

ESPORTES NA MARINHA

Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes

ANO V • 16ª EDIÇÃO Janeiro a Março de 2013 • Distribuição gratuita

www.mar.mil.br/cefan

UM GRANDE PASSO PARA A LUTA OLÍMPICA BRASILEIRA

Marinha estabelece convênio com Comitê Olímpico Brasileiro



O Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN) foi palco de um grande momento para a Luta Olímpica Brasileira na manhã do dia 24 de janeiro de 2013. A Marinha concretizou uma parceria com a Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA) e o Comitê Olímpico Brasileiro (COB) com a assinatura do convênio entre as Instituições. A Marinha do Brasil ficará responsável pela preparação dos atletas e terá toda a estrutura oferecida pelo CEFAN à sua disposição, como: alimentação, departamento médico, fisioterapia, nutrição e alojamento.

Carlos Arthur Nuzman, Presidente do COB, declarou: “Me lembro como se fosse hoje quando estive aqui pela primeira vez ainda como Presidente da Confederação Brasileira de Voleibol,

nossa parceria com a Marinha ajudou bastante para que conseguíssemos excelentes resultados, e com a Luta Olímpica não será diferente”, lembrou Nuzman sobre as conquistas realizadas nos Jogos Olímpicos de 1984 (medalha de prata)

e 1992 (medalha de ouro), após realizar toda a preparação da equipe no CEFAN.

Além disso, para abrilhantar este momento, após a cerimônia aconteceu a inauguração do primeiro Centro de Treinamento Internacional de Luta

Olímpica das Américas na cidade do Rio de Janeiro, localizado no Ginásio do CEFAN. Atletas presentes no evento realizaram um treino demonstrativo no novo Centro de Treinamento FILA com a supervisão dos treinadores Pedro Garcia, Rômulo Ramos, Daniel Malvino e Furkart Isaev, do Uzbequistão, que ficará responsável pelos treinos da equipe do estilo Greco Romano.

O Almirante-de-Esquadra (FN) Guimarães, Comandante-Geral do Corpo de Fuzileiros Navais declarou: “Esperamos contribuir de forma efetiva com a Confederação Brasileira de Lutas Associadas na descoberta de novos talentos no aprimoramento de lutadores em suas preparações para as olimpíadas e no aumento do número de atletas praticantes das modalidades da luta olímpica”. •



CERIMÔNIA ABRE O CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES DA ÁREA RIO 2013

Presidida pelo Comandante do CEFAN e Presidente da Comissão de Desportos da Marinha, Contra-Almirante (FN) Alexandre José Barreto de Mattos, foi realizada em 13 de março, no CEFAN, a Cerimônia de Abertura do Ano Desportivo Área Rio 2013.

Este calendário de competições conta com a participação dos setores representativos de diversas OM. Serão disputadas as seguintes modalidades esportivas: voleibol, judô, pentatlo naval, vela, cross-country, basquetebol, boxe, orientação, natação, vôlei de praia, futsal, atletismo, futebol e cabo de guerra.

Este ano, a disputa se encerrará no mês de novembro e será considerado

campeão o setor que alcançar o maior número de pontos somados em todas as modalidades desportivas.

Em seu discurso de abertura, o CA (FN) Alexandre declarou: “O Esporte une pessoas de diferentes hábitos, raças e culturas e é com este espírito de união que conclamo todos os atletas que sejam leais perante o adversário, que cumpram os regulamentos e que dêem o melhor de si durante as competições buscando sempre o lugar mais alto no pódio e, principalmente, vencendo seus próprios limites com audácia, decisão, iniciativa e o peculiar ímpeto de conquistar vitórias, inerente aos combatentes do mar e de



terra. Esporte é Vida. Viva o Esporte! ADSUMUS! VIVA A MARINHA!”

