

# Inspire, Respire, Transpire

## Conheça características e diferenças de praticar natação, corrida e ciclismo em ambientes internos ou externos

IARA BIDERMAN

COLABORAÇÃO PARA A FOLHA

O prazer de se exercitar ao ar livre ou a praticidade de uma academia? Se entre essas opções o coração balança, bem, o ideal mesmo é conciliar as duas coisas. É o que faz a arquiteta Lucia Russo, 47. Fã incondicional da natação em águas abertas, o único jeito que tem para praticar a atividade -morando em São Paulo e com a agenda carregada de compromissos profissionais e familiares- é freqüentar uma academia. Mas ela optou por uma piscina fechada com teto retrátil. Assim, sempre que as condições climáticas permitem, tem a oportunidade de usufruir dos espaços abertos e da luz natural. *“Quando abre aquele sol, é outra dimensão. A piscina sempre fechada é mais triste, acho meio estranho.”*

Para outras pessoas, porém, conta mais estar em um ambiente fechado, onde é possível controlar todas as variáveis e manter uma prática regular. A flexibilidade de horários e a garantia de poder praticar a atividade escolhida independentemente das condições externas são, para alguns, as melhores formas de manter a constância, o que é essencial para a obtenção dos benefícios relacionados à prática de atividades físicas.

A escolha, portanto, deve ser a que melhor se adapta às necessidades e possibilidades de cada um. Veja quais são as diferenças de praticar natação, corrida ou ciclismo em ambientes fechados ou abertos.

### Natação

#### Dentro

A piscina coberta oferece conforto e segurança ambiental: é possível nadar em qualquer horário e quaisquer que sejam as condições climáticas. No caso da natação, este último aspecto tem um peso até maior do que nas outras atividades -quando há raios, por exemplo, nadar em piscina descoberta, assim como no mar, em rios ou em lagos, pode significar risco de morte.

Treinar em locais fechados possibilita uma prática mais regular e constante. Isso influi no desempenho e na evolução do praticante, e a avaliação dos resultados fica mais fácil e objetiva. A piscina coberta costuma ser mais indicada para iniciantes. Como garante mais assiduidade de treinos, o aprendizado das técnicas e o condicionamento necessário ocorrem mais facilmente. Para quem não sabe nadar, o ambiente fechado dá a sensação de maior segurança.

No ambiente interno, porém, a troca de ar é menor, o que pode dificultar a respiração adequada, especialmente para quem tem problemas respiratórios.

#### Fora

Apesar de estar sujeita a chuvas e trovoadas, a natação em locais abertos costuma ser mais prazerosa. Quando praticada no mar, em rios e em lagos, por exemplo, envolve paisagens motivadoras, contato com a natureza e sensação de aventura. E, mesmo em uma piscina convencional, a luz natural já é o suficiente para produzir estímulos sensoriais mais agradáveis.

Na piscina descoberta, é maior a dissipação dos elementos voláteis dos produtos químicos usados para higienização e esterilização da água, como o cloro. Isso é bom para quem tem alergia ao produto ou a cheiros fortes. Mas, se a reação alérgica costuma ser desencadeada por mudanças de temperatura, os locais abertos têm mais desvantagens.

O treino em águas abertas é mais indicado para quem quer desenvolver resistência, enquanto a piscina favorece mais o ganho de força muscular.

A exposição à luz solar contribui para aumentar o efeito antiestresse da natação. Também ajuda nos distúrbios de humor. Pode ser mais eficaz para ajudar quem tem distúrbios do sono.

## **Corrida**

### **Dentro**

Como em todas as atividades feitas em locais fechados, correr na esteira significa não ter de se preocupar com as condições climáticas. Em épocas de muito frio ou de calor intenso, é mais aconselhável praticar a corrida em ambientes climatizados, especialmente para quem ainda não atingiu um bom condicionamento físico.

A esteira representa um impacto menor do que um piso como o asfalto. Porém, como os movimentos são pouco variados, a chance de causar lesão por esforço repetido é maior do que na corrida feita em ruas ou em parques.

