



## CORRER DENTRO DOS PARÂMETROS AERÓBICOS

**H**á duas grandes vertentes gerais no esforço de corrida. Em regime Aeróbio (digamos em presença do Oxigénio) e Anaeróbio (em défice de Oxigénio). Para nós, corredores de meio-fundo (800 a 1500m), fundo (5.000 a Maratona) ou ultras (superiores a 42 km), o fundamental acaba por passar sempre pela melhoria dos fatores associados aos esforços centrados nas características Aeróbias.



SPIRIDON

Se este breve resumo sobre aspetos gerais da fisiologia é de fácil compreensão, existe, no entanto, uma pergunta muito pertinente que muitos leitores da SPIRIDON poderão fazer: então, se a base dos meus treinos de verão for em regime de esforço Aeróbio, como poderei saber se, em pleno esforço, estou a aplicar esse método de corrida?

Em termos muito diretos e práticos, aqui deixamos algumas pistas:

**1** – O corredor consegue falar tranquilamente com o colega durante os seus treinos de corrida. OK, está a desempenhar um esforço Aeróbio, digamos suave;

**2** – Agora, em plena fase de corrida, o atleta apenas consegue manter uma conversação durante uns 30 segundos; depois, tem de recuperar o fôlego, durante uns 10 segundos para voltar de novo à conversa. Neste cenário, ainda se está a correr em regime Aeróbio, embora num nível superior e bem mais eficiente para a sua melhoria de Forma.

**3** – Se, inversamente, apenas se consegue dizer algumas frases durante 10 ou 15 segundos e depois, para respirar, há que esperar uns 30 segundos sem falar, então já se passou para níveis de esforço próximos do limiar Anaeróbio.

**4** – Se, em plena corrida, não se consegue falar quase nada, corre-se decididamente em regime Anaeróbio, onde o desgaste do atleta é superior e, naturalmente, não se poderá manter o mesmo ritmo durante muito tempo.

Pensamos que estes elementos práticos poderão ajudar muitos dos atletas que se iniciam na corrida, embora também tenhamos consciência de que, em termos fisiológicos, se pode avaliar o tipo de esforço específico desempenhado pelo corredor tendo por base precisamente as pulsações cardíacas. Assim, os quatro níveis de esforço mencionados anteriormente poderão ter, para a maioria dos atletas, os seguintes valores quanto à pulsação cardíaca por minuto:

- 1 – Inferior a 120 pulsações
- 2 – Entre 121 e 140 pulsações
- 3 – Entre 141 e 160 pulsações
- 4 – Superior a 161 pulsações.

Como já existe um certo número de corredores que utilizam aparelhos de controlo de pulsações em plena corrida, estes são outros valores a ter em atenção, embora com a necessidade de alguns acertos, no que diz respeito a indivíduos com idades acima dos 45 anos, porque, à medida que o desportista

envelhece, o seu músculo cardíaco fica, teoricamente, menos eficiente, digamos, incapaz de atingir elevadas pulsações máximas.

Quanto a nós, e independentemente dos normais avanços tecnológicos, os melhores processos de controlo do esforço passam “por essa coisa” de se poder conversar, com maior ou menor facilidade, em pleno esforço de corrida.

Importa ainda reter um pormenor quanto ao chamado rendimento de cada sessão de treino. Os detalhes focados no ponto 1 apenas devem ser aplicados nos chamados treinos de recuperação, isto é, quando o atleta está, em recuperação física após competição ou depois de lesão. São sessões suaves e, como é natural, com maior incidência nos parâmetros musculares.

Será com os dados fornecidos no ponto 2 e por vezes no 3 que o corredor de fundo e de ultramaratonas deverá centrar os seus esforços durante as muitas sessões de treino de corrida já que em plena competição vai ser a base aeróbia o principal suporte que lhe permitirá correr longas distâncias.

No que se refere ao ponto 4, ou seja quando em pleno esforço apenas se pode falar uma ou outra frase, pois tudo o resto fica para a ofegante respiração, então, nessas circunstâncias o desportista pode ter a certeza de que está a ter um tipo de esforço centrado no regime Anaeróbio.

Não podemos deixar de salientar que o que focámos neste breve artigo visa a chamada corrida continua. No caso do atleta preferir esforço com pausas, ou aquilo a que se denomina tecnicamente “com intervalos de recuperação”, naturalmente que os elementos aqui registados terão importância prática menor pois regra geral o atleta nesse tipo de treino irá privilegiar os dados citados nos pontos 3 e 4.

Os dados práticos citados neste artigo permitem igualmente que o atleta aprenda a “sentir o seu corpo” independentemente dos “aparelhos tecnológicos” que disponha nos seus treinos. Aprender a “sentir o corpo”, as suas reações, a sua evolução às diferentes cargas impostas pela corrida, é algo fundamental se o corredor pretender evoluir com segurança nos seus treinos. Evidentemente que, atualmente com a introdução de relógios com GPS e outras “máquinas” tecnológicas é fácil ficar a par das pulsações, do ritmo e de toda uma série de dados do esforço, mas a perceção do corpo é algo fundamental para qualquer desportista. ■

