

OS DOMÍNIOS MODERADO, PESADO E SEVERO DE EXERCÍCIO: IMPLICAÇÕES PARA A AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO EM DIFERENTES POPULAÇÕES

Prof. Dr. Benedito Sérgio Denadai

Estudos realizados nas duas últimas décadas, têm proposto um modelo onde as intensidades de esforço podem ser divididas em três diferentes domínios: moderado, pesado e severo. O domínio moderado compreende as intensidades que podem ser realizadas sem a modificação do lactato sanguíneo em relação aos valores de repouso, isto é, abaixo do limiar de lactato (LL). Neste domínio, as variáveis metabólicas estabilizam-se rapidamente após o período de transição (1-3 min), e a duração do exercício poderá ser limitada por diversos fatores tais como, depleção de substratos, desequilíbrio hídrico e eletrolítico ou pela termorregulação. O domínio pesado inicia-se a partir do LL e tem como limite superior, a intensidade correspondente à máxima fase estável de lactato (MLACSS) ou a potência crítica (PC). Nestas intensidades de exercício, apesar do maior estresse metabólico (aparecimento do componente lento do VO_2), o exercício ainda pode ser bem tolerado, com o surgimento da fadiga estando provavelmente relacionado com a depleção de glicogênio muscular. Para o domínio severo (cujo limite inferior é a MLACSS ou PC), as estabilidades das trocas gasosas e do metabolismo não podem ser alcançadas. Nestas intensidades a amplitude do componente lento é muito maior do que o verificado para as intensidades pesadas, existindo uma tolerância muito reduzida ao esforço. Neste sentido, pretende-se discutir as implicações fisiológicas da existência destes domínios na avaliação e prescrição do exercício em diferentes populações.