**Luisa Matsumoto**

**Ginástica Rítmica**

**Início da transcrição**

**Boa tarde Luisa.**

* Boa Tarde.

**Luisa gostaria que você me contasse a sua história de vida.**

* Tá começando.

**Você que, você que decide.**

* Mas a história dentro da ginástica, como eu comecei no esporte ou não.

**Você que, você que, começa lá onde você nasceu.**

* Então eu sou natural de Florianópolis, eu, mas o meu pai é de Londrina e minha mãe é de Juvenal e a gente, mas todos os meus irmãos, todos nós é nascido aqui em Florianópolis. Então meus pais sempre trabalharam em dois períodos, então desde quando a gente é criança ou a gente se ocupava com alguma atividade e não tinha como ficar em casa sozinha não é, e acabou que por isso a minha mãe sempre procurou algumas ocupações pra a gente durante à tarde, e a ginástica foi uma delas eu comecei a treinar com 8 anos num projeto de, num projeto que tinha numa na Universidade do Estado de Santa Catarina, que era próximo da minha casa e de lá assim no primeiro ano eu já comecei a treinar aqui no instituto, com a mesma técnica, com a Maria Helena que foi quem me acompanhou durante toda a minha carreira.

**Certo.**

* No geral foi assim que eu comecei na ginástica, eu lembro que comecei em 96, qual foi a Olimpíada de 96 foi Atlanta.

**Atlanta.**

* É eu comecei a ginástica em 96 e na mesma época estava acontecendo a Olimpíada de Atlanta, e eu nem sabia direito o que era ginástica, ena minhacabeça eu falava assim, eu quero participar disso, eu que estar lá, eu assisti a ginástica na pela televisão, eu olhei nossa! Eu quero um dia estar lá e isso ficou na minha cabeça,claro que duranteeu, nunca pensei que realmente eu fosse nossa! Que eu sabia que a caminhadaia ser difícil, que seria, que eu teria que agarrar todas as oportunidades que eu pudesse, mas mesmo que eu tivesse esse sonho a gente sempre sabe que é um sonho distante não é, quando a gente está lá começando, e depois a gente até acaba esquecendo,assim nossa eu queria participar de um Olimpíada, a gente vai acontecendo tanta coisa que você esquece, daí as oportunidades foram aparecendo e eu fui agarrando assim, e deu que graças a Deus eu consegui.

**Quando que veio esse convite, como que foi.**

* Eu, então comecei a treinar com 8 anos, em 1996 e eu sempre fui..., eu nunca fui uma ginasta assim muito talentosa sabe, eu sempre fui muito trabalhada, então os resultados pra mim nunca não apareceram, quando eu comecei a treinar ninguém...nossa que menina, nossa que talento, não eu comecei a treinar com 8, e comecei a me destacar na cidade, dentro do clube, assim depois comecei a destacar dentro do Estado, isso acho com 14 anos 15 anos, e o convite pra seleção veio quando eu tinha 16 foi em 2005 eu tinha é de 16 pra 17 anos foi, teve uma seletiva que foi bem na época que mudou não é, terminou a geração de 2004, daí acabou tudo, todo mundo foi pra casa daí quiseram fazer uma renovação lá, daí fizeram uma seletiva em Curitiba, com todo mundo que quisesse participar, podia ir lá participar e foi uma seletiva bem demorada assim foi bem, tinha acho que 80, 90 ginasta não sei tinha bastante gente, e daí foi nessa seletiva que eu acabei passando para a seleção brasileira de individual, que treinaria em Aracajú com a técnica Cristina vital.

**Certo.**

* Daí em 2005, foi no mesmo ano também que eu já estava quase tudo pronto pra mudar de clube, eu treinava aqui em Florianópolis só que aqui a gente não tinha nuca teve patrocínio não é. Então pra viajar era sempre os pais que financiavam ou as vezes conseguia uma ajuda da Fundação dos Esportes, mas nunca teve uma garantia que a gente fosse viajar, a mesma situação que a gente está vivenciando agora, a gente não tem patrocínio perdeu o apoio da Fundação e não sabe se vai se não vai, e fica essa incerteza e nessa época eu quase mudei de clube, quase fui treinar em Toledo no Paraná. Que lá eles tem patrocínio tem uma estrutura muito melhor que aqui, e daí que eu e daí que passei pra seleção e não finalizei essa transferência, daí fui morar em Aracajú em 2005 fiquei na seleção de individual em 2005 e 2006.

**Certo.**

* Tive oportunidade de participar pela primeira vez no campeonato mundial, assim participei do campeonato Sul Americano, em 2007 eu não quis continuar no individual.

[intervenção de terceiro 00:04:31].

* A tá, em 2007 eu não quis participar continuar no individual, eu quis tentar uma oportunidade dentro do conjunto que eu achei que na época eu teria mais oportunidades ou mais chances para participar do Pan Americano no Rio ou chegar à Olimpíada, então 2007 mudei pra conjunto daí fui morar no Espírito Santo, daí comecei treinando em conjunto daí tive, daí consegui a minha vaga no conjunto pra participar dos jogos Pan Americano, daí a gente competiu ganhamos três medalhas de ouro não é, aquela pressão de dar continuidade a ao título brasileiro no caso não é, que era uma responsabilidade muito grande competir em casa e ainda segura a medalha de ouro que já tinha sido conseguida não é, então é daí depois 2007 veio 2008 Olimpíada preparação pra Olimpíada tudo.

