Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro,
v10,2022/10
ISSN 2178-6925

EXERCÍCIOS CARDIORRESPIRATÓRIOS PARA MELHORAR CONDICIONAMENTO FÍSICO DO ATLETA

CARDIO-RESPIRATORY EXERCISES TO IMPROVE ATHLETE'S PHYSICAL CONDITION

Isadora Costa Nunes
E-mail: isadoranunes775@gmail.com
Rodrigo Sebastião Cruvinel Cabral
E-mail: rscruvinel@gmail.com
Fernando Duarte Cabral
E-mail: fernandofisio2@hotmail.com
Daniela Gomes de Oliveira
E-mail: danielagomesdgo18@gmail.com
Renato Canevari Dutra da Silva
E-mail: renatocanevari@yahoo.com.br

Graduação, Faculdade Unibras, Brasil

Aceite 03/11/2022 Publicação 03/12/2022

RESUMO

Para garantir um bom condicionamento físico, o atleta precisa ser refém de muitos exercícios que garantem um bom preparo dentro do seu esporte. E os exercícios cardiorrespiratórios são importantíssimos para um bom rendimento independente do espaço que for necessário evidenciar seus resultados, seja em quadra, campo, areia, qualquer ambiente. Esses exercícios fortalecem o sistema cardíaco, pulmões e músculos. Os exercícios cardiorrespiratórios tem um papel muito importante no processo de garantir uma melhora significativa no condicionamento físico de atletas, sejam ele amadores ou profissionais, de baixo ou alto nível, pois o que determinará o alcance do objetivo, será a forma da execução, a intensidade e a regularidade.
Palavras-chave: Exercícios cardiorrespiratórios, doenças cardiovasculares, prevenção e atleta.

ABSTRACT

To ensure good physical conditioning, the athlete needs to be held hostage to many exercises that ensure good preparation within their sport. And cardiorespiratory exercises are very important for a good performance regardless of the space that is necessary to demonstrate your results, whether on the court, field, sand, any

environment. These exercises strengthen the heart system, lungs and muscles. Cardiorespiratory exercises play a very important role in the process of guaranteeing a significant improvement in the physical conditioning of athletes, whether amateur or professional, of low or high level, because what will determine the achievement of the objective will be the form of execution, the intensity and the regularity
Keywords: Cardiorespiratory exercises, cardiovascular diseases, prevention and athlete.

1 INTRODUÇÃO

Existem diversas doenças cardiovasculares que são muito comuns e pouco se tem falado sobre elas, vem atingindo jovens, adultos e idosos, e sua gravidade em cada individuo dependerá muito de seu histórico patológico e ainda em qual estado cardiorrespiratório o mesmo se encontra ao se deparar com qualquer doença.

Hipertensão arterial, dislipidemia, obesidade, sedentarismo e tabagismo são os principais riscos para doenças cardiovasculares. Muitas pessoas morrem por ano em decorrência de tais doenças e se torna uma das principais causas de muitos países que estão em desenvolvimento. E no Brasil, a taxa se encontra alta, o que vem despertando em muitas pessoas, mudanças significativas em seus hábitos e comportamento.

Para que a população se mantenha cada vez mais ativa para o controle de tais doenças, existem diversas formas de prevenção. A fisioterapia atua, além da parte de reabilitação, diretamente na prevenção de diversas doenças, de forma extremamente eficaz.

A fisioterapia cardiorrespiratória além de trabalhar diretamente em casos de prevenção a doenças, ela influencia também no condicionamento físico do atleta e se torna uma grande aliada na fisioterapia esportiva, trazendo aos atletas benefícios na saúde e na prática do esporte.

Para garantir um bom condicionamento físico, o atleta precisa ser refém de muitos exercícios que garantem um bom preparo dentro do seu esporte. E os exercícios cardiorrespiratórios são importantíssimos para um bom rendimento independente do espaço que for necessário evidenciar seus resultados, seja em quadra, campo, areia, qualquer ambiente.

A capacidade cardiorrespiratória é muito exigida durante a prática de exercício físico, por isso é essencial praticar exercício que temos a garantia que o próprio organismo irá suportar a intensidade sem nenhum risco a saúde e sem comprometer a carreira do atleta.

O fortalecimento muscular também é muito importante, na verdade, o sucesso do atleta é o resultado da união entre diversas formas de treinamento, pois cada um irá atuar em uma área específica e garantirá sucesso no resultado esperado, seja de forma individual ou coletiva, o importante é que sejam todos muito bem executados.

