em forma. Cuido do corpo, me preocupo com ele. Mudei com a idade, mas continuo a me sentir capaz

DARA TORRES
nadadora, medalhista em Pequim-2008

atingir seu maior feito. No fim de junho, tornou-se a primeira latino-americana a vencer a Race Across America, a prova mais dura do ciclismo —4.800 km de costa a costa nos EUA.

Três meses antes da corrida, ela iniciou treinos que chegaram a durar 20 horas por dia. "Foi duríssimo. Diminuí o trabalho [é personal trainer], me afastei da família, deu muita saudade", afirma a ciclista.

Para amenizar a distância, sua mãe levava o neto mais novo, de 2 anos, para acompanhá-la em algumas de suas viagens.

A filha do meio, Julia, 16 [o mais velho tem 18 anos], foi responsável por alimentar a mãe durante a competição nos EUA.

"Foi um sofrimento terrível, mas também foi uma festa", diz Dani, que já tem novo desafio: no fim do ano, vai atravessar a Costa Rica de bicicleta.

Seletiva tem Phelps e duelo para Cielo

DA REPORTAGEM LOCAL

Após conquistar oito medalhas de ouro em Pequim, Michael Phelps afirmou que deixaria de lado as provas que o torturavam e buscaria mais diversão nas piscinas.

Desde a Olimpíada na China, em agosto de 2008, o nadador mostrou alguns bons resultados. Mas apareceu muito mais por causa do que fez fora da água, como a polêmica por uso de maconha.

Agora, Phelps, 24, terá de mostrar o saldo de quase um ano como o maior nadador olímpico de todos os tempos. A seletiva norte-americana começa hoje, em Indianápolis, e decide as vagas para o Mundial de Roma, no dia 26.

Ele escolheu poucas provas para disputar e priorizou a velocidade. Tentará seu lugar nos 100 m e 200 m borboleta e nos 100 m e 200 m livre, além de revezamentos.

O técnico de Phelps, Bob Bowman, afirmou que, por

enquanto, o pupilo ainda está longe de sua melhor forma. "Vamos ser honestos, a única coisa que importa para ele é [a Olimpíada de] Londres-2012", declarou.

Sobre os 100 m livre, prova que não é especialidade de Phelps, Bowman diz acreditar que o nadador ainda está em fase de adaptação.

"O problema é que tudo isso é estranho para ele. Michael estava tentando fazer o menor número de braçadas possível. Agora, estamos tentando o maior número", afirmou ao "Indianapolis Star".

Além da disputa pelas vagas na seleção norte-americana, a piscina de Indianápolis abrigará um duelo particular para César Cielo. O brasileiro enfrentará seu companheiro de treinos e recordista mundial dos 50 m livre, o francês Fred Bousquet.

Como são estrangeiros, os dois só poderão nadar as eliminatórias e finais B de suas provas. As finais A, que definem as vagas em Roma, são apenas para nadadores norte-americanos. (ML)

NA TV - Seletiva dos EUA
Sportv 2, ao vivo, às 19h

Perda de massa muscular é problema para atletas

DA REPORTAGEM LOCAL

Manter o corpo em nível competitivo até a casa dos 40 anos exige cuidados redobrados para evitar contusões e até doenças mais sérias.

"Atletas nessa idade, além das indicações normais de fazer exercício com orientação, alongar e respeitar seus limites, têm de ficar atentas à perda de massa muscular", afirma o ortopedista Ricardo Cury, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo.

Com a diminuição da massa muscular, além de a atleta ter menos força para suas atividades, suas articulações e cartilagens ficam mais expostas, au-

mentando o risco de lesões.

A receita é incrementar os exercícios de musculação, que ajudam inclusive a evitar o ganho de peso, que também aumenta com a idade.

Outro foco de problemas são os ossos. Com o crescimento da produção de endorfina, provocado pelo esforço, a produção de hormônios femininos é reduzida, o que pode desencadear a osteoporose. Corredoras sofrem bastante com essa doença.

As mudanças causadas pelo exercício intenso também podem afetar a pele. A prática de esportes faz aumentar a produção de radicais livres, substâncias ligadas ao processo de envelhecimento celular. (ML)