

## APNEIA

1. Em termos clínicos, apnéia é a suspensão temporária da respiração. De forma involuntária, a apnéia pode ser uma ocorrência patológica em pessoas que sofrem de 'apneia do sono', ou seja, um distúrbio no qual a pessoa pára de respirar com freqüência quando encontra-se dormindo. Como resultado a pessoa não obtém o oxigênio que seu corpo necessita e não consegue repousar adequadamente.
2. Como modalidade esportiva, o mergulho em apneia (ou mergulho livre), é aquele onde o praticante mantém o ar em seus pulmões durante a imersão sem o uso de aparelhos. Ou seja, há a suspensão voluntária da respiração para manter o fôlego durante o mergulho. Quanto maior o volume de ar inspirado, maior pode ser o tempo da apnéia.

O mergulho em apnéia é derivado da prática recreativa de observar o fundo do mar através do uso de máscara, respirador e nadadeiras. Elevado à categoria de esporte, o desafio é manter o fôlego para percorrer a maior distância, atingir a maior profundidade ou estabelecer o maior tempo possível submerso.

A imagem de que a apnéia é um esporte para super-homens acabou. As regras de segurança e de competição ajudaram a desmistificar este esporte. Exigindo do atleta o máximo de concentração e condicionamento físico para suportar fortes pressões e longos períodos sem respirar, a prática da apnéia é considerada um esporte de risco, comparado ao paraquedismo, vôo livre, corridas, esqui e outros esportes radicais. Mesmo equipado com roupas especiais, o mergulhador enfrenta as mais severas condições no ambiente aquático, principalmente nas modalidades de mergulho profundo em que a pressão absoluta (pressão atmosférica e a pressão da água) aumenta gradativamente e a temperatura da água é muito baixa.

A figura de um mergulhador desafiando os limites do seu próprio corpo e as condições impostas pela natureza é de grande impacto emocional. Como em todo esporte, o importante é superar marcas e limites, mas o mergulho em apnéia é fascinante pela sua plástica, concentração e harmonia com o ambiente onde é praticado.

O corpo do mergulhador é envolto numa atmosfera de paz que contrasta com o alto nível técnico usado para estabelecer recordes. Sem o uso de aparelhos para respiração, o mergulho em apnéia é praticado no mar, lagos e piscinas.

### Modalidades de Mergulho Livre

O mergulho livre, como prática esportiva e de competição, está dividido em 5 modalidades bem distintas. Cada uma delas representa um desafio diferente o que se reflete em especialização por parte de vários atletas apneístas.

Em campeonatos mundiais, as únicas provas realizadas são de apnéia estática e lastro constante, pois seria necessária uma estrutura física e de tempo muito grande para que dezenas de atletas realizassem performances em mais do que duas modalidades. Mas há vários torneios de apnéia realizados em vários países, onde se pratica o combinado de apnéia estática, dinâmica e lastro constante.

A única modalidade que não é considerada como esportiva ou de competição é a mais dura: 'No Limits' é uma modalidade de exibição, mesmo tendo os recordes obtidos nesta prática reconhecidos pela AIDA Internacional.



### APNÉIA ESTÁTICA

Mantendo o seu fôlego, o apneísta fica o maior tempo possível submerso ou flutuando imóvel com as vias respiratórias imersas na água.

**APNÉIA DINÂMICA**  
Com ou sem nadadeiras (dependendo da sub-modalidade), o apneísta deve percorrer a maior distância horizontal possível submerso.



### LASTRO CONSTANTE

Praticado no mar e em lagos, o apneísta desce a uma determinada profundidade usando um cinto-lastro, mas não pode utilizar-se do cabo-guia.

### LASTRO CONSTANTE SEM NADADEIRAS

Valem as mesmas regras do lastro constante, porém sem o uso de nadadeiras.





### IMERSÃO LIVRE

É a modalidade de mergulho em apnéia mais natural, pois sem nadadeiras ou lastro, o apneísta se utiliza apenas do cabo-guia para ir o mais fundo possível em lagos ou no mar.

### LASTRO VARIÁVEL

Também praticado no mar ou em lagos, o apneísta desce com o auxílio de lastro controlado (sled) ligado ao cabo-guia. Após atingir a profundidade desejada, o atleta abandona o lastro e retorna à superfície utilizando o cabo-guia ou simplesmente usando as nadadeiras.



### NO LIMITS

Essa é a modalidade dos grandes profundistas. É derivada do lastro variável, porém a diferença está no modo de retorno à superfície. O apneísta pode utilizar-se de um balão ou colete inflável, ou ainda outro meio mecânico para subir o mais rápido possível, devido à grande profundidade atingida.

