

As adaptações do sistema cardiovascular ao treino

Entre as diferentes adaptações que o treino origina no corpo do corredor as que merecem maior destaque são, sem dúvida, as que se operam no sistema cardiovascular. O coração de um corredor de fundo é, em norma, mais volumoso, mais forte e mais resistente do que o de um sedentário. O coração é uma caixa de músculos e, como todo o músculo quando treinado sob pressão, hipertrofia-se, o que significa aumentar de volume, tanto no seu tamanho, como nas suas próprias paredes.

As alterações verificadas anteriormente produzem uma série de vantagens para um corredor, pois um coração mais volumoso precisa pulsar menos vezes (por minuto) para bombear a mesma quantidade de sangue. Ou seja, o coração do atleta bate menos vezes para fazer o mesmo trabalho. Aliás, a primeira alteração que um iniciado na corrida nota ao fim de pouco tempo de treino é a redução do seu número de batimentos cardíacos.

A base do número de batimentos cardíacos de cada um é obtida em estado de repouso, se possível assim que acordar, ou então após permanecer, pelo menos, 15 minutos deitado, bem relaxado. Este dado que é bastante pessoal e variável de acordo com o conjunto de adaptações que já foram introduzidos no indivíduo através do treino também com a idade. Com o passar dos anos, com ou sem treino, os nossos batimentos cardíacos vão diminuindo, de modo que numa pessoa de 70 anos elas são em número menor que numa de 20.

A medição dos batimentos cardíacos, para quem treina regularmente, acaba por ser uma coisa rotineira e simultaneamente um dos melhores indicadores do estado de forma. O batimento cardíaco em repouso (BCR) é um dos melhores indicadores da forma como o treino está a ser assimilado. Se o treino é exagerado, o BCR fica alterado, para mais, e é preciso reduzir a sua intensidade.

Com a prática do treino de corrida aeróbica, vão ser criados novos vasos capilares que melhoram a irrigação sanguínea, aumentando todo o complexo vascular.

Neste caso as veias e os vasos aumentam de diâmetro e o sangue circula com mais facilidade. Como consequência disso a pressão arterial desce.

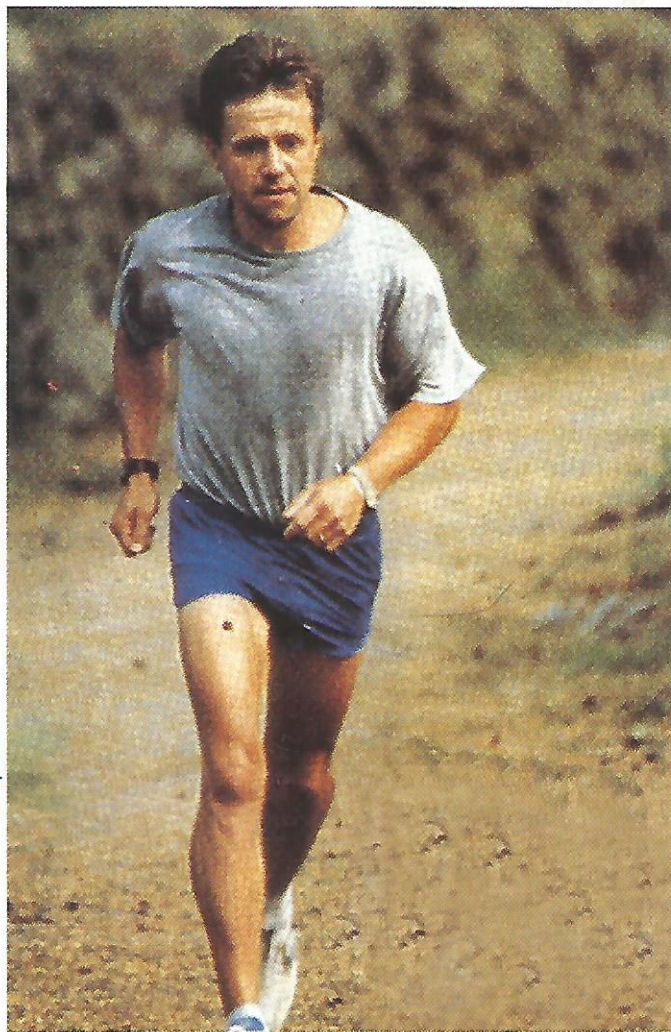
Para se compreender mais facilmente, é como se trocasse o motor do seu carro de 1800 c.c. de cilindrada por um outro com 4000 c.c. Depois desta troca poderia continuar a circular à mesma velocidade com menos esforço, ou seja, com menos rotações por minuto.

Quanto maior for o volume do motor (coração) mais folgado é o seu trabalho.

No entanto apesar destes benefícios estarem perfeitamente comprovados é preciso que cada qual conheça os próprios limites e, principalmente se tem mais de 40 anos, torna-se indispensável consultar um médico e respeitar o limite máximo de batimentos cardíacos recomendados (BMR) para a sua idade.