**Como foi o convite pra Olimpíada como que.**

* Então a gente participou do mundial pré-olímpico em Pátrias e o a gente sempre disputa, a gente tenta disputar a vaga, mas normalmente o que acaba acontecendo a vaga pelo continente, então a gente tinha que se classificar ou classificar entre os 10 ou 8 ou pelo menos ficar entre o melhor país do continente. Então pra gente a gente conseguiu a vaga pelo continente no mundial em Pátrias na Grécia, e assim foi um alívio nãoé, porque a gente sempre fica nessa expectativa de querer, tá podendo representar nosso País numa Olimpíadas então não é foi assim, que a gente estava treinando, fazia o grupo já era um grupo muito maduro assim treinava junto desde 2005 mesmo, com pequenas modificações o fato de eu ter entrado, mas agente teve bastante tempopra se adaptar.

**Pra Olimpíada teve alguma modificação.**

* No grupo que começou?

**Da Equipe do Pan Pra Olimpíada teve.**

* Teve, eu acho que teve modificação de uma ginasta só, entrou a Luana e saiu a Natália, acho que eu me lembro acho que foi mas eu não lembro direito, talvez modificou alguma menina que fazia um conjunto e acabou fazendo os dois, ou era reserva de um e entrou acabou fazendo os dois, mas ou modificações dentro da série também mas, no geral não foi muito grande assim, a modificação, daí deixa ver o que mais.

**No mundial vamos para as Olimpíadas como que foi essa notícia pra você.**

* Ah, foi assim pra gente, é que a gente treinou pra isso sabe, então parece que sai um peso das costas é um alívio muito grande a gente ficou muito feliz em ter conseguido a vaga, por mais que tenha sido por continente porque a gente sabe que a ginástica no cenário mundial, ainda tem que crescer muito sabe, tem que aparecer mais e a gente sabe que a Europa domínio os países da Europa, é muito difícil pra ginástica estar na Olimpíada é quase, significa pra gente quase uma medalha assim sabe então foi, ah foi um alívio, foi claro que teve toda a parte da alegria, mas no fundo no fundo foi um alívio assim de saber que deu certo.

**E aí como foi a Olimpíada em si.**

* Então é estar dentro de uma Olimpíada pra gente como eu falei é mais que medalha, assim é um sonho acho que pra toda atleta de alto rendimento até mesmo que não seja de alto rendimento sempre tem aquele sonho de estar lá, antes de ser uma atleta já tinha esse, essa vontade, ou tinha esse, é um sonho assim sabe e eu acho que a gente treinou muito pra estar na Olimpíada, a gente fez tudo que podia pra estar lá a gente deu, não deixamos nada pra trás, a gente fez todo o possível acho que isso é mais importante, infelizmente a gente não conseguiu chegar numa final como foi na outra Olimpíada, e a gente teve uma série que aconteceu uma falha grave, mas acho que todo o atleta está sujeito a errar. A gente não tem que estar assim, a gente não ficou se culpando por isso a gente deu o nosso melhor e fez o possível pra fazer uma boa apresentação, infelizmente fatalidades acontecem em qualquer País não é, qualquer equipe que treina qualquer atleta que treina tem essa possibilidade do erro, eu acho que a gente saiu satisfeita da Olimpíada, vá querendo ter feito uma apresentação um pouco melhor na no conjunto de arco e massas que teve que aconteceu a falha.

**Certo.**

* Mas no geral a gente saiu feliz assim que por estar realizando um sonho.

**E como que foi assim, você consegue me descrever a Olimpíada, como que foi chegar lá, como que foi isso tudo?**

* A gente sempre foi um grupo muito unido à gente conversou bastante sobre isso sabe de não chegar lá e ficar deslumbrada, porque é o maior evento esportivo do mundo, a gente ficava tava perto dos melhores atletas do mundo e olhava para o lado meu Deus olha quem está ali sabe. Eu acho que até mesmo a estrutura do evento é uma estrutura, é tudo muito perfeito, é tudo muito lindo eu não tenho a gente não teve que sair de lá com nada de negativo, nada que pensava nossa podia ser melhor, não...,é até mesmo entrar na quadra e pensar que o mundo inteiro está assistindo a gente, aquele segundinho ali antes de entrar na quadra assim que passa tudo pela cabeça, assim acho que não tem.., descrever qual foi a sensação ou as vezes a gente se pergunta, ah como é que foi participar da Olimpíada eu digo assim, olha se vocês tiverem a chance um por cento de chance de poder tentar participar de uma Olimpíada, acho que vale tudo a pena, a gente chegou lá e valeu toda a pena, valeu ter ficado longe da família, valeu todo o esforço, valeu todas as lesões, valeu todas as horas de treinamento, eu acho que não.., que foi uma recompensa assim por todo o trabalho, por toda uma vida dentro da ginástica não é, chegar numa Olimpíada é uma recompensa pro um atleta, e a gente estava com as melhores então.