Uma das vantagens dos exercícios cardiorrespiratórios, é que além de poder ser realizado por todas as idades, eles podem também ser feitos em casa, na praça, na rua, onde quer que seja, só é necessário disposição e força de vontade. E

além de um treino muscular, por exemplo, na academia, é possível que o atleta pratique outros exercícios em casa sem prejuízos a saúde.

Com a restrição imposta pela pandemia da Covid 19, a prática de atividades físicas em casa se tornou comum, um hábito, já que por um bom tempo, era impossível frequentar academias, parques ou locais públicos.

O treino cardiorrespiratório é popularmente conhecido como “cardio”, possui inúmeros benefícios para o condicionamento físico dos atletas e diversas formas de ser executado, no decorrer deste trabalho apresentarei alguns deles.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente trabalho é uma bibliográfica com base qualitativa, realizado com referência em pesquisas sobre o tema Exercícios cardiorrespiratórios para melhorar condicionamento físico do atleta.

O artigo em questão é uma revisão de literatura simples, que através de diversos levantamentos de pesquisas, deixa claro tudo sobre os exercícios cardiorrespiratórios para o condicionamento físico do atleta e também para prevenção de doenças de todos os indivíduos, sendo eles atletas ou não. Foram usadas fontes online e todo material é de fácil acesso.

A pesquisa foi realizada tendo como palavras-chave: exercícios cardiorrespiratórios, doenças cardiovasculares, prevenção e atleta.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 O QUE SÃO EXERCÍCIOS CARDIORRESPIRATÓRIOS?

O treino cardiorrespiratório, popularmente conhecido como “cardio”, trata-se de uma maneira de treinamento que tem como principais objetivos:

- Acelerar metabolismo;
- Otimizar perda de gordura;
- Aumentar resistência muscular;
- Diminuir sensação de cansaço (mesmo que seja execução de atividades simples e diárias);
- Garantir melhora no quadro de condicionamento físico;
- Entre outros.

Dependendo do seu estilo de vida ou do esporte que pratica e os objetivos que se tem a partir da execução do exercício, você pode estar sujeito a um treino de baixa ou alta intensidade. Se o atleta deseja aumentar a resistência e manter a forma, será recomendado exercícios de baixa intensidade, pois terá será preciso mais tempo livre para prática. Caminhada e dança, por exemplo, são ótimas opções para um treino de cardio de baixa intensidade. Aqueles que pretendem perder peso e definir musculatura, devem realizar um treino de alta intensidade, assim terá como vantagem o tempo menor necessário para os exercícios.

Como a ideia é aumentar o condicionamento físico, é possível variar os movimentos a fim de uma totalidade de benefícios e desenvolvimento de forma global. Até porque, alternar atividade física pode manter o praticante motivado pelo desafio de inovação.

3.2 QUAIS SÃO OS BENEFICIOS

Sabe-se que o treino cardiorrespiratório traz inúmeros benefícios pra vida de quem o pratica, ele é o responsável por promover ao atleta adaptações respiratórias e cardiovasculares, que garantem uma redução no cansaço e aumento da resistência física.

Esses exercícios fortalecem o sistema cardíaco, pulmões e músculos. Ao final do treino de cardio, o atleta costuma estar bastante suada e ofegante, e nesse treino o corpo recebe diversos benefícios. Por exemplo, se o musculo cardíaco está sendo fortalecido, posteriormente o coração será capaz de bombear mais sangue a cada batimento, melhorando ainda mais a circulação sanguínea.

O treino também proporciona aumenta a quantidade de hemoglobina no sangue, o que deixa permitido levar mais oxigênio para todo o corpo e aumenta a quantidade de mitocôndrias dentro das células, melhorando a absorção de oxigênio.

Então para concluir este tópico, podemos enumerar:

- Fortalece o sistema respiratório:

O treino de cardio faz com que o pulmão trabalhe mais e consequentemente aumente sua capacidade;

- Aumenta a resistência física:

A rotina de treinos sendo mantida pelo atleta, o corpo passa a ter uma linha de evolução e o corpo acaba se adaptando a intensidades maiores;

- Ajuda a manter a forma e perder peso:

Este tipo de treino oferece um grande gasto calórico, especialmente quando a intensidade é elevada, os resultados incluem perda de peso e queima de gordura;

- Previne doenças cardíacas e respiratórias:

Ele reduz o colesterol, diminui a pressão arterial e fortalece os músculos utilizados na respiração;

- Melhora a recuperação muscular:

Graças ao aumento da oxigenação do corpo, aumenta também a liberação de hormônios como GH, que atua diretamente na construção de músculos;

- Redução de stress:

Atua na redução de stress pois produz e libera enforfina.