Foi realizado o juramento dos atletas pelo SG Max Leal dos Santos, componente da Equipe Brasileira de Pentatlo Naval. O destaque da cerimônia foi o acendimento da Pira Olímpica pela CB-

RM2-EP-Denise Paiva, representante da MB na Equipe Brasileira de Maratona e Ultra Maratona. Ao final, o CA (FN) Alexandre convidou a todos os presentes a assistirem a competição de cross-country, sendo esta a primeira modalidade do Calendário Área Rio 2013. •

CIRCUITO PARALÍMPICO COMEÇA EM GRANDE ESTILO NO CEFAN



Nos dia 2 e 3 de março, o CEFAN recebeu a primeira competição da Etapa Regional Rio-Sul do Circuito Caixa Loterias 2013. O circuito paralímpico para os Jogos do Rio-2016 começou em grande estilo. Os 400 atletas do Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul enfrentaram chuva fina e céu nublado no sábado, e sol forte no domingo, mas ainda assim obtiveram grandes resultados.

Foram estabelecidos sete recordes nacionais, sendo seis no atletismo. A velocista Suéllen Marcheski de Oliveira, atleta de Santa Catarina, de ape-

nas 14 anos, conquistou três medalhas de ouro. O atleta Adriel de Souza foi um dos destaques na natação. O carioca, que treina pelo Vasco, é uma das novas promessas para 2016. Com apenas 15 anos ele conquistou três medalhas.

“O Circuito é de enorme importância, pois forma a base de atletas. É uma competição que filtra, que traz a renovação. É a oportunidade para muitos mostrarem seu potencial na modalidade e conquistarem seu lugar na Seleção Brasileira”, explica Edilson Alves da Rocha, o Tubiba, diretor técnico do Comitê Paralímpico Brasileiro. •

AGORA VOCÊ PODE!

Militar e Civil, associe-se através do site.



Acesse www.clasp.org.br
ou pelo telefone (21) 4063-7500

Sede: Avenida Churchill 129 - Gr 302 Centro, Rio de Janeiro, CEP: 20020-050



MILITARES DO CEFAN SÃO AGRACIADOS COM A MEDALHA MÉRITO DESPORTIVO MILITAR DO EXÉRCITO

No dia 08 de março foi realizada na Escola de Educação Física do Exército – EsEFEx, a cerimônia de entrega da Medalha “Mérito Desportivo Militar” aos Militares e Civis que participaram da realização dos 5^{os} Jogos Mundiais Militares, em 2011, na cidade do Rio de Janeiro. Os Militares do Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes foram agraciados pelo esforço que empregaram para o sucesso da competição. Tanto na parte da preparação técnica e treinamento das equipes quanto na parte da nutrição e acompanhamento psicológico.

O evento contou com a presença de diversas autoridades, dentre elas o Ministro de Estado da Defesa Celso Amorim, que declarou: “Se tratando

das Olimpíadas, a participação das Forças Armadas, cedendo instalações e ajudando na formação de atletas juntamente com o Ministério do Esporte, é sem dúvida de grande importância e motivo de orgulho para nós. Mas hoje é o dia de cumprimentá-los e de desejar que sejam todos muito felizes e parabéns por esse reconhecimento pela contribuição dada ao esporte militar.”

A Medalha Mérito Desportivo Militar foi criada pelo Decreto nº 5.958, de 7 de novembro de 2006 e destina-se a agraciar militares brasileiros que tenham se destacado em competições desportivas nacionais e internacionais, bem como Militares e Civis brasileiros ou estrangeiros que tenham prestado relevantes serviços ao desporto militar do Brasil. •



1º ENCONTRO “ATLETAS PARA SEMPRE” É REALIZADO NO CEFAN



Comandante Montes e Torbem Grael



Sargento Barnabé acompanhados dos SO Da Guia (à esquerda) e Ivan (à direita)

O Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes, pela primeira vez, realizou um grande encontro com ex-atletas Civis e Militares, no dia 22 de março. A confraternização contou com a presença de ex-integrantes de seleções representativas da Marinha do Brasil das modalidades de atletismo, pentatlo naval e pentatlo militar.

