



## UnB Agência

NATAÇÃO - 04/08/2009

### Especialistas comentam superação de Cesar Cielo

**Pesquisadores acreditam que técnica, estilo e estratégias são o melhor caminho para atletas alcançarem vitórias**

Mariana Cordeiro- Estagiária da UnB Agência

Treinos puxados, comidas selecionadas, acompanhamento psicológico. Horas de dedicação e apenas uma chance para acertar. Como um atleta conquista o melhor tempo? Neste final de semana, a superação marcou o Mundial de Roma de Natação. Durante o evento, 43 recordes foram superados. O brasileiro Cesar Cielo atingiu a melhor marca (46s91) duas vezes durante a mesma competição.

“O atleta deve decidir se a prova será uma oportunidade para ser campeão ou para quebrar o seu próprio recorde. O vencedor não pensa na competição como uma ameaça”, afirma Alexandre Rezende, professor da Faculdade de Educação Física da UnB. Segundo ele, o medo e a ansiedade prejudicam a ativação. “O Cielo é capaz de dosar o rendimento. Ele se poupa nas semi-finais para atingir o melhor tempo na final”, afirma. Normalmente, os atletas definem uma competição alvo e se preparam para ela durante as provas anteriores.

Além da confiança, o competidor precisa ter conhecimento de seu potencial. “Antes de entrar na piscina, o Cielo diz que vai ganhar porque tem clareza de suas possibilidades. Se o objetivo dele fosse o bronze ou a prata funcionaria da mesma maneira”, conta Rezende. De acordo com o docente, pensar apenas no ouro ou no recorde representa um risco para os esportistas. “As pessoas não enxergam que o oitavo lugar em um mundial é maravilhoso. Provavelmente esse competidor é o primeiro e único representante de seu país”, afirma.

Eduardo Schneider, mestrando da UnB em fisiologia do exercício, concorda. “Quando um atleta deixa de atingir a primeira posição, mas supera a marca individual, também sai vitorioso”, opina. A psicologia do esporte estabelece uma combinação entre já ter sido capaz de atingir um objetivo e ter condições de alcançá-lo no dia da prova. Isso explicaria o fato de atletas consagrados fracassarem no momento crucial. É o caso do italiano Filippo Magnini, campeão de natação em 2007 que fora eliminado nas semi-finais de 2009.

**TECNOLOGIA** – O uso de maiôs com tecnologia espacial causa polêmica. Quando o nadador utiliza o traje feito de teflon, ele tem menos contato com a água e adquire velocidade. Assim, a roupa melhora a flutuabilidade e proporciona menos turbulência e mais desliz. Profissionais e estudiosos da área questionam se o rendimento do nadador seria o mesmo sem o maiô. “O avanço tecnológico e científico cria mais estratégias para favorecer as características dos nadadores e aperfeiçoar os movimentos”, afirma Rezende.

Os recursos atuais diminuem o desgaste físico. Os nadadores da década de 1980, como Ricardo Prado, eram submetidos a cargas intensas e treinavam cerca de 10 horas por dia. Além da técnica, o método atual permite que o atleta aprimore o estilo. “Os nadadores precisam de proteção porque ficam dentro d’água durante um longo período. Esses equipamentos cumprem essa função”, explica Rezende.

Desde que foi lançado, no ano passado, o maiô foi utilizado em aproximadamente 126 recordes mundiais. Alguns foram desconsiderados pela Federação Internacional de Natação (Fina), que também proibiu o uso de dez marcas. A Fina aprovou 202 maiôs e solicitou a modificação de outros 136, mas a decisão ainda pode passar por alterações. “Se as regras permitem o uso de determinados instrumentos para melhorar a performance, não vejo problema em utilizar o maiô”, explica Schneider. O estudante participará da equipe de controle de doping no Mundial de Atletismo de Berlim, entre os dias 15 e 23 de agosto.