Experiências, Dificuldades e Sugestões para o Esporte Brasileiro

Alberto Bernardo Klar[1]

[1] FMU - Faculdades Metropolitana Unidas; Swim Track; WA Eventos e Consultoria Ltda.
Autor para correspondência: @alberto.klar

Resumo:

O relato apresenta a trajetória profissional de um treinador e professor de natação que, após vivenciar um episódio de afogamento na adolescência, transformou o medo em motivação para construir uma carreira de destaque no esporte. Descreve sua formação, atuação em clubes de alto rendimento, participação em três edições dos Jogos Olímpicos e conquista de importantes resultados nacionais e internacionais. O autor discute os desafios da profissão de educação física no Brasil, com ênfase na valorização do bem-estar e na ampliação das práticas de saúde. Relata ainda experiências marcantes em competições olímpicas e destaca a importância do trabalho multidisciplinar. Finaliza propondo um modelo de desenvolvimento esportivo nacional baseado em formação técnica, ciência do esporte, centros de treinamento e massificação da prática esportiva.

Palavras chave: Natação; Treinamento esportivo; alto rendimento; Experiência olímpica

Experiences, Challenges, and Suggestions for Brazilian Sports

Abstract:

This report presents the professional journey of a swimming coach and university professor who transformed a near-drowning incident during adolescence into a lifelong commitment to aquatic sports. It describes his academic background, his work in high-performance training, his participation in three Olympic Games, and the national and international achievements obtained with Brazilian athletes. The author discusses the challenges faced by physical education professionals in Brazil, particularly regarding the increasing recognition of wellness and preventive health practices. The narrative includes significant Olympic experiences and highlights the role of multidisciplinary collaboration in athletic success. The report concludes with proposals for improving Brazilian sports development through technical training, evidence-based methodologies, national training centers, and broader access to sports participation.

Keywords: Swiming sports training; High-performance coaching; Olympic experience

---

[1]Formação: Educação Física (UFRJ 1974); Especialização: Latu Sensu em Treinamento Esportivo (FMU 2010);Carreira: treinador de três olimpíadas (Barcelona 1992, Atlanta 1996, Atenas 2004), autor de 13 obras literárias, professor universitário da cadeira de Natação na FMU há 36 anos, membro vitalício da ABPNI e INATI voltados a natação infantil, coordenador dos cursos de Pós Graduação em Atividades Aquáticas desde o ano 2005 na FMU e do Grupo PHORTE que representa a Universidade Estácio de Sá em SP, CEO do AKlar Team desde 2018, sócio da Swim Track (app de natação), sócio da Plataforma EDUC AR (grupo de estudos na área da saúde), sócio da WA Eventos & Consultoria LTDA desde 2000; Títulos: participação em cinco medalhas olímpicas com a seleção brasileira, técnico campeão brasileiro de natação por mais de 20 vezes comandando o CRF e ECP, mérito esportivo da Câmara de São Paulo a pessoas que enaltecem o esporte no estado e no Brasil

INTRODUÇÃO

Aos 14 anos não sabia nadar e me afoguei em uma piscina. Tiveram que me retirar da água pois não conseguia sair de onde estava e se continuasse a me debater, o afogamento aconteceria. Minhas pernas apontavam para o fundo e a cada movimento afundava mais. Esta experiência trouxe uma decisão a ser tomada: ou entrava em um medo constante da água ou aceitaria o desafio de aprender a flutuar. Fiquei com a segunda opção. Após os primeiros passos de ficar sobrevivendo, iniciei na sequência o segundo momento que seria a de me tornar um nadador. Isto aconteceu rapidamente pois naquela época a natação não tinha muita visibilidade e fazer parte de uma equipe era relativamente fácil. Com este início de carreira, posso mostrar e, mais do que isso, declarar que se uma pessoa não ousar em situações difíceis pode estar deixando de transformar sua vida que no meu caso específico foi fundamental para as minhas escolhas futuras.

