

O Princípio de Tudo (Parte 1)

Parece até que vou fazer uma alusão ao “Genesis”, mas não é nada disso. Venho falar sobre treinamento aeróbico ou aeróbio como preferirem. Quando alguém se propõe a começar a correr, pedalar, ou qualquer outra atividade cíclica e contínua, almeja bem estar, melhorar a saúde, emagrecer, melhorar a performance, “ficar bem na foto”, ou simplesmente participar de uma prova de rua. O processo é bem simples se vc seguir o princípio básico do treinamento, que é aumentar o volume gradativamente com baixa velocidade, para mais à frente (mas BEM à frente mesmo), pensar em aumentar a velocidade. Procedendo desta forma, dificilmente terá algum problema ou desconforto. A este processo chamamos treinamento de base e por mais lento e demorado que ele possa parecer, é a fase mais importante de toda a estrutura do treinamento aeróbico. Para controlar a intensidade do treino, uma opção é o bom e velho monitor de frequência cardíaca, que hoje pode ser encontrado na maioria dos GPS e em alguns até com marcação no próprio punho (“pulso”). Outra opção é utilizar a escala pessoal de percepção de esforço (Escala de Borg), que é soberana a tudo, mas com o passar do tempo, a maioria das pessoas tendem a correr mais rápido, abandonando rapidamente o princípio básico inicial. Portanto o monitoramento da FC é mais indicado. Este treinamento tem um impacto tremendo no aumento da capacidade oxidativa do seu organismo. Pela baixa intensidade, a utilização de gordura como fonte de energia é muito grande, além de aumentar a quantidade das enzimas oxidativas (succinato desidrogenase e citocromo oxidase). O aumento de volume gradativo em baixa intensidade, não só proporcionará uma adaptação mais conservadora e segura das articulações, tendões e músculos envolvidos na atividade, como “ensinará” o organismo a utilizar percentuais muito maiores de gordura como substrato energético.

Norton Martins de Freitas