



# NATAÇÃO

Educação Física

# O que é natação?

**Natação** é a capacidade do homem e de outros animais de se deslocarem através de movimentos efetuados no meio líquido, geralmente sem ajuda artificial. A natação é uma atividade que pode ser simultaneamente útil e recreativa. As suas principais utilizações são:

- Recreativas
- Balneares
- Pesca
- Exercício
- e desporto.o

# Como surgiu a natação?

A natação é conhecida desde a pré-história, o registo mais antigo sobre a natação remonta às pinturas rupestres de cerca de 7.000 anos atrás. As referências escritas remontam a 2000 a. C. Algumas das primeiras referências estão incluídas em obras históricas como a Epopeia de Gilgamesh, a Ilíada, a Odisseia, a Bíblia (Ezequiel 47:5, Atos 27:42, Isaías 25:11), Beowulf, e outras sagas.

A arte de nadar estava incluída na educação dos egípcios. Na Grécia e na antiga Roma, a natação fazia parte do treinamento militar e o simples fato de saber nadar proporcionava status social.



Na antiguidade, saber nadar era mais uma arma de que o homem dispunha para sobreviver. Os povos antigos (assírios, egípcios, fenícios, ameríndios etc.) eram exímios nadadores. Muitos dos estilos de nado desenvolvidos a partir das primeiras competições esportivas realizadas no século XIX basearam-se no estilo de natação dos indígenas da América e da Austrália.

A natação passou a ser disputada desde a primeira olimpíada em Atenas no ano de 1896. Nas olimpíadas modernas, é o segundo esporte mais importante ficando atrás somente do atletismo. O Brasil fez sua estreia no esporte em 1920 nos jogos olímpicos de Antuérpia.





Dos primeiros estilos até os dias de hoje somente na primeira metade do século XIX, foi que começou a progredir como desporto, realizando-se as primeiras provas em Londres, em 1837, onde existiam seis piscinas competitivas no mundo. Várias competições foram organizadas nos subsequentes e em 1844 alguns nadadores norte-americanos atuaram em Londres, vencendo todas as provas.

# Natação inumana

Diversos animais possuem a habilidade de natação por instinto, como também é o caso do homem. Nos mamíferos, esta natação por instinto tem o nome de "Natação Padrão". Este tipo de natação define-se por ser executada com a cabeça fora de água, batimentos dianteiros dos braços (patas anteriores) com um ângulo próximo dos 90 graus e pernas (patas posteriores) em leve flexão (realizando um movimento parecido com o pedalar). Este modo de nadar é vulgarmente conhecido por “nadar à cão”.

# Tipos de nado

A natação se divide em cinco estilos: costas, peito, borboleta, livre, medley. Exemplos dos dois últimos:

**Livre:** onde os competidores podem optar por qualquer nado. Nessa modalidade, no entanto, qualquer parte do nadador deve tocar a parede da piscina em cada volta e também na finalização. A saída do atleta é feita fora da água. Geralmente optam pelo nado crawl que é o mais rápido.

**Medley:** mistura os quatro estilos anteriores. A sequência dos estilos para esta prova são: borboleta, costas, peito e crawl.



# Tipos de nado

**Crawl** – é o nado mais rápido, por isso é o estilo adotado nas provas de nado livre. Neste estilo, o atleta bate as pernas embaixo da água, enquanto os braços são “girados” alternadamente para dentro e fora da água. A virada é feita no estilo cambalhota, em que o atleta submerge todo o corpo e pode tocar na borda da piscina com qualquer parte do corpo, mas na verdade, utiliza os pés para impulsioná-lo de volta.



# Tipos de nado

**Costas** – a largada é feita de dentro da água, com os atletas segurando-se nos blocos de partida. A técnica do nado costas é muito parecida com a do nado crawl, porém em posições contrárias. A virada é feita da mesma maneira do nado crawl, pois os nadadores podem, antes de chegar na borda, virar o corpo de frente, mergulhar, fazer a cambalhota, mas devem estar de volta à posição do nado costas antes que os pés deixem a parede.



# Nado Costas



# Tipos de nado

**Peito** – A saída do atleta é feita fora da água. Os ombros devem ser mantidos paralelos com a superfície normal da água e os braços simultâneos no mesmo plano horizontal, sem que seja feito qualquer movimento alternado. Na chegada da prova, o nadador precisa tocar a marca com as duas mãos juntas.