A CARREIRA

As dificuldades não pararam no afogamento na piscina. Aos 18 anos fiz o curso de botinho no posto 6 do Rio de Janeiro (praia de Copacabana). Lá aprendi não só a conhecer o mar mais como respeitá-lo. Após o curso, já diplomado, me sentia um Rei de água. Na época já ministrava aulas de natação em um clube do subúrbio do Rio de Janeiro. Nossa equipe de natação onde era o responsável pela faixa etária dos 6 aos 10 anos havia combinado uma viagem a Saquarema onde um pai de atleta tinha uma casa e assim passaríamos um dia feliz. A praia estava com bandeira vermelha (proibida a entrada na água) e eu assim mesmo desrespeitei a orientação entrando no mar já que tinha acabado de realizar um curso de botinho semanas atrás. As ondas estavam fortes, mesmo assim entrei e vi que a natureza é bem mais forte que todos os conhecimentos que temos. Passei por momentos de medo e pânico até conseguir sair e até hoje tenho viva na memória o que se passou. Isto acabou me tornando mais forte em vez de medroso e tomei a decisão de estudar tudo sobre a água que pudesse. Fiz curso de tratamento de água, já tinha o salvamento aquático e dei continuidade na parte pedagógica da natação competitiva já que a ciência ainda estava engatinhando no esporte. Aos 21 anos já estava viajando para Miami (Estados

Unidos) para uma vivência prática na parte do alto rendimento. Foi a primeira de muitas outras oportunidades que presenciei pelo fato de estar em um ótimo clube (Flamengo) e pelos resultados alcançados com o time de natação. Como percebem no relato, as dificuldades existem, porém, com a continuidade e acreditar nos seus sonhos é possível reverter o quadro e chamar atenção pelo seu trabalho. Representar o Brasil no mundo aquático foi uma experiência que trago até hoje quando represento nosso país. Os convites para fazer parte do Brasil em campeonatos internacionais se mantiveram graças aos resultados alcançados. Tive a oportunidade de vencer mais de 20 vezes os campeonatos brasileiros de categoria (infantil e juvenil) e com isso a convocação para torneios e campeonatos sul-americanos).

O tempo foi passando e com ele os resultados foram alcançando o nível mundial. Em 1988 (1º de abril), após 16 anos, iniciei um novo desafio no Esporte Clube Pinheiros (ECP) para ser o Head Coach e formar uma nova equipe técnica e tirar o clube de uma posição incômoda na tábua de classificação do país onde ocupava as posições intermediárias sendo ele uma agremiação de muita história e títulos. Entrei com uma nova dinâmica de trabalho, filosofia e treinamento que em pouco tempo virou esta onda de baixos resultados. Em seis meses já estávamos vencendo um campeonato júnior de inverno na Bahia e no final do ano o Troféu Júlio Delamare na mesma categoria. Até a minha retirada do clube, tive ao menos sete campeonatos brasileiros de categoria e cinco na categoria absoluta (Troféu Brasil de natação). Junto com os títulos vieram os resultados internacionais e com eles tive a oportunidade de representar o Brasil nos jogos olímpicos de Barcelona (1992), Atlanta (1996) e como treinador olímpico (2004) no Triátlon com a atleta Carla Moreno. Na natação fui responsável pelos nadadores Gustavo Borges, Cassiano Leal, Cristiano Michelena, Renato Ramalho e Emanuel Nascimento. Tive a oportunidade de palestrar pelo Brasil e exterior com o tema natação, treinamento de excelência. Pela ESPN comentei os Jogos Olímpicos de Londres (2012). Nos dias atuais sou CEO do AKlar Team (treinamento e condicionamento para master), sócio da Plataforma de estudos EDUC AR e realizo “lives” quinzenais para a capacitação de profissionais no ambiente aquático desde o aprendizado, aperfeiçoamento e treinamento afora as minhas atribuições de professor universitário e coordenador dos cursos de

pós-graduação. Até o momento atuei em 13 obras literárias como autor ou participação em capítulos.

