

BENEFICIS DE LA PROVA D'ESFORÇ

6 novembre, 2024



Des del punt de vista general, conèixer el teu estat de salut abans de fer exercici és més important del que potser penses. La prova d'esforç, o ergometria, és una prova diagnòstica que valora el treball del cor durant l'esforç físic. Es realitza sobre una cinta de córrer o sobre una bicicleta mentre el teu cor està monitorat a través d'uns elèctrodes connectats al teu pit.

Aquesta prova ens mostra totes les dades necessàries referents a l'esforç que realitza el nostre sistema cardiovascular durant els canvis d'intensitat de l'activitat física i ens ajuda a detectar problemes cardíacs.

Controlar la nostra salut cardíaca, és obligatori per a tothom. En l'actualitat, segons dades de la Societat Espanyola de Cardiologia, les malalties del sistema cardiovascular continuen sent la primera causa de mort a Espanya. I és més, a Espanya es presenten al voltant de 30.000 casos de mort sobtada (fallada cardíaca inesperada en persones aparentment sanes) a l'any.

¿Per a què s'utilitza una prova d'esforç?

- Diagnostica problemes cardíacs: Aquests problemes poden ser variis depenent de l'afectació al ritme cardíac, provocant, les famoses i conegudes arrítmies (patologies que alteren el ritme del cor augmentant-lo o encoratjant-ho) o problemes arterials que impedeixen el correcte bombeig i sortida sanguínia del cor.
- Controlar i guiar problemes cardiovasculars ja coneguts.
- Ajustar l'entrenament en funció de la nostra activitat cardíaca. Això significa, tant en persona que han patit algun problema cardiovascular, conèixer l'estat del cor, i això ajuda a plantejar un nou entrenament o a adaptar-lo. Els esportistes aficionats no haurien de fugir d'això ni veure'l com una cosa només per professionals, ja que ens dona pautes per guanyar tota l'eficàcia d'un programa adaptat i, per descomptat, ens pot evitar complicacions derivades d'un sobreesforç.

¿Quines dades ens aporta la prova d'esforç?

- Freqüència cardíaca màxima. Hem de començar a conèixer la nostra freqüència màxima cardíaca de veritat. Aquesta prova ens dirà la Fc màxima que el nostre cor pot tolerar durant una activitat física. Si l'assolim hem d'anar amb molta precaució.
- Consum d'oxigen. Dada necessària per saber que consum està realitzant el nostre cos. A major quantitat d'oxigen processat, millor rendiment esportiu.
- Capacitat anaeròbica i aeròbica. Aquesta data és complexa però molt útil. Ens estableix els llindars de freqüència cardíaca per sobre (aeròbic) o per sota (anaeròbic) dels quals hem de treballar per assolir la millora en la resistència física sense fatiga.

¿Quins beneficis ens aporta la prova d'esforç?

Diríem que quatre grans beneficis:

- Possibilitat de conèixer, evitar i tractar possibles patologies cardíques.

- Establir un entrenament adaptat al teu estat de salut.
- Augmentar un entrenament adaptat al teu estat de salut.
- Millorar i maximitzar els resultats de la nostra activitat física.

La prova d'esforç revisa el teu cor per mantenir-lo en forma. És obligat a l'esport professional, però a l'amateur encara que no ho sigui, si dona moltes dades perquè puguis fer el teu esport com el futbol amb tota la tranquil·litat.

Amb aquesta prova podem adaptar les nostres rutines i entrenaments i aconseguir uns hàbits de vida més saludables. A més et donarà seguretat i tranquil·litat.