

Treinar com o coração

Dr. Arthur de Paula Lobo



Vice-Presidente do CBR/Região Norte e maratonista

Retorno a este espaço a fim de abordar um tema importantíssimo que é o uso de monitoramento cardíaco durante a prática dos diversos exercícios físicos. Recentemente o país assistiu perplexo ao vivo e a cores a morte súbita do jogador Serginho do São Caetano durante partida válida pelo campeonato nacional de futebol.

Muito tem se falado e pouco tem se ouvido da realização de avaliação médica de check-up em atletas profissionais, amadores e iniciantes de esportes. Dia a dia multiplicam-se o número de academias e de adeptos a corridas, futebol, tênis, etc., porém, infelizmente poucos fazem um check-up prévio. Nunca comece um programa de exercício em academia ou prática de corrida sem antes fazer uma visita ao seu clínico,

cardiologista ou especialista em medicina esportiva e sempre faça seu treino com monitor cardíaco.

A conhecida fórmula de 220 menos a idade do indivíduo é um bom parâmetro para quem quer começar a pensar em atividade física com mais responsabilidade. Vejamos, um indivíduo com 46 anos que pretende correr faz a seguinte conta: $220 - 46 = 174$, portanto 174 batimentos por minuto será a sua frequência cardíaca máxima, ou seja, até aonde você deve ir como o próprio nome diz no pico do seu exercício, porém, não deve ser a sua faixa de treinamento, a qual será determinada por faixas de percentuais (%) a serem estabelecidas, por exemplo, 50 a 60% da FCMax (87 a 106 bat/min); 60 a 70% (106 a 122 bat/min); 70 a 80% (122 a 140 bat/min); 80 a 90% (140 a 157 bat/min) e 90 a 100% (157 a 174 bat/min).

Da mesma forma que em seu veículo você não anda o tempo todo na rotação máxima do motor, com o seu coração não se deve exercitar com o batimento máximo, mas em zonas de treinamento bem estabelecidas como veremos na tabela abaixo:

Existem no mercado várias marcas de frêquencímetros cardíacos, podemos citar algumas muito boas como a Polar, Timex, Oregon, Reebok, Suunto, entre outras. Como em tudo existem algumas mais baratas e outras mais caras, fique no valor intermediário para poupar o seu coração dos dois extremos.

Além disto, deve-se fazer o teste ergoespirométrico para obtenção do VO_2 máximo que irá determinar em última análise a quantidade em mililitros de O_2 que o organismo é capaz de captar, transportar e utilizar por kg em um minuto expresso assim ex.: 43 ml/kg/min. A determinação do VO_2 max norteia também as zonas aeróbicas e anaeróbicas comprovado com o nível de lactado obtido em uma gota de sangue periférico por punção digital como se faz para determinar a glicemia em pacientes diabéticos.

Estas medidas básicas vão tornar o seu exercício e suas corridas mundo afora mais seguras e divertidas, lhe dando muito mais prazer e evitando assim que cenas desagradáveis como a que citei antes aconteçam.

% da FCmax	Zona de objetivo	Recomendação	Nível de exigência
50% a 60%	Atividade moderada	Condicionamento básico ou reab.	Suave
60% a 70%	Controlar Peso	Manutenção de saúde e do condicionamento	Intermediário
70% a 80%	Melhorar resistência	Atletas sérios	Forte
80% a 100%	Competição	Atleta em nível de competição	Muito Forte