

Exercício com peso

[Dr. José Maria Santarem](#)

Um tipo de exercício que vem aumentando a sua popularidade em função da facilidade com a qual pode ser adaptado às condições físicas de cada pessoa são os exercícios com pesos. Estes exercícios são do tipo anaeróbio lento com carga. A noção de que os pesos exigem sempre grandes esforços não é correta. Pessoas que não tem condição física para ficar em pé e caminhar fazem exercícios com pesos no leito, até mesmo em ambiente hospitalar. Nestes casos os pesos são graduados para impor ao organismo esforço menor do que o necessário para suportar o peso corporal.

Vemos portanto que as cargas podem ser adequadas para cada caso individual. O mesmo ocorre com as amplitudes dos movimentos e todos os outros aspectos técnicos do treinamento. A impossibilidade de choques, a ausência de movimentos bruscos, e o risco insignificante de quedas são fatores que contribuem para a segurança dos exercícios com pesos.



Dados recentes de pesquisa demonstraram que do ponto de vista cardiológico, os exercícios com pesos bem orientados apresentam maior segurança do que os exercícios aeróbios contínuos. Apresentando as mesmas qualidades salutaras dos exercícios em geral, os exercícios com pesos estimulam particularmente o aumento da força e da massa muscular, a normalização da flexibilidade em todas as articulações, e a maior capacidade para prolongar os esforços comuns da vida diária. Estas são as qualidades de aptidão físicas mais importantes para a independência funcional das pessoas, justificando a crescente aplicação dos exercícios com pesos em reabilitação geriátrica. Com muita frequência, este é o único tipo de exercício que idosos debilitados conseguem realizar, além de caminhar. Um aspecto de grande relevância é que o aumento de força muscular em idosos pode ser decisivo na prevenção de quedas, diminuindo a mortalidade por permanência no leito em consequência de fraturas ósseas.

Outro aspecto da fisiologia do exercício apenas recentemente compreendido é que a força muscular é a qualidade de aptidão mais importante para que as pessoas possam realizar os esforços da vida diária sem grandes alterações das frequências cardíaca e respiratória, e também da pressão arterial. As alterações hemodinâmicas durante os exercícios são tanto maiores quanto maior for a intensidade do esforço. O percentual de capacidade contrátil utilizado nas diversas tarefas determina a intensidade do esforço. Para realizar as mesmas tarefas, pessoas fortes utilizam menor percentual de capacidade contrátil do que pessoas com pouca força muscular. Por esta razão, os esforços da vida diária são de baixa intensidade para pessoas fortes e de alta intensidade para pessoas

fracas. Compreende-se assim a dispnéia e taquicardia intensas apresentadas por pessoas debilitadas durante esforços comuns da vida diária tais como subir escadas, movimentar utensílios vigorosamente e levantar objetos relativamente pesados. Os exercícios aeróbios pouco contribuem para melhorar a qualidade de vida de pessoas com acentuada diminuição da massa muscular e, novamente, o treinamento anaeróbio com pesos poderá ser recomendado.