

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;
- Temperatura do ar.

As temperaturas ideais podem ser divididas em 3 faixas (atleta, aluno e bebê), e 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.

Faixa ALUNO: de 29°C a 30°C

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 houverem turmas especiais para deficientes físicos, eles poderão usufruir bem destas temperaturas, desde que mantenham preservada boa mobilidade corporal para as aulas.

Faixa INFANTIL: de 31°C a 32°C

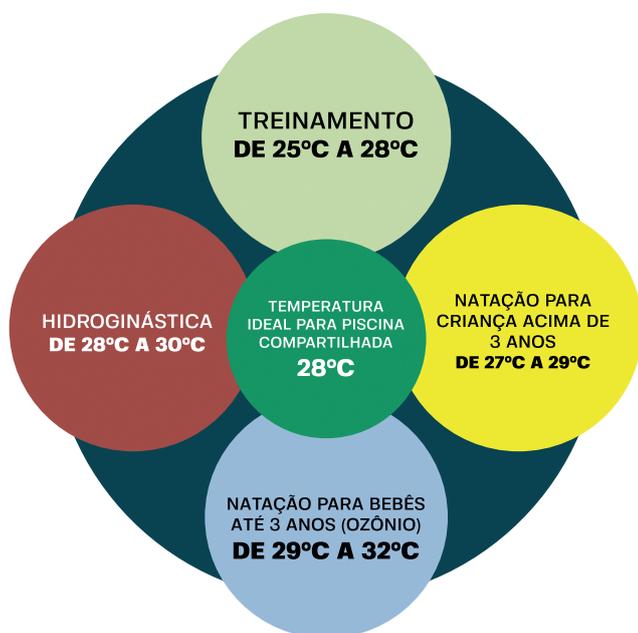
Esta faixa de temperaturas mais altas é indicada para: bebês de até 2 anos, prática de hidroterapia, e para os deficientes físicos mais comprometidos em termos de movimentação espontânea.

Levando em consideração os estudos científicos e adaptando a realidade de nossos alunos e aulas ofertadas, definimos que a temperatura ideal para as piscinas do AGC são:

Piscina adulta - Faixa Aluno: Entre 29° e 30° graus. Para aulas de natação e hidroginástica.

Piscina infantil - Faixa Aluno: Entre 32° e 33° graus. Para aulas de natação.

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



- Muito Fria de 0 a 13 C°
- Fria de 13 a 19 C°
- Fresca de 20 a 27 C°
- Morna de 27 a 33 C°
- Quente de 33 a 38 C°
- Muito Quente de 38 a 40 C°

Definições baseadas na pesquisa de Cristina Vendramini (CREF:08092-G/SP), supervisora da natação da Sociedade Hípica de Campinas.

Embasamento da pesquisa:

www.jbastosswimmingcoach.com
www.hidroall.com.br
www.educacaofisica.com.br
rivieradeifiori-rj.com.br