O Sargento Barnabé, um dos maiores nomes do esporte naval, emocionou-se ao voltar ao CEFAN, reencontrar antigos companheiros de competições e ser homenageado. Segundo ele, “Este encontro foi uma iniciativa maravilhosa por parte do Comando deste Centro.

Esperamos que nos próximos consigamos reunir mais companheiros que fizeram a história do esporte na MB.”

No evento, os convidados puderam confraternizar e relembrar os tempos de glória de suas modalidades! Na parte da tarde, após o almoço, os atletas foram homenageados com uma placa comemorativa, para celebrar o “1º Encontro Atletas para Sempre”.

Participaram da festa, personalidades como Jairzinho, Tricampeão da Seleção Brasileira de Futebol que competiu a Copa de 1970, além do velejador olímpico Torben Grael, vencedor da Regata Volta ao Mundo 2008/2009. •

PROJETO MB-ODEBRECHT SE DESTACA NO FESTIVAL DE VELOCIDADE INTENSA

As atletas do Projeto Marinha-Odebrecht se destacaram novamente em um evento desportivo. Elas participaram do Festival de Velocidade Intensa, cuja primeira etapa aconteceu em 10 de março, na Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) e a segunda, em 16 de março, no CEFAN.

A atleta Vitória Rosa correu a prova

dos 100 metros rasos na primeira etapa da competição. Ela atingiu a marca de 12,53 segundos, conquistando a primeira colocação no evento. Vitória também foi campeã na segunda etapa do festival, onde competiu na prova de 200 metros rasos, com a marca de 25,83 segundos. A atleta Leticia Soares foi outra competidora do projeto

MB-Odebrecht a participar do evento. Ela conquistou o segundo lugar com o tempo de 26,49 segundos.

O Festival de Velocidade Intensa é organizado pela Federação de Atletismo do Rio de Janeiro (FARJ). Esta é uma competição preparatória que visa o desenvolvimento das provas de velocidade no Estado. •



CORRA QUE A SAÚDE VEM AÍ!

MB promove e motiva a prática do esporte

Correr é um ótimo jeito de ficar em forma. É um fato. Mas como isso afeta o corpo? O efeito mais óbvio da corrida é a queima de calorias e o aumento da taxa metabólica — o ritmo no qual o corpo usa energia, o que pode ajudar no controle do peso. Quer mais? Correr também tonifica os músculos, principalmente na parte inferior do corpo, melhora o nível do colesterol, amplia a capacidade cardiorrespiratória, aumenta o condicionamento físico, melhora a qualidade do sono, dentre muitos outros benefícios que fazem a diferença no dia a dia da pessoa. Além disso, estar tonificado e em forma facilita a realização de outras atividades físicas. Se qualquer exercício aeróbico, de impacto, é uma boa forma de exercitar o corpo como um todo, por que escolher a corrida? A resposta é a simplicidade da atividade. A corrida pode ser praticada ao ar livre ou em ambientes fechados, como uma pista ou esteira. Exige muito pouco equipamento, além de um bom par de tênis de corrida, e pode ser praticada tanto no inverno quanto no verão. Um dos maiores defensores da prática é o apresentador e médico cancerologista formado pela USP (Universidade de São Paulo), Dr. Dráuzio Varella. Ele publicou em seu site uma série de benefícios que a prática do exercício pode trazer. Segundo Varella, é possível queimar cerca de 500 calorias em uma hora, melhorar o fluxo sanguíneo nas coronárias (artérias que irrigam o coração) e assim fazer com que o risco de cardiopatias diminua. Ainda de acordo com as explicações do doutor, a corrida também ajuda a fortalecer o sistema imunológico e melhora o raciocínio e a memória.

