

E ditar, produzir e fazer circular livros que possam colaborar com a melhoria do ensino no Brasil, estabelecer uma ponte entre a produção do conhecimento e a sociedade. Promover a circulação do saber, enfim. Esta tem sido, desde o início, a preocupação da Editora Contexto.

Boa leitura!

Siga-nos:



www.editoracontexto.com.br





Sumário

Prefácio, **7**

Introdução: por que Poliana?, **11**

Estava escrito, **17**

Fenômeno infantil, **23**

O mal que vem para o bem, **31**

Muito mais que um treinador, **37**

Mudando de (m)ares, **43**

Princesa do mar, **49**

Sangue, suor e lágrimas, **55**

Lições de Pequim, **63**

Pioneirismo, **71**

O papel do ídolo,	79
Águas turbulentas,	85
Temperaturas extremas,	93
A grande frustração,	101
Voltando à vida,	109
Redenção,	115
No topo do Brasil olímpico,	123
Dúvidas e incertezas,	129
Longevidade,	137
Dedicação,	145
Caminho para o Rio,	153
Rivalidades,	161
Ajustes finais,	169
A prova olímpica,	175
Consagração,	181
Pílulas para o sucesso,	187
Por uma natação melhor,	197
Epílogo: um olhar amador,	205
Linha do tempo,	211
Números e principais conquistas,	215
Glossário,	221
Bibliografia e fontes consultadas,	225
Agradecimentos,	229
Notas,	231
Os autores,	237



Prefácio

Por Poliana Okimoto

O relógio marca 18h30. Estou nesta piscina há mais de duas horas. Sem contar as outras mais de três já cumpridas no período da manhã e o tempo dedicado à preparação física fora d'água, à fisioterapia e à massagem. Já perdi a conta de quantos metros nadei. O treinador não para de gritar para me incentivar. A intensidade é altíssima e os intervalos para descanso, quase nulos. Sinto como se meu coração saísse pela boca. A dor é lancinante e difícil de colocar em palavras. Lembro-me de outros treinos tão duros quanto este, em preparações para competições nas quais não tive os resultados que queria. Penso se tudo isso vale a pena.

A descrição é perfeita para muitas das milhares de sessões de treinamento pelas quais passei. Como se vê, o sofrimento é diário. E sim, já me questionei várias vezes se tanto esforço e comprometimento faziam sentido. E sempre cheguei à mesma conclusão.

Comecei a sonhar com uma medalha olímpica aos 13 anos de idade. Era na época um talento precoce, sendo preparada para ser uma grande atleta. O sonho enfraqueceu algumas vezes ao longo do caminho. Mas a chama esteve sempre lá, às vezes apenas como uma faísca, outras vezes como uma labareda confiante.

Minha trajetória na natação nunca foi fácil, as coisas nunca vieram de mão beijada e sempre tive que lutar muito para conseguir o que queria. Sempre tive grandes objetivos e, principalmente, muita coragem para ir atrás deles. Ser a primeira a romper várias barreiras é difícil, porque nunca sabemos o que tem do outro lado, o que nos espera e o que esperar do acontecimento. Por isso me considero muito corajosa por ir atrás de meus sonhos. Sonhar é fácil, mas sair de casa todos os dias e se aventurar no impossível e improvável é para poucos. Trabalhei duro durante muitos anos, venci bastante, mas perdi muito mais. No fim das contas, não é só a vitória que importa, mas também a dedicação e o seu envolvimento no processo. Não existe sentimento melhor que o de entrar em uma competição sabendo que você fez tudo o que podia para estar lá e terminar uma prova com a sensação de que fez tudo o que podia ter sido feito. O resultado, afinal de contas, é relativo.

Nunca procurei o caminho mais curto, nunca busquei atalhos. Sempre segui o mais longo e honesto, mesmo que para isso eu precisasse treinar mais, me dedicar mais, me frustrar muitas vezes. Mas sempre com a consciência em paz e com minha lealdade ao esporte, aos adversários e às estritas regras que norteiam as competições.

Nunca pratiquei o esporte pensando na fama. Vejo muito nos atletas hoje em dia essa busca incansável de ser uma celebridade. Isso nunca foi meu objetivo. Na verdade muitas vezes fugi de entrevistas. Porém, após a medalha olímpica, e principalmente pela forma dramática como aconteceu, penso que Deus me deu uma missão de ajudar a difundir meu esporte e a encontrar e desenvolver talentos das crianças. Quantos talentos não são perdidos por falta de alguém capacitado para orientá-los?

