

CONSIDERAÇÕES HISTÓRICAS SOBRE MÉTODOS E TÉCNICAS DO TREINAMENTO DA NATAÇÃO NO BRASIL (1909 - 1938)

Ana Maria Miragaya e Lamartine DaCosta
Universidade Gama Filho

VII Congresso Brasileiro de História da Educação Física, Esporte, Lazer e Dança
Gramado, RS, 2000

Resumo: Esta pesquisa, desenvolvida a partir do estudo de seis obras sobre natação publicadas em língua portuguesa entre 1909 e 1938, pertencentes ao Acervo Maria Lenk, teve por objetivo ampliar o período de observação em termos do treinamento desportivo da natação no Brasil. Foram investigadas categorias centrais do treinamento desportivo por estágios comparativos a partir de técnicas e métodos sujeitos à sistematização. Verificou-se que os conhecimentos apresentados pelos diferentes autores evoluem de um estágio empírico-intuitivo inicialmente (1909) para um trabalho mais sistematizado e experimental na década de 30, confirmando a natação como a base fundamental para a formalização do treinamento desportivo no Brasil.

Palavras-chave: natação, treinamento desportivo, história comparada

Abstract: This research was developed after the study of six books on swimming published in Portuguese between 1909 and 1938, which are part of the Maria Lenk Archive at Universidade Gama Filho in Rio de Janeiro. The objective of this research was to extend the period of historical observation of swimming training in Brazil. Central categories of sports training have been investigated within compared stages, where techniques and methods following systematization procedures were analyzed. It was found that the knowledge exposed by the different authors evolved from an initial empirical-intuitive stage (1909) towards a more systematized and experimental approach during the 30's, which confirms swimming as the fundamental basis towards the formalization of sports training in Brazil.

Key words: swimming, sports training, comparative history

A presente investigação parte da hipótese de que no âmbito da natação estabeleceu-se a primeira tradição de métodos e técnicas formais entre os diferentes esportes praticados no Brasil.

Já em 1968, ao se publicar a primeira obra de características científicas sobre treinamento esportivo no Brasil, registrava DaCosta (1968:10) no capítulo de abertura - denominado de "Histórico, Evolução e Fundamentos do Treinamento Desportivo Moderno"- quanto à supremacia japonesa nas provas aquáticas dos Jogos Olímpicos de 1932, em Los Angeles:

" A admiração causada pelas performances dos nadadores japoneses resultou, inclusive, na introdução do treinamento sistematizado em nosso país. O então Primeiro-Tenente Médico Heriberto Paiva, da Marinha de Guerra, que acompanhava a delegação brasileira aos Jogos Olímpicos de Los Angeles (1932), observou que a inferioridade dos nossos nadadores devia-se ao desconhecimento de um método de trabalho adequado. Regressando ao Brasil, incutiu nos dirigentes da extinta "Liga de Sports da Marinha" a necessidade da adoção de novas técnicas. Em 1934, após prolongados entendimentos governamentais, chegava ao Rio de Janeiro o técnico japonês Takashiro Saito, da equipe de Matsusawa.

A influência de Saito fêz-se sentir a curto prazo, com a conquista da hegemonia sul-americana através de Manoel da Rocha Villar, Benevenuto Nunes, Isaac Moraes, Antonio Ferreira dos Santos, João Havelange e outros. O impulso também atingiu São Paulo, onde Carlos de Campos Sobrinho, técnico da equipe de natação da Associação Atlética São Paulo de 1930 a 1933, já conseguira performances razoáveis com Forssell e Maria Lenk. Esta marcou o auge desta importante fase da evolução de nosso desporto, obtendo recorde sul-americano e mundial.

Saito, nos dez meses que permaneceu em nosso país, lançou, em condições permanentes, as bases do treinamento sistematizado da Escola japonesa, tendo como veículo os nadadores da marinha que ficaram a sua disposição em tempo integral. Assimilaram-se os benefícios da massagem terapêutica, da alimentação planejada, da recuperação física, do controle médico e sobretudo do trabalho metodizado. O empenho do eminente técnico japonês em transmitir conhecimentos chegou a ponto de ser organizado um livro, publicado em 1935, com o título "Como Vencer na Natação", no qual se estudava o conjunto de fatores considerados no treinamento, que eram propriamente chamados pelo autor de "Treinamento Controlado". Esta brochura é a primeira obra escrita sobre o treinamento sistematizado em nosso país."