**Legal, depois da Olimpíada.**

* Então acabou a Olimpíada a gente não, sentou assim pra conversar e, quem vai continuar treinando, ninguém queria estava muito em cima assim não é, estava muito assim ah meu deus acabou o sofrimento já co..., deu aquele alívio ninguém queria tipo ninguém queria dar a certeza que continuaria treinando pela seleção, até porque a gente não tinha ninguém, nos dava um..., é ninguém nos conseguia dizer como seria, tá acabou olimpíada, tá quem vai querer continuar treinando, mas como assim treinando onde, treinando com quem, treinando como.

**Quais soluções.**

* É quais condições, não tinha essa certeza assim pra dar pra gente também então ninguém, ninguém disse ah eu vou não é e eu na..., e eu não queria dentro daquelas condições que a gente treinava, nossa foi tudo muito bom, foi tudo muito legal, conseguimos chegar na Olimpíada mas eu não queria continuar treinando com a..., dentro..., na mesma situação assim sabe, acho que eu queria tentar outra coisa na minha vida naquele momento.

**Como que se organizava, como fo..., quais as estruturas que vocês tinham em (ininteligível) ouro, como que.**

* A gente não, é que assim no individual a gente tinha uma estrutura e para o conjunto a gente morou em Vitória.

**Ah tá.**

* Daí eu mudei de novo.

**Espírito Santo.**

* É no Espírito Santo, era uma estrutura muito boa tinha tablado, tinha ginásio, tinha toda a questão do transporte, moradia a gente tinha bolsa na faculdade, alimentação era tudo muito bom, era uma estrutura muito boa, assim eu acho que, mas na minha cabeça eu tinha ficado tanto longe, tempo longe da minha família e eu sempre fui uma pessoa que eu... tá o esporte, estou vivenciando o esporte agora, mas sempre me preocupei. O que vou fazer depois, e na ginástica com a ginástica é muito difícil conciliar estudos, porque primeiro que a gente treina de 8 ou no mínimo 8 horas por dia, então na faculdade chega na faculdade de noite ou qualquer horário que fosse, tá cansado sabe é difícil, final de semana treina sábado chega no domingo, ah tem prova, ih vou estudar não, não vou estudar, não consigo estudar vou dormir, daí é difícil conciliar e assim ó, eu comecei em 2005 em Aracajú, comecei a gente acho que eu estava no terceiro ano em Aracajú.

**De que curso.**

* Não terceiro ano do ensino médio.

**Ah do ensino médio.**

* É eu comecei o ensino médio estudei comecei fazendo o ensino médio em Toledo no Paraná, voltei pra Florianópolis depois fui pra Aracajú, então meu ensino médio foi em 3 cidades diferentes, então tudo, não tem como estudar, assim você acaba vendo o conteúdo 3 vezes porque cada escola tem o se currículo, cada escola tem o seu não é cronograma, em 2005 esse, em 2006 acabei fazendo vestibular lá e passei, não sei como, mas acho que foi uma luz divina. Passei na Federal ainda lá, fazendo na Federal comecei a fazer Engenharia de Alimentos só que foi muito difícil, não tinha como eu fazer, tentava estudar um pouco e não conseguia era muito calculo física, química, não tinha como, daí quando eu me mudei pro conjunto fui pra Vila Velha daí como eu fiquei com esse negócio de Engenharia ser muito pesado, eu acabei querendo fazer, eu não queria Educação Física porque eu queria fazer alguma coisa diferente eu disse ó, eu fico o dia inteiro lidando com o esportes eu quero tentar fazer uma coisa diferente, daí eu não sabia o que fazer tipo nu..., nunca tinha feito nada na vida se não treinar sabe, então lá a gente ganhava bolsa na faculdade, então ah eu vou fazer Ciências Contábeis, eu comecei fazer Ciências Contábeis lá ah quem sabe, á vou fazer um concurso público alguma coisa ou eu faço Direito ou faço Ciências Contábeis daí como pensei que Direito seria muita leitura muito pesada acabei optando por Ciências Contábeis. Daí fiquei lá estudando entre aspas não é em 2007 em 2008 Contábeis daí em 2008 depois da Olimpíada acabei querendo fazer, querendo tentar estudar um pouco sabe voltar pra minha cidade ficar com a minha família, daí terminou a Olimpíada em 2008 voltei pra Florianópolis ali em agosto, setembro ah vou fazer o vestibular fiz um cursinho de 1 mês estudei bastante, tentei estudar não é na época eu ainda treinava, voltei da Olimpíada continuei treinando não é acabei passando no vestibular aqui também, passei pra Nutrição na Federal e depois pra Educação Física na Estadual. Daí fiquei 2009 todo morando em Florianópolis treinado aqui, estudando aqui, no final do ano de 2009 acabou tendo aque.., outra seletiva pra seleção brasileira e eu não queria, eu não queria, eu não vou, não vou não quero estou estudando estava feliz da vida estudando fazendo outras coisas na minha vida, treinando também, só que treinando em casa é diferente do que você sair da sua cidade ter que morar em outra cidade é extremamente complicado não é.

