

NATAÇÃO

Natação, arte de sustentar-se e avançar, utilizando os braços e as pernas, sob ou sobre a água, em geral por esporte ou diversão. Uma vez que os seres humanos não nadam instintivamente, a natação é uma habilidade que deve ser aprendida.

Esta modalidade se pratica em quatro estilos reconhecidos, que têm sido aperfeiçoados desde o final do século XIX: crawl (também chamado nado livre), peito (que é o estilo mais antigo), borboleta e costas, que hoje somente se utiliza na natação não competitiva.

A natação de competição inclui provas individuais e por equipes. Nas corridas mistas se utilizam os quatro estilos de competição — borboleta, costas, peito e crawl — seguindo uma ordem determinada para individuais e outra para equipes. Nas competições de revezamento, as equipes estão formadas por quatro nadadores que se vão alternando; o total de tempos determina qual é a equipe vencedora.

Em competições internacionais, a distância varia de 100 a 1.500 m. Os records mundiais somente são reconhecidos quando se estabelecem em piscinas de 50 m de extensão. É modalidade **olímpica** desde 1896.¹

Jogos Olímpicos, competição atlética internacional realizada a cada quatro anos em sedes diferentes, considerada uma modificação revivida dos **Jogos de Olímpia**. Os Jogos Olímpicos foram inaugurados na primavera de 1896, em grande parte pelos esforços do esportista e educador francês barão **Pierre de Coubertin**. Os **Jogos Olímpicos de Inverno** começaram em 1924.

Os planos para a realização dos jogos modernos começaram em 1894 com a fundação do Comitê Olímpico Internacional (COI), que recebeu ajuda de organizações desportivas e de indivíduos de vários países, inicialmente sobretudo dos países europeus. O Comitê registrou os princípios competitivos e escolheu Atenas (Grécia) como sede dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna. Em princípio, podem participar atletas de todos os países. O COI tem sua sede central na cidade suíça de Lausanne, e atualmente tem reconhecidos 186 comitês olímpicos nacionais. A sede dos jogos é escolhida pelo COI, normalmente com seis anos de antecedência.

Mudanças na competição

Desde a primeira Olimpíada do ciclo moderno, o número de mulheres participantes e o número de esportes e provas abertas à competição incrementou-se. Excluindo os esportes de competição dos Jogos Olímpicos de Inverno, o número de esportes incluídos nas últimas olimpíadas foi 25. Além disso, foram acrescentados outros esportes de exibição, como o **hóquei sobre o gelo**, o **taekwondo**, a **pelota basca**, o volei de praia e o softball feminino.²

Estilo livre

O livre é o estilo de natação mais rápido, porque a posição do nadador é muito hidrodinâmica. O lado do corpo que trabalha alterna-se com o lado por onde se respira e o ritmo do conjunto é importante. Os salvavidas utilizam uma variante deste estilo, na qual a cabeça permanece acima da água, melhorando a visão frontal. As provas de competição podem ter diversas distâncias.

1

2



À medida que o braço esquerdo sai da água com o cotovelo dobrado, o braço direito começa a empurrar a água. A cabeça aponta para baixo e as pernas se movem de forma constante e alternada.

O braço esquerdo se eleva para fora da água com o cotovelo apontando para cima. O braço direito mergulha profundamente na água e empurra para trás.

(1972-

Borges, Gustavo

), nadador brasileiro. Nasceu em Ribeirão Preto, São Paulo. Foi duas vezes medalha de prata em Jogos Olímpicos (nos 100 metros, Barcelona,



À medida que o braço esquerdo entra na água, o braço direito finaliza a fase vigorosa da remada. Neste momento, com o ombro afastado do rosto e a cabeça ligeiramente inclinada para trás, o nadador pode respirar.

À medida que o braço direito sai da água, o braço esquerdo inicia a segunda metade do ciclo. O nadador coloca a cabeça de volta na água até que precise respirar de novo, em geral uma vez a cada ciclo.

Ilustração Microsoft

1992 e nos 200 metros, Atlanta, 1996). Ganhou ainda medalha de bronze nos Jogos Olímpicos (100 m, Atlanta, 1996); cinco vezes medalha de ouro em Jogos Pan-americanos (100 m e 4 x 100 m, Havana, 1991); (200 m e 100 m, Mar del Plata, 1995); (200 m, Winnipeg, 1999); duas vezes medalha de bronze em campeonatos mundiais (100 m e 4 x 100 m, Roma, 1994); três vezes medalha de ouro em campeonatos mundiais de piscinas curtas (200 m livres e 4 x 100 m, Rio de Janeiro; 200 m livres, Gotemburgo, 1997); e medalha de prata no mundial de piscina curta (100 m livres, Gotemburgo, 1997). Várias vezes campeão brasileiro, bateu três recordes mundiais em piscina curta de 25 m: 100 m e 4 x 100 m (Brasil, 1993) e 4 x 100 m (Espanha, 1993).

Em fevereiro de 1999, ao disputar a Copa do Mundo de natação, ganhou quatro medalhas de ouro em cinco dias: duas medalhas nos 100 e 200 m livres e duas em piscina curta, nas provas de 50 m e 100 m livres, elevando para 48 o número de subidas de pódio do Brasil nessa competição.⁴