Assim disposta, esta pesquisa objetiva ampliar o período de observação em termos de treinamento da natação no Brasil a fim de confirmar ou relativizar a conclusão do estudo de 1968. Para isso, pretende-se historicizar o treinamento desportivo da natação com base no Acervo Maria Lenk, sob custódia da Universidade Gama Filho do Rio de Janeiro. Nesta documentação foram identificadas seis obras no tema do treinamento da natação, produzidas por autores brasileiros ou representadas por traduções editadas no Brasil em língua portuguesa. O primeiro destes trabalhos foi publicado entre 1909 e os últimos em 1938. No entanto, houve um hiato de 25 anos entre a obra de Blache, "A Natação: Tratado Prático de Natação e Salvação" (1909) e a seguinte, a de Gama Jr.: "Manual de Natação" (1934), em cujo prefácio há alusão à obra de Blache como último trabalho sobre natação: *"desde 1909 até hoje, ainda não surgiu, editado em nosso vernáculo, nenhum livro sobre natação"*.

As questões a investigar diante dessas fontes primárias foram relacionadas a categorias centrais do treinamento desportivo como hoje é interpretado, isto é, baseadas na intensidade, frequência e duração das sessões. Tais referenciais corresponderiam em tese a outras técnicas e métodos assumidos antes de 1968, mas também sujeitas à sistematização. Neste último caso, classificaremos tais procedimentos como pré-científicos a fim de mapearmos a evolução do treinamento no período de quatro décadas focalizado pela investigação.

Além disso, aqui se entende "sistematização" não somente como procedimento mas outrossim por "princípios", "rotinas", "técnicas ordenadas por nível e por etapas", "planejamento", "informação padronizada e publicada", "distinções por sexo, idade e fase da carreira do nadador", "experiência do nadador e do treinador", "locais especializados" e "fases semanais, mensais ou anuais de treinamento".

A metodologia do sentido histórico adotada no estudo, foi estruturada por estágios comparativos à vista da necessidade de identificação das categorias de treinamento e da respectiva classificação dentro da periodização estabelecida quanto à publicação dos livros

A pressuposição de DaCosta em 1968 é de que havia carência de conhecimentos sobre a sistematização do treinamento esportivo no Brasil. As obras publicadas não ofereciam muita informação e as partes dedicadas ao treinamento produzidas por nadadores ou treinadores diletantes pouco espaço dedicavam ao

treinamento metodologizado. Mas a julgar pelos autores anteriores a Saito, as Olimpíadas da Era Moderna, que vinham ocorrendo desde 1896, impulsionaram tecnicamente o esporte, então surgindo especialistas sistematizadores da natação, especialmente, *"num esporte de recente criação, em que a prática e a observação vão de mãos dadas com a teoria, é justamente na época das Olimpíadas, quando todos os ases e técnicos dos muitos países que praticam a natação acham-se reunidos num só local, que o máximo dos ensinamentos pode ser conseguido"* (Lamego, pg. 10).

Nestes termos, o primeiro aspecto a ser considerado na revisão das obras é relativo à definição de treinamento, uma *"palavra com efeito bastante vaga para que nem todos a interpretem do mesmo modo"* (Blache, 1909). Daí não constituir surpresa que somente dois desses autores apresentaram suas limitações, conforme quadro 1.

Quadro 1: Comparação de definições de treinamento

Blache, 1909	O que era até 1909: <i>"cansaço excessivo e inútil"</i> (pg. 165) O que ele entende: <i>"apropriação e regularidade tão perfeitas quanto possível duma máquina humana para dar o máximo de rendimento quando aplicada a qualquer fim"</i> (pg. 165).
Lotufo, 1938	<i>"O treinamento não consiste só em fazer bons tempos, mas, principalmente em aprimorar o estilo, para daí começar o desenvolvimento das distâncias, da velocidade e dos tempos"</i> (pg. 170).

