

A regra de treino dos 10%?

A regra dos 10%, para quem não a conhece, diz que não devemos aumentar a nossa carga de treino mais do que 10% de uma semana para a outra. Embora isso seja uma referência muito usada, a regra não leva em consideração o sexo, idade, tão pouco o tempo de treino.

O treino - seja ele na corrida, no ciclismo ou na natação -, significa stress, quanto mais treinamos, mais forçamos o organismo. Se após esse stress, o corpo consegue recuperar, melhoramos de performance. Por outro lado, se após o treino não damos ao organismo o tempo de recuperação necessário, lesionamo-nos.

Em alguns casos, as lesões podem demorar algumas semanas ou meses para aparecer após um excesso no treino. Mas se treinar demais, mais cedo ou mais tarde, as lesões irão aparecer!

Embora ninguém saiba ao certo como surgiu a regra dos 10%, um pequeno estudo testou a sua eficácia.

O estudo avaliou 532 corredores iniciados. Eles foram divididos em dois grupos e realizaram programas de treino, com três treinos por semana, para serem capazes de correr 90 minutos semanais no final do programa de treino. O primeiro grupo realizou o treino em oito semanas com incrementos de carga ligeiramente superiores a 10% por semana, e o segundo grupo realizou o treino em 11 semanas, com incrementos de carga de 10% por semana.

Foi observado que os corredores do segundo grupo (que realizaram 11 semanas de treino), se lesionaram na mesma proporção do que os corredores do primeiro grupo (que treinaram oito semanas). Em ambos os grupos, 20% dos corredores se lesionou.

De referir que, proporcionalmente, o programa de treino de oito semanas, por ter menos tempo, oferecia mais incremento de carga aos corredores do que o programa mais



espaçado em 11 semanas, e mesmo assim o menor incremento não foi suficiente para que os corredores se lesionassem menos.

Os investigadores pensaram então que, talvez, se os corredores fossem submetidos a um programa de preparação física antes de começarem a correr, o número de lesões iria diminuir. Então submetem os corredores a quatro semanas de treino de preparação que envolvia corrida, saltos e saltar à corda antes de começarem a treinar.

Mesmo assim, os corredores que se subme-

teram a este programa de treino lesionaram-se, na mesma proporção daqueles que começaram a correr sem um programa de preparação.

O treino não funciona?

No treino desportivo, procuramos determinar o incremento ideal. Imagine uma fita de slackline, e o seu organismo tentando equilibrar-se em cima dela. Se puxarmos o organismo de um lado com pouca carga de treino o atleta não melhora (ou melhora muito pouco, ou leva mais tempo para atingir a mesma melhoria). Por outro lado, se exageramos na carga de treino, o atleta lesiona-se e não atinge igualmente os resultados almejados.

O desafio dos treinadores é equilibrar o treino de forma a promover resultados satisfatórios, sem que provoquem lesões aos atletas (ou provocando o menor número possível de lesões).

Talvez esse estudo nos traga duas lições. Primeiro, de que 10% de incremento pode ser demais para alguns atletas. E a segunda lição é a de que talvez seja necessário mais feedback por parte dos atletas, para que os treinadores possam reajustar as cargas de treino com base na resposta dos atletas.

Ouça mais o seu organismo

Eis algumas sugestões para diminuir o risco de lesões:

- > **Não negligencie o aquecimento**, comece o treino devagar, e dê tempo para o seu corpo aquecer. Em dias frios ou em treinos muito fortes, o aquecimento deve ser mais prolongado.
- > **Fale mais com o seu treinador**, caso o tenha. Se estiver achando os seus planos muito pesados, informe-o.
- > **Não fique escravo do seu plano**. O plano de treinos é apenas uma referência. Num dia de treino forte, se não estiver disposto, é prudente reajustar o ritmo do treino para baixo ou considerar tirar o dia de folga. Nada de se arrastar no treino apenas para cumprir o plano.
- > **Dores musculares são um aviso do corpo** de que o organismo não está recuperado. Ficar dolorido depois de uma sessão de treino mais forte, tudo bem. Mas se as dores musculares persistirem por muitos dias, pode ser sinal de que o treino está puxado demais.
- > Capriche na **prevenção de lesões**.