3.3 COMO GARANTIR O RESULTADO ESPERADO ?

- Regularidade no treino:

A pratica dos exercícios cardiorrespiratórios devem ser realizados de forma regular para surtir efeito. O ideal é realizá-lo de 2 a 3 vezes por semana, mesclando com treinos de força. Como qualquer prática desportiva, a constância e compromisso no treino irá garantir aumento na resistência física e melhores resultados na queima de gordura;

- Treinos de alta intensidade:

Para que o gasto calórico e a queima de gordura sejam elevados, o treino devera ser curto e de alta intensidade. A prática aumenta a capacidade de oxidação da gordura e é uma ótima opção para melhorar o condicionamento;

- Aquecer protege a musculatura e o coração:

O aquecimento é imprescindível para o bom aproveitamento do treino de cardio, principalmente de alta intensidade e evita que o atleta sofra lesões e riscos cardiovasculares. Quando o mesmo inicia o treino, o corpo ao sair do repouso, passa por um momento onde há déficit de oxigênio, e é necessário maior oxigenação para suprir a demanda energética que está sendo requisitada. Ao fazer o aquecimento, o corpo consegue um tempo para ativar os mecanismos necessários para suprir esta demanda energética que é exigida durante o treino, sem casar choques bruscos de pressão arterial e batimentos cardíacos;

- Atenção a respiração:

A respiração interfere bastante durante o treino do atleta, e a respiração sendo realizada de forma correta, evita lesões e melhora oxigenação das células, garantindo execução correta dos movimentos e aumentando a resistência. A indicação profissional é inspiração pelo nariz e expiração pela boca, caso sua respiração esteja muito curta, é recomendado a diminuição da intensidade;

- Alimentação:

Para que seja garantido um treino de alta performance durante a realização dos exercícios, é preciso fornecer ao corpo o suprimento necessário para sustentar a atividade, por exemplo a glicose, que pode ser obtida através do consumo de carboidratos, que demoram mais tempo para serem absorvidos e sustentam o fornecimento de energia por mais tempo, como pães e massas integrais, batata doce, aveia, ovos e frutas. É interessante alimentar-se menos uma hora antes da prática;

- Hidratação:

Beber muita água pode causar câimbras e até sensação de estufamento, o consumo deve ser moderado, pois é irrecusável a ingestão de água durante o treino, pelo menos de 300 ml a 500 ml antes dos exercícios e manter-se hidratado durante todo treinamento;

3.4 EXERCICÍOS CARDIORESPIRATORIOS COMUNS

3.4.1 CORRIDA

Considerada como principal exercício cardiorrespiratório, a corrida é uma excelente opção pra quem deseja um treino de cardio para secar, justamente para remover aquela gordura indesejada, possui benefícios como:

- Acelera o metabolismo;
- Queima de calorias durante e após atividade;
- Garante resistência muscular;
- Melhora condicionamento físico.

3.4.2 PULAR CORDA

É um exercício que remete a brincadeiras da infância, porém é uma atividade de baixo custo que pode também ser realizada em casa e possui benefícios específicos como:

- Melhora do condicionamento físico;
- Trabalha grandes grupos musculares como quadríceps, glúteos e gastrocnêmicos;
- Exige um considerado tempo de reação e coordenação nos movimentos dos braços e das pernas;
- Fortalece membros inferiores e melhora saúde cardiovascular.

3.4.3 POLICHINELO

Por não haver necessidade de nenhum equipamento para ser realizado, o polichinelo pode ser realizado em qualquer ambiente, e tem como benefícios específicos:

- Tonificar músculos dorsais e peitorais;
- Atinge positivamente músculos inferiores;
- Auxilia na resistência muscular das pernas e dos braços;
- Melhora do condicionamento físico;
- Queima calorias;
- Melhora da flexibilidade e pode ser usado durante aquecimento.

3.4.4 CORRIDA ESTACIONÁRIA

A corrida estacionária pode ser feita na forma de skipping com os joelhos sendo elevados, utilizando musculaturas como quadríceps, glúteos e panturrilhas, e o recomendado é sempre elevar o joelho o máximo possível, para garantir maior ativação do abdômen. Ou ainda, com os calcanhares em direção ao glúteo, assim será ativada a musculatura de posteriores da coxa a fim de manter o equilíbrio, e teremos benefícios específicos como:

- Melhora na postura;
- Equilíbrio, agilidade e coordenação;
- Aumento de frequência cardíaca;
- Redução de riscos de lesões e quedas;
- Queima de gorduras.