**O que mais pesa treinar em outra cidade.**

* Eu acho que o que mais pesa é a família.

**Família.**

* No início principalmente, depois você começa a acostumar com a saudade ou começa a se adaptar assim com essa situação, e tudo mais pra mim o que mais pesou sempre ficar longe da minha família e a rotina, porque é muito difícil você sair da rotina, muito difícil lidar com a rotina, tipo os treinamentos são pesados tudo bem, mas aquela rotina levanta 6:30 vou treinar 7:00 horas treino até 12:00 e depois volto 14:30 treino até as 18:00 daí vou pra faculdade é uma rotina que é mais difícil de lidar, quando você está em casa é muito mais fácil lidar com a rotina do que quando você está longe da sua família sabe, longe dos amigos, longe do seu ambiente familiar, assim então isso que mais pesou.

**Mais pesou.**

* É

**Você comentou várias vezes não é que você estava individual foi pra conjunto foi pra individual o que, que muda.**

* Tudo.

**Tudo.**

* O treinamento de individual assim ó, você consegue dá, tem dia que você está bem, tem dia que você está mal, então você consegue se adaptar sabe ao seu corpo ao seu estado, num conjunto não você tem que estar bem sempre, porque o seu estado vai influenciar no grupo, então o conjunto a gente treina junto à gente depende uma da outra então assim, a gente tem que repetir, um tá errando, errando, errando a gente vai repetir muito mais, porque aquele ali tá errando, então a sua cobrança por não errar é muito maior, então eu acho que o psicológico dentro do conjunto pesa muito, mais do que o, do que você ter o talento corporal do que você ter as condições física sabe.

**Certo.**

* Eu acho. Antes eu pensava que era mais fácil treinar conjunto porque pensava, á tem mais meninas você deve você não se sente tão sozinha, mas é muito mais pesado treinar conjunto que individual.

**E a seletiva pra compor o conjunto também não é.**

* É não então bem mais, então nor.., a seletiva que participei em 2005 primeiro fez a seletiva individual e depois fez a seletiva de conjunto, assim e no conjunto eles sempre querem tentar pegar as ginastas mais iguais, as ginasta que trabalham bem em equipe, que são que tem esse pensamento coletivo não é.

**Certo. Só pra gente voltar, você volta pra Florianópolis então.**

* Em 2009

**Continua treinando em 2009 tem a seletiva.**

* Daí tem outra seletiva em 2009, daí acabei não quero, não quero, não quero, mas acabou, ai então tá bom eu vou, não é acabei voltando pra seleção pra treinar no ano de 2010 pra morar em Aracajú daí eles mudaram a sede do conjunto, mudaram a técnica, mudaram tudo e mudou toda a estrutura.

**Você começou a treinar com quem nesse período.**

* Então a minha primeira técnica da seleção foi a Cristina Vital e depois me mudei para o conjunto aí com a Monica Queiros, daí quando voltei pra Florianópolis continuei treinando com a Maria Helena kraesk. Em 2010 eles chamaram a técnica Giurga Nedielkova que é uma técnica búlgara, isso foi o ano de 2010 então a gente treinou com ela foi o ano extremamente difícil, porque reuniram a gente em cima da hora e tinham competições, não foi uma coisa bem organizada assim sabe, foi muito difícil o atleta acaba se ferrando nessa hora né, porque ah tem competição daqui 1 mês reuniu a seleção não tem conjunto, ninguém se conhece, ninguém sabe como, como que, porque o conjunto precisa dessa tipo, dessa harmonia desse contato, dessa proximidade entre as ginastas aí então, a gente precisa de um tempo pra poder criar esse laços, esse vínculos, então 2010 foi um ano muito assim ó muito atropelado, ai mas deu assim que tem a Copa do Mundo, mas já é o Sul Americano, ah já e´o Campeonato Mundial , ah mas já é sei lá o que, então a gente não teve um tempo pra realmente treinar e, treinar com sequencia.

**Certo**

* Então foi um ano bem difícil, foi um ano que realmente a gente foi, foi mais difícil ainda estar longe da família nesse ano, por ter sido um ano que ah teve muitas competições, e a gente não estava rendendo muito foi um ano assim, como atleta foi que eu me considero um dos mais difíceis assim.

**E o fato de ter vindo voltado.**

* É de ter voltado, de ter pensado que seria um pouco mais fácil, de que seria melhor pelo fato de eu ter vivenciado muitas coisas antes, foi um ano bem pesado assim, uma técnica de fora que não é brasileira, que pra ela se adaptar também deve ter sido complicado.

**Em relação ao treinamento o que mudou com essa nova técnica**

* É que cada técnica tem um tipo de treinamento não é, então com a Monica a gente treinava, tinha que cumprir o treino, lá passar tinha que fazer todo.., cumprir o treinamento cumpria e ia embora tudo bem, com essa técnica ela era, ela era toda técnica acho meio que trabalha com isso mas cada uma tem um jeito de levar o melhor com a gente, se a gente não esta treinando muito bem, tinha técnica que fica lá em cima ó tá cansada continua, continua não quero nem saber, vamos continuar, vamos conseguir, e tentar que se tá cansada dar uma aliviada, eu acho que a estrutura do treinamento não modifica muito sabe, é meio que pra ginástica é similar só que a técnica a maneira que a técnica lida que modifica sabe.

