

Como monitorizar o seu treino

É frequente ser difícil avaliar o nível de esforço que está a fazer durante uma corrida ou sessão de treino específica. Como se sente? Está a correr suficientemente depressa? É demasiado fácil ou está a trabalhar demais? Pela nossa experiência, consideramos que os atletas acabam por correr sempre a um ritmo constante ou, se forem o tipo de atleta que pensa que mais é melhor, correm sempre de forma demasiado intensa. Isto pode comprometer o seu treino e minar o seu desempenho. Ao treinar constantemente de forma intensa, os seus resultados irão apresentar falta de consistência e estará propenso a doenças ou lesões.

Porquê utilizar dados de ritmo cardíaco para monitorizar a condição física?

A nossa constituição genética individual significa que cada um de nós tem um sistema fisiológico e cardiovascular único, que tem no centro o coração. Portanto, ao monitorizar e melhorar o nosso coração e o nosso sistema cardiovascular, tornamo-nos mais saudáveis e melhoramos o nosso desempenho. A condição do coração e a saúde cardiovascular geral é o fator mais importante no desenvolvimento do seu potencial como corredor. Ao acompanhar a condição cardiovascular e ao conceber os nossos planos de treino para melhorar o desempenho cardiovascular, estamos a treinar da forma mais eficaz.

Se medirmos o ritmo de trabalho do nosso coração, este é o método mais preciso para determinar os benefícios que estamos a retirar do nosso treino. Existem outras formas de determinar este ritmo de trabalho, tal como avaliar a rapidez com que conseguimos percorrer uma certa distância, a intensidade da nossa respiração ou quão cansados nos sentimos, mas tudo isto pode ser influenciado por fatores externos como o terreno, o tempo, a hidratação, a nutrição ou o humor.

O objetivo máximo de treinar com um monitor cardíaco é o controlo e correr durante mais tempo e mais rapidamente com um ritmo cardíaco mais reduzido. Se observar constantemente os seus resultados, haverá várias formas de ver o progresso.

Conforme vai melhorando, verá que correr as mesmas distâncias com o mesmo ritmo cardíaco se tornará mais fácil. Na realidade, será capaz de percorrer estas distâncias mais depressa sem que o seu coração tenha de trabalhar tanto. Isto é um reflexo direto do aumento da eficácia do seu coração.

Outra forma de ver melhorias é monitorizar o seu ritmo cardíaco em repouso, apontando-o e registando-o todas as manhãs antes de sair da cama. À medida que a sua condição física for melhorando, verá uma redução do seu ritmo cardíaco em repouso.

Utilização eficaz de um monitor de ritmo cardíaco

Muitos corredores possuem um monitor de ritmo cardíaco mas não o utilizam corretamente. Muitas vezes não sabem o seu ritmo cardíaco máximo (RCM) e não calcularam corretamente as suas próprias zonas de treino de ritmo cardíaco. Existem várias fórmulas para calcular o seu RCM, sendo que a mais popular envolve subtrair a sua idade a 220 no caso dos homens ou a 226 no caso das mulheres. Infelizmente, este método é razoavelmente preciso para apenas 80% dos corredores.

Quais são as formas mais eficientes de obter estas informações?

Tendo já determinado que é necessário ter informações precisas relativamente ao ritmo cardíaco para obter resultados de treino positivos, como obtêm estas informações? Pode obtê-las submetendo-se a um teste pessoal ou em laboratório. Se vai realizar qualquer um destes testes, certifique-se de que está saudável e não tem qualquer lesão ou doença. Se tiver qualquer dúvida contacte primeiro um médico.

Teste pessoal

A forma mais barata e mais eficaz de calcular o seu próprio ritmo cardíaco é realizar treino intervalado, quer numa subida ligeira com aproximadamente 200 metros ou em 400—600 metros de terreno plano, como numa pista de corrida. Faça um sprint para cobrir a distância e, em seguida, efetue uma corrida curta em ritmo lento para recuperar. Se repetir isto cinco vezes deverá alcançar um ritmo cardíaco muito próximo do seu RCM.

Teste em laboratório

Num teste em laboratório, realizará um exercício semelhante numa passadeira, sendo que o seu ritmo cardíaco será controlado por um fisiólogo profissional. Poderão também retirar pequenas amostras de sangue para determinar os seus níveis de lactato sanguíneo, o que lhe dará mais informações que o ajudarão a determinar as suas zonas de treino. Estes testes custam entre 180 e 220€.

Que fatores podem afetar o seu ritmo cardíaco?

