

Natação - Treino 4 - Cepeusp (ago/20)



Pixabay

Pronto!

Decidiu aprender a Nadar ou simplesmente nadar ...

Então o que é necessário? Além das piscinas do Cepeusp abertas, é claro...

Vamos ao check-list das ações:

- 1) Ter certeza de que está apto para a prática de atividade física mediante avaliação médica, principalmente após a pandemia.
- 2) Ter ciência da sua habilidade e condição física natatória para decidir em que nível recomeçar.
- 3) Escolher o nível numa boa, a considerar aqui no Cepeusp:

Nível I – vai aprender a respirar n'água mesmo que sobreviva à profundidade da piscina, e aprender o estilo Crawl pelo menos.

Nível II – para recomeçar neste nível deverá atravessar a piscina funda de 25m (semiolímpica), nadando o estilo Crawl; respirar nas braçadas tranquilamente, sem elevar a cabeça d'água e assim ganhar condicionamento físico para poder aprender os demais estilos Costas, Peito e Borboleta.

Nível III – para se adequar a este nível, o nadador deverá saber todos os 4 estilos: Crawl, Costas, Peito e Borboleta e nadar na piscina Olímpica (funda de 50m), pois a proposta é o ganho de condicionamento físico para quem já tem as habilidades, sem fins competitivos.

Treinos Competitivos – são apenas feitos através das Atléticas da sua Unidade de Ensino na USP.

4) Roupas adequadas à prática:

Sunga para os meninos e maiô inteiro ou duas peças seguras como os sunkinis para as meninas. É importante a aderência ao corpo para evitar atritos n'água e a segurança das roupas para que a liberdade dos movimentos não fique comprometida. Por isso, biquinis de lacinho para as meninas ou aqueles shorts largos de futebol, não são indicados.

5) Como as piscinas do Cepeusp são aquecidas apenas pelo Sol, a temperatura mínima para a abertura é de 19 graus, a qual é medida e anotada diariamente no site www.cepe.usp.br ao primeiro horário do dia. Por isso recomenda-se o uso de uma toalha ou blusão de proteção para os dias mais frios e um bom aquecimento antes da prática. E lembre-se a referência para nadar é sempre a temperatura d'água das piscinas, faça sol, faça chuva, ou faça frio. A única possibilidade de interdição além da baixa temperatura é a aparição de raios de trovão, pois torna-se um risco à vida nessa exposição. Caso queira, é permitido o uso de roupas de Neoprene, ou blusa de surfista para cortar o vento.

6) Para a proteção da pele, é permitido o uso de protetores solares (ideal fator 30), principalmente nos horários entre as 10h e 16h. As pessoas que têm pele muito clara, expostas aos raios ultravioletas do Sol nestes horários, são mais suscetíveis ao câncer de pele. Por isso recomenda-se também a ingestão de alimentos de cor laranja, que contém Beta- Caroteno para auxiliar na prevenção da doença. E caso prefiram usar as roupas de proteção solar também são permitidas. Bonés, ou viseiras e óculos de sol são elementos de descanso que facilitam a estada neste ambiente.

7) Para nadar é necessário, também, o uso da touca de natação, pois além de facilitar a higiene das piscinas, ela auxilia nos exercícios de respiração, e evita o atrito que os cabelos e pelos do corpo geram ao deslizar n'água. Hoje em dia existem toucas de diversos tamanhos e tipos. A mais simples é a touca de lycra com elástico, não veda a água, mas diminui um pouco o atrito. A intermediária é a de látex, que veda a água, diminui bem o atrito, mas não é muito durável. A melhor delas é a de silicone, pois veda a água, diminui bastante o atrito, facilitando o deslize e é mais durável. Para evitar que a touca escorregue nos cabelos é só conservá-la com um pouco de talco. Muitas vezes cabelos com cremes fazem a touca escorregar da cabeça ao nadar e essa dica do talco auxilia a mantê-la na cabeça.

- 8) O uso de óculos de natação não é obrigatório, mas dá um bom conforto aos olhos que ficam imersos um bom tempo n'água das piscinas do Cepeusp, já que são tratadas com cloro. É importante ter uma adaptação dos olhos à água e saber enxergar submersos, principalmente aos iniciantes que podem adquirir mais confiança com esse exercício. Mas durante a prática recomenda-se o uso dos óculos para ter melhor visão de si próprio e dos outros, e para proteger os olhos. Evite entrar nas piscinas de lentes de contato para não correr o risco de perdê-las. Mas caso seja necessário, torna-se obrigatório o uso dos óculos. O melhor óculos é aquele que lhe serve, e para tanto, basta ter uma ventosa de borracha ou silicone macia que molde o orifício dos seus olhos e sem afixar a banda de borracha atrás da cabeça tente prendê-las nos olhos. Se não caírem é o seu tamanho certo. Evitem comprar óculos de baixa qualidade, pois geralmente deixam entrar água mesmo sendo do seu tamanho.
- 9) O uso de chinelos é bem importante também, pois devemos evitar contato direto do corpo em chão de piscinas e vestiários, já que apenas a água das piscinas é tratada com o cloro que elimina os micróbios nocivos, fungos, bactérias e vírus. No piso, beira de piscina, e dentro dos vestiários, ficamos expostos a estes riscos de contágio, por isso é fundamental essa proteção para todos.



Pixabay

- 10) Evite ir nadar em jejum, ou logo após uma alimentação muito forte como uma Feijoada por exemplo. Nadar exige um esforço intenso, é necessário energia para ativar seu corpo. Desviar essa energia de uma digestão necessária corre um risco de mal estar, além do que “sem combustível” seu corpo não terá energia suficiente para uma travessia de piscina por exemplo.

11) A Natação checa 2 condições importantes para a saúde e bem-estar:

Se não dormiu o suficiente, a “Natação” pode te convidar a dormir e colocar o sono em dia ...

Se não se alimentou adequadamente com todos os macros e micronutrientes, ela pode te convidar a se alimentar melhor.

E para quem fuma vale uma 3ª condição: ela pode te convidar a parar de fumar, pois como a Natação é um exercício caracteristicamente respiratório, acaba sendo totalmente incompatível na evolução do seu condicionamento físico.

Caso passe a noite em claro por algum motivo, saiba que sua capacidade física para a prática perde sua potência pela metade, por isso faça uma atividade leve neste caso.

12) Agora vamos ver sua respiração como está ...

Sente-se em uma cadeira com encosto numa postura bem ereta e confortável. Pegue uma folha de papel sulfite ou de caderno, segure-a com suas mãos à altura dos ombros à um palmo do seu rosto nas extremidades superiores, e ao colocá-la como quase um espelho sobre-a tentando curvÁ-la à frente o máximo que puder projetando os músculos abdominais para dentro. Repita algumas vezes com pausa, tentando prolongar o tempo de expiração. No caso de tonturas pare imediatamente e descanse. Depois de algumas vezes (não passar de 10 repetições) procure sentir uma melhor oxigenação em seu cérebro e tente relaxar seu corpo. A água é como se fosse uma “parede” que temos que empurrar ao expirar, a folha de papel simula uma pequena resistência também e por enquanto é possível preparar sua capacidade respiratória com esse simples exercício. Clique [aqui](#) para ver o vídeo deste exercício.

Pronto!

Aos poucos vamos exercitando a mente e o corpo, e assim nos preparando. Se está conseguindo nadar aproveita, senão ... mais um pouco de paciência para esse momento chegar com toda a segurança para todos nós.

Caso queira tirar alguma dúvida é só me contatar por e-mail: mecassis@usp.br

Até breve!



Profa. Ms. Maria de Lourdes A. M. Cassis