Conhecer-se o BMR é fácil, pois basta subtrair de 220 o número correspondente a sua idade. Se a sua idade é 40 anos, o seu batimento máximo recomendado é de $220 - 40 = 180$ batimentos/minuto. Concentre-se bem neste número pois nele que deverá condicionar toda a sua preparação.

Se o seu objectivo é perder peso (queimar gordura) recomenda-se que os treinos sejam efectuados na faixa de



60 a 75 por cento do BMR o que quer dizer entre 108 e 135 batimentos por minuto. Abaixo dos 108 pouca coisa acontecerá e acima de 135, o consumo será mais de carboidratos do que gordura.

Se o objectivo do seu treino é melhorar o rendimento desportivo passe a usar a faixa de melhor aproveitamento cardio-respiratório que é de 75 a 85 por cento do BMR.

Neste caso, ainda em relação a um indivíduo de 40 anos, os limites inferior e superior, seriam de 135 e 153 batimentos/cardiácos por minuto, respectivamente.

Para um melhor acompanhamento deste raciocínio será mais fácil ver o quadro anexo. Porém, é claro que se ultrapassar o máximo previsto para a sua idade, o seu coração não irá explodir, trata-se apenas de uma recomendação médica que deverá ser seguida para quem iniciar qualquer tipo de prática desportiva.

Um corpo humano com 70 quilos de peso, contém 40 quilos de oxigénio, 15 de carbono e alguns de hidrogénio e azoto. Por outro lado, há ainda que considerar metais, como cálcio, potássio, sódio, magnésio, ferro... e os metalóides fósforo, enxofre, cloro... tudo em quantidades ponderalmente importantes. Enfim, contém, igualmente, alguns outros corpos em quantidades ínfimas, tais como iodo, zinco, cobre, fluor, etc. Estes elementos gastam-se e há necessidade de substituí-los regularmente. Mas o Homem, organismo complexo, é diferente dos organismos inferiores e perdeu a capacidade de elaborar essas substâncias, sendo obrigado, por via da sua alimentação, a ir buscar tudo às matérias vivas que as fabricam”.

Esta é a curiosa definição dada pelos Drs. L.Bérard e F.Creff sobre a constituição típica do Ser Humano, definição que nos leva a reflectir por se chegar à conclusão que tudo se encontra maravilhosamente interligado e associado na fantástica e complexa máquina que é o nosso corpo. Tentar alterar algo, para cima ou para baixo, é acabar por jogar com tudo, com todo o sistema, e provocar novos desequilíbrios no equilíbrio reinante.

O controlo do peso passa por este caminho e é bom que o leitor fique consciente que não se trata de um caminho de certezas absolutas nem de regras rígidas. No fim, e bem vistas as coisas, controlar o peso, o nosso peso corporal, não é a mesma coisa que tirar mais um pouco de areia ao boneco que fizemos na praia. Aliás, esse boneco, o boneco do nosso corpo, a nossa compleição física, construímo-la nós próprios ao longo dos anos, durante a infância, a puberdade, a adolescência, fazendo um corpo através de um certo tipo de alimentação, mais ou menos equilibrado, com gastos energéticos a obrigarem a muito ou pouco esforço, e tudo aquilo que se construiu não pode ser alterado sem esforço em meia dúzia de semanas ou de meses.

“Com o corpo não se brinca”, costuma dizer o povo, mas nós também podemos aprender a “brincar” com ele e com segurança...

UMA COLHER DE AÇÚCAR...

“O indivíduo que vai fazer um passeio em passos largos, durante uma hora, para digerir a grande refeição que acabou de comer, não vai queimar mais do que a pequena colher de açúcar com que adoçou o café no fim do repasto...” Esta noção do Dr. Aphelbaun é bastante clara. Não é por se fazer num dia algum exercício a mais que vamos alterar os velhos hábitos e, no que se refere a esforços físicos, existem vários graus de dispêndios de energia.

Um dos princípios conhecidos por todos, diz respeito à súbita paragem das práticas desportivas. “Quando deixo de fazer desporto, engordo!” é frase generalizada e isso é devido ao facto do nosso organismo estar habituado a um tipo de alimentação energética, capaz de responder às necessidades exigidas pelos esforços em que estamos envolvidos. Quem praticou desporto com regularidade durante

VAMOS PERDER PESO!...

A população portuguesa tem peso também há muitos atletas nos nossos dias suas banhas! O trabalho que des possibilitar algumas pistas que leve silhueta mais de acordo com o protótipo inclusivamente alguns dados teóricos informados. Um deles, aponta para por vezes, se deixe de almoçar ou ja

um ou mais anos, dificilmente é capaz de reeducar o seu corpo para comer uma outra gama de alimentos e em quantidade bem menor. No nosso país, temos vários exemplos de antigos campeões que, passados dois ou três anos, apresentam imagem nada condizente com o seu passado desportivo.

