



Foto: Brasil2016.gov.br

# Nado Sincronizado



Ministério do  
Esporte



## Aproximação entre arte e esporte

A maioria das fontes sobre a origem do Nado Sincronizado aponta que ele surgiu de uma evolução de espetáculos na água protagonizados por Annette Kellerman no início do século XX. Esta, uma atleta australiana que após muito sucesso na natação decidiu viajar pelo mundo mostrando acrobacias e graciosidade em um novo modelo de prática aquática, que em seu início não possuía regras estabelecidas e era composto principalmente por movimentos da vontade e intencionalidade da própria praticante. Annette começou sua jornada fazendo demonstrações na Inglaterra, mas logo se transferiu para os Estados Unidos da América, onde encontrou um grupo que praticava saltos, movimentos e acrobacias similares às suas. Já participando deste grupo mambembe continuou sua série de apresentações pelo Mundo e a prática iniciou uma fase de grande popularização. Esse início da atividade situado nos EUA explica boa parte do sucesso desse país no esporte na atualidade.



Annette Kellerman's Water Ballet

Annette Kellerman's Water Ballet. Disponível em:  
<<https://www.youtube.com/watch?v=FsO-cOKkeGs>>.

Ainda segundo fontes históricas variadas, foi inspirada por esses movimentos que Katherine Curtis, professora nos Estados Unidos, em 1920, decidiu formalizar essa nova prática, estabelecendo padrões para as execuções na água, que deveriam ter um fundo musical e a formação de figuras. A partir daí fica demarcado, então, o início do processo de esportivização da atividade que era, até aquele momento, exclusivamente artística. A educadora Curtis criou um centro formador de atletas para esse

modelo artístico de prática e em 1939 o professor Frank Havlicek, provavelmente influenciado pelo grande movimento esportivo em todo o Mundo, criou regras e aproximou-a daquilo que poderia ser considerado um esporte em parâmetros gerais.

Em poucas décadas a modalidade ganhou forte adesão nos EUA e na Europa – o cinema ajudou muito nesse processo, pois filmes retratavam e exaltavam a beleza dos saltos e evoluções, com isso permitindo que tal prática fosse levada cada vez mais rápido ao grande público – o que culminou com a integração desse novo esporte à Federação Internacional de Natação (FINA), em 1952. A entidade oficializou suas regras e já em 1953 o Nado Sincronizado foi incluso no Mundial de Esportes Aquáticos, no modelo de exibição. Cerca de vinte anos após esse fato, foram criadas regras específicas e o novo esporte entrou na disputa oficial do Mundial na edição de 1973.

Pelas características de leveza e graciosidade esse esporte é muitas vezes citado como “ballet aquático”, possuindo um quadro de competições apenas na categoria feminina, por se acreditar que os homens não possuem um perfil adequado ao modelo. Neste sentido, caberia ao próprio COI estabelecer um debate acerca do preconceito neste esporte. Se as críticas de ativistas pró-feminismo foram ríspidas em relação a não participação das mulheres em algumas provas, como o próprio futebol até a edição de Atlanta (1996); também seria necessário pensar se o mesmo não ocorre em algumas modalidades, as quais são vetadas as provas masculinas.

Os pontos são contabilizados tanto pelo desempenho técnico quanto pelo desenvolvimento artístico, que deve ser representado desde a maneira de caminhar no momento em que a atleta entra na área de competição e também pelas expressões faciais de contentamento mesmo com um grande esforço físico.

Atualmente, as competições de Nado Sincronizado são divididas em solo, dueto e equipe, onde existem provas com rotina técnica (as atletas devem realizar uma série de movimentos obrigatórios),

rotina livre (na qual não existe qualquer restrição na escolha musical ou na construção das coreografias) e rotina de combinação (características de ambas as rotinas). Nas disputas em duplas e em equipes, a sincronia e harmonia entre os movimentos das atletas são de importância fundamental na nota final de apresentação.