Blache preocupa-se em expressar como os nadadores viam seu treinamento até 1909 e, em contrapartida, apresenta, em sua própria definição, as palavras *apropriação*, no que diz respeito à individualidade de cada treinando, e *regularidade*, que pressupõe um trabalho de rotina, além de estender esses princípios a todos os esportes. Quase trinta anos mais tarde, Lotufo define o treinamento como formação de estilo, pré-requisito às demais categorias de preparo do nadador.

A maioria dos autores enfatiza a importância do estilo em natação, talvez por tradição, uma vez que na virada do século nadava-se como se sabia e podia para não morrer afogado, ao se levar em consideração Blache (1909).

O quadro 2 resume as considerações feitas pelos autores quanto ao estilo. Observa-se que a preocupação com o estilo é primordialmente a execução correta do gesto desportivo que busca a eficiência e leva à perfeição (Blache, 1909), sobrepondo-se até ao desenvolvimento de velocidade, conforme Blache, Gama Jr. e Lamego. O estilo, apesar de mencionado por quase todos, não é citado por Monegal & Sá (1938), que, em seu tratado, já dividem os atletas em: nadadores de velocidade, nadadores de meio-fundo e nadadores de fundo. Além de já periodizar treinos para todos os nadadores em (micro-) ciclos de oito dias (porém sem incluí-los em meso ou macro ciclos, como se poderia fazer hoje), conforme descrito no quadro 3, Monegal & Sá acrescentam uma fase de 15 dias antes da competição, como se fosse um micro-ciclo de competição. Nesta fase, *"os treinos que aplicamos são de distâncias médias, suprimindo a parte dos sprints que é substituída pelo conjunto de braços e pernas, na mesma distância, muito devagar e precavendo a respiração"* (pg. 72).

Quadro 2: Importância do Estilo

Blache (1909)	"O nadador deve verificar se cada membro executa corretamente o movimento exato e susceptível de produzir o trabalho que lhe incumbe, isto é, começar lentamente a treinar-se retificando os movimentos do nado que se empregam para chegar à maior perfeição possível" (pg. 167).
Gama Jr.(1934)	"Um nadador de velocidade e que deseja exercitar-se para a distância de 100 metros deve nadar diariamente 100 metros a treino lento, tratando somente de aperfeiçoar o seu estilo (movimento de pernas, pés, braços, mãos e respiração)" (pg. 57).
Lamego (1937)	"São igualmente de grande utilidade tiros freqüentes de 25 e 50 metros para obtenção de velocidade mas sem exagerar o número destes, pois muitas vezes são prejudiciais ao estilo. O ritmo muito acelerado pode resultar em movimentos desordenados" (pg. 138).
Lotufo (1938)	"Todos porém podem aprender a conseguir bom estilo" (pg. 173).

Quadro 3: Periodização de Monegal & Sá (1938)

1º. dia	PERNAS nadadores de velocidade: 100 a 500 metros nadadores de meio-fundo: 500 a 2000 metros nadadores de fundo: 1000 a 5000 metros
2º. dia	BRAÇOS idem em relação ao volume
3º. dia	CONJUNTO DE PERNAS E BRAÇOS idem em relação ao volume
4º. dia	SPRINTS DE PERNAS idem em relação ao volume
5º. dia	SPRINTS DE BRAÇOS idem em relação ao volume
6º. dia	SPRINTS DE CONJUNTOS DE PERNAS E BRAÇOS idem em relação ao volume
7º. dia	À VONTADE, ALTERNANDO
8º. dia	DISTÂNCIA DE SUA ESPECIALIDADE, NA VELOCIDADE MÁXIMA

Já Gama Jr. (1934) relata que *"a duração de um período de treinamento ultrapassa raramente as seis semanas, e compõem-se de 4 a 6 treinos por semana. Depois de um mês (4 semanas) desta prática deverá correr 3 vezes por semana, 50 metros a toda velocidade e 2 vezes por semana, 100 metros a treino puxado porém sem exigir do organismo excesso de esforço"* (pg. 58). A prática da corrida é recomendada somente por Gama Jr. Este procedimento fere o princípio de especificidade do treinamento desportivo hoje corrente. Gama Jr. é também o único que preconiza atividade pós-treino: *"Logo após o treino (o nadador) pode e deve permanecer n' água sem risco para a saúde até o momento em que sinta a sua pele arrepiar-se "* (pg. 58).

