

/ Notícias

Parâmetros fisiológicos na prescrição de treinamento

A idéia é que a intensidade de exercício seja modulada por um parâmetro fisiológico - VO2MÁX, frequência cardíaca - capaz de delimitar os níveis de esforço

16/4/2008 08:44 | Por GEPEC



foto: ricardo zinner - ativo.com

O VO2MÁX é a melhor variável utilizada para determinar o condicionamento cardiorespiratório de uma pessoa. Ele representa a quantidade máxima de oxigênio que pode ser captado, transportado e consumido pelo metabolismo celular durante uma atividade física.

Ciclistas de elite geralmente apresentam um alto VO2MÁX e também um elevado limiar anaeróbico quando avaliados em cicloergômetro, o que geralmente está relacionado ao sucesso em provas de resistência. Como referência de grandes capacidades aeróbicas no ciclismo podemos citar o espanhol Miguel Indurain (88,0 ml·kg⁻¹·min⁻¹) 5 vezes campeão do Tour de France, e o norte-americano Lance Armstrong (84,0 ml·kg⁻¹·min⁻¹), 7 vezes campeão do Tour de France.

A habilidade para sustentar um trabalho prolongado depende de um adequado suprimento de oxigênio para os músculos ativos. Em provas de resistência, o melhor desempenho está associado com a habilidade em sustentar uma elevada taxa de trabalho em um percentual elevado do VO2MÁX (%VO2MÁX).

As intensidades de exercício sub-aeróbico (50-60% do VO2MÁX); aeróbico extensivo (60-75% do VO2MÁX); aeróbico intenso (75-85% do VO2MÁX) e anaeróbico (75-85% do VO2MÁX) são níveis de esforço que devem ser, extensivamente estimuladas ao logo de um período de treinamento. Estas devem ser planejadas com fins de otimizar a relação entre a intensidade de esforço e o volume de treinamento.

Desta forma, a idéia é que a intensidade de exercício seja sempre modulada por um parâmetro fisiológico (VO2MÁX, frequência cardíaca, lactato, etc) capaz de delimitar os níveis de esforço. Esta escolha deve ser feita com fins de minimizar as alterações na função metabólica e permitir o controle das vias energéticas predominantes.

O estímulo adequado, feito com base na rota metabólica predominante, leva à adaptações específicas durante o treinamento. Do ponto de vista prático, o controle da intensidade de esforço e da rota metabólica predominante por meio da relação entre o VO2 e a frequência cardíaca torna possível o monitoramento adequado do atleta durante o treinamento.



Colunista:

GEPEC

Fernando Diefenthaler

Felipe P Carpes

Rodrigo Bini

O Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - GEPEC - foi criado em 2004 com o objetivo de aproximar os ciclistas das investigações científicas no esporte mais atuais. O GEPEC envolve profissionais de diferentes áreas dentro da Educação Física, e hoje tem como vínculos principais a UFSM e a UFRGS. O grupo trabalha com base nos projetos de pesquisa e nas teses desenvolvidas pelos participantes em suas respectivas áreas. No seu site, O GEPEC disponibiliza subsídios bibliográficos referentes ao ciclismo, além de prestar consultoria para atletas e técnicos, contando com apoio de diversas instituições nacionais e internacionais. Atualmente grande parte dos pesquisadores do GEPEC atua também como treinadores.



Enviar notícia por e-mail

Imprimir notícia

Like



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin