São Paulo Tech School



Isabela de Carvalho Francisco| RA: 04242034

São Paulo

2024

**Contextualização**

A natação é uma atividade física baseada na capacidade humana de se locomover na água (nadar). É um esporte que tem origem milenar, mas o hábito de competir em piscinas é recente.

Como esporte, a natação aparece em competições desde meados do século XIX e esteve presente na primeira Olimpíada da era moderna em 1896, experimentando uma significativa evolução ao longo do tempo. Na história dos Jogos Olímpicos, a modalidade está presente desde a primeira edição da era moderna, em Atenas 1896. Naquela época, as provas foram disputadas em um ambiente natural, na Baía de Zea. Só nos jogos de 1908, em Londres, é que a natação passou a ser realizada em piscinas.

O Brasil participou pela primeira vez da natação nos Jogos Olímpicos Antuérpia 1920, com Orlando Amêndola e Ângelo Gammaro. Em Los Angeles 1932, Maria Lenk fez história ao se tornar a primeira brasileira e sul-americana a nadar nos Jogos Olímpicos.

Até a edição Paris 2024, a modalidade já garantiu 15 medalhas olímpicas ao Brasil. A primeira foi conquistada com Tetsuo Okamoto, bronze nos 1500m livre em Helsinque 1952. O único ouro brasileiro até aqui foi com Cesar Cielo Filho, nos 50m livre de Pequim 2008.

Com isto a natação é um dos esportes mais praticados em todo o mundo, não apenas melhorando o condicionamento físico, mas também oferecendo diversos benefícios para a saúde e estilo de vida como: liberação de tensões, resistência muscular, diminuição do estresse, melhora a circulação sanguínea, socialização, competição e desafio pessoal.

Desde então, a natação evoluiu e surgiram os estilos de nado:

* Crawl – Com o corpo virado de frente para o fundo da piscina, os nadadores devem alternar braçadas e movimentos de perna.
* Costas - Movimentos de braços e pernas alternado como no crawl, mas com o corpo virado de costas para fundo da piscina;
* Peito – É o estilo mais lento dos quatro. Inicialmente, o nadador começa de barriga para baixo, com a cabeça embaixo da água e os braços e pernas estendidos. À medida que o nadador abre os braços, horizontalmente, e empurra-os para trás, as pernas devem ser recolhidas para perto do tronco. Nessa hora, é indicado levantar a cabeça para fora da água para respirar. Depois, com a cabeça embaixo da água, o nadador estende os braços para frente, e, ao mesmo tempo, empurra as pernas para trás, impulsionando o corpo para frente e estendendo-as completamente. Após completar esse ciclo, o atleta repete-o continuamente.
* Borboleta – Envolve um movimento contínuo e rítmico das pernas, semelhantes ao nado crawl. Os braços devem realizar um movimento circular simultâneo para a frente, saindo da água. Nesse momento, o nadador coloca a cabeça fora da água para respirar. Em seguida, os baraços voltam para à água com as mãos em forma de concha, gerando impulso para empurrar o corpo para a frente.

Também, surgiram novas modalidades esportivas fundamentadas na natação:

* Polo aquático;
* Nado sincronizado;
* Saltos ornamentais;
* Mergulho.
* Regras da natação

Para competir na natação existem regras e começa pela forma da competição, a prova da modalidade medley (a prova de medley na natação é uma competição que combina os quatro estilos de nado: borboleta, costas, peito e crawl. Pode ser disputada individualmente ou em revezamento, e faz parte do programa olímpico), reúne os quatro estilos de nados da natação, as competições são feitas em piscinas de 25 m ou de 50 m, divididas em raias. Além disso podem ser realizadas das seguintes formas:

200 metros, sendo 50 metros para cada estilo;

400 metros, sendo 100 metros para cada estilo;

revezamento 4x 100 metros, com cada atleta utilizando um estilo.

**Objetivo**

Desenvolver e implementar um sistema para que fãs de natação, ou para aqueles que se interessam pelo esporte, possam saber mais sobre esse esporte e saber sobre as notícias desse meio.

Justificativa

Aumentar a quantidade de pessoas no mundo da natação.