

Parâmetros de Temperatura Ideal para a prática de natação e exercícios aquáticos.

Para chegar à temperatura ideal da água, deve-se analisar fatores como: intensidade da atividade física praticada, idade e condições especiais dos banhistas e temperatura do ar piscina. As temperaturas ideais podem ser divididas em 3 faixas (atleta, aluno e bebê), nestas faixas a utilização dos limites inferiores ou superiores depende sobretudo da temperatura ambiente, ou seja, no dia mais quente é indicado o limite inferior, e no dia mais frio, o limite superior.

Temperaturas muito elevadas não são recomendadas, pois podem causar desconforto aos usuários.

1ª. Faixa - de 25°C a 28°C (faixa ATLETA): este é o intervalo de variação que, segundo a regra FR 2.11 da FINA (*Fédération Internationale de Natation*), as piscinas oficiais devem apresentar em suas águas. Nestas temperaturas são realizadas competições oficiais e extraoficiais de natação, saltos ornamentais, pólo aquático e nado sincronizado, assim como treinamentos avançados destes esportes aquáticos. Em academias, as aulas ministradas utilizando essa faixa de temperatura são geralmente destinadas a alunos adolescentes ou adultos jovens, em turmas de aprendizado avançado ou aperfeiçoamento.

2ª. Faixa - de 29°C a 30°C (faixa ALUNO): é a faixa de ouro da maioria das academias e cursos de natação em geral. Nesta faixa se encaixarão 95% de todas as atividades aquáticas de uma piscina comercial, ou seja, o aprendizado da natação em todos os níveis e idades acima de 2 anos; a prática de hidroginástica, incluindo gestantes; e as atividades alternativas como surf, mergulho, hidro axé, hidro circuito, etc. Mesmo se a academia desenvolver turmas especiais para deficientes físicos, eles poderão usufruir bem destas temperaturas, desde que mantenham preservada boa mobilidade corporal para as aulas.

3ª. Faixa - de 31°C a 32°C (faixa BEBÊ): esta faixa de temperaturas mais altas é indicada para: bebês de até 2 anos, prática de hidroterapia, e para os deficientes físicos mais comprometidos em termos de movimentação espontânea.

Levando em consideração aos estudos científicos e adaptando a realidade de nossos alunos e aulas ofertadas, definimos que a temperatura ideal para nossas piscinas são;

Semi olímpica aberta de 25m - mínima de 26°C e máxima de 29°C. predominância de exercícios vigorosos. Natação Infantil e adulto, sendo a mínima considerada para as crianças 27°C.

Semi olímpica do Centro de hidroginástica 25m - mínima de 27°C e máxima de 30°C. (ideal 29°), predominância de exercícios vigorosos (natação infantil e adulto, Deep Water) e Hidroginástica em Flutuação.

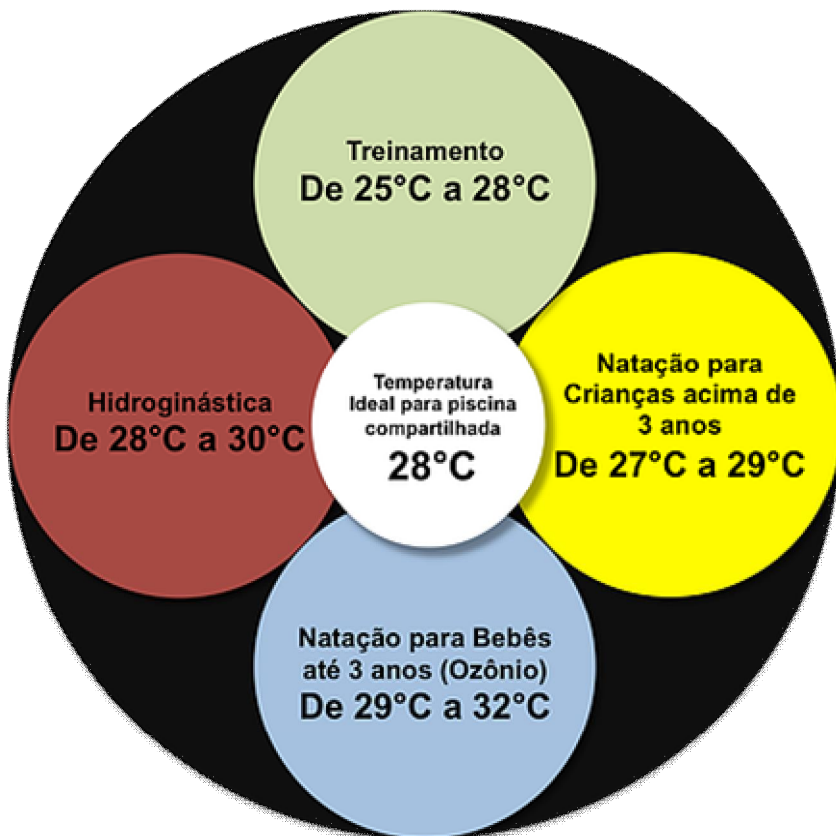
Piscina de 12,5m do Centro de Hidroginástica - mínima de 27°C e máxima de 32°C. predominância de Atividades com bebês, Hidro Bem Viver e Natação infantil, porém temos atividades vigorosas (Water Bike e Hidro Power), por isso não podemos exceder do limite.

Caso as temperaturas não estejam dentro destes parâmetros, as aulas poderão ser suspensas até que se atinja a temperatura ideal.

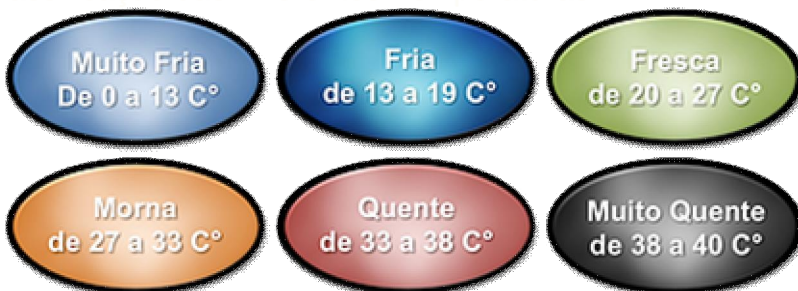
AS TEMPERATURAS DAS ÁGUAS DAS PISCINAS ESTÃO REPROGRAMADAS

AUTOMATICAMENTE PELO SISTEMA DE AQUECIMENTO

Ressaltando também que em dias de chuva forte e raios as aulas poderão ser suspensas pelos professores e assinaladas em chamada.



Classificação das Diferentes Temperaturas



Pesquisa baseada nos sites;
<http://www.ibastosswimmingcoach.com/>
<http://www.hidroall.com.br/>
<http://www.educacaofisica.com.br/>
<http://rivieradeifiori-rj.com.br/>

Cristina Vendramini
CREF:08092-G/SP
Supervisora da Nataação
SOCIEDADE HÍPICA DE CAMPINAS