

/ Notícias

Medindo os treinos

Especialistas explicam métodos diretos e indiretos para a avaliação da carga de treino no ciclismo de competição

16/08/2012 10:04 | Por **Tiago Canal Jacques e Rodrigo Bini** – GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo
www.gepecbrasil.com, tcjacz@gmail.com, bini.rodigo@gmail.com

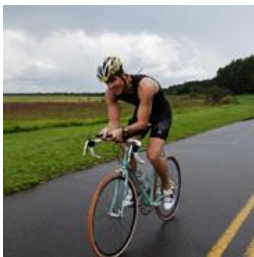


Foto: Ivan Padovani

O treinamento no ciclismo geralmente utiliza medições indiretas como a frequência cardíaca (**FC**). Contudo, métodos diretos como os potenciômetros (**power meters**) que estão no mercado por preços cada vez mais atraentes, possuem vantagens.

O fato da FC ser um método indireto de controle da carga de trabalho pode ser explicado pela queda da capacidade cardiovascular em atividades de longa duração, quando ocorre o aumento da frequência cardíaca e concomitante redução no volume de sangue ejetado pelo coração - principalmente em situações de desidratação e/ou hipertermia (*Mountain e Coyle, 1992*).

Além de ser influenciada por esses fatores, a função cardiovascular também pode ser alterada em função do posicionamento do ciclista (*Jeukendrup e Van Diemen, 1998*).

Vogt et al. (2006) comparou medições diretas (via potenciômetro) com medições indiretas (via frequência cardíaca) em seis ciclistas profissionais durante seis

estágios de uma competição oficial da UCI. Os resultados demonstraram diferenças entre os métodos no tempo de trabalho em diferentes intensidades durante os estágios. Os autores observaram que a FC subestimou os tempos de permanência dentro das zonas de baixa e alta intensidades, enquanto superestimou o tempo de permanência na zona de média intensidade. A explicação, segundo os autores, pode estar relacionada a uma adaptação lenta do sistema cardiovascular em resposta as rápidas elevações ou reduções na potência, comuns em situações de competição.

Por exemplo, a FC pode estar em uma intensidade intermediária, enquanto a potência já está em uma intensidade mais baixa (ex: trechos com declive). Ou o contrário, o ciclista produz potência rapidamente durante um sprint e a FC ainda está em uma intensidade moderada, ocorrendo um atraso na adaptação da frequência.

Além disso, a queda da capacidade cardiovascular ocasionada pela desidratação, e pelo aumento da temperatura, pode influenciar, sendo que nessas condições a frequência de batimentos por minuto pode estar elevada em até 20 batimentos quando comparada a situações de hidratação e temperatura ideais. Dessa forma, o método direto parece ser mais preciso para a quantificação da carga de trabalho e para a prescrição do treinamento. Com isto, a frequência cardíaca deve ser utilizada com cautela como método de controle da intensidade do exercício, especialmente em situações de elevada temperatura e umidade.

Referências

VOGT, S. et al. *Power output during stage racing in professional road cycling. Medicine and Science in Sports and Exercise [S.I.]*, v. 38, n. 1, p. 147-151, 2006.

MONTAIN S. J. and COYLE E. F. *Influence of graded dehydration on hyperthermia and cardiovascular drift during exercise. Journal of Applied Physiology*, v.73, p. 1340-1350, 1992.

JEUKENDRUP A. and VAN DIEMEN A. *Heart rate monitoring during training and competition in cyclists. Journal of Sports Science*, v. 16, p. 91-99, 1998.

Confira artigos anteriores:

[Análise de movimento para bike fit](#)

[Cuidados com as costas](#)

[Altura do selim](#)

[A posição das pernas nos pedais](#)

[Ciclistas, triatletas e o posicionamento](#)

[Aerodinâmica e Potência no guidão](#)

[Quiropraxia para ciclistas](#)

[Posição sobre a bike](#)

[Ciclismo: Vale a pena treinar usando power cranks?](#)

[A importância do músculo glúteo na pedalada.](#)

[Atenção ao avaliar a simetria de força durante a pedalada.
Uso de luvas pode reduzir a dormência durante a pedalada.](#)

[Power meter, o que vem por aí?](#)

[Treinos combinados de força e endurance no ciclismo.](#)

[Ajustes do posicionamento do corpo sobre a bike.](#)

[A importância da flexibilidade na performance.](#)

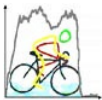
[União de treino de endurance e força para desempenho.](#)

[Treino para melhor desempenho no ciclismo prolongado.](#)

[Avaliação da posição frontal x desempenho na bike.](#)

Colunista: **Tiago Canal Jacques e Rodrigo Bini** – GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo

Grupo de Pesquisa em Ciclismo: www.gepecbrasil.com



 Voltar

 Enviar noticia por e-mail

 Imprimir noticia

Like

12



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin