

Tecnologia mede condicionamento físico e otimiza trabalho em Educação Física

FITCHECK É EQUIPAMENTO DE VENTILOMETRIA PORTÁTIL DESENVOLVIDO PARA TESTES DE PERFORMANCE AERÓBICA



Todo profissional sabe que realizar uma boa anamnese e entender os indicadores do organismo é fundamental para a prescrição de um programa de exercícios físicos eficiente. A boa notícia é que testar níveis de condicionamento físico, comportamento da ventilação pulmonar e frequência cardíaca, por exemplo, ficou mais fácil. Isto porque uma nova tecnologia desenvolvida por e para Profissionais de Educação Física já está disponível no Brasil.

O Fitcheck é um equipamento de ventilometria portátil desenvolvido para testes de performance aeróbica. Ele fica acoplado na cabeça e conectado a uma máscara de silicone, e realiza a leitura do fluxo respiratório simultaneamente à frequência cardíaca. O aplicativo faz a sincronização dos dados e atualiza em tempo real o gráfico do teste. Como resultado, obtém-se índices de VO2max, limiar ventilatório 2, capacidade de recuperação da frequência cardíaca, entre outros. Em seu relatório, o profissional terá, para prescrição do exercício, parâmetros como zonas de treinamento, ritmo, tempos para treino em parciais de 100 a 1000 metros, dentre outras análises.

A tecnologia surgiu a partir da tese de doutorado do idealizador do Fitcheck, Daniel Tavares [CREF 004924-G/DF]. “Ele foi meu projeto de doutorado, fui responsável técnico no desenvolvimento”. E foi desenvolvida para suprir a demanda identificada durante toda a experiência que Daniel Tavares adquiriu ao longo da sua carreira. “Eu sabia o que me incomodava e o que faltava nos testes, desde o uso do aparelho até os relatórios e dados para prescrever. Com essa experiência, trouxe uma nova utilidade para os equipamentos de ventilometria”.

Além de fornecer os dados, o aplicativo facilita sua análise, como explica Daniel. “Quando há dois testes, ou seja, duas avaliações realizadas em momentos distintos, o sistema compara e informa todos os deltas, que são valores de diferença da avaliação anterior com a atual. Assim, o profissional não vai precisar abrir o teste anterior, procurar a variável, fazer o cálculo da diferença, verificar se o aluno melhorou ou não. Tudo isso é gerado instantaneamente pela nuvem de serviços que emite um relatório final ao avaliado. Ao fim da avaliação, o teste é enviado para o e-mail do cliente/atleta. Eu demorava cerca de 1h após a avaliação para realizar todas essas análises, o que foi automatizado. Isso melhora a minha produtividade, otimiza meu tempo e o do aluno”.

Ele, que é Doutor em Educação Física pela Universidade Católica de Brasília (UCB), acredita que a tecnologia por si só não faz milagres. E que, por trás dela, é fundamental haver um bom profissional que possa executar testes de forma adequada a cada aluno e analisar os resultados com precisão.

Não apenas profissionais podem se beneficiar da tecnologia, mas também assessorias esportivas, academias e boxes de crossfit podem ampliar sua fonte de Receita com a oferta de testes de performance, oferecendo um quadro mais organizado sobre a evolução de cada parâmetro fisiológico. Para os pesquisadores, o Fitcheck também tem várias ferramentas úteis: além de ser portátil e permitir a testagem em diversos ambientes esportivos e em tempo real, o sistema possibilita a criação do seu próprio protocolo e a exportação dos dados para planilhas eletrônicas.

Tudo isso para que profissionais autônomos, assessorias e pesquisadores tenham total domínio sobre a tecnologia e que possam tirar dela o melhor proveito, como muitos já têm feito. “Temos atletas que foram para Tóquio e utilizaram o Fitcheck, atletas em mundiais, profissionais de ponta utilizando o equipamento. Mas nada disso me dá mais orgulho do que ver Profissionais de Educação Física aumentando a sua renda, otimizando seu tempo, mais capacitados e prestando um serviço com mais qualidade. Não imaginava isso quando desenhei o Fitcheck em 2010”, conclui.

O PROTÓTIPO

“O protótipo do Fitcheck surgiu em meados de 2010. Na época, eu tinha um laboratório de avaliação física, ministrava cursos e atendia o público. Um dia, comecei a trabalhar com atletas remadores e percebi que avaliá-los em laboratório, ambiente climatizado, totalmente fora da realidade deles, era um erro. Comecei a pesquisar equipamentos portáteis. O mais barato custava mais 700mil reais, com os impostos de importação e acessórios chegavam perto de R\$1 milhão (em 2010). Então comecei a desenhar um protótipo (eu estudei eletrônica na minha juventude), mas, como haviam mais coisas a serem desenvolvidas, levei o protótipo para algumas empresas de engenharia eletrônica, desde Recife até São Paulo. Recebi cinco NÃOs. Nenhuma delas quis tocar o projeto, até que uma empresa aqui do meu lado (menos de 5km de distância) aceitou e iniciamos o desenvolvimento em 2012. Hoje sou sócio da empresa”.