**Certo.**

* Eu acho que não teve grandes variações, acho que no ano de 2011 só que mudou a técnica de novo que foi a Camila, que daí a gente sentiu mais pelo fato de ter que ganhar o Pan Americano, a gente tem 6 meses pra ganhar o Pan Americano tem 6 meses e não tem tempo, as ginastas eram novas tinham 16 anos e a equipe tinha que treinar, treinar, treinar daí nesse ano que senti um baque assim no treinamento só.

**Seis meses ante do Pan vocês trocaram de técnica.**

* De técnica de ginasta só eu fiquei só eu, todas as ginastas foram chamada de novo, daí eu estava com 23 anos, eh chegou a ginasta todo mundo tinha 16, 17 daí foi engraçado assim foi uma experiência legal.

**Então você era uma das mais velhas.**

* Sim é

**Da equipe, o que é que mudou do Pan de 2007 não é pro Pan de 2011 de Guadalajara.**

* No Pan de 2007 eu era uma das mais novas, então a gente sempre tem aquelas ginastas que você olha pra elas e encontra uma segurança assim, nossa ela já participou de um Pan ela já foi pra uma Olimpíada, então ter aquela pessoa me dava segurança, porque a maneira que ela lidava com situação influenciava a equipe inteira, e dava tranquilidade pra equipe inteira então pra mim no Pan eu que fiz esse papel.

**È e se eu falar como foi o seu serviço agora.**

* É foi legal assim, foi legal porque é uma responsabilidade a mais,eume sentia muito mais cobrada, por exemplo estou cansadaestou com dor,se uma das meninas tivesse cansada com dor ela conseguia, se ela não conseguisse lidar com isso e influenciasseno treino era sóela, agora se eu desabasse todo mundo desabava, meu Deus se a Luisa está cansada e agora o que a gente vai fazer sabe, era mais ou menos isso, então eu me sentia cobrada nesse sentido de eu sabia com.., do meu papel na influencia do resto das meninas e eu as vezes sentia assim, o olhar de buscar assim ó a gente foi pro Pan tipo eu sentia os olhares delas pra mim, pra mim as vezes assim buscando tipoe agora sabe aquele olho arregalado e agora ai meu Deus, sabe mas é a gente treinou muito assim foi ano que eu mais treinei na minha vida, acho que treinei pra minha inteira, aquele ano assim sabe que tinha o que 6 a 7 meses pra poder participar do Panefora as outras competições que a gente tinha que participar. Foi um ano pesado foi um ano corrido, mas assim não tem recompensa maior pra um atleta do que chegar meu Deus a gente ganhou o Pan, uma medalha de ouro a gente vê que todo aquele sofrimento, nossa foi eu acho que tudo que vivenciei pra mim aquela medalha do Pan foi a mais marcante, de ter ganhado aqueles 3 ouros no Pan e depois de toda a história que a gente teve não é de tudo que passou assim foi bem legal.

**Luisa aproveitar que você tocou no assunto já, como que foi lidar com a dor.**

* É difícil

**Você (ininteligível)**

* Não, é complicado porque é assim tem dores que você tem e não vai ter muito o que fazer, você trata pra tentar não piorar, tenho dores crônicas por exemplo eu tenho é um problema de coluna, tenho distanciamento de vértebras na colunaeu tenho que estarconstantementefazendo fortalecimento, fisioterapia e pro resto da minha vida, vou ter que fazer academia e tudo mais pra não deixar isso influenciar na minha vida, e assim são dores que você sabe está ali que você se você continuar tratando não vai, você vai continuando sentir dor mas você pode continuar, você pode tratar pra diminuir a dormas ela vai continuar ali, então você se acaba acostumando assim sabe é difícil, é difícil mas eu, eu sempre lidei muito bem com a dor. E sim tem atletas que não lidam muito bem assim com a dor, pode ser, pode ver que assim ó, é um grupo muito seleto que continua, muita gente que eu treineijá cont...,entroucomigo foi saindo, saiu uma, saiu outra, as que ficavam, são meninas que conseguem, que tem umpreparo psicológico acho que, uma cabeça muito boapra conseguir lidar com a dor e com os treinamentos.

**E como que você superava isso.**

* Então, eu acho que eu não. Se foi a questão de eu não me acostumar eu sempre tive muito desse.., é como que fala, eu nunca quis parecer fraca sabe, desde criança assim antes de começar a ser atleta eu nunca gostei de ser, me sentir fraca então assim ah eu me machucava caia me estabacava no chão me ralava toda eu não chorava, eu não chorava eu nunca fui uma pessoa ch..., eu nunca gostei de chorar eu acho que isso me ajudou bastante assim o fato de eu conseguir lidar bem com a dor, de conseguir suportar a dor, de uma dessa maneira assim sabe de não conseguir desabar com a dor assim sabe.