Há tempos, numa escola secundária do Porto, assistiu-se a um momento pouco agradável para alunos e professores que enchiam o anfiteatro do respectivo ginásio. Naquela manhã, o tema a debater versava sobre “Os Campeões do Atletismo” e terminaria com questões apresentadas pelos alunos aos convidados. Durante mais de uma hora falou-se dos benefícios da prática desportiva, até que um jovem declarou a um dos campeões presentes: “Para ficar com um corpo como o seu, nem quero praticar atletismo!”

Esta é uma realidade directamente relacionada com a questão da máquina apta a correr muitos quilómetros e é muita parecida com o que se passa com qualquer outra máquina. Se for fornecida muita energia e não a dispendermos, naturalmente que tudo vai ser acumulado sob a forma de reservas.





...oral a mais, o que equivale a dizer que lotões que desejariam “abater” algumas olvemos nestas páginas tem por objectivo muitos dos nossos leitores a adquirir uma e um verdadeiro corredor, apresentando, que podem causar espanto aos menos to de se poder adquirir peso, mesmo que, ...

Para conhecermos facilmente o nível em que estamos, existem várias fórmulas de fácil aplicação e que passamos a apresentar.

FÓRMULA DE BROCA...

Trata-se de uma avaliação teórica bastante simples de calcular e partindo do princípio que o peso deverá ser igual ao valor da estatura em centímetros acima do metro.

$$P = T_{cm} - 100$$

Como exemplo, tomamos o de um indivíduo com 1,75m. O seu peso dito ideal deverá situar-se em... 75 kg, ou seja

$$P = 1,75 - 100 = 75 \text{ kg}$$

Naturalmente que estamos perante uma fórmula matemática apenas aplicável aos homens, pois, quanto às senhoras, a sua menor estatura torna a avaliação problemática. Igualmente, os homens baixos, com menos de 1,65m, ficam sem dados válidos.

Broca ainda tentou algumas correcções, como, por exemplo, entre 1,65 e 1,74 de estatura, ficando da seguinte maneira:

$$P = T - 105$$

Para indivíduos acima de 1,75m, o melhor será aplicar o cálculo através da seguinte fórmula:

$$P = T - 110$$

Importa ter presente que tudo isto conduz ao chamado peso ideal, o que, para quem gosta de correr, acaba por significar um peso de 5 quilos além do que é conveniente, pois não podemos esquecer que o corredor deverá ser um desportista do tipo “seco”.

FÓRMULA DE LORENTZ

Aqui, as contas são mais complexas, já que a fórmula é assim apresentada:

$$F1 = P \text{ (kg)} = T \text{ (cm)} - 100 - \frac{T \text{ (cm)} - 150}{4}$$

Vejamos o exemplo do nosso desportista com estatura de 1,75m:

$$F1 = P \text{ (kg)} = 1,75 - 100 = \frac{1,75 - 150}{4}$$

$$P \text{ (kg)} = 75 - 6,25 = 68,750 \text{ kg}$$

Lorentz ainda melhorou esta fórmula, passando a incluir na mesma o factor idade, de que resulta a equação assim expressa:

$$F2 = 50 + \frac{3(T \text{ (cm)} - 150)}{4} + \frac{A \text{ (anos)} - 20}{4}$$

Com este factor matemático começamos a ter uma noção mais clara e válida no que se refere à evolução etária do praticante desportivo.

No caso das senhoras, há que aplicar uma correcção tanto para a primeira fórmula (F1) como para a segunda (F2), ficando assim referenciadas:

$$F1 \text{ e } F2 = P(\text{Kg}) \times 0,9$$

Portanto, nas senhoras, deve-se multiplicar o resultado obtido pelo coeficiente de 0,9.

ÍNDICE DE QUETELET

Outro especialista na área da chamada avaliação teórica do peso ideal a proporcionar-nos alguma reflexão quanto aos cálculos que nos faculta, apresenta um processo matemático mais fiável comparativamente aos outros dois anteriores, sendo bastante aplicado nos ginásios e clubes.

$$I = \frac{\text{Peso em Kg.}}{2X}$$

$$2X \text{ a altura em metros}$$



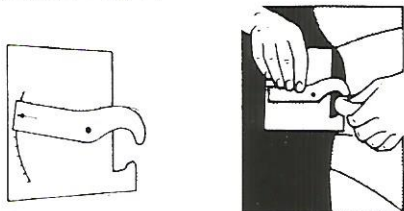
Regra geral, o índice é de 23 nos homens e de 20 para as senhoras, o que equivale a dizer que o interessado poderá ficar com uma ideia do seu aspecto morfológico através do seguinte quadro:

| | |
|----------|------------------------------------|
| SENHORAS | 17 a 19 = magra 23 a 25 = forte |
| HOMENS | 18 a 20 = magro 25 a 27 = forte |

A questão pertinente relacionada com o índice de Quetelet é que não tem em conta a morfologia específica de cada indivíduo. Há atletas de outras modalidades com 1,85 e 100 kg de peso que, matematicamente, surgem como obesos e que, na realidade, acabam por se revelar como possuidores de óptima estrutura muscular.