Em minha vida de nadadora, contei com pessoas que souberam me orientar desde pequena. Por isso penso que fui moldada desde criança para ser uma grande atleta. Todo o processo também me preparou mentalmente, o que foi importantíssimo. Mente sã é corpo são. Foi isso que me ajudou a chegar aos 33 anos e ser a primeira nadadora brasileira a ganhar uma medalha olímpica.

Por isso agradeço a todos que passaram pela minha vida, técnicos, amigos, professores, patrocinadores, adversárias, clubes, orientadores e, principal-



Saltiro Sodré/SSPress

Poliana Okimoto e sua medalha de bronze dos Jogos Olímpicos de 2016.

mente, minha família, que esteve comigo em todos os momentos, sempre me apoiando e acreditando, mesmo quando eu mesma já não acreditava. Obrigada! Todos os ensinamentos, aprendizados, derrotas, vitórias, tristezas, felicidades, frustrações e experiências me fizeram o que sou hoje. E hoje sou uma pessoa feliz, realizada e pronta para mais.

A conclusão dos pensamentos do início do texto é: sim, a rotina extenuante e sacrificante de muitos anos valeu a pena. As derrotas não foram poucas e por vezes demorei a me encontrar. Mas, nos momentos difíceis, me recordo do gosto de uma vitória, de uma medalha, de uma superação. E o pensamento é sempre o mesmo: “quero mais”. É como um vício que me move. Não existe sensação melhor. E penso que todos podem experimentar tal sentimento naquilo que se propõem a fazer.

Espero que minha história possa inspirar e de alguma forma ajudar a entender que nunca é tarde para buscarmos aquilo que almejamos.



INTRODUÇÃO

Por que Poliana?

Por Daniel Takata Gomes

Copacabana, princesinha do mar. Ao menos é assim que a famosa praia carioca é descrita pelos compositores Alberto Ribeiro e Braguinha, na famosa canção da década de 1930, imortalizada por grandes vozes, entre elas a de Tom Jobim.

Quase um século depois da criação do apelido que virou sinônimo da lendária praia, o Rio de Janeiro veria o surgimento de outra princesinha. Ribeiro, Braguinha e Jobim, se fossem vivos, com certeza haveriam de concordar que, se a princesinha do mar da música pudesse ser personificada, ela seria Poliana Okimoto.

Nada mais justo. Ninguém brilhou tanto nas águas cariocas quanto a nadadora. Foi em Copacabana que descobriu sua aptidão para nadar nos mares, na Travessia dos Fortes de 2005. A partir de então, Poliana, uma nadadora que fizera sua carreira no mundo das piscinas, investiria

com sucesso na maratona aquática, modalidade de natação em águas abertas que vinha ganhando popularidade, e nos anos seguintes faria sua estreia em grandes competições, como os Jogos Pan-Americanos e os Jogos Olímpicos.

E Copacabana estaria, a partir de então, conectada de forma indissociável à sua carreira. Foi lá que obteve uma inesquecível medalha de prata nos Jogos Pan-Americanos de 2007, a primeira conquista do Brasil naquele evento. E também foi palco de sua consagração: a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de 2016. Sim, parece destino. Depois de 11 anos, o maior objetivo de sua carreira era alcançado no mesmo local de sua estreia na modalidade. E, em um esporte em que o contato físico é intenso e o jogo de corpo é frequente, Poliana sabe muito bem ser guerreira. Não se intimida com nenhum tipo de adversária, deixando para trás nadadoras maiores e por vezes violentas. Não por acaso, tem todas as conquistas que um atleta pode almejar, desde campeonatos estaduais até os de nível mundial.

Mas, quando a prova termina, os desavisados podem se surpreender. Poliana é uma das menores e mais franzinas competidoras. Comparada às suas adversárias é uma princesa, muitos diriam.

Uma princesinha do mar. Com a bênção de Copacabana.

*

A maior nadadora brasileira de todos os tempos?

Michael Phelps é o maior da história, Cesar Cielo é o maior do país. Se na natação as conquistas olímpicas representam o parâmetro definitivo para apontar a grandiosidade de um atleta, então não restam dúvidas: Poliana Okimoto, no lado feminino, é a maior do Brasil em todos os tempos. Sua medalha de bronze, conquistada em 2016 no Rio de Janeiro na maratona aquática de 10 km, foi a primeira obtida por uma mulher brasileira nas águas.

