

A14955

O RISCO É MAIOR PARA PESSOAS SEDENTÁRIAS, OBESAS OU COM PROBLEMAS DE HIPERTENSÃO, POR EXEMPLO, QUE QUEREM PERDER PESO A QUALQUER CUSTO

Exagerar nas pedaladas pode causar até enfarte



PREVENÇÃO. Para praticar o exercício, o aluno precisa passar por uma avaliação médica. FOTO: NESTOR MÜLLER

Pesquisa alerta para o risco de problemas cardíacos nas aulas de spinning

PAULA STANGE

Muita gente já aderiu às pedaladas para ter um corpo sarado. Nas academias de ginástica, as aulas de spinning viraram febre e atraem cada vez mais alunos. Montados em bicicletas especiais, eles fazem coreografias no ritmo da música, queimando até 900 calorias e ganhando um ótimo condicionamento físico.

Emagrecer em cima da bike exige um fôlego de atleta. Afinal, o exercício simu-

la percursos como subida e descida em morro e pedaladas na reta. Para quem tem saúde, há muitas vantagens. Mas quem está meio fora de forma pode passar sufoco com as aulas de spinning.

Com tanto esforço, o exercício pode gerar uma arritmia cardíaca e levar a um enfarte, como alertou uma pesquisa realizada pelo laboratório de Fisiologia do Exercício, do curso de Educação Física do Centro

Universitário Vila Velha (UVV).

O risco é maior para pessoas sedentárias, obesas ou com problemas de hipertensão, por exemplo, que querem subir na bicicleta e perder peso a qualquer custo.

“A aula em si não tem problema. A pessoa é que tem que saber seus limites. Para isso, é fundamental fazer um teste de esforço antes de se matricular no spinning”, alertou o professor

Miguel Angelo Alves dos Santos, que coordenou a pesquisa.

A pesquisa foi realizada com 20 alunos que já praticavam spinning há pelo menos três meses. O objetivo era estudar o comportamento da pressão arterial e da frequência cardíaca do aluno durante a participação em uma aula.

Frequência. O resultado mostrou que a frequência cardíaca aumenta em cerca de 80% durante o exercício. “É um aumento esperado e que não oferece riscos para pessoas saudáveis. Mas quem tem predisposição a problemas cardíacos pode sofrer consequências graves”, destacou o professor.

A orientação é fazer um teste de esforço antes de se matricular na aula. Mulheres com mais de 55 anos, e homens com idade acima de 45 anos, devem procurar um médico e fazer um eletrocardiograma também.

“O exame vai mostrar os limites mínimo e máximo de frequência cardíaca que a pessoa deve seguir”, disse.

O professor de Educação Física Hélio Manabu Irie, que anima a galera nas aulas de spinning, também ressalta a importância de se respeitar o próprio limite.

“A pessoa não pode se exceder no esforço físico. Dependendo da posição, ela pode sofrer alguma lesão, principalmente nos joelhos e na região lombar”, frisou.

O universitário Tiago Rossmann, 23 anos, aprova. “Sinto que os batimentos cardíacos sobem, mas sei bem qual é o meu limite”, disse.

PEDALADA SAUDÁVEL

■ **O que é spinning.** O spinning é uma modalidade de atividade aeróbica em que a ginástica é feita em grupo, cada aluno sobre uma bicicleta ergométrica especial. O exercício é feito com coreografias prontas, que simulam percursos como subida e descida em morro e pedaladas na reta. A música dá o ritmo e a velocidade das pedaladas. Também pode ser chamado de RPM.

■ **Vantagens.** As pedaladas em ritmo acelerado ajudam a queimar de 500 a 900 calorias em uma hora de exercício, além da tonificação dos músculos e a melhoria do sistema cardiovascular. Trabalha especialmente com costas, pernas, quadris e bumbum.

■ **Risco.** Uma postura errada e a sobrecarga na hora do exercício podem provocar lesões. As mais comuns são as de joelho e na região lombar. O esforço pode ser mais prejudicial a pessoas sedentárias e obesas.

■ **Contra-indicações.** Gestantes devem evitar fazer spinning. Mas não há contra-indicação para participar de uma aula, desde que você esteja bem de saúde. Porém, antes de se matricular na aula, faça o teste de esforço, oferecido geralmente na própria academia.

■ **Cuidado.** Se você já tem lesões nos joelhos e região lombar, comunique ao professor e não exagere no esforço. Mulheres com mais de 55 anos, e homens com idade acima dos 45 anos, devem procurar um médico e fazer o eletrocardiograma.

■ **Atenção.** Tenha mais atenção se você é sedentário, obeso, ou tem hipertensão, diabetes, co-

problemas cardíacos nas aulas de spinning

sarado. Nas academias de ginástica, as aulas de spinning viraram febre e atraem cada vez mais alunos. Montados em bicicletas especiais, eles fazem coreografias no ritmo da música, queimando até 900 calorias e ganhando um ótimo condicionamento físico.

