



EXPOSIÇÃO

A ARTE DE NADAR

Itinerância e núcleo de exposições temporárias
do Centro Interpretativo do Jamor

Guia de Visita

EXPOSIÇÃO "A ARTE DE NADAR"

A exposição "A Arte de Nadar", organizada pelo Museu Nacional do Desporto - IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude, aborda em traços largos a evolução do papel da natação nas sociedades e regiões e a evolução das técnicas de nadar desde o século XIX.

Nadar não é inato nos seres humanos e requer técnica e arte para uma deslocação na água segura, eficiente e veloz.

A natação, praticada desde milhares de anos por motivos utilitários e pelo reconhecimento do poder regenerativo da água, passou a ser objeto de estudo no século XVI, não para promover o exercício físico, mas para garantir a segurança e reduzir o perigo de afogamento, ensinando técnicas de flutuar. No século XIX, a natação passou a ter uma aplicação recreativa e de competição desportiva. Foi o desporto e sua inerente busca de velocidade que padronizou os vários estilos, impeliu o desenvolvimento e melhoramento das técnicas desde o século XIX até hoje e transformou os equipamentos e os corpos.

NÃO 'METE' SÓ ÁGUA: ALÉM DE HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DA NATAÇÃO, DO SÉCULO XVI À ATUALIDADE, TEM MUITAS CURIOSIDADES

Complementando a exposição física, existe um quiosque digital onde o visitante poderá aceder a mais informação e muitas curiosidades, como o mito de Hero e Leandro, Wadi Sura, a gruta dos nadadores, nostálgicas imagens de banhistas do século XIX, a "revolução tecnológica" do fato de banho, a procura da velocidade. Encontra ainda biografias breves sobre atletas e curiosidades, incluindo algumas alcunhas atribuídas a nadadores.

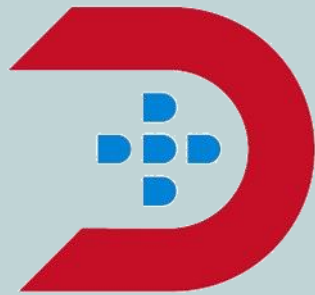
Local e data de inauguração: Centro Interpretativo do Jamor (Núcleo de Exposições Temporárias), em 01/09/2022