PRINCIPAIS DIFICULDADES

A carreira de um professor de Educação Física é um pouco distinta em sua importância pelo fato do nosso país estar acordando agora neste novo século para o conceito *WELNESS* (saúde em bem-estar). No passado quando tive o prazer de ingressar na faculdade o esporte era praticado por abnegados e atletas (muitos oriundos do futebol). Fazer uma atividade física para a diminuição do colesterol, perda de peso, pós-operatório entre outros não era recomendada para um retorno a vida diária. Hoje quando praticamos saúde através dos exercícios, temos a promoção de produtividade no trabalho, ausência de pequenas doenças autoimunes, dinâmica pessoal a nível de motivação e vigor no seu trabalho. Ainda temos uma população que vive o sedentarismo por falta talvez de uma política social em não vincular o exercício com uma vida sadia.

Nos hospitais já existem a presença de professores de educação física nas UTI's e na recuperação mais rápida dos pacientes economizando leitos para casos mais graves. Nas academias temos alunos com obesidade mórbida, gordura corporal, depressivos, baixa estima juntos com outros frequentadores que estão lá pelo social e uma fatia expressiva pela simples obtenção da saúde preventiva. Ter um profissional capaz de atender esta demanda ainda levará tempo mais estamos no caminho certo no que tange a novos especialistas em cada uma das variáveis apresentada no texto. O fator salarial é um ponto nevrálgico que o professor enfrenta pois ele se considera um estudioso em todas os temas da área da saúde como anatomia, biomecânica, cinesiologia, fisiologia, equivalência e distribuição de cargas no corpo do ser humano e com uma hora aula pequena a níveis proporcionais. A cada dia que se passa a educação física está mais forte e vai ocupar o mercado que merece. A parte aquática está nesta evolução com trabalhos específicos para obesos, cardiopatas e todos os fatores de risco.

EXPERIENCIA OLÍMPICA

Acredito que depois do nascimento da minha filha Carolina, este foi o grande ápice que passei no esporte. Tive o prazer de experimentar o sabor de

ser um olímpico. Muito trabalho, persistência e objetividade foram minhas marcas para merecer estar entre os melhores. Vou dividir em três momentos esta minha passagem.

Barcelona 1992 – O roteiro estava pronto para a natação: se houvesse alguma tentativa de medalha para o Brasil, uma delas era com a participação do nadador Gustavo Borges. Vinha de um resultado expressivo nos Jogos Pan americanos de 91 em Havana e se colocava entre os cinco melhores resultados para a disputa das medalhas. Senti esta pressão da medalha pois o país tinha poucas chances nos jogos (foram 5 medalhas no total). O que se imaginava de solicitação era realizado. Ficamos hospedados em um prédio muito bom na vila olímpica e com um requinte de detalhes (conforto) que me impressionou. O resultado não sairia por ausência de detalhes. Lutaríamos por esta medalha. Recordo que solicitei um vídeo de nosso principal adversário (Alexander Popov – que acabou sendo o campeão olímpico) para estudá-lo o máximo possível afim de termos a estratégia de prova correta). E poucas horas recebi este vídeo e me recordo que assisti umas 50 vezes até perceber uma pequena falha na virada olímpica que poderia ser explorada. Caso assistam de novo este vídeo poderão notar que o Gustavo virou junto na passagem da final. Depois da prova tivemos o placar eletrônico falhando exatamente na raia do brasileiro. Era a primeira vez que tinha sido aprovada a cronometragem eletrônica. Nas regras da FINA (federação internacional de natação amadora) hoje denominada *World Aquatics*, qualquer dúvida deveria ser apresentada em até trinta minutos após a prova transcorrida. O Gustavo estava nervoso pois apresentaram um resultado de sétima posição, depois de quarta posição e por fim após observarem o VIDEO ELETRONICO (primeira vez em olimpíadas), foi constatado o erro colocando o nadador brasileiro em segundo lugar e a tão sonhada medalha olímpica. A delegação brasileira teve enfim a sua explosão de felicidade e a certeza do trabalho concluído.

