

Corpo

A dedicação ao treino e o cuidado com a aparência convivem harmoniosamente em Hortênc



Fotos de Evandro Teixeira

A vaidade e a energia de Hortênc

Lina de Albuquerque

SÃO PAULO — Nem só de basquete vive Hortênc, consagrada como a melhor jogadora dos últimos Jogos Pan-Americanos. Embora treine duas vezes por dia, de manhã e à tarde, a jogadora, natural de Potirendaba, pequena cidade do interior paulista, a 380 km da capital, ainda tem tempo e energia para dedicar-se às aulas de jazz, ginástica aeróbica e se bronzear na piscina de seu prédio em Sorocaba, cidade a 100 km de São Paulo, onde mora sozinha num apartamento de três quartos (os pais vivem no mesmo condomínio, mas em outro apartamento que ela lhes deu de presente).

— A ginástica aeróbica desenvolve a movimentação feminina e eu adoro o ritual de me produzir antes dos exercícios — explica Hortênc. — Já o jazz representa mais uma higiene mental.

Vaidosa, Hortênc nunca dispensa as nove horas de sono, além da habitual sesta após o almoço.

— Se não durmo bem, fico com a pele horrorosa e logo aparecem as espinhas.

Sem seguir nenhum regime alimentar, devorando frutas o dia inteiro e evitando apenas refrigerantes, Hortênc tem hoje, aos 28 anos, disposição e físico invejados por muitos esportistas, mas nem sempre foi as-

sim. Aos 14 anos, quando jogava handebol juvenil em São Caetano do Sul, o centro mais organizado do ABC paulista, ela era uma garota franzina, de peso e estatura insuficientes para uma atleta. Ao examiná-la, o diretor do centro de aptidão física da cidade, Victor Maksudo, deu-lhe um conselho:

— Faça mais exercícios no prato.

Foi então que ela teve de esquecer a aversão pela carne. Nessa época, sua mãe, preocupada com a ausência de menstruação da filha, quis saber se ela não teria que tomar hormônios. Exatamente o contrário, informou o médico. A única chance dela atingir uma estatura ideal — em torno de 1m75cm — para uma jogadora, segundo ele, era conseguir ter uma menstruação mais tardia do que a da maioria das garotas. Para isso, ela deveria evitar gorduras já que, conforme explicou, há uma tendência de as meninas mais obesas menstruarem mais cedo.

Passados outros 14 anos, Hortênc quase nem se lembra mais desse episódio: "In. já faz tanto tempo", diz ela, hoje mais alta — tem 1m74cm. — do que 90 por cento das mulheres brasileiras. O médico Victor Maksudo, porém, nunca mais esqueceu:

— Se Hortênc não tivesse menstruado somente aos 16 anos, não teria crescido tanto e provavelmente teríamos perdido nossa melhor jogadora de basquete.