**Isso já era natural seu.**

* Isso já foi natural meu então antes de ser atleta eu já tinha isso em mim sabe, de não gostar de chorar de não querer ser fraca de ser, até antes de entrar na seleção tipo nos treinamentos aqui todo mundo falava que eu sou fria tipo, que eu sempre tivesse essa frieza de conseguir separar as coisas, de conseguir passar por cima das dores então acho que isso contribuiu pra que conseguisse chegar lá também não é.

**Claro.**

* Porque não adianta faz parte da rotina diário, assim dificilmente o atleta de alto rendimento vai estar treinando sem dor, a gente faz fisioterapia a gente treina, a gente trata a gente faz adaptações no treino pra conseguir não é lidar com isso, mas é normal assim acho que não tem como.

**Cotidiano não é.**

* É, é do cotidiano exatamente, faz parte e a gente sabe disso.

**E aí veio 2009, veio o Pan de Guadalajara.**

* É 2011, 2010

**2011 perdão.**

* Veio o Pan de Guadalajara.

**Vocês tiveram resultados não é bons resultados.**

* Então em 2011 ainda teve um fato muito legal que em 2010 aquele ano, eu te falei que foi muito difícil a gente perdeu a oportunidade de poder disputar o pré-olímpico, que a gente participou do mundial não alcançou a colocação, então a gente não poderia nem disputar o pré-olímpico em 2011 pra tentar uma vaga pra 2012, já tinha acabado pra gente o sonho da Olimpíada não é. Em 2011 eu vi que dois Países desistiram e daí eu, a gente subiu e pode participar do pré-olímpico daí veio aquela Luizinha, ai meu Deus será que a gente consegue, e a gente estava bem, a gente estava treinando muito bem, estava treinando o foco era o Pan Americano no caso não era o mundial, mas mesmo assim o mundial foi 1 semana ou 2 semanas antes do Pan então não,não participar do mundial o foco, mesmo o foco sendo do Pan é a gente sempre ficou aquela esperança, que mesmo que o objetivo fosse o Pan a gente tinha aquela esperança de tentar o mundial e vai que dava de conseguir a vaga olímpica não é, mas aí chegou no mundial a gente foi competi a gente teve a infelicidade de ter um aparelho quebrado, nosso aparelho quebrou durante a apresentação coisa que nunca tinha acontecido em nenhum treinamento, então foi uma fatalidade assim, mas acho que a gente ficou triste porque a gente competiu muito bem, é muitas pessoa elogiaram o trabalho, elogiaram o conjunto, no mundial viram que a ginástica do Brasil estava mudando, mudou a cara da ginástica do Brasil, mas mesmo assim a gente ficou naquela expectativa não é de quem sabe nãoé, tentar uma vaga olímpica, e não deu assim mas acho que faz parte não é daí teve o Pan.

**Certo, aí depois do Pan você já encerra a sua carreira?**

* Então encerraria foi 2011 não é.

**2011.**

* Eu voltei saí do Pan meio que fechando a minha carreira na seleção, fechando a minha carreira de atleta de alto rendimento, ia voltar pra casa eu tinha trancado as duas faculdade que eu tinha começado em 2009, que 2009 eu voltei pro meu clube, treinei no meu clube não fui da seleção, então continuei treinando e tranquei 2 anos. Em 2012 o meu objetivo é não vamos para Olimpíada, não vamos pra Olimpíadas, então vou retomar a minha vida aqui, comecei estudar de novo e sempre co..., é participando de competições pelo meu clube, campeonato brasileiro, ou competições aqui na região.

**Se manteve.**

* Me mantive treinando no ritmo bem mais tranquilo até porque eu fazia duas faculdades, então a gente treinava na hora do almoço, treina de noite, treinava era meio que a gente se adaptou a realidade, tem muita ginasta que treinam aqui que trabalham, então a gente o grupo é um grupo mais maduro que se conhece acho que desde, desde que começou a treinar, e a gente tem a possibilidade de fazer isso.

**Certo**

* Daí 2012 eu fiquei por isso assim, em 2013 a mesma coisa, continuo estudando treinando pelo meu clube agora a gente está trei...,vai começou, vai começar o treinamentos mais direcionado para o campeonato brasileiro.

**Você até competi.**

* Pelo meu clube.

**Pelo clube.**

* Pelo clube e agora acabei de voltar a Rússia não é, mas eu não estou na seleção não estou nada, mas agora essa nova seleção que está treinando com a Camila lá em Aracajú elas são muito novas então pela primeira vez o Brasil teve a oportunidade de participar de Universiade, que é o segundo maior evento esportivo do mundo, assim que só tem universitários só pode participar as universidades e como a seleção é muita nova elas não tinham universitários suficiente, tinham 3 meninas da universidades só, e daí como foi a primeira vez que o Brasil estava participando e elas acabaram de voltar de uma copa do mundo que elas conseguiram 1 medalha numa copa do mundo, então participar da Olimpíada dessa Universiades seria não é seria interessante pra elas assim pra ginástica do Brasil aparecer em mais uma competição, e daí acabou que me chamaram de novo daí foi eu fui pra lá chamaram mais 2 ginasta contando comigo que são universitárias, pra completar o grupo, a gente treinou por um mês foi uma loucura.

