

## A PALAVRA É SUA

\* NATAÇÃO - VICTOR KEIHAN RODRIGUES MATSUDO E  
SUELI RODRIGUES DA SILVA

A água exerce sobre o ser humano um fascínio ancestral, fácil de entender: há milhões e milhões de anos nossos antepassados (e de todos os mamíferos) emergiram de mares, lagos e pântanos para conquistar a terra firme.

A memória coletiva, que teria registrado os tempos em que nos movíamos no meio aquático, soma-se a da vida intrauterina, quando flutuamos no líquido amniótico - um oceano particular que oferece sustento e segurança.

A água, portanto, constitui um meio familiar, no qual o homem se sente física e emocionalmente confortável.

"Exercitar-se dentro dela é uma das mais completas atividades de estimulação que se pode praticar", diz o Dr. Victor Matsudo.

Segundo o médico, movimentos na água, particularmente a natação, aumentam e disciplinam a capacidade cardiorrespiratória (coração e pulmão); fortalecem a musculatura como um todo (mais força, velocidade e agilidade); e beneficiam as articulações (amplitude de movimento). Esses proveitos vêm acompanhados de um prêmio nada desprezível: diminuição das gorduras espalhadas pelo corpo, desde que o exercício seja praticado regularmente - duas a três vezes por semana, de 30 a 40 minutos por sessão.

"O contato com a água contribui ainda para diminuir as tensões emocionais, muitas vezes manifestadas através de músculos enrijecidos, pressão arterial elevada e frequência cardíaca acima do normal. Além disso, por disciplinar a respiração, a natação pode ajudar nos casos de bronquite asmática", lembra o Dr. Matsudo.

Arma eficiente para ortopedistas, fisioterapeutas, fisiatras e especialistas em medicina esportiva, a estimulação física na água ajuda também na recuperação de atletas lesionados ou pes-

soas com problemas no sistema locomotor. Por facilitar os movimentos, os exercícios de recuperação tornam-se menos penosos e compõem um primeiro passo na retomada do trabalho muscular.

A natação ajuda, por fim, a prevenir problemas da coluna vertebral, distúrbios nas grandes articulações e facilita a recuperação da flexibilidade em pessoas idosas.

## Músculos soltos, livres da gravidade.

Por que a água tem tamanha ação estimulante e, ao mesmo tempo relaxa o organismo? "Ao subtrair a ação da gravidade, proporciona sensação de leveza; e a musculatura fica mais solta, pois não precisa sustentar o corpo em pé", esclarece o Dr. Matsudo. "Depois, para se mover no meio líquido, o organismo exige um trabalho cardíaco menor", acrescenta.

Quanto ao efeito relaxante, relaciona-se com a capacidade vasodilatadora da água e de absorção de calor do organismo - daí a sensação de prazer que sentimos ao mergulhar na piscina, no mar e até na banheira.

Para desfrutar dos benefícios que as atividades físicas na água proporcionam, o primeiro passo, como em qualquer exercício físico, é fazer uma avaliação do desempenho cardiorrespiratório, através de um teste ergométrico.

Em seguida, verifique se você tem alguma susceptibilidade ao cloro ou a produtos usados em piscinas, a fim de evitar problema principalmente na pele, olhos e ouvidos. Se passou no teste, é hora de cair na água e aproveitar o que ela tem de bom. O Dr. Matsudo mostra como estabelecer uma relação de confiança com o meio aquático desde o início.

"Adapte-se à água, consciente de que dentro dela seu corpo apresenta reações diferentes aos movimentos que você habitualmente faz. Muda a noção de equilíbrio, bem como a velocidade dos movimentos".

Segundo o médico, seja qual for a idade do calouro, a orientação de um instrutor torna-se indispensável para os primeiros passos. Outra dica aos iniciantes: nada de querer, desde o primeiro dia, virar recordista. "Pense na saúde, não em olimpíadas", aconselha o médico.

