

Treinamento Muscular Inspiratório: da Saúde ao Atleta

Leandro de Aquino
Universidade Salgado de Oliveira
prof.leandrodeaquino@gmail.com

Resumo

A respiração é um importante processo fisiológico, atuando tanto na saúde quanto no rendimento esportivo. O treinamento respiratório tem sido usado durante muito tempo por fisioterapeutas, no trabalho de reabilitação respiratória, com o objetivo de melhoria da ventilação alveolar, a prevenção de crises respiratórias, a educação do padrão de respiração do paciente, contribuindo para melhoria da capacidade física. Com o aumento das evidências científicas sobre os benefícios do Treinamento Muscular Inspiratório (TMI) para populações saudáveis e patológicas, diversos pesquisadores têm buscado uma associação positiva entre o desempenho esportivo e o treinamento respiratório. A ação do músculo diafragmático é extremamente atuante no processo respiratório, respondendo por cerca de 70% do trabalho inspiratório, demonstrando assim sua representatividade no quesito saúde e para o desempenho esportivo. As características fisiológicas da fadiga dos músculos inspiratórios, além de diminuir a ventilação, aumenta a atividade simpática e diminui o fluxo sanguíneo nos músculos periféricos, caracterizando assim uma queda de *performance*. O TMI pode ser o importante componente auxiliar para a prescrição do treinamento físico, otimizando os resultados positivos. Os participantes vivenciarão uma abordagem fisiológica do sistema respiratório, para um entendimento básico das suas características, passando por tipos e abordagens do treinamento respiratório e finalizando com técnicas avançadas de TMI. O curso será teórico e prático para aumentar a vivência dos inscritos.

Palavras-chave: Treinamento muscular. Saúde. Rendimento esportivo.