3.4.5 BICICLETA ERGOMÉTRICA

A bicicleta ergométrica é uma ótima opção para o condicionamento físico de atletas de uma forma leve e confortável. É possível oscilar cargas para garantir um bom rendimento, tem como benefícios específicos:

- Queima calorias;
- Desenvolve resistência e força muscular das pernas;
- Melhora a saúde cardiovascular;
- Trabalha na musculatura de membros inferiores;
- Movimenta extensores da coluna.

3.4.6 ESTEIRA

Outro equipamento bastante comum é a esteira, que pode ser utilizada tanto para caminhada quanto para corrida. É possível também oscilar velocidades e declínio para garantir um bom rendimento, os benefícios específicos que podemos citar são:

- Saúde garantida para articulações;
- Queima de gorduras;
- Melhora resistência do corpo;
- Fortalece músculos inferiores;
- Favorece o sistema musculoesquelético.

3.4.7 HIT

O HIIT (High Intensity Interval Training) é um tipo de treino que engloba sessões repetidas de alta intensidade, acompanhadas de tempos de repercussão variados. Possui como benefícios específicos:

- Diminuição da pressão sanguínea;
- Melhora na saúde cardiorrespiratória;
- Melhora colesterol;
- Aumento da sensibilidade de insulina que ajudará os músculos na produção de energia.

Existem vários outros exercícios cardiorrespiratórios que são benéficos a saúde e ao condicionamento físico do atleta, que podem ser combinados para aumentar gradativamente sua intensidade e obter o resultado esperado, o importante é que a execução seja realizada de forma certa para não trazer prejuízos posturais ou musculares futuros.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os exercícios cardiorrespiratórios tem um papel muito importante no processo de garantir uma melhora significativa no condicionamento físico de atletas, sejam ele amadores ou profissionais, de baixo ou alto nível, pois o que determinará o alcance do objetivo, será a forma da execução, a intensidade e a regularidade. Vários outros fatores influenciam, claro, mas a partir do momento que o atleta se dispõe a estender sempre o seu limite, oscilando intensidades, dinâmicas e combinações de exercícios, com toda certeza ele terá um incrível resultado, talvez além do esperado, referente a sua capacidade cardiorrespiratória e condicionamento físico.

Além de ser benéfico para condicionamento físico e preparo de atletas em diferentes esportes, os exercícios cardiorrespiratórios são benéficos também para a saúde, sendo possíveis serem praticados até mesmo dentro de casa de forma segura e acomodável.

O importante é sempre praticar atividade física, seja em casa, na praça ou na academia, a saúde deve sempre ser colocada em primeiro lugar e os exercícios são grandes aliados para quem quer se tornar um atleta de referência.

REFERÊNCIAS

Almeida, João. Exercícios aeróbicos em casa: seis atividades cardiorrespiratórias. Globo, 2020. Disponível em: https://ge.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/exercicios-aerobicos-em-casa-seis-atividades-cardiorrespiratorias.ghtml. Acesso em: 13/06/2022

Rosa Pereira, Simone. ABORDAGEM DA FISIOTERAPIA CARDIORRESPIRATÓRIA NOS FATORES DE RISCO CARDIOVASCULARES. Repositório UFMG, 2011. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUBD-9EKH3E/1/monografia_simone_rosa_pereira.pdf. Acesso em 13/06/2022.

Vaz, Juliana. Exercícios pra fazer no verão e arrebentar no futebol. RedBull, 2022. Disponível em: https://www.redbull.com/br-pt/treino-fortalecimento-futebol-final-de-semana. Acesso em: 13/02/2022.

Marques, Monica. O que é treino cardio?. Companhia Athletica, 2022. Disponível em: https://blog.ciaathletica.com.br/para-praticar/treino-cardio/#:~:text=%C3%89%20respons%C3%A1vel%20por%20proporcionar%20ao,sistema%20card%C3%ADaco%2C%20pulm%C3%B5es%20e%20m%C3%BAsculos. Acesso em: 13/06/2022.

Green Life Academias. 7 DICAS PARA MELHORAR SEUS RESULTADOS NO TREINO DE CARDIO. Green Life Academias, 2020. Disponível em: https://greenlifeacademias.com.br/7-dicas-para-melhorar-seus-resultados-no-treino-de-cardio/#:~:text=O%20treino%20cardiorrespirat%C3%B3rio%2C%20conhecido%20popularmente,cansa%C3%A7o%20ao%20executar%20tarefas%20simples. Acesso em 13/06/2022.