QUE GORDURA TEMOS?

Existe um processo para que cada um possa avaliar o seu excesso de gordura. Embora sem rigor científico, é possível elaborar um aparelho que nos permite colher dados muito aproximados quanto ao tecido adiposo que existe nas nossas pregas cutâneas. O esquema surge em anexo e, para além da escala (atenção, o zero terá de ser coincidente com uma correcta variação da agulha), tudo deverá ter dimensões que facilitem o manuseamento, utilizando-se cartão rígido na respectiva confecção. Este avaliar das pregas de gordura com precisão bastante aproximada pode constituir um óptimo auxiliar para controlo regular do nosso "pneu", devendo os interessados atender a quatro pontos de controlo: na parte de trás do braço (zona dos tríceps), premindo a pele para poder medir a camada de gordura dessa área; na zona da anca (supra-ilíaco), entre a costela inferior e a bacia; na parte da frente do braço (zona dos bíceps) e na zona superior das costas, acima da espádua.



PREGA DE PELE
milímetros
(ESCALA)



SPIRDON

QUE DESPORTO?

Há quem afirme que o peso ideal é aquele que, em média, registamos quando temos uma idade compreendida entre os 20 e os 24 anos. Esta afirmação é bastante pertinente, pois, volvidas estas etapas etárias, verifica-se um aumento gradual de peso e para voltar à "bela imagem" não é fácil, pois o controlo do peso na idade adulta é algo muitas vezes difícil, sobretudo naqueles indivíduos que registam, por ausência total de exercício físico, uma diminuição regular das necessidades energéticas à medida que os anos avançam. [Sabe-se que o chamado peso ideal pode ser obtido através de um regime alimentar hipocalórico e mediante uma prática desportiva regular.] Mas muitos perguntarão: qual será o melhor desporto? Tênis ao domingo? Dois grandes passeios de duas horas por semana? Um futebol de salão na manhã de sábado? Golfe ao fim da tarde?

Os processos são variados e a sua aplicação muitíssimo diversificada, mas convém que o leitor conheça qual o tipo de esforço que mais fácil e seguramente lhe pode proporcionar perdas graduais e progressivas de peso.

Para já, o esforço deverá ser centrado na Endurance, de tipo fácil, regular, por fases, digamos progressivo, com uma duração contínua superior a 35 minutos e, claro, não implicando, nas primeiras etapas do treino, possíveis traumatismos musculares, pormenor muito importante por poder conduzir mesmo ao abandono de tudo. O quadro anexo, depois de adaptado, é da autoria do Dr. Jean-Pierre de Mondenard e poderá dar uma melhor panorâmica dos princípios fundamentais anteriormente enunciados. O importante é que o interessado saiba que o esforço deverá ser tanto quanto possível contínuo para "queimar" gradualmente energia. [Se aplicar cargas intensas e curtas, vai obrigar o organismo a utilizar os glúcidos (açúcares) em vez dos lípidos (gorduras), que só são solicitados se o esforço for lento, digamos a 70% das possibilidades.]

Como desportos privilegiados, se assim podemos dizer, há que apontar:

- natação (cerca de 75')
- ciclismo (cerca de 60')
- jogging (mais de 30')
- marcha rápida
- passeio em montanha

Nos menos eficazes, vamos encontrar nomeadamente:

- ginástica aeróbica
- ténis
- squash
- musculação

QUE REGIME?

Há uma regra, em termos dietéticos diários, quer estejamos perante um desportista ou um indivíduo sedentário,



que deve ser respeitada e que pode ser resumida nas seguintes percentagens:

- 30% de lípidos
- 55% de glúcidos
- 15% de prótidos

A partir desta base teórica podemos ir ao encontro de qualquer regime alimentar equilibrado. Contudo, o Ser Humano não é uma máquina onde tudo é contabilizado num deve e haver de calorías, ao estilo, ora agora vamos tirar daqui e colocar um pouco mais ali o que podemos chamar de teor médio de calorías dispendidas em certas actividades físicas (ver quadro anexo), apenas deve ser entendido como simples referência e nunca como algo de valor absoluto e rígido.

Aliás, mais do que o controlo das calorías, importa tentar “sentir” a evolução do nosso próprio corpo perante o regime alimentar que estamos a seguir nos últimos meses. A regra do peso constante talvez seja mais válida do que o próprio controlo matemático das calorías deste ou daquele alimento.