A ARTE DE NADAR



MUSEU
NACIONAL
DO
DESPORTO



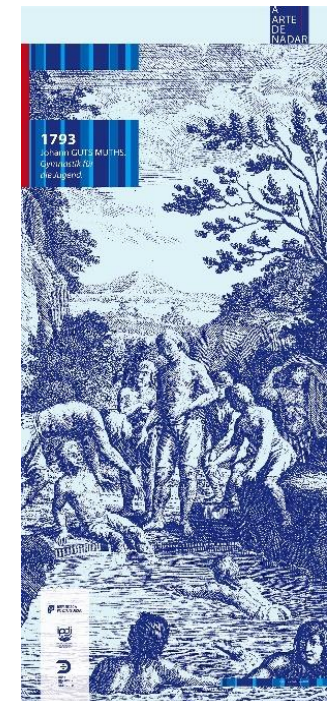
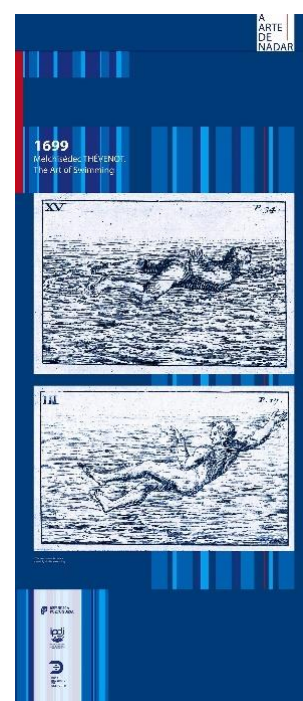
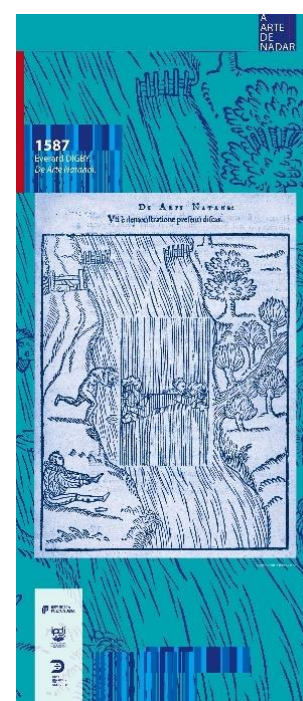
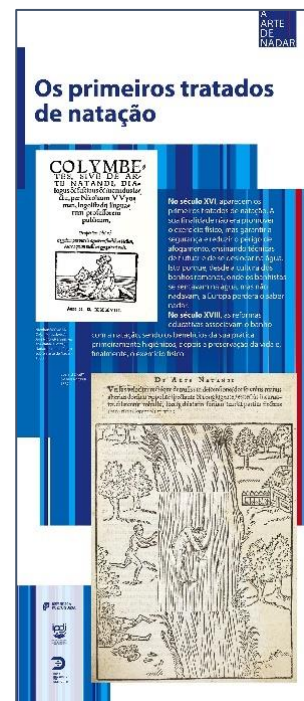
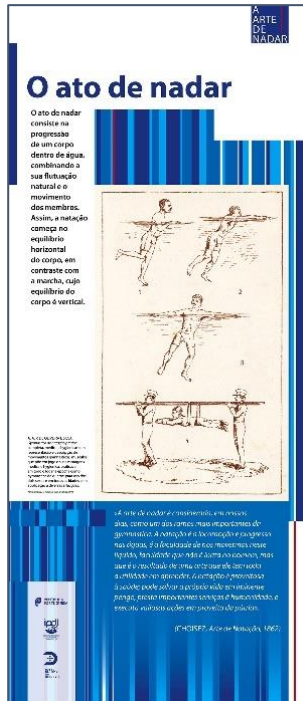


MUSEU
NACIONAL
DO
DESPORTO

GUIA DE VISITA

NÚCLEO 1

A exposição tem uma narrativa cronológica, organizada em quatro núcleos.



O primeiro núcleo fala do ato de nadar.

- O ato de nadar, que é uma arte, *que “não é inata no homem, mas que ele tem toda a utilidade em aprender”*.
- O ato de nadar, enquanto prática utilitária nas **SOCIEDADES ANTIGAS** e nas regiões onde o ser humano estava em contacto com a água: pesca, obtenção de alimento, guerra, ultrapassar obstáculos ...

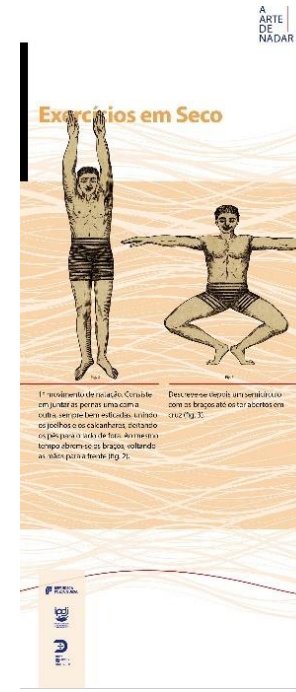
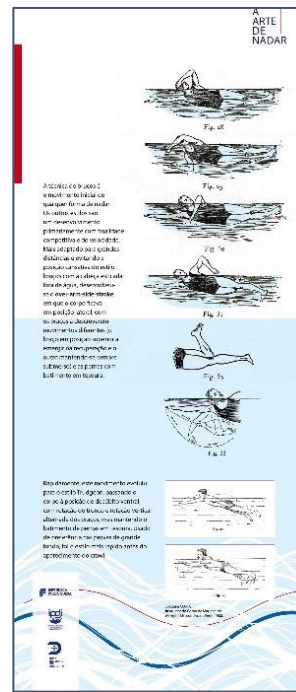
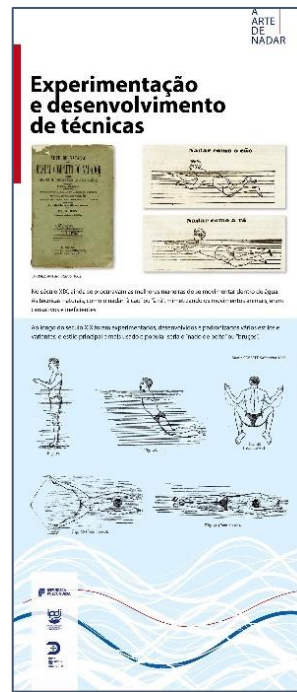
- O ato de nadar, nos primeiros tratados de natação que surgiram **no SÉCULO XVII**, como o de Everard DIGBY. *De Arte Natandi (1587)* e de Melchisédec THÉVENOT. *The Art of Swimming (1699)*.

Muito longe ainda da natação que conhecemos hoje, a finalidade destes tratados não era promover o exercício físico, mas garantir a segurança do nadador e reduzir o perigo de afogamento, ensinando técnicas de flutuar e de se deslocar na água.

- As reformas educativas do **SÉCULO XVIII** associavam o banho e a natação primeiramente aos seus benefícios higiénicos, depois à preservação da vida e, finalmente, ao exercício físico.

Ver, por exemplo, uma gravura do tratado de educação física de Johann GUTS MUTHS. *Gymnastik für die Jugend* (Ginástica para a juventude) (1793)

NÚCLEO 2



O segundo núcleo leva-nos ao **SÉCULO XIX**, com

- a crescente procura das praias no verão e o aparecimento das primeiras piscinas em meio urbano.
- a popularização da prática da natação, do seu ensino e o desenvolvimento simultâneo do lado recreativo e terapêutico, procurando a diversão e a robustez física.

- a experimentação e a procura das melhores maneiras de se movimentar dentro de água:

As técnicas naturais, como o nadar “a cão” ou “a rã”, mimetizando os movimentos animais, eram cansativos e ineficientes.

Ao longo do século XIX foram experimentados, desenvolvidos e padronizados vários estilos e variantes, o estilo principal e mais usado e popular seria o “nado de peito” ou “bruços” e o “trudgeon”.

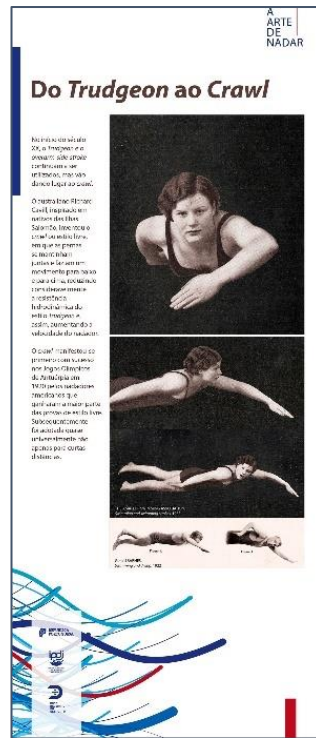
Vejam os exemplos de descrição de estilos de nadar em manuais portugueses e ingleses de natação de finais do século XIX.

NÚCLEO 3



Na primeira metade do século XX, assistimos

- ao aparecimento (na década de 1930) das primeiras piscinas em Portugal e
- à consolidação dos quatro estilos que conhecemos hoje. Damos dois exemplos:

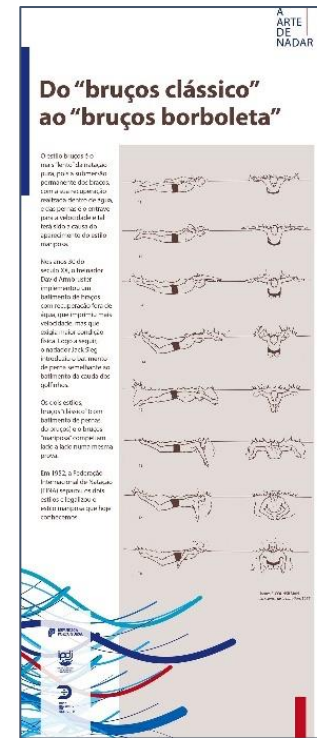


Do Trudgeon ao Crawl.