As piscinas para a realização das provas devem conter pelo menos 20m x 30m e 3m de profundidade, além da necessidade de que existam alto-falantes subaquáticos para a transmissão das músicas usadas pelas atletas em suas coreografias. Os maiôs utilizados devem ser adequados à prática física, sendo vedado o uso de transparências no mesmo, no Mundial de 2013 as atletas investiram em temáticas mais abertas, com maiôs inusitados ligados à contemporaneidade. Isso tem agradado os avaliadores, tanto que os mesmos vêm utilizando da criatividade como critério de avaliação. As russas, por exemplo, trouxeram a cultura pop com Michael Jackson, as japonesas homenagearam *Mario Bros.* dos *videogames*, as mexicanas apostaram nos filmes de terror com os maiôs de Pânico e de Jogos Mortais, já as brasileiras homenagearam Carmen Miranda, entre outros temas criativos. Além do maiô, outro equipamento usado no esporte é o “clipe de nariz”, usado para evitar que as atletas inspirem água durante os movimentos nos quais a cabeça fica submersa – como exemplos temos: “rabo de peixe”, “albatroz com twirl” e “spaccato”.

O Nado Sincronizado enfrentou um longo percurso até ser reconhecido como esporte, mas na atualidade está presente em todos os grandes eventos tanto aqueles organizados pelo Comitê Olímpico quanto pela FINA; formando com a Ginástica Rítmica aquela que é considerada a ala mais “bela” e artística do esporte mundial.

### **Trajetória Olímpica**

O Nado Sincronizado é um esporte praticado apenas por mulheres. Ele foi inserido somente nos Jogos Olímpicos de Los Angeles (1984), a partir de uma decisão do Comitê Olímpico Internacional (COI) na sessão realizada em julho/ agosto de 1980, na cidade de Moscou. Nessa sessão ficou decidido que haveria apenas uma categoria (dueto) em disputa nesta edição.

Em maio de 1984, em outra reunião da diretoria do COI (agora em Lausanne), foi decidido inserir também a rotina solo na competição. De 1984 a 1992 (Los Angeles, Seul e Barcelona) a competição foi realizada com duas categorias (solo e duetos), sendo 18 equipes (dueto) em Los Angeles e Barcelona e 15 equipes em Seul.

Até que em Atlanta (1996), aconteceu apenas uma prova, não mais solo, nem dueto, mas em equipes, por conta de outra sessão realizada pelo COI em junho de 1991 (em Birmingham). Em Atlanta foram apenas 8 países participantes, número utilizado até hoje nos Jogos Olímpicos na rotina em equipes. Este número diminuto de equipes faz com que as eliminatórias sejam bastante disputadas.

Em setembro de 1997, em Lausanne, ficou decidido pela COI que a categoria dueto seria reinserida na próxima Olimpíada (Sidney-2000), as duas (dueto e equipe) são as listadas até os dias de hoje, contando com 24 equipes participantes no dueto e, como já afirmadas, apenas oito em equipes.

De acordo com o quadro de medalhas, pode-se observar que os Estados Unidos da América, o Canadá e o Japão foram os melhores do esporte até as Olimpíadas de Atlanta. A partir dos Jogos Olímpicos de Sidney, a Rússia dominou a modalidade, conquistando todas as medalhas de ouro nas duas categorias (dueto e equipes) em todas as Olimpíadas seguintes. Isto se dá porque o país, desde a época da União das Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), apresenta forte tradição em práticas que envolvam a dança, como o ballet e modalidades ritmadas como a ginástica de solo e patinação artística.

Os Estados Unidos da América foram os que mais caíram na questão de rendimento: o país tinha cinco medalhas de ouro e duas de prata conquistadas (entre os Jogos de Los Angeles e Atlanta) e após a virada do terceiro Milênio conquistaram apenas duas medalhas de bronze em Atenas (2004). O Canadá obteve até Atlanta dois ouros e cinco pratas e a partir de Sidney até Londres conquistou apenas um bronze em Sidney (2000). E o Japão, que entre os três países era o que ficava sempre em terceiro lugar (sete de bronze Los Angeles a Atlanta), conquistou, a partir de 2000, quatro medalhas de prata (Sidney e Atenas) e um bronze (Pequim), sendo a seleção com mais medalhas em Jogos Olímpicos (12 no total).