Por exemplo, quando a tabela anexa, da autoria do Dr. Jean-Pierre de Mondenard, extraída do nº 17 da revista “Précis de Nutrition et Sport”, nos aponta que uma senhora a jogar Badminton tem um gasto médio de 6,5 calorías por minuto, enquanto que o seu colega dispendirá menos uma caloria em igual espaço de tempo, estamos a falar em termos médios globais e que muitos dos leitores poderão pensar tratar-se de uma ninharia insignificante. No entanto, se observarmos a coluna da direita, deparamos com algo mais atraente. A jogar Badminton, o Homem necessita teoricamente de 33h37 para queimar 1 kg de gordura, enquanto que a senhora, com menos 7 horas de esforço, consegue igual resultado

REGRAS & REGRAS...

- 1 - Fazer refeições tão variadas quanto possível;
- 2 - Beber água em excesso, abusando mesmo na ingestão desse líquido, embora com o cuidado de o fazer fora do período das refeições;
- 3 - Ter a precaução de preparar os alimentos sem o recurso a gorduras. Preferir, por exemplo, a utilização de vapor, forno, grelhados e assados;
- 4 - Fazer, pelo menos, três refeições diárias, bem como outras duas muito mais pequenas, estilo mini-refeições, que devem ter lugar por volta das 10 e 17 horas, nunca “saltando” uma refeição, como, por exemplo, não almoçar;
- 5 - Ingerir alimentos com pouco sal;
- 6 - Na medida do possível, tentar perder os hábitos de uma alimentação centrada nos açúcares. É vital que se faça o esforço de fugir das coisas doces;
- 7 - Procurar saber o peso corporal apenas uma vez por semana, tanto quanto possível à mesma hora e nas mesmas condições;
- 8 - Utilizar principalmente óleos ricos em ácidos gordos polissaturados, como, por exemplo, os de milho, soja, girassol, etc.
- 9 - Haver o cuidado de uma alimentação, ou melhor, de um abastecimento durante os treinos longos, digamos iguais ou superiores a 80 minutos de corrida;
- 10 - E agora, a surpresa: procurar não ter fome! Comer à vontade alimentos pouco ricos em nutrientes. Há aspectos de natureza psico-fisiológica que são ainda inexplicáveis.



Claro que tudo depende ainda, e como é lógico, do ritmo a que se joga Badminton, das condições atmosféricas verificadas no local, da alimentação levada a cabo nesse dia, do estado psicológico, da motivação, da agressividade imposta no jogo... eu sei lá. A tabela do Dr. J.P. de Mondenard será uma referência curiosa, tal como o é aquela em que se apontam os gastos calóricos em função do ritmo imposto durante um esforço de corrida contínua.

O preço a pagar por cada quilograma de gordura perdida em actividades desportivas não é tão linear como parece e quase sempre o sucesso de tudo está directamente relacionado com o tempo semanal a que nos dedicamos a estes esforços. No fim, à chamada regularidade constante da acção na actividade. Importa, contudo, ter presente que existem esforços que obrigam a maiores dispêndios energéticos. Por exemplo, o "Squash", tão em voga em certos meios sociais, é "sofregedor" e equivalerá a gastos calóricos três vezes mais violentos do que se optarmos por uma tranquila partida de Golfe, ou sete ou oito vezes mais se a actividade preferida se centrar nas caminhadas.

O conjunto das reacções bioquímicas, físicas, mecânicas e tudo o mais que nos permite manter-nos vivos acaba por "queimar" energias quer na fase de repouso (metabolismo basal) quer em qualquer outra actividade física ou mental em que estejamos momentaneamente envolvidos. Muitas das pessoas com peso a mais refugiam-se no escudo do chamado metabolismo basal para darem justificação aos quilos de gordura que o seu corpo transporta permanentemente.



SPARIDON

"Sou forte (leia-se gordo...) pois a minha constituição física é assim...". Esta é desculpa que esconde uma vocação nada virada para esforços físicos, originando que o organismo viva com mais peso, num fatalismo nada convincente. No entanto, é bom saber-se que existem numerosos factores que condicionam o próprio metabolismo basal, nomeadamente a idade, sexo, agentes exteriores, digestão, glândulas surrenais, etc.

Relativamente à idade, convém saber-se que o metabolismo basal diminui a partir do momento em que começamos a envelhecer, pelo que, se comermos mais e melhor aos 45 anos do que aos 25, estamos a apontar para bons ganhos de gordura...

Quanto a possíveis diferenças entre homens e mulheres, sabe-se que as senhoras têm menores necessidades alimentares do que os homens e se comerem o mesmo tipo de alimentos e quantidades semelhantes, vão ficar, como é natural, mais gordinhas...

