

## A Prática da Natação no Inverno

Apesar de a nossa piscina ser aquecida, mantendo a temperatura, temos registrado uma significativa redução na frequência às aulas de natação e hidroginástica em dias de chuva e frio.

Observamos que muitos atletas atingem o melhor rendimento nas competições entre o final de julho e o início de setembro, ou seja, quando a maior carga de trabalho nos treinos ocorreu durante o período de menor temperatura da água e do ambiente.

Não é mera coincidência o fato de que a melhor natação do mundo está nos países do Hemisfério Norte, onde o clima mais frio proporciona melhores condições de treino e de recuperação.

A FINA (Federação Internacional de Natação Amadora) determina para seus campeonatos que a água da piscina deve estar entre 25 e 27 graus. A temperatura entre 27 e 28 graus parece a ideal para proporcionar o estímulo necessário ao melhor rendimento fisiológico dos nadadores - tanto em treinamentos quanto em competições - além de estimular o nosso mecanismo TERMO-REGULADOR, o que aumenta a capacidade de resistência contra gripes e resfriados.

Pesquisas realizadas nos melhores centros internacionais indicam que o equilíbrio fisiológico para o melhor rendimento cardiovascular e muscular, em laboratório, ocorre na temperatura ambiente de 24 graus.

Quanto maior a capacidade de movimentos do praticante, maior e mais rápida será a elevação da temperatura do corpo, fazendo com que desapareça aquela sensação de frio após cerca de 5 minutos de atividades.

Mesmo com a piscina aquecida, nos dias mais frios, principalmente para crianças até os 5-6 anos e para os idosos (mais limitados em termos de capacidade de movimentos também na água), quando percebemos que eles não aqueceram o suficiente recomendamos algumas providências, que podem ir entre outras, de uma redução do tempo de permanência na água, até a realização de um aquecimento maior ou de atividades físicas recreativas fora da piscina.

Na verdade, os principais responsáveis pela maior incidência de enfermidades no inverno, como gripes e resfriados, e suas consequências, são entre outros:

- » O AFASTAMENTO DOS EXERCÍCIOS;
- » O CONFINAMENTO EM CASAS E APARTAMENTOS ÚMIDOS;
- » OS BANHOS QUENTES;
- » FALTA DE RESISTÊNCIA ÀS CONSTANTES MUDANÇAS DE TEMPERATURA.

Não deixe de ir à piscina, ou de levar seu filho(a) mesmo em dias de chuva. Professores competentes e devidamente habilitados estão preparados para, em qualquer situação, manter o nível de exercícios físicos necessários à manutenção da saúde.

Porém, no caso de gripe ou de qualquer outro processo infeccioso, o repouso será o principal aliado para a cura. Passado o problema, o prolongamento da inatividade física torna-se prejudicial ao aluno.