

Se você está treinando para participar de provas desportivas longas (PDL), certamente SABE que:

- A aptidão aeróbica é muito importante para o desempenho em PDL e para a saúde
- Para manter níveis altos de aptidão aeróbica é preciso praticar exercícios aeróbicos regularmente
- O uso de indicadores fisiológicos de desempenho pode otimizar a prescrição do treinamento
- O  $VO_2$  máximo, obtido durante um teste cardiopulmonar de exercício máximo, é o padrão-ouro da medida da aptidão aeróbica

Talvez você SAIBA que a **CLINIMEX – Clínica de Medicina do Exercício** :

- Desde 1994, é uma referência nacional e internacional em Medicina do Exercício e do Esporte, já tendo atendido mais de mil participantes de PDL e atletas de alto rendimento (inclusive medalhistas olímpicos) de mais de 20 modalidades desportivas;
- Já realizou mais de 15 mil avaliações com teste cardiopulmonar de exercício máximo (ergoespirometria)
- Criou diversos testes e métodos de avaliação em aptidão física (por exemplo, o teste de sentar-levantar)

Talvez você NÃO SAIBA que:

- Tão ou mais importante do que ter um  $VO_2$  máximo alto é ter uma interação circulação-respiração muito eficiente e econômica em intensidades submáximas de exercício, aquelas que são mantidas ao longo das várias horas de uma PDL
- Em 2012, a **CLINIMEX** formulou o conceito do **POC**, ou **ponto ótimo cardiorrespiratório**, que é um número que indica o melhor valor da interação circulação-respiração durante um exercício aeróbico
- O **POC** é expresso por um número e obtido pela análise da curva da relação entre ventilação e consumo de oxigênio durante um teste cardiopulmonar de exercício – específico e com intensidade submáxima.
- A **CLINIMEX** aplica a medida do **POC** desde 2012 e tem valores de referência para homens e mulheres entre 23 e 73 anos de idade, permitindo a correta interpretação dos resultados
- O **POC** já foi utilizado em pesquisas científicas por pesquisadores de diversos países (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%22cardiorespiratory+optimal+point%22&sort=date&size=20>)



Mas, você PRECISA SABER é que:

- Um valor de **POC** baixo é um excelente indicador de desempenho aeróbico submáximo, provavelmente tão ou mais importante do que o  $VO_2$  máximo para participação em PDL
- A **CLINIMEX** realiza o **TESTE-POC** – apenas alguns minutos de exercício de intensidade baixa a média com coleta e análise de gases expirados em esteira rolante e/ou cicloergômetro -, sem necessidade de qualquer preparo específico e sem afetar o ritmo das sessões de treinamento
- O valor do **POC** pode variar, sendo uma variável fisiológica apropriada para monitorizar o nível de treinamento aeróbico para PDL
- O laudo do **TESTE-POC** da **CLINIMEX** apresenta uma análise objetiva da interação circulação-respiração, gerando subsídios apropriados para otimizar o treinamento, indo muito além do uso das informações de frequência cardíaca e  $VO_2$  máximo.

**Dr. Claudio Gil S. Araújo**  
CRM 52.34278-0

**Dra. Claudia Lucia B. de Castro**  
Diretora Técnica CRM 52.42296-6

**Dr. João Felipe Franca**  
CRM 52.76659-3

**Dra. Christina Grüne de Souza e Silva**  
CRM 52.88288-7

 (21) 97675-6383

 (21) 2256-7183

    /clinimex

 Rua Siqueira Campos, 93/101-103  
Copacabana Medical Center  
22031-071 | Rio de Janeiro | Brasil  
 [www.clinimex.com.br](http://www.clinimex.com.br)