Quanto aos chamados agentes exteriores, é público que o tabaco e o café aumentam em 50% o metabolismo basal. Por outras palavras, se deixarmos de fumar vamos acabar por aumentar de peso, pelo menos numa primeira fase, pois a nicotina contida no tabaco destrói muitas calorias, ou seja, contribui directamente para um certo controlo de peso. No que se refere à cafeína, uma das suas principais acções prende-se com a destruição de muitas vitaminas contidas nos alimentos, pormenor que faz com que a sua assimilação orgânica seja mais reduzida. No caso da vitamina C, a ingestão de um café logo após a refeição acaba por se traduzir numa média de 30% quanto à assimilação desta importante vitamina (consultar, a propósito, o artigo "Descubra Os Segredos Das Vitaminas", publicado no nº.77).

Quanto aos processos de digestão, há que ter presente que o conjunto das reacções associadas aos fenómenos de digestão equivale a um dispêndio, só por si, de 350 calorias. Portanto, se não almoçarmos, estamos logo a economizar 350 calorias, ou seja, quase o mesmo do que ficarmos 1 hora a jogar Badminton!

Como não há dispêndio de calorias, ficamos numa situação de economizar, de "engordar", razão pela qual nunca se deve "saltar" uma grande refeição. Embora pareça estranho, o facto de almoçarmos ou jantarmos equivale também a sermos obrigados a perder uma média de 350 calorias só pelo simples facto dos alimentos chegarem ao estômago!

Encontra-se muito divulgado um estudo levado a cabo por uma universidade norte-americana e que envolveu 350 indivíduos de várias idades e condições sociais, concluindo-se pelos seguintes dados fundamentais:

- O grupo de 150 pessoas que durante 12 meses foi submetido a cinco refeições diárias normais emagreceu;
- O segundo grupo de 100 voluntários que teve três refeições diárias não sofreu qualquer alteração significativa no seu peso;

- O restante grupo, também de 100 elementos, que foi submetido a duas refeições por dia, apresentou nítido aumento de peso!

Este estudo é bastante sintomático e levamos a reflectir quanto ao pormenor relacionado com a necessidade de mantermos uma constante regularidade no nosso estilo de vida.

Sobre as glândulas surrenais, as suas acções são mais difusas, mas, como produzem adrenalina, sabe-se que podem aumentar o nosso metabolismo basal em 50% e, em certos casos, até mais. No fim, esta história da adrenalina está relacionada com a ansiedade, com o "stress", com a angústia. Ter medo... faz emagrecer! E os chamados desportos radicais, tão em voga actualmente, talvez contribuam decisivamente para encontrarmos jovens cada vez mais magros. Se andarmos de patins em linha numa área calma, dispendemos muito menos energias do que se fizermos idêntico exercício num local repleto de patinadores nada experientes neste deslizar moderno. O medo de sermos "atropelados" por algum desses iniciados faz-nos libertar muito mais adrenalina, obrigando o nosso organismo a consumir muito mais energia. Pois é, o medo, o "stress", fazem mesmo perder peso!

MÁQUINA PERFEITA

O nosso organismo é maravilhoso, mas não é uma máquina perfeita na verdadeira acepção da palavra. Estamos perante um motor muito pouco económico. A reacção física e mecânica, associada ao dispêndio energético, vulgarmente denominada pelo termo trabalho, e que se verifica no nosso corpo, não é nada económica. Sabe-se que não existe nenhuma máquina que seja capaz de transformar em trabalho toda a energia que lhe é fornecida. Uma parte, mais ou menos importante, acaba por ser convertida em calor. Por exemplo, um comboio a vapor apenas nos dá 15% da energia que lhe fornecemos para nos pôr em movimento. Numa máquina com motor eléctrico, esta relação é quase de 90%! No nosso corpo, o valor ronda os 25%, ou seja, estamos dentro de uma máquina pouco económica.

Na prática, tudo isto significa que temos de ingerir cerca de quatro calorias para conseguir uma de movimento, já que as outras três são dispersas em calor.

No meio de todos estes dados teóricos surgem a questão dos regimes dietéticos. Os desportistas vivem interessados na sua alimentação e gostariam de seguir alguns regimes. O problema é que, muitas vezes, não sabem para onde se virar, tal a profusão de regimes, dietas e outras panaceias. Nesta área, o factor moda equivale ao sucesso da dieta. Se a artista X ou Y diz, sim, basta apenas dizer, que tem "aquele corpo graças ao sumo de pepino que bebe logo ao

levantar", o mesmo é dizer que o consumo do pepino pode subir para valores nunca esperados e isso apenas devido ao pequeno pormenor de meia dúzia de frases ditas pela vedeta e difundidas pelos grandes meios informativos.

