

Marcas & Negócios

ACQUATREINO

Corrida aquática sem tocar os pés no chão

Artigos publicados ao longo dos anos indicam que David Brennan é uma das referências mundiais para o deep water running, corrida simulada em uma piscina onde os pés não tocam o chão no momento do exercício. À frente da administração do Laboratório de Desempenho Humano da Faculdade de Medicina da Universidade de Oklahoma, o profissional destacou, no ano passado, que correr na água é positivo especialmente por envolver grandes grupos musculares e contrações rítmicas por períodos prolongados de tempo. Para treinamento esportivo e reabilitação, também trata-se de uma atividade de grande relevância.

Apesar de ser uma modalidade pouco conhecida, o exercício tem sido difundido em diferentes países. Na capital, há mais de duas décadas, a prática já está disponível para os brasilienses por meio do Acquatreino, localizado na Associação dos Servidores do Senado Federal (Assefe), no Setor de Clubes Esportivos Sul.

“Passei dez anos da minha vida praticando o deep water running, com um grande mestre de Brasília, o professor Botelho, que eu muito admirei e me fez apaixonar pela atividade. Por onde passava, perguntavam-me se eu era professor e me pediam conselhos a respeito de treinamentos, o que me impulsionou a estudar o que sempre amei. Assim, aos 40 anos de idade, comecei a cursar educação física para dar continuidade a essa minha aptidão e me tornei professor e educador físico aos meus 45 anos”, conta Roberto Motta, proprietário, fundador e professor do Acquatreino.

De acordo com Roberto, esse

método tem duas características singulares por ser realizado em uma piscina profunda. Primeiramente, devido ao equipamento utilizado para flutuação, não é necessário saber nadar para participar das aulas. Na prática, o aluno utiliza um colete flutuador, que o mantém suspenso para não tocar o pé no piso da piscina. Em segundo, não há impactos articulares ocasionados pela corrida justamente por não haver contato do aluno com o chão.

Além disso, segundo o especialista, potencializando ainda mais o deep water running, a água apresenta propriedades que se somam aos benefícios da atividade física, como força da gravidade; força do movimento; pressão hidrostática, que aumenta com a profundidade; pressão lateral da água; força de resistência da água, considerada 12 vezes maior que a do ar; força de flutuação; e transferência de calor.

Com essas particularidades, o deep water running acarreta diferentes aspectos positivos para os seus praticantes, como o emagrecimento, devido ao gasto calórico aproximado a 450 kcal por aula; melhora do condicionamento físico geral, com o desenvolvimento da resistência cardiovascular; e também evita o impacto sobre a coluna, quadril, joelhos e tornozelos.

O exercício ainda pode aumentar força, resistência muscular e flexibilidade geral, além de ser usada na regeneração muscular de treinos intensos de corrida e outras modalidades esportivas. Roberto ainda destaca que, quando corredores aderem à modalidade, é possível otimizar as performances por permitir o aprimoramento técnico de corrida.

“Essa atividade é recomendada pelos profissionais da área de saúde, tanto para atletas como para pacientes com hérnias cervicais, lombares e torácicas, com problema de quadril, para pessoas lesionadas, pós e pré-cirúrgicas, com lesões articulares e lesões musculares, dentre outras patologias”, comenta Roberto.