O **Trudgeon** e o **overarm-side-stroke** foram precursores do atual estilo “livre”, então conhecido como **Crawl**.

O australiano Richard Cavill, inspirado em nativos das Ilhas Salomão, inventou o “crawl”, em que as pernas se mantinham juntas e faziam um movimento para baixo e para cima, reduzindo consideravelmente a resistência hidrodinâmica do estilo *Trudgeon* e, assim, aumentando a velocidade do nadador.

O “crawl” manifestou-se primeiro com sucesso nos Jogos Olímpicos de Antuérpia em 1920 pelos nadadores americanos que ganharam a maior parte das provas de estilo livre. Subsequentemente foi adotada quase universalmente não apenas para curtas distâncias.



Do “bruços clássico” ao “bruços borboleta”.

Sabiam que o atual estilo “**mariposa**” se desenvolveu a partir do estilo “**bruços**”?

O estilo **Bruços** é o mais “lento” da natação pura, pois a submersão permanente dos braços, com a sua recuperação realizada dentro de água, e das pernas é o entrave para a velocidade e tal terá sido a causa do aparecimento do estilo “mariposa”.

Nos anos 30 do século XX, o treinador David Armbruster implementou um batimento de braços com recuperação fora de água, que imprimiu mais velocidade, mas que exigia maior condição física. Logo a seguir, o nadador Jack Sieg introduziu o batimento de perna semelhante ao batimento da cauda dos golfinhos.

Os dois estilos, **bruços “clássico”** (com batimento de pernas do **bruços**) e o **bruços “borboleta”** ou “mariposa” competiam lado a lado numa mesma prova.

Em 1952, a Federação Internacional de Natação (FINA) separou os dois estilos e legalizou o estilo **Mariposa** que hoje conhecemos.

NÚCLEO 3

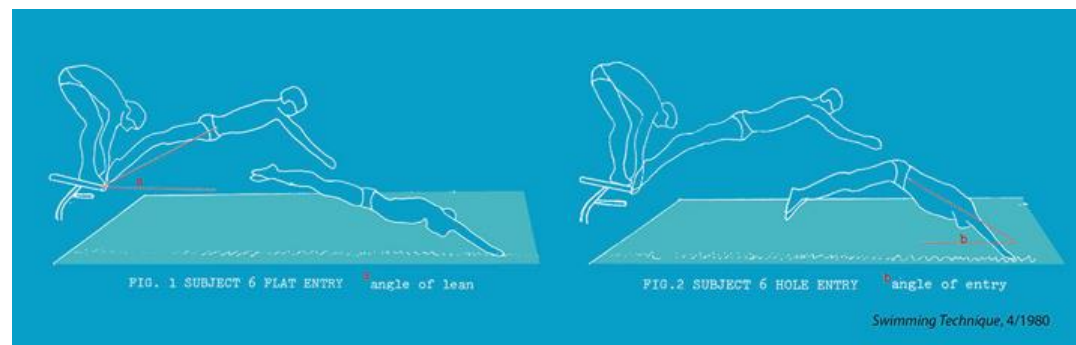


Na **segunda metade do século XX**, a procura da velocidade impulsiona o apuramento da técnica (braçada, pernada, respiração) dos 4 estilos, como também da partida, da viragem.

Os exemplos são das décadas de 1970 e 80.

Esta procura pela velocidade prossegue nos dias de hoje.