Seu feito tem ainda uma particularidade: aos 33 anos, Poliana é a segunda nadadora mais velha em Olimpíadas a subir ao pódio, atrás somente de Dara Torres. No entanto, apesar de ter sido medalhista aos 41, a americana conseguiu sua primeira láurea aos 17. Por isso, na história da natação feminina olímpica, nenhuma atleta teve que esperar tanto para ser premiada quanto a brasileira.

É realmente uma história de perseverança. E não somente pelo fato de batalhar por tanto tempo para alcançar a glória olímpica. Toda carreira é feita de altos e baixos. E, por vezes, quando estava em baixa, poucos acreditavam que reuniria forças para dar a volta por cima. E ela sempre conseguia.

Sua carreira serve de inspiração e motivação para uma legião de nadadores e, sobretudo, nadadoras. Historicamente, a natação feminina do Brasil

sempre careceu de ídolos: até 2016, as 13 medalhas olímpicas conquistadas pela natação do país vieram das braçadas de homens. Assim, a medalha de Poliana pode representar uma nova era para as mulheres na natação brasileira.

Mesmo antes da Olimpíada do Rio de Janeiro, ela já era referência e tinha seus feitos alardeados. Desde 2006, quando passou a se dedicar a provas em águas abertas, conseguiu conquistas que nenhuma mulher do país havia obtido nos esportes aquáticos. Naquele ano, foi a primeira brasileira a conseguir uma medalha em um Mundial, nas provas de 5 km e 10 km – para efeito de comparação, a natação masculina nacional tinha, até aquele momento, 25 medalhas em Mundiais. Em 2007, com a estreia da prova de 10 km em águas abertas nos Jogos Pan-Americanos, foi a primeira do país a conquistar medalha nessa modalidade na competição. Em 2009, uma nova conquista inédita: o título de um circuito mundial, a Copa do Mundo de Maratona Aquática, feito que nem os homens haviam conseguido anteriormente nos esportes aquáticos. Em 2013, foi a primeira nadadora a conquistar o principal prêmio do esporte olímpico do país como a melhor atleta do ano, o Prêmio Brasil Olímpico. Seu



Saitiro Sodré/SSPress

Poliana Okimoto: brasileira pioneira e desbravadora dos mares.

caráter pioneiro e desbravador é marcante. Abrir caminhos é difícil e não é para qualquer um. Depois dela, Thiago Pereira venceria a Copa do Mundo de Piscina Curta em 2010, Ana Marcela Cunha e Etiene Medeiros conquistariam medalhas em Mundiais. Mas a história tem registrado o nome de Poliana Okimoto como a primeira.

*

Poliana não inspira apenas nadadores. Em um contexto mais amplo, sua carreira é exemplo para mim, para você e para todos nós. Todos temos nossas verdadeiras vocações, algo para o qual nascemos para fazer bem. Às vezes demoramos a descobrir. A busca vale a pena. Ao sair das piscinas e brilhar nas águas abertas, Poliana é prova disso.

Mas só talento não leva a lugar algum. E isso ela descobriu cedo. Jamais faltou a um treino, a não ser por motivo de força maior, mesmo nos períodos de desmotivação. Sabia que um dia colheria os frutos do esforço. A capacidade de concentração, dedicação e renúncia em prol de um objetivo também é uma lição que ela nos deixa. Nada vem da noite para o dia. Você deve conhecer alguém que pegou um violão pela primeira vez na vida, tentou alguma coisa e cinco minutos depois o deixou de lado, com o argumento de que “não consigo, isso não é para mim”. Poliana batalhou e esforçou-se por mais de dez anos, alguns deles de má fase e assombrados por dúvidas e questionamentos, até começar a ter suas recompensas na maratona aquática. Por isso, além de descobrir seu verdadeiro talento, Poliana nos ensina que foco, dedicação e vontade são fundamentais.

E é justamente a obstinação de Poliana que faz com que sua história fique mais próxima, mais palpável, mais real. Por mais dedicados que atletas como Michael Jordan, Michael Phelps, Roger Federer, Usain Bolt sejam, são pontos fora da curva em termos de talento. São os raros casos em que o universo conspirou a favor quando nasceram, tinham o corpo perfeito para o esporte que executavam e passaram por desenvolvimentos totalmente adequados para poderem brilhar quando estivessem prontos. E, para completar, também foram acima da média em termos de força mental, comprometimento e dedicação. Por isso, estão entre os maiores da história.