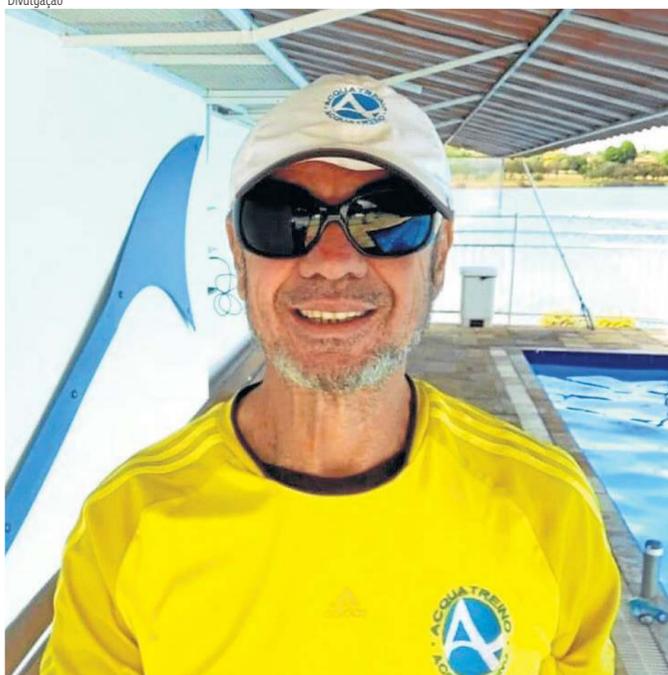
Na indicação dos cardiologistas, busca-se o fortalecimento do coração do paciente, assim como do sistema cardiovascular, melhorando a condição aeróbica. Já os encaminhamentos feitos pelos endocrinologistas, muitas vezes, estão relacionados ao gasto calórico, que é acentuado. “Para os obstetras, a recomendação para as mulheres está relacionada a uma gestação mais saudável, evitando problemas gestacionais e fortalecendo, inclusive, a região pélvica para um parto mais seguro”, destaca.

Expansão da atividade no Brasil

O deep water running foi popularizado e desenvolvido principalmente por fisioterapeutas, treinadores e profissionais de medicina esportiva ao longo do tempo. No entanto, ainda assim, o termo é pouco conhecido entre a população brasileira.

“No Brasil, essa atividade não é muito tradicional. Não temos muitos profissionais qualificados, pois não existe divulgação e formação ofertada no meio acadêmico. Os poucos que atuam, conheceram o método por interesse pessoal e, com a eficácia comprovada da atividade, divulgada no meio científico, se interessaram e buscaram a profissionalização”, avalia Roberto.

Divulgação



TRÊS PERGUNTAS / Roberto Motta, proprietário, fundador e professor do Acquatreino

Como o deep water running se diferencia da natação tradicional?

O diferencial do deep water running em relação às demais atividades aquáticas é que o aluno se exercita flutuando, na posição vertical e faz a corrida na piscina profunda. É uma atividade heterogênea, onde dentro da mesma turma, pode haver aluno de todas as idades, e cada aluno pratica dentro da sua condição.

12 semanas, em média. As adaptações acontecem na quarta semana, o segundo ciclo acontece na oitava semana e, na décima segunda, acontece a consolidação. Isso é o maior desafio para todas as pessoas.

Quais as recomendações para quem deseja iniciar?

Para quem deseja iniciar, qualquer pessoa, independente da condição física e da faixa etária, basta ter afinidade com piscina e desejar se exercitar de maneira prazerosa e ao ar livre. Recomendamos o uso de boné, óculos de sol, protetor solar, garrafa de água e vestimenta com proteção solar UVA e UVB.

Quais os maiores desafios de quem inicia esse tipo de atividade física?

Como toda atividade física, requer um período de adaptação e regularidade, pois o ganho só aparecerá após



20 E 21 DE ABRIL - 06H

ESPLANADA DOS MINISTÉRIOS, EM FRENTE AO MUSEU DA REPÚBLICA

42KM • 21KM • 10KM • 5KM • 3KM

NOVIDADE DA EDIÇÃO

DESAFIO BSB (21K + 42K) | DESAFIO JK (21K + 21K)

KIT ATLETA EXCLUSIVO

CAMISETA
SACOCILA
VISEIRA
Nº DE PEITO
MEDALHA E LANCHE
(PÓS-PROVA)



+DE 50 MIL REAIS EM PREMIAÇÃO



As inscrições estão abertas, garanta já a sua vaga em

CORREIOBRAZILIENSE.COM.BR/MARATONA-BRASILIA-2024

CLUBE do assinante 50% DE DESCONTO*

*Desconto válido para Assinantes do Correio Braziliense

REALIZAÇÃO:



PARCERIA:



PATROCÍNIO:



APOIO INSTITUCIONAL:



APOIO:



FOTO OFICIAL:

