

## NATAÇÃO + SEGURA EM ÁGUA COM TEMPERATURA EXTREMA

### Recomendação de temperaturas da água para uma natação + segura: 16 a 31°C.

A tolerância pode variar entre indivíduos, e alguns podem apresentar mal-estar mesmo dentro dessa faixa, especialmente em situações de exposição prolongada, intensidade elevada da natação ou proximidade dos extremos de temperatura

***Condições ambientais e temperaturas da água extremas de frio ou calor exigem nadadores preparados!***

**Definição:** natação em água com temperatura muito baixa (menor ou igual a 16°C) em que a produção de calor pelo exercício não seja capaz de manter a temperatura corporal acima de 34°C (hipotermia leve) ou muito elevada que não permita adequada troca de calor (usualmente igual ou maior que 32°C).

- 1. Escolha o equipamento certo:** Em águas frias, use Neoprene para manter a temperatura corporal. Mesmo com a temperatura da água entre 20°C e 24°C, existe o risco de hipotermia. No calor, opte por roupas leves e proteção solar para evitar superaquecimento.
- 2. Hidratação antes, durante e depois:** Mesmo na água, a desidratação acontece! Beba líquidos regularmente para manter o desempenho físico, evitar câimbras e a fadiga precoce, manter a regulação térmica e evitar o colapso pelo calor (insolação).
- 3. Saiba quando parar:** Ao sentir tremores intensos no frio ou tontura no calor, saia da água imediatamente! O corpo dá sinais – respeite-os.
- 4. Ajuste a intensidade e o tempo:** Em temperaturas extremas ou próximas, reduza a duração e intensidade da natação para evitar hipotermia ou insolação. O equilíbrio é a chave!
- 5. Treine com segurança e supervisão:** Em águas abertas, sempre nade com um parceiro, boia sinalizadora e alguém sabendo de sua posição. Em piscinas aquecidas ou geladas, monitore sua temperatura corporal para evitar riscos.

#### Referencias

Fabrizio Di Masi, Gabriel Costa E Silva, Danielli Braga De Mello, David Szpilman, & Mike Tipton. Deaths in Open Water Swimming Races in Brazil from 2009 to 2019. **International Journal of Exercise Science**. Int J Exerc Sci 15(6): 1295-1305, 2022.

Szpilman, David; Orłowski, James P. Sports related to drowning. **European respiratory review**, v. 25, n. 141, p. 348-359, 2016.

SZPILMAN, David; DE MELLO, Danielli Braga. Recomendações SOBRASA: “Checklist” individual do atleta para reduzir eventos adversos em águas abertas. **Revista de Educação Física/Journal of Physical Education**, v. 88, n. 4, p. 1034-1040, 2019.