Atlanta 1996 – A expectativa era grande baseada no retrospecto de 1992. Neste intermédio o Gustavo havia quebrado o recorde mundial em piscina de 25 metros (semiolímpica) e o nadador Fernando Sherer (Xuxa como era chamado), chegando a um nível internacional. Fizemos um *camp* de treinamento na cidade de Memphis-TS onde vivia a família da nadadora brasileira/americana Gabriele

Rose que também estava convocada para esta olimpíada representando o Brasil. Foram duas semanas fantásticas e pudemos aperfeiçoar os mínimos detalhes sobre a forma de nadar e o estudo dos adversários mais importantes. Mais experiente o time brasileiro teve uma participação coroada por três medalhas sendo uma de prata e duas de bronze. Sobre a prata de Gustavo Borges nos 200 livres tivemos a exata certeza que com mais 5 metros a vitória apareceria. Na passagem dos 100 metros a disputa estava muito disputada. Logo após a virada o nadador neozelandês Daniel Loader iniciou um ritmo avassalador abrindo um corpo sobre os demais concorrentes. Nos 150 metros o Gustavo havia tirado um pouco a diferença e aberto margem sobre os demais adversários. Os últimos 50 metros foram de uma emoção sem igual com o brasileiro reduzindo a cada braçada a distância e nos últimos 5 metros a disputa braçada a braçada com o toque do neozelandês na frente. Deu um orgulho imenso ver um nadador do seu país com uma performance impecável e a medalha de prata garantida.

A outra medalha de Gustavo foi na prova dos 100 metros nado livre onde ele nadou tudo o que podia e conquistado o pódio que tanto imaginava já que estava mais focado nos 200 livres.

Quanto a última medalha do Fernando esta teve um apelo dramático para a passagem a final. Três nadadores ficaram empatados para a final com o oitavo tempo de classificação, necessitando de uma prova extra para a definição de quem dos nadadores nadaria a final da prova. Um dos concorrentes era um alemão que tinha dois metros e dez centímetros de altura o que dava a ele uma envergadura a mais como ponto positivo. Ao terminar as classificatórias foi realizada a prova extra e o Fernando teve uma atuação de gala vencendo e convencendo. Isto por si só já premiava o time brasileiro mais o Scherer ficou totalmente envolvido dizendo que na final qualquer um dos finalistas poderia disputar o pódio. E não deu outra; nadando com o último tempo da final, na raia 8, ninguém viu o brasileiro despontar na linha de frente e bater em terceiro lugar em uma performance fantástica saindo do oitavo tempo para a medalha de bronze. Imaginem o cenário de um país de poucas medalhas apresentar em uma participação olímpica sair com três medalhas????? Memorável e muita alegria na delegação brasileira.

Atenas 2004 – Em fevereiro de 2024 recebi um telefonema da triatleta Carla Moreno dizendo que meu nome foi recomendado para treiná-la para a olimpíada que ocorreria no meio do ano em vigor. Já estava afastado do *triátlon* a um bom tempo e por isso necessitava estudar já que o tempo fez o esporte evoluir. Recordo que minha primeira reunião com ela foi no intuito de mostrá-la a importância do descanso já que a maioria treinava de segunda a domingo. Sua entrega por tudo o que eu prescrevia foi preponderante para seu sucesso nas provas que competia.

Tinha uma equipe multidisciplinar antes da minha incorporação ao time que respaldava toda a programação e mantinha contato frequente para “errar menos” (assim que penso quando encontramos um talento para desenvolver). Chegou no início a competir por dez finais de semana seguidos e vencer as dez competições. Seu descanso era sempre no segundo dia pós prova pois o primeiro dia na sequência era para desacelerar a parte cardíaca (como um procedimento descendente). Na quarta, quinta e sexta era treinamento normal, viagem na sexta depois do treino, treinar leve no sábado e competir no domingo e isto em sequência pelas dez semanas. Sua parte física estava exuberante, alimentação perfeita e a parte psicológica incrível pois naquela época não tínhamos tantas informações sobre o percurso e isto acabou sendo um fator decisivo na sua performance.

Antes dos jogos passamos um período de duas semanas em Portugal no Centro de Referência Desportiva JAMOR (excelente por sinal). Por uma semana do prazo ter expirado para a minha convocação oficial e estar com ela na vila olímpica fui comunicado que o tempo da formação do time havia encerrado uma semana antes e por isso retornei de Portugal para o Brasil. As subidas na bicicleta eram muito mais íngremes do que havíamos treinado. Como dito acima em nenhum momento tive acesso as informações do percurso como altimetria e isto foi fatal para ela já que não conseguiu suportar o esforço e na segunda volta do percurso acabou parando. Confesso que fiquei muito mal pois havia tido uma cumplicidade com a Carla e projetamos uma proposta de prova onde ela além de cumprir toda a prova estaria disputando uma classificação com o primeiro pelotão das mulheres já que sua natação era ótima, sua bicicleta era boa e a corrida excepcional.