Nas duas últimas edições dos Jogos Olímpicos (Pequim-2008 e Londres-2012) as seleções da Espanha e da China conquistaram seus lugares no pódio, portanto, ambas vem adquirindo certo favoritismo dentro da modalidade. A Seleção espanhola conquistou duas medalhas de prata em Pequim, e uma de prata e uma de bronze em Londres. Enquanto a seleção chinesa conquistou uma medalha de bronze em Pequim, e uma de prata e uma de bronze em Londres.

### ***Fez história***



Anastasia Davydova. Imagem disponível em: <  
<http://www4.pictures.gi.zimbio.com/Olympics+Day+12+Synchronised+Swimming+iQ3sT4oXFpux.jpg>>.

A russa Anastasia Davydova foi uma das atletas que obteve maior sucesso no meio aquático na última década, conquistando individualmente o maior número de medalhas no nado sincronizado nas Olimpíadas e o terceiro maior número em Campeonatos Mundiais, perdendo apenas para Natalia Ishchenko e Svetlana Romashina, suas companheiras de equipe. Conquistou nos Jogos Olímpicos nada menos que duas medalhas de ouro na categoria dueto em Atenas (2004) e Pequim (2008) com Anastasia Ermakova, e três medalhas de ouro por equipes em Atenas, Pequim e Londres. No Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos conquistou quatorze medalhas de ouro e uma de prata; já na Copa do Mundo, quatro de ouro e uma de bronze, nas mais variadas formas de disputa do nado sincronizado (solo, dueto, rotina técnica de duetos, rotina livre de duetos, equipe, rotina técnica por equipes, rotina livre por equipes e rotina de combinação livre), destacando assim, a dominação e potência russa dentro desse esporte.

Grande parte do sucesso dessa atleta está ligado à sua homônima Anastasia Ermakova. As duas treinaram e competiram juntas por dez anos, por isso a relação entre as duas é harmônica. Contudo, ainda se discute sobre a hegemonia russa neste esporte, pois não se sabe se a estrutura que o país lhe concede é o fator mais relevante para tais desempenhos ou se seria por causa do domínio técnico e da sensibilidade artística das atletas quando comparados às demais competidoras da modalidade. Independente de tal debate acadêmico, uma coisa é certa: a harmonia e a beleza de seus movimentos continuarão encantando o público nos próximos Jogos Olímpicos na cidade do Rio de Janeiro (2016).

### ***Potência Olímpica***

Não se tem dúvida de que a Rússia é a favorita a medalha de ouro nessa modalidade esportiva. Contudo, os olhares também devem se voltar às outras seleções que vêm se destacando nos últimos anos.

A seleção japonesa é, atualmente, o combinado com maior número de medalhas no Nado Sincronizado nas três maiores competições, somando um total de 78 medalhas (12 em Jogos Olímpicos, 38 em Campeonatos Mundiais e 28 em Copas do Mundo), também é a seleção que mais teve atletas no pódio – em quase todas as Olimpíadas o país ficou entre as três melhores classificadas, exceto nos Jogos em Londres (2012), onde a seleção japonesa ficou apenas em quinto lugar nas modalidades de duetos e por equipes. Apesar de tais números, as japonesas ainda não conquistaram o ouro olímpico, o que pode ser outro fator de motivação para as atletas que vão representar o país no Rio de Janeiro em 2016.