| | | QUANTIDADE DE ENERGIA EM CALORIAS CONSUMIDA POR | | TEMPO NECESSÁRIO PARA QUEIMAR 1 KG DE GURDURA |
|------------------------------|---|---|-------|---|
| | | Minuto | Hora | |
| CICLOTURISMO | F | 5,5 | 330 | 33 h 37 |
| | H | 6,5 | 390 | 26 h 39 |
| BADMINTON | F | 5 | 300 | 38 h 39 |
| | H | 5,9 | 354 | 30 h 26 |
| GOLFE | F | 4,4 | 264 | 47 h 08 |
| | H | 5,2 | 312 | 36 h 27 |
| JOGGING | F | 8,8 | 528 | 18 h 04 |
| | H | 10,4 | 624 | 14 h 45 |
| MARCHA LENTA | F | 2,2 | 132 | 241 h 33 |
| | H | 2,6 | 156 | 138 h 02 |
| A 5 KM/H. | F | 3 | 180 * | 96 h 37 |
| | H | 3,7 | 222 | 63 h 22 |
| A 5 KM/H. COM 10 Kg de CARGA | F | 3,4 | 204 | 74 h 20 |
| | H | 4 | 240 | 55 h 13 |
| NATAÇÃO LENTA | F | 7,7 | 462 | 21 h 21 |
| | H | 9,1 | 546 | 17 h 20 |
| DESPORTIVA | F | 16 | 960 | 8 h 59 |
| | H | 25 | 1500 | 5 h 31 |
| SQUASH | F | 14,3 | 858 | 10 h 12 |
| | H | 16 | 960 | 8 h 59 |
| TÊNIS | F | 9,4 | 564 | 16 h 39 |
| | H | 11,1 | 666 | 13 h 39 |

Não foi assim que Jane Fonda lançou a moda da ginástica aeróbica? Não foi assim que milhões de senhoras de todas as idades sonharam poder vir a ter um corpo semelhante ao daquela artista através de exercícios executados ao som de música? Que ninguém duvide, se não fosse Jane Fonda e as suas parceiras, certamente que o número de ginásios em funcionamento neste planeta seria bem menor. Foi e é uma moda a favor do Desporto, mas poderia ser diferente...

HORMONA DO PESO

Estudos recentes demonstraram que existe algo a que se pode chamar de "hormona do peso". Trata-se de um conjunto de acções tendentes a uma autoregulação hormonal, fenómeno este com particular incidência nos indivíduos obesos. Assim, ao verificar-se qualquer modificação brusca no peso corporal, o organismo desenvolve e produz esta hormona, com a finalidade de vir a restabelecer as perdas verificadas. Trata-se de uma situação em que



AS BEBIDAS E AS CALORIAS



| Bebidas não-alcoólicas (por garrafa pequena) | |
|---|----|
| Soda | 75 |
| Sumo de tomate | 25 |
| Água Tônica | 30 |
| Sumo de laranja | 60 |
| Coca-Cola | 80 |

Um processo fácil para se ganhar peso é o recurso aos aperitivos ou a outras bebidas ditas sociais. Uma taça, mais um copo, mais um cálice e, ao cabo de uma hora, o organismo acumulou facilmente várias calorias, embora nada tenhamos comido. Sobre as bebidas não alcoólicas, o quadro anexo é bem elucidativo. Um sumo de tomate contém 25 calorias, mas se optarmos por uma coca, então o valor triplica, embora a quantidade de líquido seja o mesmo. No que se refere a bebidas com álcool, um copo de vinho branco rende 75 calorias e se for de tinto há que juntar mais 15. Qualquer cálice de aguardente encerra 50 calorias e uma lata de cerveja ronda 75 a 185 calorias, sendo a do tipo Skol a mais energética. Se optarmos pela chamada cerveja preta, as suas 155 a 230 calorias vão directas para o organismo e isto com uma simples lata de cerveja. Quanto aos aperitivos, um Porto dará 75 calorias e um Vermute cerca de 115. Pelo que se vê, uma noite a beber com os amigos dá mesmo muita caloria e daí não se estranhar que a barriguinha aumente consoante aumentem os convívios sociais no final do dia.

todas as calorias são mobilizadas para restaurar, de certa forma, a massa de gordura perdida.

Na realidade, quando se observam perdas rápidas de peso, tudo gira em torno das perdas de líquidos, ficando o indivíduo, na maioria dos casos, em estado próximo da desidratação crónica. A maioria dos regimes dietéticos milagrosos apoia-se nesta base, transformando o regime alimentar em algo próximo dos estados "selvagens", sobretudo se tivermos em atenção que o organismo é demasiado complexo para se jogar com a estrutura hormonal.

Por exemplo, o especialista norte-americano Dr. Keys estudou ao longo de 26 semanas

um vasto grupo de voluntários, aos quais se ministrava uma dose diária de 1570 calorias. Ao cabo de quatro meses, as conclusões apontavam claramente para estes valores médios:

- redução dos níveis de Endurance da ordem dos 80%!
- a força muscular da mão e dos braços sofreu quebras da ordem dos 30%!
- a frequência de infecções de várias ordens foi aumentada seis vezes!

