

Saúde

Respiração correta ajuda a melhorar a atividade física

Estudo feito com atletas mostra que técnicas qualificam a capacidade pulmonar

FREEPIK

Quando o assunto é melhorar o desempenho esportivo, aspectos como força, resistência e técnica costumam liderar a lista de prioridades. A respiração, no entanto, ainda é frequentemente negligenciada, o que é um erro. Como inspiramos e expiramos antes, durante e após a atividade física pode influenciar diretamente o rendimento, a recuperação e até a saúde cardiovascular.

Essa relação ganhou respaldo científico em um estudo realizado na Índia e publicado na revista *Rehabilitation & Recreation*. A pesquisa avaliou os efeitos de uma técnica da ioga conhecida como respiração seccional (ou vibhagiyā pranayama) em 82 atletas mulheres, com idades entre 18 e 23 anos.

Durante 12 semanas, me-



tade das participantes praticou duas sessões diárias de 20 minutos dessa técnica respiratória, seis dias por semana, além de manter seus treinos habituais. O método divide a respiração em três fases — abdominal, torácica e clavicular — para tornar o ato de respirar mais profundo, eficiente e consciente. O restante das voluntárias seguiu apenas com a rotina es-

portiva tradicional.

Os resultados mostram que a respiração seccional contribuiu de maneira positiva com a função pulmonar e a eficiência cardiovascular, indicando que integrar técnicas respiratórias à prática esportiva pode ser uma estratégia simples e eficaz para potencializar o desempenho e promover benefícios à saúde.

“O estudo foi bem conduzido e suas conclusões reforçam algo que a ciência já vem mostrando: respirar melhor ajuda o corpo a funcionar melhor, inclusive no que diz respeito à prática de atividades físicas”, avalia o profissional de educação física Brendo Faria Martins, especialista em fisiologia do exercício do Espaço Einstein Esporte e Reabilitação, do Einstein Hospital Israelita. (Agência Einstein)

+ Manobra de valsalva na hora do esforço

O treinamento respiratório, tanto em repouso quanto durante o exercício, contribui para o aumento da resistência física. Isso porque fortalece os músculos respiratórios (especialmente o diafragma), reduz a fadiga pulmonar, melhora as trocas gasosas e retarda o desvio de sangue dos membros para o tórax. Dessa forma, mais oxigênio e energia permanecem disponíveis para os músculos em atividade, favorecendo o desempenho.

Nos treinos de força, a respiração diafragmática correta desempenha um papel ainda mais estratégico. Ao elevar a pressão intra-abdominal, ela atua como um “cinto natural”, ajudando a estabilizar a coluna vertebral e a

otimizar a transferência de potência para os músculos. A respiração lenta e controlada também contribui para maior foco, redução da frequência cardíaca e diminuição da ansiedade — fatores que também impactam o desempenho.

Durante a prática esportiva, o padrão respiratório tende a se ajustar de forma espontânea às demandas do corpo, funcionando também como um mecanismo natural de proteção do organismo. “Quando há necessidade de grande intensidade nos exercícios de força, ocorre a chamada manobra de valsalva, que consiste em prender a respiração no ponto de maior esforço de maneira inconsciente”, explica o profissional de educação

física Everton Crivoi do Carmo, responsável pela preparação física no Espaço Einstein. Esse mecanismo ajuda a proteger contra um possível rompimento dos vasos sanguíneos devido ao aumento da pressão arterial durante a atividade.

Daí por que técnicas como a respiração seccional, feitas antes da atividade física, podem fazer a diferença. “O resultado principal é a melhora na eficiência autonômica, que é a capacidade do sistema nervoso autônomo de regular funções corporais, como batimentos cardíacos, pressão e digestão, essenciais para adaptação, recuperação mais rápida, melhor gestão do estresse e saúde geral”, resume Crivoi do Carmo.



Apresenta



22º PRÊMIO LANÇAMENTOS FIMEC

TRANSFORME INOVAÇÃO EM RECONHECIMENTO!

Participe do 22º Prêmio Lançamentos Fimec

VOTE NAS CATEGORIAS DE LIDERANÇA PROFISSIONAL

Liderança Profissional em máquinas

Liderança Profissional em couros

Liderança Profissional em componentes

INSCREVA SEU CASE

COMPONENTES

- Design
- Tecnologia
- Produto químico para produção de calçados e/ou acessórios

COUROS

- Design
- Tecnologia
- Produto químico para produção de calçados e/ou acabamentos de couros

MÁQUINAS

- Máquinas para calçados
- Máquinas para couros

SUSTENTABILIDADE

- Empresa de Pequeno Porte
- Empresa de Médio e Grande Porte

PRÊMIO IBTEC DE INOVAÇÃO

- Empresa de Pequeno Porte
- Empresa de Médio e Grande Porte

Inscriva seu case e vote até dia 09 de fevereiro.

Acesse, inscreva-se e vote: exclusivo.com.br/premio/lançamentos-fimec



Patrocínio



Promoção



Realização