### **De olho neles**



Ona Carbonell. Imagem disponível em:  
<<http://img.rtve.es/v/1957207?w=1180&preview=1374689271180.jpg>>.

medalhas (seis de bronze, três de prata e uma de ouro) adquiridas em Jogos Olímpicos e Campeonatos Mundiais. A Espanha, nos últimos anos, cresceu neste esporte e, evidentemente, Ona é uma de suas principais promessas nos próximos Jogos Olímpicos.

Svetlana Romashina é a mais exaltada atleta russa atualmente. Ela conquistou três medalhas de ouro em Jogos Olímpicos, duas medalhas de ouro em Copas do Mundo e quinze medalhas de ouro em Campeonatos Mundiais, sendo uma das atletas que mais ganhou medalhas na modalidade nestas competições. Já fez dupla com Anastasia Davydova e Natalia Ishchenko, outras atletas russas de destaque. Em 2013 foi eleita a melhor atleta do mundo no Nado Sincronizado pela FINA e provavelmente será uma das atletas mais procuradas pela mídia antes, durante e após a competição em 2016.



Svetlana Romashina. Imagem disponível em:  
<[http://www.ahebrasil.com.br/upload/fotos/2013/07/24/nad\\_romashina\\_Javier\\_SorianoAFP\\_625.jpg](http://www.ahebrasil.com.br/upload/fotos/2013/07/24/nad_romashina_Javier_SorianoAFP_625.jpg)>.

### **O esporte no Brasil**

As origens do Nado Sincronizado no Brasil estão fortemente ligadas ao nome da reconhecida nadadora Maria Lenk. A atleta nacional, após ter contato com essa nova prática em eventos mundiais dos quais participava com frequência, decidiu montar uma equipe do “ballet aquático” para apresentações no Rio de Janeiro, em 1943. Visando atingir este objetivo treinou e orientou estudantes da Escola Nacional de Educação Física e Desportos, antiga instituição da cidade carioca que atualmente é a Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

Este ato foi o precursor para a disseminação do esporte pelo país, todavia não foi um processo rápido. Após tal apresentação, o Nado Sincronizado ficou por um tempo sem ganhar atenção no Brasil e coube novamente a Maria Lenk levantar o interesse da população (ao menos, daquele diminuto segmento interessado por esportes aquáticos) pela modalidade. Ela organizou em 1948 na Associação Cristã de Moços a primeira competição deste esporte. A partir daí clubes esportivos começaram a surgir. A modalidade, então, começou no país uma caminhada gradual objetivando a popularização e o crescimento, assim como acontecia no resto do Mundo (guardadas as devidas proporções, já que no Brasil este esporte ainda não atingiu um nível de adeptos e competitividade próximos ao que se encontra nos EUA, no Japão e na Europa).

Em 1963, o país participou pela primeira vez dos Jogos Pan-americanos na modalidade, conseguindo sua primeira medalha de bronze na competição realizada em São Paulo. As décadas que se seguiram foram de descontinuidade do modelo competitivo e apenas a partir de 1980 é que os campeonatos nacionais passaram a manter uma regularidade. O esporte brasileiro ganhou força com a chegada da treinadora mexicana Adriana Loftus. Com o seu apoio técnico houve um salto de desempenho, sendo constatado que até 2004 o Brasil ganhou praticamente todos os Sul-Americanos realizados.

Na primeira Olimpíada em que o Nado Sincronizado esteve presente – Los Angeles (1984) – o Brasil foi representado pelas atletas e irmãs Paula e Tessa Carvalho, comandadas por Magali Cremona. Aliás, a formação de duplas por pessoas da mesma família é muito comum, provavelmente devido ao entrosamento que se adquire desde cedo. No selecionado brasileiro existem mais exemplos famosos: Beatriz e Branca Feres e Isabela e Carolina de Moraes.