# Tipos de nado - Peito



É o mais lento dentre os nados. Após o salto inicial da largada é permitido um movimento chamado Filipina – um movimento completo dos braços seguido de uma batida de pernas embaixo da água – antes do corpo submergir e iniciar o nado peito propriamente dito. No nado peito, os braços fazem 3 movimentos laterais diferentes, nesta ordem: puxada lateral, partindo do centro para fora do corpo; puxada para baixo; e, por último, a puxada para dentro, que não gera propulsão e tem como objetivo diminuir o arrasto para dar início a uma nova braçada. O movimento das pernas é simultâneo e em forma de chute para trás; acontece quando os braços estão estendidos. Diferentemente dos outros nados em que a “pernada” é responsável por 5 a 10% da força de propulsão, no estilo peito, ela é responsável por 70% da força propulsiva. Na virada do nado peito, o nadador deve tocar as duas mãos simultaneamente na parede da piscina, virar-se e apoiar os dois pés para propulsionar-se.

# Nado Peito



# Tipos de nado

**Mariposa ou Borboleta** - A saída do atleta é feita fora da água, mantendo os dois pés na mesma distância da parte dianteira. O corpo deve ser mantido sobre o peito exceto na virada, mas os ombros precisam estar em linha com a superfície da água.



# Tipos de nado - Borboleta

Após a largada, o nadador utiliza-se do nado golfinho – ondulação do corpo – por até 15 metros, onde deve submergir e iniciar o nado com os dois braços “girando” ao mesmo tempo num movimento completo e combinado com a ondulação do restante do corpo. A virada é feita da mesma maneira que no nado peito.





# Nado Borboleta



# Natação no Brasil

A natação surgiu no Brasil, como prática desportiva, em 1898, quando foi disputado o primeiro campeonato brasileiro, por iniciativa do Clube de Natação e Regatas, no Rio de Janeiro.

A partir de 1913, o campeonato brasileiro passou a ser promovido pela Federação Brasileira das Sociedades do Remo, na enseada de Botafogo.

O esporte passou a ser controlado, em 1914, pela Confederação Brasileira de Desportos, responsável a partir de então pela organização das competições em âmbito nacional.

# Natação no Brasil

A primeira piscina de competição foi inaugurada em 1919, no Fluminense Futebol Clube do Rio de Janeiro. Em 1923, os paulistas também ganharam sua piscina: a da Associação Atlética de São Paulo.

Somente a partir de 1935 as mulheres entraram oficialmente nas competições. Destacaram-se inicialmente Maria Lenk, vencedora de todas as provas realizadas nesse ano e Piedade Coutinho (vencedora do campeonato de 1941). Em 1929, ao regularizar-se a disputa do Sul-Americano, o Brasil passou a dominar regularmente essa competição. Obteve também bons resultados na Copa Latina, criada em 1970.

Atualmente, o grande nome da natação brasileira é o nadador Thiago Pereira que conquistou seis medalhas de ouro em uma só edição dos jogos Pan-Americanos.

# A natação e seus benefícios

São inúmeros os benefícios trazidos pela natação, tanto físicos como correção da postura e melhora do tônus muscular, quanto psicológicos e emocionais, como melhora da qualidade do sono e do relacionamento social.



# A natação e seus benefícios

Por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a prática da natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes trazendo ótimos benefícios para o organismo, ajudando a melhorar a coordenação motora, além de ser recomendada para pessoas com problemas respiratórios, como por exemplo a asma , também é a única atividade física indicada para menores de 3 anos.