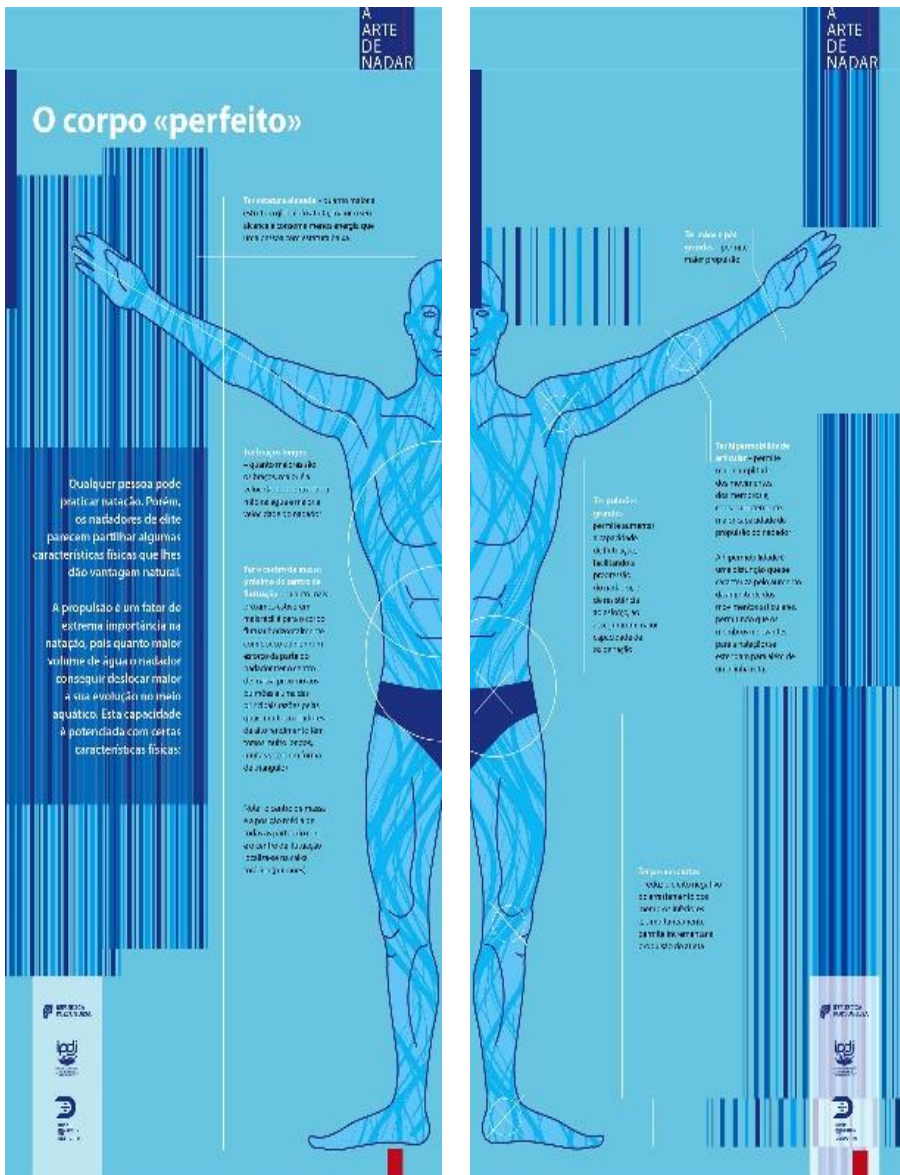
Por exemplo, comparem os gráficos, no painel, das duas técnicas de partida na década de 1980, com a técnica de partida atual (estas fotografias não está no painel).



NÚCLEO 4

O último núcleo é dedicado ao **CORPO** e a sua relação com a **PRESTAÇÃO DESPORTIVA**.

O corpo «perfeito». Este gráfico mostra algumas características físicas que dão uma vantagem natural na natação.



- Ter hipermobilidade articular – permite maior amplitude dos movimentos dos membros e, conseqüentemente, maior a capacidade de propulsão do nadador

Nota: A hipermobilidade é uma disfunção que se caracteriza pelo aumento da amplitude dos movimentos articulares, permitindo que os membros (relevantes para a natação) se estendam para além de uma linha reta.