Após este evento o esporte ganhou mais popularidade no Estado de São Paulo, possibilitando até a organização de um campeonato estadual e criando uma rivalidade com clubes do Rio de Janeiro que já estavam estruturados há algum tempo, caso de Flamengo e Fluminense. Estas disputas passaram a ser significativas para o crescimento da modalidade no país, acarretando um aumento notório no número de praticantes e federações incorporadas ao esporte nacional. Os resultados internacionais foram aumentando de forma animadora. Visando metodicamente o crescimento da modalidade muitos testes e experiências vêm sendo feitos, como o intercâmbio de técnicos e atletas, além de vários estudos realizados por especialistas da área. Isto até permite que se pense em competições equiparadas com as melhores equipes do Mundo em médio prazo.

## ***O nosso destaque***



1Nayara Figueira. Imagem disponível em: <  
[http://e.imguol.com/esporte/pan/2011/10/13/nayara-figueira-do-nado-sincronizado-recebe-instrucoes-da-equipe-tecnica-durante-treino-para-o-pan-1318549149401\\_1920x1080.jpg](http://e.imguol.com/esporte/pan/2011/10/13/nayara-figueira-do-nado-sincronizado-recebe-instrucoes-da-equipe-tecnica-durante-treino-para-o-pan-1318549149401_1920x1080.jpg)>.

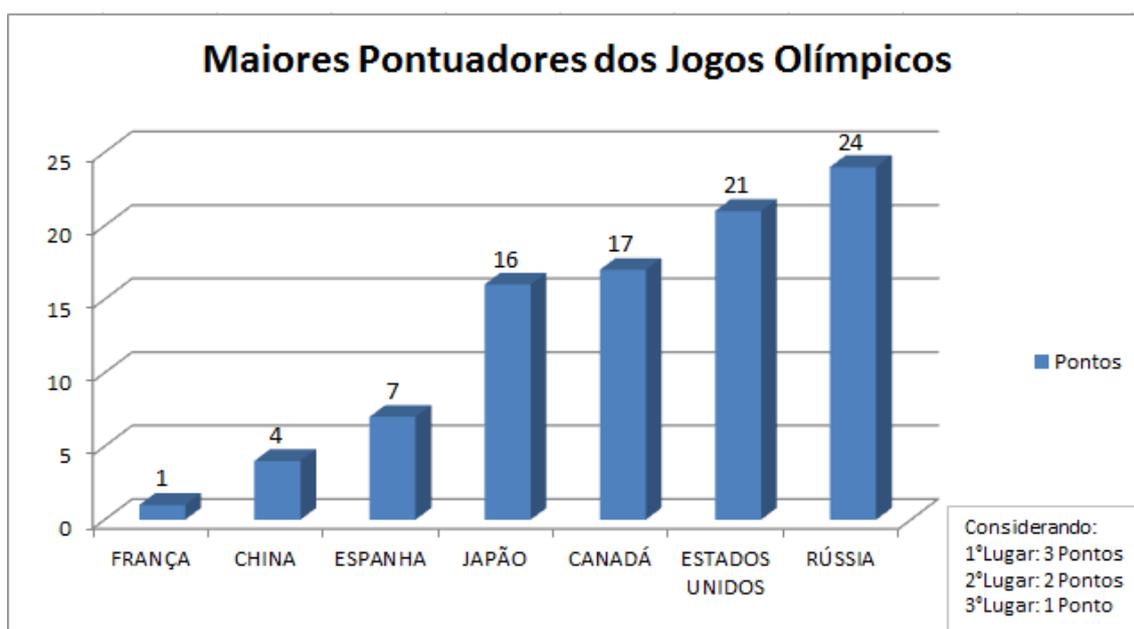
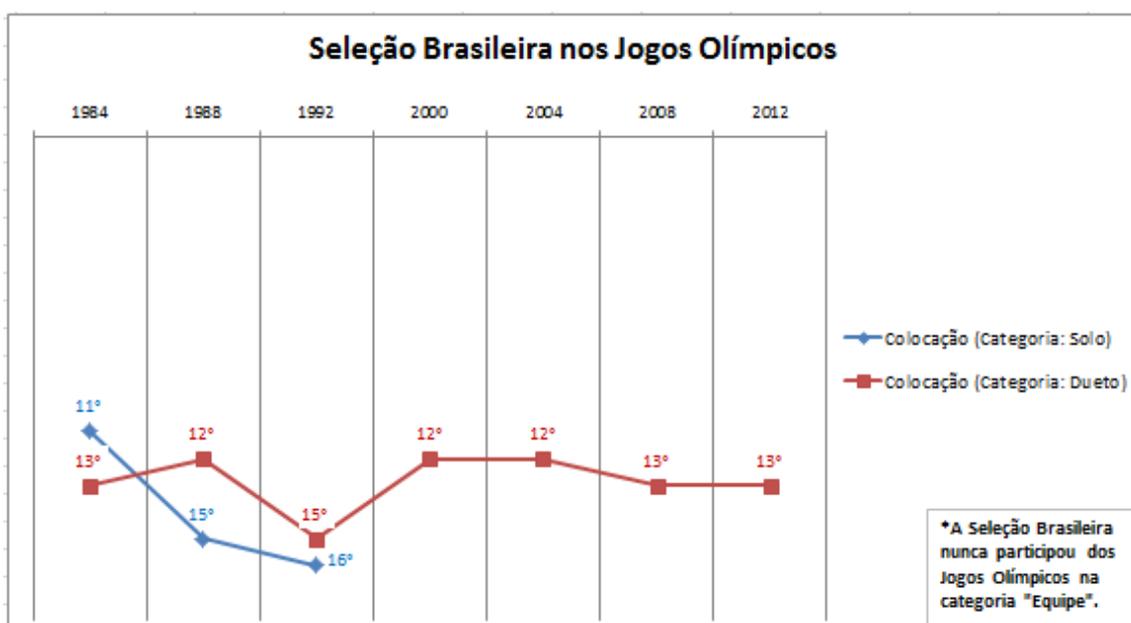
medalha de bronze na modalidade por duetos e uma de bronze por equipes, na devida ordem, além de ser finalista (dueto) nos Mundiais de Xangai (2011) e Roma (2009), nos quais ficou entre as dez melhores do mundo, um marco histórico para o Brasil.

