

PROJETO
**NADANDO
NA FRENTE**

ie Instituto de
Esportes

Informativo do Instituto de Esportes de Ribeirão Preto • Edição Julho | 2016

Crianças do Projeto Nadando na Frente Pólo Pirassununga SP



Em abril foi realizado o lançamento do pólo do Projeto Nadando na Frente em Pirassununga. A cerimônia contou com a presença das crianças e suas famílias, empresários locais, da Prefeita Municipal Cristina Aparecida Batista, Adriana Alais Ramos Gonçalves e João Daniel da Secretaria Municipal de Esportes, Gustavo Baptistella Deveschio e Leon Waclawiak.

Tudo isso foi possível através do empenho de Gustavo Carvalho que é Oficial de Justiça em Pirassununga e um grande incentivador do esporte local, que conheceu o programa Nadando na Frente e acreditou que seria possível ser desenvolvido na cidade.

As crianças do Pólo Pirassununga estão nadando em pleno inverno através da parceria com a academia Acquavida assim não perdem o condicionamento. Tudo isso está sendo possível graças aos parceiros do projeto que apóiam este atendimento com as crianças.

Durante o inverno o ar fica mais seco e o próprio frio faz uma vasoconstrição que dificulta a respiração. Os problemas de asma e bronquite se agravam e as crises são mais frequentes. Durante o período do inverno é muito importante a prática de exercícios físicos para ativar a circulação e melhorar a troca gasosa.



A natação é o esporte mais indicado para crianças e adultos com problemas respiratórios. No entanto, exatamente neste período, os pais retiram as crianças desta atividade com medo de se resfriem ou entrem em crises asmáticas. É justamente o contrário: a natação melhora, evita e aumenta o intervalo das crises respiratórias, ou seja, aumenta o período de remissão das doenças respiratórias.

A umidade da água facilita a troca gasosa, as propriedades físicas da água, como o empuxo, ajudam na amplitude de movimento da musculatura das costas, do abdômen, de todo tronco, facilitando a inspiração. A pressão hidrostática ajuda na expiração, que é a maior dificuldade do asmático, pois ele se asfixia pela quantidade de ar inspirado, que não consegue soltar. A pressão hidrostática pressiona a musculatura expiratória, esvaziando os pulmões e deixando só o ar residual, o que aumenta a mobilidade do tórax e melhora o sistema cardiorrespiratório. Os exercícios coordenados com a respiração, os movimentos de braços alongando todo o tronco e os movimentos das pernas melhoram o retorno venoso, o que é importante para evitar resfriados, bronquite e crises asmáticas.

O Programa Nadando na Frente está bem no início das atividades na cidade e tem muito a crescer na cidade que acolheu e abraçou com muito carinho estas crianças e suas famílias.