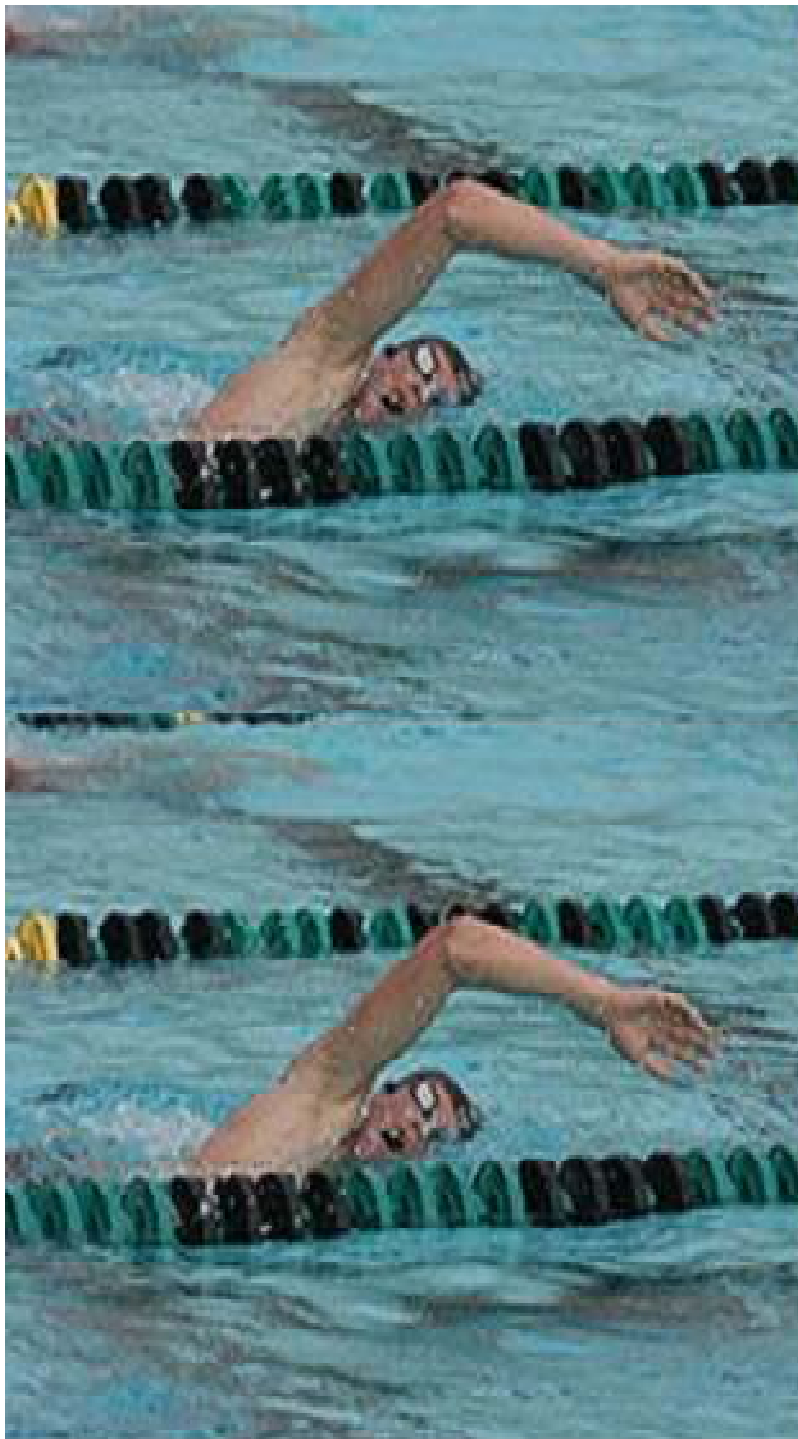
A natação para crianças asmáticas ou com bronquite, quando bem orientadas, é importante para a melhora da doença.

A Natação também é uma boa opção de atividade física para gestantes, sendo que água facilita a atividade física porque reduz a dificuldade do peso extra adquirido na gravidez. A natação durante a gravidez melhora a circulação, a força e a resistência muscular, melhora a qualidade do sono e aumenta o gasto calórico, evitando o ganho excessivo de peso.

Para os idosos, essa atividade física é uma forma de integrar o idoso à sociedade e também uma maneira de tratá-lo de doenças como as articulares, pulmonares, cardíacas ou musculares. Esse esporte é bom para todas as idades, porque descansa o corpo e a mente e relaxa das tensões do nosso dia-a-dia.

# Veja alguns benefícios deste esporte:

- A natação contribui no desenvolvimento físico, ou seja, fortalece grande grupo muscular.
- Melhora a coordenação dos movimentos e aumentar a resistência cardiorrespiratória.
- Contribui no desenvolvimento psicológico e social.
- Combate o estresse e a obesidade.
- Auxilia no tratamento de bronquite e asma.



MAIOR RESISTÊNCIA FÍSICA



CARDÍACA

PREVENÇÃO, MANUTENÇÃO OU ATÉ RECUPERAÇÃO:



DOS MOVIMENTOS



DO EQUILÍBRIO



DA COORDENAÇÃO



Tendo em vista que a natação não apresenta impacto, é muito bom para pessoas que estão se recuperando de lesões de membros inferiores. Cuidados com problemas lombares e de ombros devem ser tomados. Não praticar sem orientação de bons profissionais. Uma hora de natação, em ritmo moderado, queima aproximadamente 460 calorias.