**Imagino.**

* Foi pesado assim porque imagina o conjunto são 6 ginastas metade do conjunto nuca treinou junto, nem sabia fazer a série, até aprender tudo foram 2 semanas praticamente só aprendendo, aprendendo os lugares e repetindo tudo e mais 2 semanas de treino muito pesado pra gente conseguir ir lá, competir então foi legal a gente competiu bem, coseguiu representar bem dentro das possibilidades porque 1 mês de treino pro 1 conjunto é muito pouco, muito pouco (ininteligível) foi legal assim consegui matar saudades de algumas meninas, matar saudades do treino assim, porque querendo ou não por mais que seja pesado, por mais que tenha todos o fatores saudades, dor, treino tudo mais, a gente sente falta, sente saudade sente falta, não sente vontade talvez de tá naquela rotina de novo, porque o corpo não permite você tem outros objetivos, outras prioridades na sua vida, mas a saudade é, a gente sente bastante.

**Hoje você treina você tem uma equipe, você atua como técnica também.**

* Então eu treino aqui, aqui no Instituto Estadual de Educação na equipe de Florianópolis, então eu treino, mas uma rotina bem diferente, então no primeiro semestre a gente faz a questão do físico só, academia, balé, preparação física assim, e no segundo semestre a gente começa a vim, a gente começa vim pra um treinamento mais específico e tipo uma rotina mais pesada assim sabe, mas para o campeonato brasileiro, não pra participar, eu não treino com objetivo, meus objetivos com a ginástica graças a Deus eu já alcancei todos assim, acho que agora eu tenho só o que eu posso contribuir pro meu clube, com a minha experiência, com que eu vivenciei contribuir pras meninas que estão treinando, agora é assim eu pretendo também passar a diante tudo o que eu aprendi sabe, como não sei talvez viver como da ginástica assim como técnica 100 por cento todos os dias, mas eu pretendo atuar como técnica, mas não, tipo auxiliando assim sabe auxiliando um trabalho que já está sendo feito aqui que já está sendo construído aqui.

**Você chegou a se formar já.**

* Não.

**Ainda não.**

* Ainda não tá difícil, imagina o dia que eu formar meu Deus, eu estou fazendo, estou na metade do curso tanto de Educação Física quanto de Nutrição, que eu estou levando as duas faculdades juntas não é.

**E tem mais uma coisa que eu gostaria de te ouvir, muito característico do que eu ouvi de todas as atletas de GR a questão da alimentação.**

* Ah é.

**Como que foi pra você.**

* Então quando eu comecei, eu sempre fui muito magra eu tenho, sempre nunca tive problema com a alimentação nenhuma assim, claro que eu cuidava pra ter uma alimentação saudável até porque a gente precisa se alimentar bem, pra prevenir lesão não é então a gente não pode comer qualquer coisa, a gente tem que render no treino a gente tem que ter uma boa disposição então querendo ou não a nossa alimentação por si só já tem que ser bem balanceada, independente de precisar emagrecer ou não. Então quando eu treinei naquele primeiro ciclo até Pequim eu nunca tive esse problema de ai meu Deus você tem que emagrecer, você tem que manter sabe você não pode engordar, você tá bem você tá magra, se engordar também um pouco, eu era, eu era quase mui..., mais magra que todas as meninas que tinham que treinar comigo sabe, então se eu engordasse um pouco talvez não apareceria, mas até porque não tem o porque engordar, porque o peso influencia no seu desempenho então nessa época eu não tinha problema, mas depois que parei em 2008, não sei se você tem escutado de todas elas, quando a gente para de treinar, sai dessa rotina a gente engorda, porque a gente tá acostumada a treinar 8 horas por dia, você vai para você come, você come é en..., ai a sua ingestão energética é proporcional ao quanto você gasta, então a gente parou de treinar e parou de fazer tudo e continua comendo, é muito difícil o seu organismo adaptar sabe querer comer menos, meu organismo demorou um tempo pra se adaptar, assim ah não você não está treinando mais aí então você vai sentir menos fome, eu não fazia nada e sentia a mesma fome, que eu treinava, quando não treinava, daí engordei bast..., tipo engordei bastante, engordei pra uma pessoa normal sabe, mas que pra ginástica no caso eu estaria fora do peso, só que se você engorda uma vez já era, então depois que eu voltei em 2009, daí eu comecei a ter que controlar um pouquinho, pra emagrecer assim sabe, pra chegar no peso de competição, coisa que eu nunca precisei fazer, Então pros anos seguintes, a partir de 2009 assim que foi o ano que meio que voltei pra casa, fiquei um tempo sem treinar daí depois voltei a treinar eu comecei a ter que dar uma controladinha, assim mas eu não tenho dificuldade com isso porque eu sempre gostei muito de tudo, agora pra ginasta que não come salada, que não gosta de fruta e daí só é mais um pouco difícil sabe, e a questão de lidar com ansiedade assim mulher ansiedade, TPM você sabe, você tem que ter, tem que ter um alto controle muito bom e muitas, muitas das meninas as vezes não, param de treinar ou não se destacam, por causa de peso, eu acho uma pena sabe porque o peso de tudo é o mais fácil de controlar sabe, é o que você consegue, porque só depende de você sabe.

