

Segunda-Feira, 27 de Julho de 2026

Falta de ar no treino - É cansaço normal ou um sinal de alerta do coração?

Nem toda falta de ar durante o exercício significa falta de condicionamento. Às vezes, o corpo reduz o ritmo antes que um problema de saúde consiga “gritar”.

Sentir a respiração acelerar durante uma corrida, uma aula intensa ou uma série pesada de musculação é esperado. Afinal, quando os músculos trabalham mais, precisam de mais oxigênio, e o coração e os pulmões aumentam seu esforço para atender a essa demanda.

Mas existe uma diferença importante entre ficar ofegante porque o treino foi intenso e apresentar uma falta de ar desproporcional ao esforço realizado.

E essa diferença não deve ser ignorada.

Quando a falta de ar pode ser normal?.

Em geral, a falta de ar tende a estar relacionada ao esforço quando:

- aparece somente em exercícios mais intensos;
- melhora progressivamente após a redução do ritmo;
- não vem acompanhada de dor no peito, tontura ou palpitações;
- está de acordo com seu nível atual de condicionamento;
- diminui à medida que você treina com regularidade.

Pessoas que estão começando a praticar exercícios, voltando após um período sedentário ou aumentando a intensidade do treino podem ficar mais ofegantes. Calor excessivo, altitude, ansiedade, desidratação, noites mal dormidas e recuperação inadequada também podem piorar essa percepção.

Mesmo assim, “estar fora de forma” não deve ser usado como explicação automática para todo sintoma.

Quando o corpo está emitindo um alerta?.

A falta de ar merece avaliação quando é nova, está piorando ou parece excessiva para o esforço realizado. A atenção deve ser ainda maior quando aparece junto com:

- pressão, aperto, queimação ou dor no peito;
- desconforto no braço, nas costas, no pescoço ou na mandíbula;
- tontura, sensação de desmaio ou desmaio;
- palpitações persistentes;
- suor frio, náusea ou palidez;
- chiado no peito ou tosse frequente;
- queda repentina do rendimento;
- cansaço muito diferente do habitual;
- dificuldade para respirar em repouso ou ao se deitar.

Falta de ar associada a desconforto torácico, suor frio, náusea ou tontura pode fazer parte da apresentação de um infarto, inclusive sem uma dor intensa no peito, conforme alerta a American Heart Association.

Se o sintoma surgir subitamente, for intenso ou vier acompanhado de dor no peito, desmaio ou confusão, interrompa o exercício e procure atendimento de urgência. No Brasil, acione o SAMU pelo 192.

O problema nem sempre está apenas no coração

A falta de ar durante o exercício pode ter diferentes causas. Entre elas estão:

- baixo condicionamento físico;
- anemia;
- asma induzida pelo exercício;
- infecções respiratórias recentes;
- alterações da tireoide;
- arritmias;
- doença coronariana;
- insuficiência cardíaca;
- doenças pulmonares;
- ansiedade;
- efeitos de medicamentos ou substâncias estimulantes.

Por isso, tentar descobrir a causa apenas observando a frequência cardíaca do relógio ou a saturação do oxímetro pode trazer uma falsa sensação de segurança. Esses aparelhos oferecem dados úteis, mas não substituem a avaliação clínica.

A pergunta mais importante: isso mudou?.

Mais importante do que comparar seu desempenho com o de outras pessoas é compará-lo com o seu próprio padrão.

Você subia três lances de escada sem dificuldade e agora precisa parar no primeiro?. Corria cinco quilômetros e passou a sentir um cansaço incomum nos primeiros minutos? Um esforço que antes era confortável começou a provocar falta de ar, pressão no peito ou palpitações?.

Mudanças progressivas de capacidade física também merecem atenção. Como explica a American Heart Association, falta de ar e fadiga aos esforços podem estar presentes em doenças cardíacas e devem ser comunicadas ao profissional de saúde.

Antes de aumentar a intensidade, entenda o sintoma

Uma boa avaliação não significa pedir todos os exames para todas as pessoas. Significa conhecer a história do paciente, seus fatores de risco, antecedentes familiares, pressão arterial, uso de medicamentos e substâncias, padrão do sintoma e resposta ao esforço.

A partir disso, o médico poderá definir se há necessidade de eletrocardiograma, exames laboratoriais, ecocardiograma, teste de esforço, avaliação pulmonar ou outros métodos.

O exercício é uma das ferramentas mais poderosas para proteger o coração, preservar músculos e ampliar a longevidade. Mas treinar com segurança exige algo além de força de vontade: exige saber interpretar os sinais do próprio corpo.

Seu corpo não precisa interromper completamente o treino para mostrar que alguma coisa mudou. Às vezes, o primeiro aviso é apenas uma falta de ar que você decidiu chamar de “condicionamento ruim”.

Compartilhe este texto com aquela pessoa que sempre diz: “É só falta de preparo, depois passa.” Em saúde, reconhecer um sinal cedo pode mudar toda a história.

Max Wagner de Lima é cardiologista