

## **CAMINHADA E CORRIDA NA ESTEIRA, UMA OTIMA OPÇÃO PARA O PERSONAL TRAINING.**

Luiz Antonio Domingues Filho

As esteiras foram projetadas para garantir um exercício confortável e silencioso. O seu uso é muito simples, basta o cliente se posicionar em cima e no centro da manta, ligá-la, ajustar a velocidade, o tempo de duração ou à distância da prática e então começar a caminhada ou a corrida. É possível programá-la de modo manual ou então experimentar exercícios pré-programados. Alguns modelos possuem memória o que permite armazenar a programação utilizada nas sessões de treino e repeti-la quando desejado. Em todo caso é preciso que o aluno acostume inicialmente com a sensação do chão movendo sob seus pés e evite alguns erros muito comuns daqueles que não possuem o hábito de treinar em esteira como: deslocamento com joelhos fletidos, inclinação do tronco à frente, caminhar ou correr olhando para o solo, caminhar ou correr não mantendo um equilíbrio nas duas pernas, passadas curtas, apoio constante das mãos no suporte lateral ou frontal. Todos esses erros são corrigidos através da orientação de um personal trainer.

Uma esteira de qualidade deve apresentar algumas características em sua composição como: ter design atraente, motor de no mínimo 2hp, painel eletrônico com animação gráfica que forneça diferentes informações (velocidade, tempo decorrido, distância percorrida, inclinação, frequência cardíaca e outros), alguns programas de treinamento pré-definidos, controle de velocidade e de inclinação, suporte de apoio na frente e nos lados, botão de emergência, chave de segurança, sensor de frequência cardíaca para faixas torácicas, sistemas de amortecimento, capacidade de carga mínima de 150kg e uma faixa útil de pelo menos 2 metros de comprimento.

As variáveis de sobrecarga da esteira incluem velocidade e inclinação. A velocidade de 1,5 a 28,0 km/h permite ajustar a intensidade do exercício conforme

o condicionamento atual do indivíduo e do tipo de treinamento programando. A alteração da velocidade de locomoção é um dos meios mais comuns de se manipular a intensidade do exercício (MARTIN, SANDERSON, 2003). Em geral a esteira oferece uma faixa de trabalho angular de 0 a 25%. Deve-se tomar cuidado com inclinações superiores a 20%, pois poderão induzir a uma lombalgia intensa e fadiga muscular localizada, principalmente em sujeitos que estão iniciando um treinamento. Por outro lado a inclinação pode auxiliar o seu cliente no alcance da frequência cardíaca de treino estabelecida. Segundo JONES e DOUST (1996), a demanda aeróbia expressa por unidade de tempo (ml/kg/min) para uma corrida a 5m/s é de 5 a 7% maior do que em uma corrida realizada em esteira. Em todo caso caminhar e correr na esteira resulta em benefícios como perda ou manutenção de peso, melhora da capacidade cardiorespiratória, melhora da resistência cardiovascular e favorece o fortalecimento muscular, principalmente dos membros inferiores. Além disso, parece reduzir o risco de fraturas por estresse e por sobrecarga articular.

A prescrição de exercícios feita por um personal trainer que utiliza a esteira como equipamento de trabalho, deve ser de forma sistemática e individualizada onde inclua as duas modalidades de exercício, intensidade, duração, frequência semanal e progressão independente do nível de aptidão física. A corrida e caminhada favorecem a melhora no consumo máximo de oxigênio por que envolve o uso de grandes grupos musculares por períodos prolongados além de ser feito de forma ritmado e aeróbio. A intensidade e a duração do exercício determinam o dispêndio calórico total durante uma sessão de treinamento e estão inter-relacionadas. O ACSM (2.000), recomenda como intensidade, o uso de 60% a 90% da frequência cardíaca máxima ou 50% a 85% do consumo máximo de oxigênio. A importância da intensidade para treinamento está no fato de promover adaptações ao organismo. A duração varia de 20 a 60 minutos, embora para indivíduos muito descondicionados, 10 minutos pode ser suficiente (POLLOCK et al. 1998). A frequência dependerá dos objetivos calóricos e limitações impostas por seu estilo de vida, sendo de 3 a 5 sessões por semana, mas usuais, embora o programa pode ser iniciado com 2 sessões por semana e, depois de algumas

semanas de adaptação aumenta o número de vezes na semana. A progressão depende da capacidade funcional, estado clínico, saúde, idade e objetivos de cada cliente, nesse caso uma avaliação física trimestral se faz necessário para acompanhar a evolução. Para ACSM (2.000), a quantidade de exercício necessária para reduzir significativamente o risco de doença parece ser consideravelmente menor do que a necessária para desenvolver e manter níveis altos de aptidão física.

Portanto, em função de suas características de praticidade, simplicidade e conforto recomenda-se a utilização da esteira no treinamento cardiovascular.

## **Referências bibliográficas**

AMERICAN COLLEGE SPORTS MEDICINE – **Teste de esforço e prescrição de exercício** – Revinter, Rio de Janeiro, 2.000.

GARRET JR, W. E; KIRKENDAL, D.T. – **A ciência do exercício e dos esportes** in: MARTIN, P. E; SANDERSON, D.J – Biomecânica da caminhada e da corrida – Artmed, Porto Alegre, pág. 678 – 693, 2003.

JONES, A.M; DOUST, J.H. – **1% treadmill grade most accurately reflects the energetic cost of outdoor running.** – Journal Sports Science, N<sup>o</sup> 14, pag. 321 - 327, 1996.

POLLOCK, M.L; GAESSER,G, A; BUTCHER,J,D; DESPRÉS, J.P; DISHMAN, R,K; FRANKLIN,B,A; GARBER, C.E. – **The recommended quatity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults** – Medicine and Science in Sports and Exercise, , N<sup>o</sup> 30, vol. 06, pag. 975 - 991, 1998.