Na fase de reconhecimento do novo meio, o Dr. Matsudo propõe uma relação lúdica: "Brinque a valer, saltite, bata braços e pernas, agache-se, tente sentar-se no fundo, chute, abrace. O objetivo dessas experiências é reconhecer o efeito dos movimentos na água e testar sua capacidade respiratória. Serve também para adquirir intimidade e confiança".

#### O melhor estilo para você

Passada a primeira fase de reconhecimento do meio aquático, chega a hora de unir as habilidades anteriormente desenvolvidas. Agora, você terá de juntar o que aprendeu sobre flutuar, respirar, movimentar braços, pernas e corpo - e sair nadando. No começo será um nado desengonçado, estilo patinho feio, mas com o decorrer do treinamento você aprenderá a coordenar os movimentos e deslocar-se na água. O aprimoramento é importante porque, em bora o nado espontâneo, típico de quem aprende a nadar sozinho, traga benefícios, um pouquinho de técnica aumenta o rendimento do esforço físico; com as mesmas braçadas, você vai mais longe.

Os estilos mais conhecidos e estimulados pelos especialistas, nesse quadro de melhor desempenho técnico, são quatro. O professor costuma ensinar todos, deixando ao aluno a escolha do que lhe for mais agradável: crawl, de costa, de peito e golfinho.

#### Mar ou piscina? Tanque ou lagoa?

Por suas características, a natação reforça a noção de equilíbrio, ritmo,

tempo e distância, o que permite um maior domínio do corpo no tocante a suas capacidades e limitações. "É provável que, ao nadar bem, a pessoa responda melhor frente a situações inesperadas - freqüentes na água -, aumentando a autoconfiança", diz o Dr. Matsudo. O médico lembra ainda que os benefícios físicos da natação podem ser obtidos em uma piscina olímpica ou num tanque de meio metro de profundidade.

Apesar de todas as vantagens, frequentar represas, mar e piscinas também oferece riscos, independentes da prática esportiva em si; afinal, ao contrário dos praticantes do jogging, quem faz natação raramente sofre contusões, exceto câlbras motivadas por esforço excessivo.

"Mar, rio, lago e piscina, no entanto, são coisas diferentes. Há excelentes nadadores que se adaptam bem a um meio e não a outro", adverte o Dr. Matsudo. "Excluída a piscina, as dificuldades nesses outros meios são crescentes e, muitas vezes, imprevistas. Convém informar-se das correntezas, marés e do comportamento da água num determinado local, antes de mergulhar".

Quanto à piscina, os perigos costumam decorrer de deficiência na infraestrutura, como qualidade da água, condições de higiene dos vestiários, exames médicos malfeitos. Tais fatores permitem que agentes infecciosos se disseminem no local. É por esse motivo que os nadadores sofrem mais de otites, conjuntivites e dermatites. A melhor maneira de se proteger é escolher piscinas com bons padrões de higiene e atendimento médico.

#### Dicas para nadar sem afundar.

Leia, agora, os conselhos do Dr. Matsudo para aumentar ainda mais os ganhos físicos e emocionais que a água proporciona:

Ficar muito tempo em piscinas ao ar livre significa expor-se ao sol. Resultado: queimaduras, dermatites e outras consequências desagradáveis. Cuidado.

No inverno, há risco de baixas tem-

peraturas. Piscinas térmicas não resolvem inteiramente o problema, pois fora delas o ar está frio e o choque térmico ocorre do mesmo jeito, provocando resfriados. Para quem nada em lagos ou rios gelados, um alerta: a baixa temperatura da água diminui a capacidade de locomoção - e, portanto, o rendimento do nadador".

. Não entre na água depois da refeição. Durante a digestão, o sangue aflui ao estômago. O mergulho "puxa" o sangue para a superfície da pele graças a um mecanismo de equilíbrio da temperatura; a descompensação pode gerar problemas digestivos sérios, agravados pelo fato de a pessoa estar dentro da água. Se a refeição for normal, espere duas horas; se copiosa, aguarde no mínimo quatro.

. Depois de ingerir bebidas alcoólicas, não entre na água sob hipótese alguma. A bebida provoca a perda de reflexos. No rio, mar ou piscina, a pessoa se confunde ainda mais. O melhor é não correr o risco, alerta o médico.