Ela é diferente desses quase “extraterrestres”. Tanto que, por terem nascido para ser os melhores no que viriam a fazer, todos os citados alcançaram a glória em idade muito tenra. Ela, pelo contrário, precisou de muito trabalho e paciência para chegar lá. Seu maior feito é ter trabalhado seu dom e perse-

verado para alcançar o sucesso. Assim como Poliana, todos podemos ser bem-sucedidos em nossas áreas. Conhecer sua história de superação e trabalho pode ser o primeiro passo.

*

Não é a primeira lembrança que tenho de Poliana Okimoto, mas é uma das mais antigas e também das mais marcantes.

O ano era 1996. Na época, eu era um nadador federado da categoria Juvenil, e Poliana, da categoria imediatamente inferior, a Infantil. Ela tinha 13 anos. Nunca havia conversado com ela, mas já a conhecia pelos resultados e pelas vitórias nas competições de sua faixa etária. Era uma época em que a internet ainda engatinhava no país e estávamos longe de acompanhar os resultados de competições em tempo real.

No Campeonato Paulista Infantojuvenil de inverno, em junho daquele ano, em Santos, finalmente fui testemunha ocular de todo aquele talento. Vi Poliana vencer três provas, com recordes estaduais, e imaginava que ali nascia uma potencial estrela da natação. Minhas suspeitas ganharam mais força no Campeonato Paulista Infantil de verão, em novembro. Eu não estava presente àquela competição, por ser da categoria Juvenil. Ao ser avisado dos resultados de Poliana por colegas de equipe que retornavam daquele torneio, achei que alguma coisa estava errada. De acordo com os relatos, ela havia vencido os 200 m, 400 m e 800 m livre, com recordes estaduais de sua categoria. Até aí nada demais, apenas repetia o que fizera no campeonato anterior. O espanto era por causa dos tempos obtidos em suas provas, principalmente nos 800 m livre. Sua marca era suficiente para vencer a prova masculina e a colocava como a segunda melhor nadadora do país na temporada. Obviamente o assombro dava-se porque se tratava de uma garota de apenas 13 anos.

Quando finalmente me convenci daquele resultado, fiquei por um bom tempo procurando meu queixo no chão. Durante muitos dias aquele seu desempenho foi comentado na comunidade aquática brasileira, gerando uma expectativa sobre uma provável nadadora de nível mundial e medalhista olímpica dali a quatro ou oito anos.

A medalha só chegou vinte anos depois. E não nos 800 m livre, mas na maratona aquática de 10 km. O fato é que Poliana tornou-se, sim, uma estrela da natação.

Tive o privilégio de estar presente às duas maiores conquistas de sua carreira: o título mundial em Barcelona, em 2013, e a medalha olímpica de bronze no Rio de Janeiro, em 2016. E também àquela que foi sua maior decepção, a prova olímpica de Londres, em 2012. As três competições formam um bom resumo da carreira de Poliana Okimoto: altos e baixos, mais altos que baixos, alegria, decepção, superação, pioneirismo e glória.

Mas, sobretudo, sinto-me sortudo por ter presenciado algumas de suas memoráveis proezas quando seu talento desabrochava, naquele Campeonato Paulista de 1996. Por mais alto que a tenha visto voar, sempre volto àquela competição, na qual uma menina de 13 anos me deixou espantado e mostrou o que poderia ser o futuro da natação feminina do Brasil.

Ela nunca deixaria de impressionar nos anos seguintes.

*

Este livro é uma merecida homenagem à carreira da primeira mulher medalhista olímpica do país nos esportes aquáticos. É também uma tentativa de preservar e resgatar a maltratada memória esportiva brasileira, contextualizando seus feitos em um cenário em que brilharam Maria Lenk, Piedade Coutinho, Tetsuo Okamoto, Ricardo Prado, Patricia Amorim, Gustavo Borges, Cesar Cielo e muitos outros.

É ainda uma forma de ressaltar a importância de suas conquistas nas águas abertas. Sua influência é, e continuará sendo, enorme. E não somente entre aqueles que, como ela, vivem do esporte. O consagrado humorista Helio de la Peña é um dos que se apaixonaram pela natação no mar, esporte que pratica de forma amadora, e tem na nadadora uma grande inspiração. Afinal, trata-se de um dos esportes mais democráticos: em qual outra modalidade seria possível um esportista não profissional competir diretamente com um atleta de nível internacional, como ocorre em diversas conhecidas provas, como a Travessia dos Fortes e o Desafio Rei e Rainha do Mar? Helio traz esse e outros pontos de vista de forma brilhante no capítulo que encerra o livro.

Com vocês, Poliana Okimoto, a princesinha de Copacabana.