A possibilidade de controlar o tempo todo variáveis como velocidade, batimentos cardíacos ou inclinação do piso facilita a supervisão do treino. Isso pode ser especialmente indicado para quem está em fase de reabilitação física, após uma lesão muscular, por exemplo. A flexibilidade de horários para treinar ajuda a manter a constância. Porém, como correr na esteira é uma atividade mais monótona do que a corrida de rua, isso pode dificultar a aderência ao programa, levando o praticante a desistir da atividade.

### **Fora**

A luz natural e a diversidade da paisagem fazem com que a corrida ao ar livre seja mais estimulante. Além do prazer, mobiliza algumas funções cerebrais como a concentração e a atenção -na esteira, há mais chance de os movimentos serem feitos de forma mecânica, com pouca consciência do trabalho corporal que está sendo realizado.

Em locais abertos, a troca de oxigênio e gás carbônico é maior. Pode ser bom para quem tem problemas respiratórios, mas, em épocas e locais de muita poluição, passa a ser uma desvantagem. Os horários ideais para correr na rua ou no parque são mais restritos. Não é recomendável correr quando o sol está a pino -e, mesmo nos horários considerados mais seguros para a exposição ao sol, é indispensável o uso de protetor solar. Para reduzir os efeitos da poluição do ar, o ideal é praticar a corrida antes das 8h.

Para pessoas que passam o dia inteiro em locais fechados, correr ao ar livre oferece a oportunidade de mudar de ambiente, o que potencializa os efeitos psicológicos benéficos da atividade.

## **Ciclismo**

**Dentro** Na bicicleta estacionária, podem ser obtidos bom condicionamento cardiorrespiratório e grande gasto calórico com segurança -não há risco de quedas ou acidentes de trânsito, por exemplo. O ambiente fechado também oferece segurança climática. Porém, é comum o praticante não colocar tensão no pedal, o que pode gerar movimentos de forma desorganizada, aumentando a chance de lesões no joelho.

O chamado ciclismo "indoor" pode ser praticado por iniciantes e até mesmo por quem não sabe andar de bicicleta e dispensa equipamentos como capacetes ou óculos.

Nas aulas, é possível controlar melhor a intensidade do exercício. Geralmente, para compensar a falta de estímulos, como a variação da paisagem, são utilizadas músicas que, para algumas pessoas, funcionam como estímulo e garantem o ritmo adequado.

**Fora** No ciclismo ao ar livre, o fator vento é determinante. Além de dificultar a pedalada, é um dos responsáveis pela sensação de prazer relacionada a essa atividade. Por outro lado, ventos muito fortes podem ser impeditivos à prática.

Pedalar na rua implica desvantagens climáticas (chuva, frio ou calor excessivos), maior exposição à

poluição atmosférica e problemas em relação ao tráfego, principalmente. Estes últimos podem ser contornados quando se pedala em ciclovias ou parques, mas a atividade exige sempre o uso de equipamentos de segurança e requer um certo preparo.

Andar de bicicleta em espaços abertos exige mais trabalho dos músculos abdominais, fundamentais para manter o equilíbrio do ciclista. Também oferece mais estímulos neuromotores e desenvolve a propriocepção (capacidade de perceber a posição e o movimento do próprio corpo no espaço), a concentração e o equilíbrio.

*Fontes: BETO LIBER, professor de educação física da Fórmula Academia (SP) e triatleta; CASSIANO LEAL, sócio da Academia Gustavo Borges e ex-atleta olímpico; FABIAN QUIROS, treinador do programa Outdoor da academia Competition (SP); LUIZ PHILIPPE MARQUES DA SILVA, fisioterapeuta e educador físico, diretor técnico da Physio Trainer - Reabilitação e Fitness; MARCELO LOPES, coordenador de natação da academia Competition (SP) e 10º brasileiro a cruzar o Canal da Mancha (Reino Unido); RICARDO CURY, ortopedista, professor da Faculdade de Medicina da Santa Casa de São Paulo e diretor do Comitê de Cirurgia do Joelho da SBOT (Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia); RICARDO MUNIR NAHAS, ortopedista, médico do esporte e diretor científico da SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte).*