. A roupa de banho deve facilitar os movimentos. O ideal é que seja justa mas não apertada. A touca evita maior contato do cabelo com a água (clorada ou salgada) e facilita o deslocamento. Máscaras, desde que confortáveis, protegem olhos e nariz; tampões de ouvido impedem a entrada de água, diminuindo o risco de otites.

. O aquecimento - indispensável a qualquer atividade física - deve ser feito dentro da água. Todas as articulações precisam ser trabalhadas, bem como a respiração. É fácil: saltite, bata pernas e braços com apoio na borda da piscina durante 12 a 15 minutos.

. Apesar de pequenos os riscos de contusão, tome cuidado ao saltar, para não bater na borda ou no fundo da piscina.

#### **Mergulhar, saltar é só para quem sabe.**

Atividades como o mergulho e o salto ornamental diferem da natação e exigem preparação específica. Se você não treinou para elas, não se meta a praticá-las apenas porque sabe nadar bem.

Quem, mesmo assim, munido de equi-

pamento respiratório, arriscar um mergulho no mar para catar conchas e observar os peixes, nunca dispense a companhia de um mergulhador experiente. Poderiam ocorrer acidentes com o equipamento e mesmo algum imprevisto comum nas profundezas. Explica-se: quando o mergulhador permanece muito tempo no fundo, a estrutura química do gás carbônico e do nitrogênio modifica-se, provocando sensação de euforia no indivíduo, que pode ser seguida de um desmaio.

Quanto a saltar de trampolins, se você não consegue resistir à tentação, verifique os seguintes pontos:

. A profundidade da piscina. A água pode não ser suficiente para amortecer o choque e você acabar batendo a cabeça no fundo - acidente de gravíssimas consequências e, infelizmente, comum.

. Movimento na piscina. Se, na hora do salto, uma pessoa estiver embaixo, o resultado não será nada agradável.

. Posição do trampolim em relação à água. Certifique-se do ajuste da prancha sobre a piscina. Se a posição não estiver correta, você poderá bater na borda.

Outra advertência: nadar e fazer um salvamento na água são coisas diferentes. Esta arte requer um curso e muita experiência. O mais prudente é não se deixar agarrar pelo afogado - os dois podem ir ao fundo. Quando não houver ninguém habilitado por perto, tente acalmar a vítima e estenda-lhe uma vara, corda, toalha, ou algum objeto que flutue (até um banco de automóvel serve). Por melhor que você nade, não se arrisque a tirar da água uma pessoa que esteja se afogando, a não ser que tenha recebido treinamento especial.

Como você vê, a única exigência para se dar bem com a natação é cuidado e um pouquinho de paciência. Nada de queimar etapas. Talvez em nenhum outro esporte valha tanto a máxima: "A pressa é inimiga da perfeição". Vá com calma e retire dessa atividade todos os benefícios que ela oferece.

### Peixinhos na água

Como você já sabe, natação é o mais completo dos esportes e pode ser praticada em qualquer idade, principalmente pela crianças. "Para os bebês é uma ginástica maravilhosa. Trata-se do meio que lhes é mais propício, semelhante ao ambiente onde se desenvolvem - o útero materno", diz Sueli Rodrigues da Silva, instrutora de pesquisa em Natação e secretária geral do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul, em São Paulo.

Atualmente, é grande o número de crianças em escolas de natação, onde são agrupadas de acordo com a idade: bebês (de 0 a 2 anos); pré-escolares (de 3 a 6 anos); e escolares (de 7 a 11 anos). Para Sueli, porém, há muitas escolas ministrando "aulinhas" que, de natação não têm nada. "Consistem apenas de atividades aquáticas suaves e moderadas", esclarece. Vamos, então, à natação verdadeira.

#### Bebês

No início, não se esqueça de que a presença da mãe dentro d'água é importantíssima. "Ela deve segurar o bebê nos seus primeiros movimentos aquáticos. É provável que ele chore um pouco logo, no entanto, se acostumar, vindo a gostar", explica Sueli Rodrigues da Silva.