Emagrecer em cima da bike exige um fôlego de atleta. Afinal, o exercício simu-

saúde, há muitas vantagens. Mas quem está meio fora de forma pode passar sufoco com as aulas de spinning.

Com tanto esforço, o exercício pode gerar uma arritmia cardíaca e levar a um enfarte, como alertou uma pesquisa realizada pelo laboratório de Fisiologia do Exercício, do curso de Educação Física do Centro

soas sedentárias, obesas ou com problemas de hipertensão, por exemplo, que querem subir na bicicleta e perder peso a qualquer custo.

“A aula em si não tem problema. A pessoa é que tem que saber seus limites. Para isso, é fundamental fazer um teste de esforço antes de se matricular no spinning”, alertou o professor

importância de se respeitar o próprio limite.

“A pessoa não pode se exceder no esforço físico. Dependendo da posição, ela pode sofrer alguma lesão, principalmente nos joelhos e na região lombar”, frisou.

O universitário Tiago Rossmann, 23 anos, aprova. “Sinto que os batimentos cardíacos sobem, mas sei bem qual é o meu limite”, disse.

tem lesões nos joelhos e região lombar, comunique ao professor e não exagere no esforço. Mulheres com mais de 55 anos, e homens com idade acima dos 45 anos, devem procurar um médico e fazer o eletrocardiograma.

■ **Atenção.** Tenha mais atenção se você é sedentário, obeso, ou tem hipertensão, diabetes, colesterol e triglicérideo altos e histórico de problemas cardíacos na família

■ **Médico.** Antes de se matricular no spinning, faça uma avaliação médica

■ **Condições.** Escolha uma atividade apropriada para seu condicionamento físico

■ **Ajuste.** O ajuste da bicicleta é uma dica que não pode ser esquecida. As alturas do guidão e do selim da bicicleta devem ser ajustadas de modo que os braços e as pernas não fiquem dobrados nem superesticados, o que pode causar sobrecarga nos joelhos e na lombar.

■ **Alongamento.** Faça um alongamento antes de subir na bicicleta

■ **Água.** Hidrate-se sempre. Deixe uma garrafinha com isotônico ou água no suporte apropriado e que possa ser aberta sem as mãos.

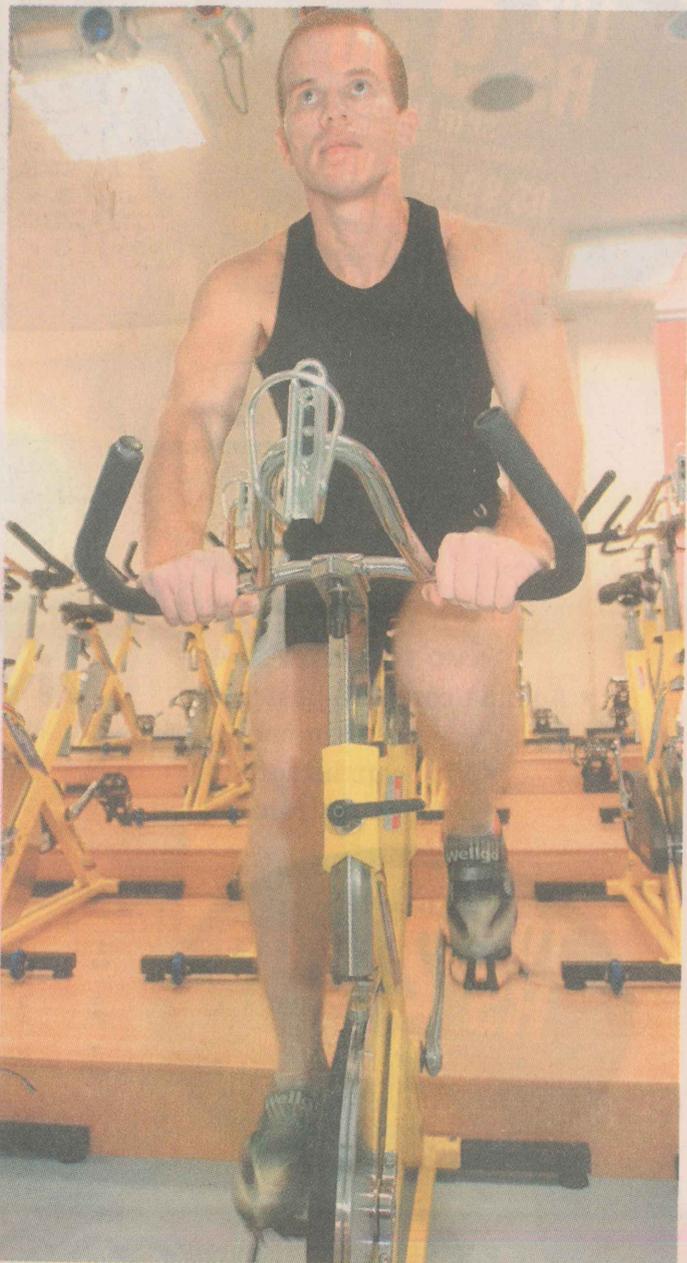
■ **Coração.** É essencial controlar a frequência cardíaca para medir o esforço durante o exercício