## A HISTÓRIA DO MERGULHO LIVRE

O mergulho livre, ou em apnéia, é a técnica mais antiga de mergulho. Começou a ser praticada com a finalidade de encontrar alimentos e tesouros. Homens e mulheres têm praticado mergulho em apnéia por séculos. Evidências têm aparecido através de artefatos marinhos achados há mil anos em terra e em representações de mergulhadores afogados.

Na Grécia antiga, apneístas ficaram conhecidos por terem participado de explorações militares em 500A.C., fugindo pelo mar, da prisão no navio feita pelo rei persa Xerxes I, e soltando os navios persas ancorados, enquanto os guardas presumiam que os gregos tinham se afogado. O mergulho em apnéia também tem sua finalidade comercial nas áreas menos desenvolvidas do mundo.





Os melhores apneistas conhecidos são as caçadoras de pérolas do Japão e da Coréia. Essas mulheres vêm de comunidades que se especializaram em mergulho em 4500A.C., fascinando os artesãos da época com seus achados. Na Segunda Guerra Mundial, os apneistas também foram usados para localizar minas e colocar explosivos sob os navios de guerra, sem chamar a atenção dos inimigos. Atualmente, o mergulho em apnéia vem ganhando cada vez mais adeptos e se tornou um esporte de competição.

O primeiro praticante de mergulho livre da história chamava-se **Giorgios Haggi Statti**, que em 1911, para conseguir dinheiro e permissão para pescar utilizando dinamite, ofereceu-se à marinha italiana para resgatar a âncora do navio Regina Marguerita a 77 metros de profundidade. Giorgios criou a técnica utilizada até hoje no mergulho livre: descer em pé com o auxílio de pesos. Ele utilizou uma pedra de 50 Kg, abandonando-a no fundo do mar; resgatou a âncora e voltou à superfície amarrado por uma corda que era puxada pela tripulação do navio.



Mas as competições tiveram início somente quatro anos após o final da Segunda Guerra Mundial com um italo-húngaro capitão da força aérea italiana, **Raimondo Bucher**, que utilizando máscara, snorkel e nadadeiras, desceu 30 metros em apnéia, deixando um bilhete na marca para a comprovação. Em 1951, apareceram Enio Falco e Alberto Novelli, que desceram a 35 metros, mas foram ultrapassados no ano seguinte por Bucher com a marca de 39 metros.

Mas foi da década de 60 que surgiram os maiores apneistas: o italiano Enzo Majorca, o brasileiro **Américo Santarelli**, o polinésio Tetake Williams, o francês Jacques Mayol e o norte-americano Robert Croft. Em 1960, Américo Santarelli desceu 44 metros e em 1961, **Enzo Majorca** chegou aos 51 metros.



Em 1965, surgiu Tetake Williams que foi aos 59 metros, mas no ano seguinte Jacques Mayol conseguiu a marca de 60 metros e Majorca, 62 metros. Em 1967, apareceu Robert Croft marcando 64 metros de profundidade. No final dos anos 60, Mayol rompeu os 70 metros, mas Croft desceu 73 e Majorca 74 metros. Em 1972, a marca já estava em 80 metros, estabelecida por Enzo Majorca. Então ele montou uma equipe para auxiliá-lo nos treinamentos e realizar estudos sobre os efeitos do mergulho no corpo humano. Mayol também passou a se dedicar aos estudos

sobre apnéia. Durante vários anos Mayol e Majorca travaram duelos e se revezavam na posição de "The deepest man in the world".

Em 1976, **Jacques Mayol** foi o primeiro homem a alcançar os 100 metros de profundidade. Majorca só conseguiu esta marca em 1988.



Em 1982 surge o cubano **Francisco 'Pipin' Ferreras**, chegando aos 112 metros. O italiano **Umberto Pellizzari** aparece dois anos depois, batendo o recorde de 115 metros de Pipin, estabelecendo a marca de 118 metros. Nascia assim mais uma rivalidade na história do mergulho livre. Atualmente Pipin e Pellizzari têm se dedicado ao desenvolvimento de técnicas e divulgação do esporte pelo mundo, cedendo espaço para o francês Löic Leferme e o italiano Gianluca Genoni.



Hoje o recorde mundial nesta modalidade, conhecida como 'NO LIMITS' é do belga **Patrick Musimu**, que atingiu 209,6 metros de profundidade em julho de 2005.

Em 1993, foi fundada a Associação Internacional para o Desenvolvimento da Apnéia (AIDA) pelo apneista e treinador francês Claude Chapuis, para regulamentar o esporte, organizar campeonatos, formar instrutores, publicar artigos e dar treinamentos de apnéia.

