

# ATIVIDADES ACADÊMICAS

## MERGULHO LIVRE *de alto desempenho*

### RESUMO:

*O mergulho em sua forma mais pura é praticado por prazer de se conhecer melhor. O praticante mantém o ar em seus pulmões durante a imersão, ou seja, há suspensão voluntária da respiração, para manter o fôlego para percorrer a maior distância, atingir a maior profundidade ou estabelecer o maior tempo possível submerso. Popularizado pelo filme Imensidão Azul, o encontro com o mar, um mundo em que muitos de nós, mergulhadores ou não, gostaríamos de ter nascido, ficamos sem respirar em troca de alguns segundos de prazer, introspecção, relaxamento, encontro com a água e aproximação com nossos limites.*

### AUTORA:

*Jussara Moreira –  
Professora Senior de  
Natação e Atividades  
Subaquáticas.*

A atividade de mergulho livre foi proposta no mês de Março aos alunos do quarto período do curso de Educação Física, já sendo incorporada como um dos conteúdos da disciplina de Atividades Físicas de Aventura na Natureza. Ela tem como objetivo familiarizar nossos alunos com as técnicas de apneia e proporcionar ao educando, mesmo aqueles que não sabem nadar, a superação de limites, o que por si só já é um grande avanço.

Mergulho livre de alto desempenho é também conhecido por mergulho de apneia, sendo a palavra apneia de origem grega a-pnoia, sem respiração, utilizada para referir-se a uma especialidade desportiva: a imersão na água sem utilizar equipamentos subaquáticos para respiração. As origens desta modalidade são uma mistura de lendas, dados históricos e crônicas. Foi utilizada por gregos, romanos e outros povos na recuperação de âncoras e construção de barragens submarinas etc.

Japonesas e coreanas, chamadas de AMA (pessoas do mar), utilizam a atividade de apneia como meio de subsistência, ganham a vida como apanhadoras de ostras. Mas foi somente a partir de 1959 que esse mergulho começou a sofrer uma evolução maior, com a criação da Confederação Mundial de Atividades Subaquáticas criada por Jacques Costeau.

Hoje em dia é uma atividade com um número crescente de adeptos leigos e profissionais, devido ao crescimento do turismo, o tamanho da costa brasileira e também podendo ser praticada em lagos e piscinas. Além disso, a compreensão dos ajustes fisiológicos do mergulho tem despertado o interesse por atletas de outras modalidades, como surfistas, nadadores, entre outros, uma vez que as técnicas de mergulho podem contribuir para melhora do desempenho físico dessas modalidades. O desempenho no mergulho é influenciado pelo treinamento físico e por suas técnicas. Por outro lado, as técnicas de conhecimento corporal e de relaxamento e de interação com o meio líquido auxiliam na melhora da performance.

Por ser uma atividade com um número considerável de praticantes e por ser um mercado em expansão para profissionais do esporte, é uma das modalidades da disciplina de atividades de aventura na natureza mais apreciadas pelos alunos do curso de Educação Física que podem, em uma simples prática, testar seus limites. Essa modalidade esportiva abre um leque considerável ao profissional de educação física, já que praticamente não existem profissionais capacitados na preparação física desses atletas.

No UniBrasil Centro Universitário, oportunizamos ao nosso aluno a vivência da modalidade e o conhecimento teórico da parte da fisiologia respiratória e das técnicas de apneia, para que ele tenha subsídios e que queira buscar mais conhecimentos sobre essa prática. Contudo, como todo esporte relativamente novo em nosso país, carece de parcerias em diversos setores para que atletas possam despontar no cenário nacional, treinando de maneira efetiva e conseguindo bons resultados.

O mergulho livre, quando praticado de forma desportiva, organizado em torneios, campeonatos individuais ou em equipes, ou mesmo quando organizado um evento para tentativas de recordes locais, regionais ou mundiais, é dividido em seis modalidades distintas, sendo quatro esportivas e duas apenas para recordes, regidas pela AIDA (Associação Internacional para o Desenvolvimento da Apneia). Mas essa não é a única abordagem para o esporte, já que pode ser praticado com outros objetivos além da competição propriamente dita, ou para quebra de recordes.

Muitos apneístas utilizam as técnicas da apneia para se tornarem melhores mergulhadores,

conquistando muita confiança em suas imersões no mergulho autônomo, melhorando como pescadores subaquáticos, utilizando as técnicas ensinadas para fotografia subaquática em mergulho livre e até empregando a apneia para pesquisas no meio aquático, utilizando-a como aliada ou simplesmente se divertindo em suas imersões.

A atleta e instrutora de mergulho, Carolina Schrappe, sem dúvida, hoje é a mais especializada instrutora de mergulho do país. Recordista sul americana e juíza internacional, tem investido muito em sua formação, sendo credenciada pelas melhores associações do mundo. Isso fez com que ela desenvolvesse um curso de altíssimo nível, tanto na instrução teórica, como nos treinamentos indoor (piscina) e de profundidade. Somente esse currículo já faz a diferença nos seminários que ela gentilmente ministra aos alunos desta disciplina.

Com uma parceria de mais de cinco anos, recentemente participamos de um curso com a fisioterapeuta Carolina, em Bonaire, nas Antilhas Holandesas, onde pudemos vivenciar essa prática em profundidade, já que em Bonaire as profundidades são próximas da praia, facilitando os mergulhos. Podendo, dessa forma, trazer ao nosso aluno uma visão mais aprofundada do que é esta modalidade da superação dos limites, do trabalho do corpo e do controle da mente. Sem dúvida, uma atividade fascinante para além de nossos limites!