■ **Roupa.** Shorts próprios para ciclismo facilitam a prática. Quem se incomoda com o banco da bike pode comprar um banco de gel, que oferece mais conforto.

■ **Exagero.** Evite a prática de várias aulas seguidas, que aumenta a predisposição às lesões e os riscos de uma arritmia cardíaca.

■ **Frequência.** O ideal é fazer spinning no máximo três vezes por semana.

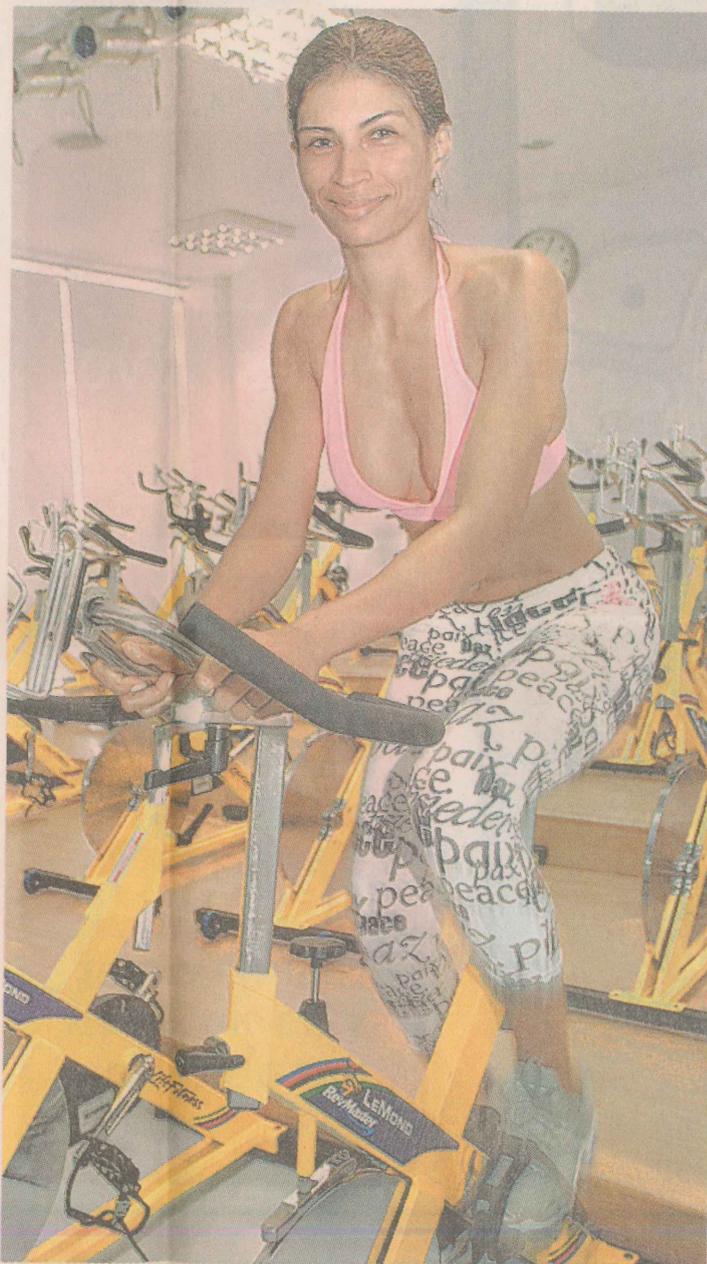
ELES APROVAM



“Nunca senti nada depois das aulas”

TIAGO ROSSMANN
23 anos, universitário

“A aula é bem puxada. A pessoa que está iniciando no spinning sente um pouco de dificuldades. Sinto que os batimentos cardíacos sobem, mas sei bem qual é o meu limite. Nunca senti nenhuma dor depois da aula”.



“Precisa ter boa postura”

MARLUCE ALVES
28 anos, bacharel em Administração

“Adoro fazer spinning porque dá um bom condicionamento físico e trabalha bastante as pernas e o bumbum. Fiz um teste na academia antes de começar a aula e nunca senti nada. Tem que pedalar corretamente, ter boa postura e regular a bicicleta”. FOTOS: NESTOR MÜLLER