A arte da mariposa

Sara Oliveira, nadadora do FC Porto, tem vindo a engrossar o seu currículo de recordes na modalidade. Aos 21 anos, a jovem atleta é um nome seguro, a ter em conta na natação nacional e internacional.

Texto: Marta Almeida Carvalho
Fotos: Virgínia Ferreira

O mês de Dezembro foi especial para Sara Oliveira. A atleta do F.C. Porto conseguiu a proeza de bater três recordes nacionais absolutos, dois dos quais nos Campeonatos da Europa de Piscina Curta em Helsínquia – 100 e 200 metros mariposa – onde fixou um novo máximo nacional de 1m00s17 e outro – o recorde nacional sénior e absoluto dos 50 metros mariposa - no Campeonato Nacional de Clubes. A atleta "azul e branca" detém agora todos os recordes nacionais absolutos na especialidade de mariposa em piscina curta. Sara Oliveira ingressou na natação do FC Porto aos seis anos, ainda na piscina das Antas, a zona onde reside. O seu percurso na modalidade fez-se sempre dentro do clube portista. Das escolas foi chamada para o grupo de competição, onde faziam as captações, quando tinha cerca de dez anos. Depois passou para os cadetes e foi subindo nos escalões até chegar a sénior. A atleta, que frequenta o 4º ano do curso de Educação Física na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, concilia ambas as actividades com algum esforço mas com a grande paixão pela modalidade. *"Quando se entra no mundo da alta competição tem de se fazer algum esforço. E para o gerir há que ter uma grande paixão pelo desporto para não se desistir"*, refere. O programa é dividido por épocas, às quais se atribuem objectivos. Os treinos são diários e, por vezes duplos. *"Às vezes treinamos de manhã e à tarde, na água e musculação. Há que trabalhar com afinco. Quando corre bem acabámos por melhorar os tempos o que é muito gratificante"*, afirma. A mariposa, o estilo em que arrecadou a suas maiores vitórias é, naturalmente o que mais gosta. *"É lógico que acabemos por treinar e aperfeiçoar mais o estilo que mais gostamos. No meu caso a mariposa é o preferido e por isso a minha prestação acaba por ser melhor"*, explica. Os treinos são compostos por todos os estilos mas acaba sempre por «puxar» mais pela mariposa.

Porto, cidade e clube

A exposição de um atleta da natação é completamente diferente da de outros atletas, de outras modalidades, nomeadamente do futebol. *"Estou na natação e tudo o que faço é essencialmente para mim. Quando consigo melhorar os meus tempos é para minha própria satisfação e fico contente com os resultados. Não penso propriamente numa exposição que também é positiva na medida em que nos ajuda a conquistar apoios"*, diz a atleta. O gosto pela água é um factor fundamental para quem ingressa na modalidade. *"É necessário que os mais jovens frequentem a natação por gosto. Só assim poderão ter um percurso mais longo na modalidade, uma vez que lhes serão exigidos determinados sacrifícios que sem amor à modalidade não serão bem encarados"*, assegura. Sara Oliveira é uma grande

simpatizante de todas as modalidades do FC Porto, o clube do seu coração. *"Não sou fanática por futebol mas gosto de assistir aos jogos grandes. Nessas alturas vou com os amigos. Gosto de ver o meu clube a ganhar em todas as modalidades"*, refere. Os tempos livres passa-os com a família e amigos. *"Esses momentos servem para me divertir, ler, ouvir música, espairecer um pouco e abstrair-me dos estudos e dos treinos"*, refere. A atleta nasceu no Porto e adora a cidade. A zona das Antas, com o estádio do Dragão, é a sua preferida até pelos laços afectivos que com ela mantém, embora a Foz e toda a marginal ribeirinha lhe agradem particularmente. *"As frentes marítima e ribeirinha pela presença do rio e do mar. Adoro a água e, como tal, sou uma grande apreciadora destes locais"*, assegura. Entre os típicos petiscos portuenses, Sara destaca as francesinhas. *"Sabem tão bem. É claro que não pode ser sempre"*, confessa. Não segue nenhuma dieta específica mas tem alguns cuidados com a alimentação. *"Sei o que me faz mal e tento não abusar"*. José Silva, treinador de Sara, diz que não existe uma dieta rigorosa mas antes a preocupação de repor energias depois das provas e dos momentos mais puxados. *"Estamos a dar importância à parte nutricional, às principais carências depois das provas e para isso estamos a trabalhar com uma nutricionista", explica.* José Silva está orgulhoso do trabalho que a atleta tem vindo a realizar. *"Esta última fase redobrou o meu orgulho na Sara mas ele já existia antes. É de salientar o grande esforço de todos os atletas que sendo amadores trabalham todos os dias, mais e melhor, para alcançar os objectivos, até porque a vida de um nadador é bastante dura"*. José Silva foi nadador e treinador-adjunto do FC Porto e, desde há cerca de dois anos, é o treinador principal da equipa de natação azul e branca. ■