Sugestões para o Esporte Brasileiro

Uma responsabilidade escrever sobre o assunto. Como pedagogo tenho hoje a convicção que podemos ser melhores em nossas atitudes quanto ao desenvolvimento do esporte no Brasil. Dividiria as idades entre pré-púberes e pós púberes. Até a idade do início da puberdade (no Brasil entre 11 e 12 anos no feminino e 12 e 13 anos no masculino) deveríamos cuidar do esporte de formação que daria a todos os jovens o aprendizado e aperfeiçoamento da técnica dos esportes. Nesta fase não teríamos competições formais e sim por valorização de pontos que classificaria como: habilidades motoras, técnica, acelerações e trabalhos em equipe.

No meu esporte de predominância, seriam realizados eventos da melhor técnica do nado, a melhor saída, melhor virada e a iniciação aos treinamentos de natureza aeróbicas e velocidade. Uma criança quando o pai chama vem correndo e não caminhando para ele o que é uma atividade natural da faixa etária o que me leva a crer que acelerações seriam fundamentais neste processo.

A partir do início da puberdade aí sim entraríamos no que chamarei de Treinamento de Alta Performance. Os conceitos de fisiologia do exercício, do esforço e do treinamento seriam implantados de forma progressiva afim de tornar o esporte de competição uma meta a cumprir e não um sofrimento a realizar. A introdução ao trabalho de desenvolvimento muscular em paralelo passeando pelos alongamentos pré e pós o período trabalhado. As avaliações deveriam ser mais contínuas bem como as competições para as estatísticas de avaliações.

Uma pesquisa científica estaria em paralelo criando dados para as próximas gerações no intuito de criar parâmetros para uma geração de ouro. O trabalho multidisciplinar com médicos, fisiologistas, psicólogos e treinadores para um trabalho mais seletivo no país inteiro e não apenas nas seleções. Não tenho dúvidas de que após um tempo de implantação de quatro anos, já teríamos as primeiras respostas positivas do caminho a seguir.

Competições internacionais seriam necessárias para o comparativo de evolução entre os brasileiros e os estrangeiros tanto aqui no Brasil como em eventos no exterior. Separar os grupos (no caso os nadadores) em provas a serem treinadas e analisadas a cada teste programado para a sua continuidade

ou uma mudança de percurso como distância da prova disputada ou troca de nado a performar.

Conclusão

O dever de casa dever ser iniciado o mais rápido possível se quisermos ter aspirações maiores. Centros nacionais de treinamento, testes cada vez mais rígidos quanto a qualidade na obtenção de talentos para que não se perca muito tempo na direção do campeão e finalmente o trabalho de massificação do esporte no Brasil. Precisamos ter muita quantidade para retirar a qualidade.

Referências de algumas das obras e registros escritos pelo autor

KLAR, Alberto Bernardo; URIZZI, William. *Atividades aquáticas: pedagogia universitária*. Disponível em Estante Virtual.

KLAR, Alberto Bernardo; MIRANDA JUNIOR, Ednaldo Herculano. *365 dias nadando diferente*. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2001. 144 p. ISBN 978-8586072413. Disponível em Amazon.com

KLAR, Alberto Bernardo. *365 dias nadando diferente*. 2. ed. [S.l.]: [s.n.], 2001. Disponível em https://biblioteca.cruzeirodosul.edu.br/pesquisa_geral?q=%2520%28Bernardo%2520Alberto%29%252C&for=AUTOR acesso em 06 janeiro de 2026

MIRANDA JUNIOR, Ednaldo Herculano; **KLAR**, Alberto Bernardo. *365 dias nadando diferente*. 3. ed. São Paulo: Clube de Autores, 2023. 308 p. ISBN 9786500489378.