**Quadro de medalhas – Jogos Olímpicos**

<b>ANO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>BRASIL</b>	<b>ESPECIFICAÇÕES</b>
<b>SOLO</b>						
<b>FEMININO</b>						
1984	LOS ANGELES	ESTADOS UNIDOS	CANADÁ	JAPÃO	11º	
1988	SEUL	CANADÁ	ESTADOS UNIDOS	JAPÃO	15º	
1992	BARCELONA	ESTADOS UNIDOS	CANADÁ	JAPÃO	16º	
<b>ANO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>BRASIL</b>	<b>ESPECIFICAÇÕES</b>
<b>DUETO</b>						
<b>FEMININO</b>						
1984	LOS ANGELES	ESTADOS UNIDOS	CANADÁ	JAPÃO	13º	
1988	SEUL	CANADÁ	ESTADOS UNIDOS	JAPÃO	12º	
1992	BARCELONA	ESTADOS UNIDOS	CANADÁ	JAPÃO	15º	
2000	SYDNEY	RÚSSIA	JAPÃO	FRANÇA	12º	
2004	ATENAS	RÚSSIA	JAPÃO	ESTADOS UNIDOS	12º	
2008	PEQUIM	RÚSSIA	ESPANHA	JAPÃO	13º	
2012	LONDRES	RÚSSIA	ESPANHA	CHINA	13º	
<b>ANO</b>	<b>LOCAL</b>	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>BRASIL</b>	<b>ESPECIFICAÇÕES</b>
<b>EQUIPES</b>						
<b>FEMININO</b>						
1996	ATLANTA	ESTADOS UNIDOS	CANADÁ	JAPÃO	NÃO PARTICIPOU	
2000	SYDNEY	RÚSSIA	JAPÃO	CANADÁ	NÃO PARTICIPOU	
2004	ATENAS	RÚSSIA	JAPÃO	ESTADOS	NÃO	