Além de Monegal & Sá (1938), Lamego (1937) é o outro autor a recomendar um treinamento especial antes de competição. Ele chama essa fase de 'apuro', na

qual "o nadador é preparado exclusivamente para as distâncias que deverá correr. Atingirá sua fórmula máxima, ao mesmo tempo conservando-a" (pg. 140). No entanto, ele não sugere prazos ou tempos, apenas diferenciando o treinamento dos nadadores de velocidade dos nadadores de fundo.

Em termos de princípios atuais do treinamento desportivo, a maioria dos autores preocupa-se em priorizar a individualidade biológica de cada atleta, expressando-se entretanto, de modo a individualizar e particularizar o treinamento, conforme se verifica no quadro 4:

Quadro 4: Princípio da Individualidade Biológica

Blache (1909)	"É absolutamente impossível descrever um método racional para todos e sem conhecer particularmente cada indivíduo" (pg.165)
Lamego (1937)	"O trabalho a que são submetidos os atletas em treinamento varia consideravelmente de acordo com as condições físicas de cada um" (pg.136).
Lotufo (1938)	"Cada nadador é um caso especial e por isso não pode haver prescrições de treinamento que se adaptem perfeitamente a todos os que nadarem a distância X ou Y" (pg. 173).
Monegal & Sá	Tomam nota das medidas dos nadadores, "dimensões de braços e pernas, perímetro torácico, capacidade pulmonar, cintura, etc., - registrando-as juntamente com seu peso, idade e categoria numa ficha de treinos e apontamos seus principais defeitos". (pg. 63)

Pode-se observar a progressão que vai de uma suposta prescrição geral em Blache, para o início de uma padronização com Monegal & Sá, que, talvez por influências de autores europeus já bastante avançados em pesquisa desportiva, conseguiram atingir o início de uma sistematização de um programa de treinamento.

Os princípios da progressividade e da continuidade, quase fundidos num só, são preconizados pela maioria dos autores conforme quadro 5.

Quadro 5 Princípios de Continuidade e Progressividade

Blache (1909)	"Caminhar progressivamente conforme a força e os meios de que se dispõe, isto é, começar por onde é preciso, e progredir sucessivamente."(pg. 165)
Gama Jr. (1934)	"A continuidade e a progressividade do treino são as características essenciais." (pg. 57)
Lamego (1937)	"É durante o treinamento que o nadador vai lentamente se transformando aos poucos, de um simples principiante que era, num atleta apto a produzir performances brilhantes". (pg. 136)
Coutinho (1938)	"Adotamos com os melhores resultados os treinos progressivos a partir dos 15 metros. para as distâncias de 100 metros, aconselhamos que o nadador comece por 15, 25, 50, 75 e 100 metros, e, assim, progressivamente para outras distâncias." (pg. 75)
Monegal & Sá (1938)	"Nos treinos aumentamos progressivamente as distâncias em cada nova série, sem sairmos, como regra geral, do limite máximo proposto." (pg. 72)

Esses cinco autores demonstram que, para se atingir um objetivo, há necessidade de continuidade e de progressividade, que não é traduzida em números ou fórmulas. Poder-se-ia, a grosso modo, comparar o que eles chamam de progressividade com o princípio da sobrecarga. Esta comparação se torna mais clara a partir da indicação de aumento de distância, sugerida por Coutinho. É importante apontar o trabalho de Monegal & Sá, que, parece, dentro do contexto da época, ser o mais evoluído no que talvez possamos chamar de uma "pré-ciência" do treinamento desportivo, visto os autores já se utilizarem de expressões técnicas tais como 'séries' e 'limite máximo proposto'. Nenhum dos trabalhos estudados menciona número de séries ou de repetições, nem tão pouco, diretamente, termos como duração de sessões ou intensidade. Indiretamente a duração de uma sessão é marcada pelo cronômetro e intensidade significa nadar mais rápido (Lamego, 1937; Coutinho, 1938; Lotufo, 1938; Monegal & Sá, 1938).