- Ter pulmões grandes - permite aumentar a capacidade de flutuação, facilitando a progressão do nadador, e de resistência ao esforço, ao assegurarem maior capacidade de oxigenação
- Ter mãos e pés grandes - permite maior propulsão
- Ter pernas curtas – reduz o efeito negativo do arrastamento dos membros inferiores e, simultaneamente, permitem incrementar a propulsão do atleta
- Ter estatura elevada – quanto maior a estrutura global do atleta, maior o seu alcance e gasta menos energia que alguém com estatura baixa
- Ter braços longos - quanto maiores são os braços, maior é a velocidade de entrada da mão na água e maior a velocidade do nadador
- Ter o centro de massa próximo do centro de flutuação – quanto mais próximos estiverem mais fácil é para o corpo flutuar horizontalmente com pouco ou nenhum esforço da parte do nadador (ter o centro de massa próximo aos pulmões é uma das principais razões pelas quais muitos nadadores de alto rendimento têm torsos muito longos, muitas vezes em forma de triângulo)

Nota: o centro de massa é a posição média de todas as partes do corpo e o centro de flutuação localiza-se na caixa torácica (pulmões).

NÚCLEO 4

A ARTE DE NADAR

O fato e a prestação desportiva

Este painel apresenta uma coleção de imagens e capas de revistas que documentam a evolução do esporte aquático. No topo, há uma foto de uma equipe de nadadores. Abaixo, são exibidas capas de revistas como 'super' e 'L'Espresso', além de fotos de atletas em ação e em momentos de vitória. O layout é dinâmico, com elementos gráficos em tons de azul e branco.

Como evoluiu o fato de banho e os materiais com que são fabricados, e como esta evolução afeta a prestação desportiva.

A ARTE DE NADAR

Corpos

É sabido que a prática desportiva muda o corpo, mas não ao ponto de criar o corpo perfeito.

A genética, a par do treino intensivo e de uma dieta apropriada, é um fator determinante para os nadadores atingirem níveis elevados de prática (alto rendimento), originando uma seleção natural entre os praticantes, e não o resultado exclusivo da atividade em si.

Por outras palavras, é o nadador que faz a natação e não o contrário.

1912 Jogos Olímpicos Estocolmo 1912

1912 Jogos Olímpicos Estocolmo 1912

Este painel foca-se na evolução física dos nadadores. Apresenta duas fotos de atletas em trajes de banho antigos, lado a lado, e uma foto de um nadador em um traje mais moderno. O texto discute o impacto da prática desportiva, da genética e da dieta no desenvolvimento do corpo do atleta.

A ARTE DE NADAR

1956

Este painel mostra uma fotografia de três nadadoras em trajes de banho de época, sentadas em uma plataforma. O texto menciona 'Swim swimming "butter" for Melbourne...'. O design inclui elementos gráficos azuis e brancos.

A ARTE DE NADAR

2015

2016 Michael PHELPS Rio 2016

Este painel apresenta uma fotografia de um nadador em um traje moderno (arena) e uma fotografia de Michael Phelps celebrando sua vitória em Rio 2016. O design é moderno, com elementos gráficos azuis e brancos.

Ainda sobre o **CORPO**.

Como evoluiu o corpo do nadador quando comparamos atletas de várias épocas: início do século XX, meados do século XX e hoje.

É sabido que a prática desportiva muda o corpo, mas não ao ponto de criar o corpo perfeito.

A genética, a par do treino intensivo e de uma dieta apropriada, é um fator determinante para os nadadores atingirem níveis elevados de prática (alto rendimento), originando uma seleção natural entre os praticantes, mas não o resultado exclusivo da atividade em si.

Por outras palavras, é o nadador que faz a natação e não o contrário.



MUSEU
NACIONAL
DO
DESPORTO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

PRESERVAR O PRESENTE PARA MEMÓRIA FUTURA



<https://museudesporto.ipdj.gov.pt>

museu@ipdj.pt Tel. (+351) 210 540 340