				UNIDOS	PARTICIPOU	
2008	PEQUIM	RÚSSIA	ESPANHA	CHINA	NÃO PARTICIPOU	
2012	LONDRES	RÚSSIA	CHINA	ESPANHA	NÃO PARTICIPOU	

## Gráficos



Para saber mais

### COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO

<<http://timebrasil.cob.org.br/esportes/nado-sincronizado>>

<<http://timebrasil.cob.org.br/atletas/nayara-leite-figueira>>

<<http://timebrasil.cob.org.br/noticias-tb/lara-e-nayara-repetem-resultado-de-pequim-033818>>

### COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL

<<http://www.olympic.org/synchronized-swimming-equipment-and-history?tab=history>>

<[http://www.olympic.org/Assets/OSC%20Section/pdf/QR\\_sports\\_summer/Sports\\_Olympiques\\_natation\\_synchronis%C3%A9\\_eng.pdf](http://www.olympic.org/Assets/OSC%20Section/pdf/QR_sports_summer/Sports_Olympiques_natation_synchronis%C3%A9_eng.pdf)>

(documento com dados da participação em JO)

<<http://www.olympic.org/olympic-results/london-2012/synchronized-swimming/duet-w?event=31844>>

<<http://www.olympic.org/content/results-and-medalists/eventresultpagegeneral/?athletename=&country=&sport2=31816&games2=&event2=&mengender=true&womengender=true&mixedgender=true&goldmedal=true&silvermedal=true&bronzemedal=true&worldrecord=false&olympicrecord=false&teamclassification=true&individualclassification=true&winter=true&summer=true&searchpageipp=10&searchpage=1>>

### CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS

<<http://www.cbda.org.br/editoria/noticias?esporte=nado-sincronizado>>

### FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO

<[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=908&Itemid=572](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=908&Itemid=572)>

<[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=909&Itemid=573](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=909&Itemid=573)>

<[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=910&Itemid=574](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=910&Itemid=574)>

<[http://www.fina.org/H2O/docs/rules/sy\\_rules\\_20132017.pdf](http://www.fina.org/H2O/docs/rules/sy_rules_20132017.pdf)>

<[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=115&Itemid=749](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=115&Itemid=749)> (sobre a copa do mundo)

<[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4313:finathletes-of-the-year-2013&catid=395:2014&Itemid=246](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=article&id=4313:finathletes-of-the-year-2013&catid=395:2014&Itemid=246)> mundial 2013

<<http://www.fina.org/H2O/docs/histofina/synchro.pdf>>

(participações e resultados nas grandes competições – Jogos Olímpicos, Mundial e Copa do Mundo)

<<http://www.fina.org/project/docs/PR/Anastasia%20Davydova>>

<[http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com\\_content&view=category&id=273&Itemid=310](http://www.fina.org/H2O/index.php?option=com_content&view=category&id=273&Itemid=310)>

RESULTADOS WORLD TROPHY

### JOGOS OLÍMPICOS RIO 2016

<<http://www.rio2016.org/os-jogos/olimpicos/esportes/nado-sincronizado>>

### SITE LARA E NAYARA: NADO SINCRONIZADO BRASIL

<<http://www.laraenayara.com.br/perfil/nayara-figueira/historia.html>>

### SITE ONA CARBONELL: NADO SINCRONIZADO ESPANHOL

<<http://onacarbonell90.com/bio/>>

## **Créditos**

### **COORDENAÇÃO GERAL**

Prof. Fernando Marinho Mezzadri

### **COORDENAÇÃO TÉCNICA**

Prof. André Mendes Capraro

### **EQUIPE TÉCNICA**

Daniella de Alencar Passos

Gabriel Pinheiro dos Santos

Larissa Jensen

Luana Mamus Guimarães

Maria Thereza Oliveira Souza

Riqueldi Straub Lise

### **REVISÃO**

Natasha Santos