De acordo com a estudante de enfermagem da Universidade Federal Fluminense (UFF) e fisioterapeuta, Michelle de Souza Ferreira, a prática de esportes



é de suma importância para a saúde, e no caso da corrida, é fundamental procurar um profissional especializado para dar início às atividades. “O esporte é importante para um bom condicionamento físico, cardiovascular, controle de peso, pressão sanguínea, controle do diabetes e prevenção de lesões”, afirma a estudante.

Michelle levanta ainda a importância de alguns detalhes antes de iniciar as atividades: “Devem ser utilizadas roupas e calçados apropriados para o tipo de treino, a pessoa precisa se hidratar bastante antes, durante e depois da atividade, assim como manter uma boa alimentação”. E a criançada também pode aderir a causa. “Para jovens e crianças, o esporte estimula o crescimento saudável e previne posturas erradas, obesidade, hipertensão e diabetes”, salienta a fisioterapeuta.

Tendo em vista toda a qualidade de vida que a prática da corrida pode proporcionar, no Centro de Educação Física Almirante Adalberto Nunes (CEFAN), adultos e crianças praticam as mais variadas atividades físicas e ainda treinam para futuras competições. Em busca da saúde e do condicionamento físico dos militares da Marinha do Brasil e de toda a Família Naval, o CEFAN promoveu diversos eventos para motivar a prática desse esporte. •

CAMINHADA DA PAZ NO ATERRO DO FLAMENGO

No dia 24 de fevereiro a Marinha do Brasil realizou em todo o País a “Corrida da Paz” – “CISM DAY RUN”. No Rio de Janeiro, o evento foi coordenado pelo Comando-Geral do Corpo de Fuzileiros Navais e cumpriu uma caminhada de 4 km no Aterro do Flamengo.

Concentrada nas proximidades do deck de madeira em frente

a Praça Cuauhtémoc, a largada foi dada às 9 da manhã. Originado em 2006 pelo Conselho Internacional do Esporte Militar (CISM), que não tem fins competitivos, o evento tem como objetivo promover a prática esportiva e a interação entre as Forças Armadas e a sociedade. Este ano, juntamente com o evento, foi celebrado o 65º aniversário do CISM.

CORRIDA DE SÃO SEBASTIÃOZINHO GANHA NOVA CASA

Em um domingo do dia 13 de janeiro, 1200 crianças compareceram ao CEFAN para a 6ª Edição da Corrida São Sebastiãozinho, a versão juvenil da Corrida de São Sebastião, realizada em 20 de janeiro no Aterro do Flamengo (RJ). O evento, antes realizado no Estádio Célio de Barros, foi abrigado pelo CEFAN.

As categorias foram:

- 25 metros – 3 anos
- 50 metros – 4 anos
- 100 metros – 5 e 6 anos
- 200 metros – 7 e 8 anos
- 300 metros – 9 e 10 anos
- 400 metros – 11 e 12 anos
- 800 metros – 13 e 14 anos



Além da corrida, as crianças também se divertiram, participando de brincadeiras e jogos, aproveitando cada momento da festa. Os pais e acompanhantes também recrearam e torceram por seus campeões mirins.

SELETIVA PARA O MUNDIAL DO CISM DE CROSS COUNTRY 2013

Já pensou em praticar Cross Country? Bom, para quem nunca ouviu falar, o Cross Country é uma modalidade de corrida na qual os atletas variam de percurso e modalidade. Nela, competidores correm em percursos que podem contar com obstáculos naturais a serem transpostos pelos atletas, sendo admitido até um pequeno curso de água.



Entre os dias 14 e 17 de janeiro, foram realizadas no CEFAN as provas seletivas para o 55º Campeonato Mundial Militar do CISM (Conselho Internacional do Esporte Militar) de Cross Country. Participaram atletas militares representantes das três Forças Armadas. A competição é realizada em três modalidades: Percurso Longo (12Km), Percurso Curto (5Km) e Percurso Feminino (5Km). O 55º Campeonato Mundial Militar do CISM de Cross Country ocorreu em março, na Sérvia.