**E quando vocês estavam lá mesmo assim a alimentação era balanceada.**

* Sim, sim na verdade, a gente que meio que, a gente nunca teve nutricionista, e na ginástica não tem nutricionista, psicólogo, foi bem difícil conseguir um fisioterapeuta, pra estar dentro do ginásio pra estar, ter uma estrutura de fisioterapia boa, então acaba que a gente controla a nossa alimentação sabe a gente, e a gente vê que, hoje que eu estudo eu vejo quanta coisa errada a gente fazia sabe, e quanto poderia ser melhor se tivesse uma estrutura melhor um apoio, tivesse ali auxiliando a gente sabe, é isso. Mas eu graças a Deus assim ó se eu precisar com a rotina de treino diz ah preciso emagrecer, controlo um pouquinho emagreço tranquilo assim sabe, nunca tive esse problema.

**O Luisa a sua transição de carreira você considera hoje, que você já fez a transição de carreira.**

* De..

**De atleta olímpica.**

* Não, não

**Porque você está treinando ainda não é.**

* De Atleta olímpica pra pessoa normal?

**É.**

* Pessoa normal, como se eu fosse anormal, não ainda não.

**De repente seja não é porque é um super herói.**

* Eu vivo dizendo que eu, eu acho que assim esse é ultimo ano como atleta, então eu acho que por mais que eu já tenha feito acho que 90 por cento dessa transição, até porque por mais que eu tenha que treinar, que a cobrança é bem diferente acho que a minha técnica tudo, todas as, técnica as ginasta que treinam comigo todo mundo sabe, que nossa onde tá macaca velha, já sabe não tem aquela coisa ah Luisa vai emagrecer, ah Luisa tem que fazer não sei o que, ah Luisa não tem sabe, é meio que todo mundo conhece, sabe da história, sabe da possibilidade, sabe que hoje já não tenho condições de fazer tudo que elas fazem, porque o meu corpo também já não permite, então por mais que eu pense assim não, não sou mais atleta ainda preciso parar 100 por cento pra, pra me considerar, hoje em dia eu tenho uma preocupação com peso por mais que eu não esteja treinando 100 por cento no meu dia a dia eu tenho essa, essa preocupação de me alimentar direitinho de não, de não engordar muito porque eu sei que daqui a pouco eu vou ter que competir, vou ter que emagrecer sabe.

**Mas de certa forma você vem realizando essa transição.**

* Sim, eu estou no processo.

**É você está no processo, isso é muito legal.**

* E não, e graças as Deus eu estou tendo oportunidade de ter esse processo gradativo.

**Exato.**

* De largar o esporte sabe de passar pra outra vida, porque isso é um choque muito grande pro atleta, tipo eu tenho amigas que treinaram comigo que essa parada brusca, foi muito difícil é muito complicado você passa você, porque a gente mora fora quando a gente volta todos nós todo mundo muda, a gente acha que vai voltar pra nossa cidade, vai estar tudo congelado esperando pela gente, sabe não, é todo mundo trabalhando, todo mundo estudando, e essa volta assim nossa! Eu volto o que vou fazer, sabe vê começar estudar de novo enquanto todo mundo já tá na faculdade, quase se formando e começar pensar em trabalhar ,sendo que nunca trabalhou na vida só treinou sabe é complicado, então pelo menos eu estou tendo oportunidade de fazer essa transição de forma gradativa, e de forma consciente também não é, pra não ficar com nenhuma frustração mais tarde assim, ah será que eu devia ter parado naquela época sabe, eu tenho amigas que pararam logo depois da Olimpíada e que poderiam talvez quem sabe ter continuado por mais um ciclo assim sabe, que tinham idade, que tinham condições de continuar.

**Tinham condições de continuar legal, Luisa alguma coisa que te marcou foi muito forte na sua carreira assim que a gente não conversou.**

* Que me marcou.

**Uma coisa que a gente acabou não falando.**

* Olha eu acho que pra mim, qualquer mesmo foi só ter ido pra Olimpíada mesmo,que foi a questão de lidar com as lesões também que é extremamente complicado não é, que tem que ter paciência graças a Deus que eu nunca tive uma lesão assim muito séria que me afastou do esporte muito tempo assim, tive lesões que eu tive que ficar assim sem treinarpor um mês ou menos de um mês assim, mas nada que tivesse me impossibilitada de participar da competições que eu queria participar sabe, eu acho que além de tudo eu tive muita sorte, acho que Deus que trilhou o meu caminho me ajudou a seguir em frente assim que, acho que tava tudo certo já tudo muitas coisas contribuíram pra que a minha carreira tivesse dado certo sabe muitas oportunidades, muitas coincidências, e eu tive graças a Deuseu consegui agarrar todas as oportunidades, e ter traçado assim esse caminho.

**Legal, Luiza gostaria de agradecer.**

* Não imagina.

**Você agradeço a sua participação obrigado.**

* Imagina agradeço também não é, acho que é importante a gente contribuir com isso, e acho que daqui pra frente quem sabe não é estou estudando vou precisar também de gente pra me ajudando nesse sentido não é.

**Bacana.**