Somente Lamego (1937) aconselha o aquecimento antes do trabalho na água: *"antes de serem iniciados os trabalhos dentro d'água, se faça uma série de ginástica apropriada para a natação. Esta ginástica tem por fim, não só ativar a circulação como dar maior elasticidade aos músculos. Os principais movimentos são: rotação de braços, pescoço, cintura e tornozelos. São feitos também exercícios respiratórios"* (pg. 137).

Lamego (1937) também é o único a inovar e incluir em seu livro o '*preparo psicológico do nadador*', como *"de enorme importância, embora muitas vezes desprezado"* (pg. 143) e crucial para vitórias. Ele aponta fatores psicológicos que têm contribuído para a derrota de nadadores tais como: *"a falta de coragem para a luta, o medo do esforço, o excesso de responsabilidade, o excesso de confiança em si próprios"* e afirma que *"compete ao treinador orientar o atleta e fazer dos seus discípulos recordistas e verdadeiros sportsmen"* (pg. 145).

Esta figura do treinador externo, convencional, já não aparece em Blache (1909), que procura expor os leitores a um conjunto de princípios formulados por ele a partir de sua própria observação ao longo de 15 anos apreciando nadadores nos cinco continentes. Blache "treina" o leitor para ser seu próprio "treinador" através da educação do corpo feita pelo cérebro: *"O cérebro, como educador dos membros, deve logicamente conhecer aquilo que ensina. O cérebro deve não só conhecer, mas ainda poder corrigir quaisquer desvios da regra ou da cadência, que os membros tenham, quer em relação a si próprios ou ao conjunto do movimento, até que a harmonia seja perfeita"* (pg. 166). O técnico é somente aludido por Coutinho (1938) no papel de 'corrigir os desvios ou defeitos' *"porém de modo que não desperte a atenção de terceiros"* (pg. 77). Esta é a visão da autora, que foi uma grande atleta e campeã de muitas provas aquáticas.

De um outro ponto de vista, Lotufo (1938) comanda que *"o treinador precisa ser consciencioso e reto. Ao mesmo tempo que orientador de seu discípulo, o treinador deve captar-lhe a simpatia maior, ser seu amigo, e não um ditador que apenas dá ordens"* (pg. 173). O papel do treinador, neste caso, não é hierárquico, mas sim de um parceiro, já que *"o sentido de responsabilidade deve existir tanto no nadador como no treinador. Ambos cooperam para um mesmo fim"* (pg. 174).

Como se pode observar, muitas das informações providas pelos autores supra mencionados foram inicialmente fruto de conhecimentos intuitivos e empíricos, aprimorando-se a partir da observação de alguns (Blache, 1909) e da experimentação de outros (Monegal & Sá, 1938) ao longo de quase quatro décadas. Trata-se, de fato, do início do surgimento da ciência do treinamento desportivo, essencial e indispensável a qualquer modalidade esportiva. O pensamento de 1909 evolui e 'cientificizou-se' ao longo dos anos, através de medidas como a coleta de dados físicos dos atletas e da utilização de uma metodologia mais direta, proposta por nadadores e treinadores. Contudo, deve-se este progresso à prática do ideal olímpico, cujo encanto atraiu tantos à quebra de recordes, à coroa de louros e ao desenvolvimento da perfeição.

REFERÊNCIAS

- BLACHE, P. (1909). A Natação: Tratado Prático de Natação e Salvação. Rio de Janeiro: H. Garnier.
- COUTINHO, P. (1938). Gymnastica e Natação. Rio de Janeiro: J do Valle.
- DACOSTA, L. P. (1968). Introdução à Moderna Ciência do Treinamento Desportivo. Brasília: Divisão de Educação Física do M.E.C.
- GAMA, JR., C.N. (1934). Manual de Natação. São Paulo: Casa Siqueira-Salles de Oliveira & Cia Ltda.
- LAMEGO, J.L. (1937). Natação de Velocidade. Rio de Janeiro: Editora Liga Carioca de Natação.
- LOTUFO, J. (1938). Ensinando a Nadar. Rio de Janeiro: Companhia Brasil Editora.
- MONEGAL, J. & SÁ, L.G. (1938). Tratado de Natação. Porto: Livraria Simões Lopes de Domingos Barreira.