O começo, portanto, envolve despertar interesse do bebê pela água, estimulando-o a executar gestos naturais, como brincar, dar tapinhas ou buscar um brinquedo.

A partir daí, ele passará a flutuar na água em posição ventral e dorsal, sempre amparado pela mãe. As crianças mais novas, que ainda não engatinham, encontram aqui uma forma de se locomover. Além disso, o contato com a água lhes possibilita desenvolver resistência à temperatura, diminuindo até a incidência de resfriados.

Numa segunda etapa, vem o mergulho. Para chegar a ele com naturalidade, é necessário acostumar o bebê com água no rosto e na cabeça. "Depois que a criança não reclamar mais nem engasgar

com a água, estará pronta para a submersão", explica a instrutora.

E quanto à técnica?

"Não tem segredo", expõe.

"Basta a mãe segurar o bebê de frente, assoprar no rosto para que ele prenda a respiração e, aí, mergulhá-lo rapidamente na água. Só tenha cuidado com os movimentos bruscos".

Outras recomendações:

• Em todos os momentos da atividade física, a mãe deve mostrar-se segura, para deixar a criança à vontade e sem medo.

• Sempre é bom estimular o bebê com brinquedos e, eventualmente, usar a bóia depois de um ano de idade. "Porém com certas restrições, pois a criança tem de aprender sozinha, sem criar dependência a um apoio artificial", lembra Sueli Rodrigues.

• É importante que a aula continue na hora do banho de banheira, em casa. Ao contrário do que as mães costumam pensar, a criança deve mexer e bater bastante na água para que espire no rosto.

#### A criança pré-escolar (de 3 a 6 anos)

Por ter o sistema nervoso central mais desenvolvido, esses pequenos já podem aprender movimentos mais apurados e não precisam da presença da mãe dentro d'água. Adaptados ao meio líquido, eles saltam e brincam.

Quando as crianças estiverem mais familiarizadas com a água, introduz-se a técnica da respiração e do abrir os olhos debaixo da água. "Nessa fase, eles aprendem tudo por meio de brincadeiras, que muitos pais julgam não ser aprendizagem. Mas é. Para vencer o medo da água no rosto, por exemplo, a criança é incentivada a empurrar objetos na água com o queixo, nariz e depois a testa. Tão envolvida fica, que nem percebe já estar com todo o rosto na água. "Resultado: não engasga e perde o medo", ressaltava Sueli.

Nessa faixa etária a bóia é permitida com cautela, para não criar dependência. E, nas aulas de uma hora de duração, três vezes por semana, trabalham-se todos os gestos usados nos

quatro tipos de nado (crawl, costas, peito e golfinho). "Assim, as crianças não se condicionam a movimentos que desenvolvem grupos musculares restritos (pernas e braços) e estarão preparadas para o aprimoramento do nado que virá mais tarde", conclui a instrutora.

#### Dos 7 aos 11 anos.

A brincadeira continua, sim. E, para quem ainda não aprendeu, ensina-se a respiração. Além disso, são trabalhados os grandes grupos musculares (peitorais, abdominais, glúteos, quadris e músculos das coxas e das pernas). É hora, também, de estimular e desenvolver o sistema cardiorrespiratório.

Superada essa etapa, as crianças começam com as técnicas básicas dos nados de costas e crawl. "Tais nados são esco-

lhidos devido à posição horizontal e por encontrarem menos resistência da água; consequentemente, forçam menos a coluna", explica Sueli Rodrigues.

Embora as crianças aprendam também outros estilos, como peito e golfinho, é só na adolescência que irão praticá-los. Veja por quê: os movimentos verticais das duas técnicas danificam a musculatura e articulações de crianças sem maturação osteomuscular. Ora, esta começa a consolidar-se depois da menstruação das meninas (11 ou 12 anos) e do aparecimento de pelos nas axilas dos meninos (13 a 14 anos). Daí que só devem ser praticados após a puberdade.

Conclusão: dê um sim à natação das crianças. Mas respeite os limites de seu desenvolvimento global.