Fadiga: precisa de estar relativamente fresco para se poder apresentar ao seu nível real e, se treinou de forma intensa nos dias anteriores, é pouco provável que consiga atingir o seu RC genuíno.

Tempo: é provável que as leituras de ritmo cardíaco sejam mais elevadas se estiver a correr em condições amenas ou se estiver a correr numa passadeira ao invés de o fazer no exterior.

Terreno: o seu ritmo cardíaco será mais elevado se estiver a correr em subida ou numa superfície acidentada.

Aquecimento: a duração e a intensidade do aquecimento irão afetar os seus ritmos cardíacos no teste. Um aquecimento mais longo com uma intensidade moderada levará a leituras mais elevadas do que uma corrida rápida seguida de uma corrida em ritmo lento, pois a temperatura do seu corpo e o fluxo de sangue nos músculos será mais elevado.

Níveis de hidratação: estar desidratado, por pouco que seja, pode aumentar o seu ritmo cardíaco.

Outros: o seu ritmo cardíaco pode ser afetado pela adrenalina, stress e cafeína.

Quais são as vantagens do treino utilizando o ritmo cardíaco?

Treino demasiado intenso?

Treinar utilizando informações precisas relativamente ao ritmo cardíaco permite-lhe treinar aos níveis corretos para o seu corpo. Muitos corredores treinam demasiado, demasiadas vezes. Utilizar o seu ritmo cardíaco para monitorizar os seus níveis de treino impede-o de colocar stress excessivo no seu corpo. Permite que tenha a energia necessária para realizar os seus exercícios mais difíceis com sucesso e não ter de tirar dias de folga inesperados devido à fadiga. Treinar ao nível correto para o seu corpo dá-lhe tempo para lidar com a carga de treino e recuperar de cada sessão, evitando deste modo doenças ou lesões.

Não está a treinar o suficiente?

Como a maior parte dos corredores têm muita motivação, este é um problema menos comum do que treinar em excesso, mas alguns corredores simplesmente não treinam o suficiente. Ao compreender as suas zonas de ritmo cardíaco para cada sessão, o seu monitor pode indicar quando chegar a altura de entrar na zona correta. Se definir uma zona de ritmo cardíaco mínimo e máximo para cada corrida, o monitor fará soar um alarme quando estiver abaixo do esperado, o que o avisará para acelerar.

Ritmo e ritmo cardíaco nos treinos

Utilizar o ritmo cardíaco ao invés do ritmo nos treinos é muitas vezes um conceito difícil de assimilar para os corredores. É necessário acreditar e ter paciência. Queremos sempre acertar o nosso ritmo! No entanto, por vezes o nosso ritmo não é a melhor forma de medir o nosso esforço. Existem muitos fatores que podem afetar o ritmo que alcançamos, como o terreno, os níveis de fadiga, o tempo ou o nível de stress. Na verdade, vários fatores podem levar-nos a pensar que a corrida foi má, quando até pode não ser o caso. Pela nossa experiência, se trabalhar nas zonas de ritmo cardíaco corretas, seguir-se-á uma melhoria no seu ritmo.

Utilizar o ritmo cardíaco em corrida

Alguns corredores gostam de utilizar um monitor cardíaco em corrida. Pensamos que isto pode ser útil: para principiantes sem experiência, utilizar o ritmo cardíaco pode ajudar a avaliar o seu nível de esforço. Um monitor pode ajudar aqueles que partem normalmente demasiado depressa ou se esforçam demais no início da corrida. Utilizar um monitor de ritmo cardíaco pode ajudá-lo a fazer um esforço mais constante durante uma corrida, independentemente de fatores externos como condições climáticas, o ritmo de outros corredores, o entusiasmo do público, ver-se isolado ou o terreno do percurso de corrida. Também é útil registar as suas informações de ritmo cardíaco em corrida, não só para avaliar o seu desempenho, mas também para que esta informação possa ser utilizada em treinos futuros.

Monitorização do seu ritmo cardíaco em repouso (RCR)

A monitorização regular do ritmo a que o seu coração bate quando está em repouso total (i.e. quando acorda de manhã) é uma boa maneira de verificar que tudo está bem. Se verificar um aumento do seu RCR normal, isto pode indicar que não recuperou totalmente de uma sessão de treino intensa ou que não descansou o suficiente. Pode indicar o início de uma doença. Normalmente, o RCR regressa ao normal com um pouco de descanso adicional.

No entanto, deve ter em conta que outros fatores, incluindo stress, desidratação e a presença de cafeína no seu sistema irão elevar o seu ritmo cardíaco, mesmo quando está em repouso.