Se o excesso de peso e da massa gorda é uma realidade, há que combater tudo através de esforços físicos e da ingestão de alimentos muito menos energéticos. Os Drs. Cuculi-Decleri e Kourdouly estabeleceram um quadro em que são apresentados três grupos de alimentos "autorizados" em cada refeição:

- 1º. Grupo - Peixes magros, crustáceos, bivalves e moluscos. Alguns tipos de carne;
- 2º. Grupo - Legumes frescos e sopas de legumes;
- 3º. Grupo - Queijos e iogurtes.

Estes alimentos devem ser consumidos à vontade, sem a carga psicológica do receio de engordar. Quanto aos alimentos interditos, há que vigiar a sua ingestão, principalmente dos seguintes:

- sopas de carne, de peixe, de batata e massa;
- todo o tipo de gordura;
- "charcuterie" e produtos de pastelaria;
- carnes gordas;
- farináceos;
- frutos oleaginosos;
- gelados;
- bebidas de tipo aperitivo;

O importante é arranjar um tipo de alimentação capaz de não provocar o desequilíbrio orgânico, embora fornecendo pouca energia. No fim, bem vistas as coisas, qualquer evidente e segura perda de peso terá de passar sempre por alguma disciplina diária e pelo prazer que certas práticas físicas desportivas podem proporcionar.

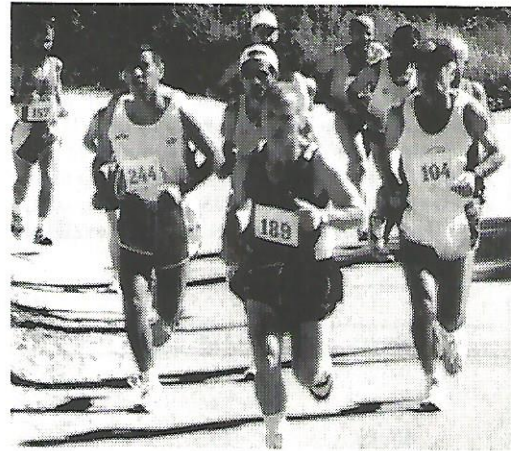
PERDER PESO...COM A SPIRIDON!

Eis alguns números da nossa revista, em que foram publicados artigos sobre a problemática da perda de peso:

- Nº.19 - O Super Regime dos Corredores
- Nº.28 - Cinco Processos Para Perder Peso
- Nº.36 - Pesam-nos as Pernas...Porquê?
- Nº.37 - Os Fortificantes do Atleta
- Nº.43 - Perda de Peso...Qual a Ajuda da Corrida?
- Nº.44 - Teste a Sua Condição Física
- Nº.45 - Aprenda a Controlar as Calorias
- Nº.51 - Livre-se do Seu "Pneu"...
- Nº.58 - Sabe o Que É o Teste Canadiano?
- Nº.71 - Manter o Peso Ideal... Uma Arte!
- Nº.72 - Fazer Jejum...Uma Vantagem Para os Fundistas?
- Nº.77 - Descubra os Segredos das Vitaminas
- Nº.80 - 25 Conselhos Para Uma Alimentação Melhor
- Nº.83 - A Corrida Faz Emagrecer?
- Nº.91 - Aprenda a Utilizar as Máquinas de Musculação

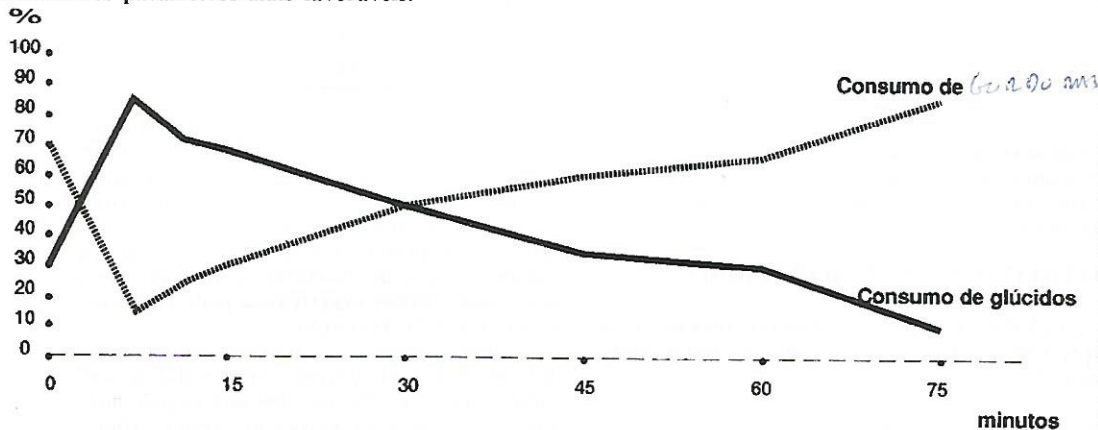


estamos a efectuar uma sessão destas, sobretudo nos dias de situação climática mais adversa, verificamos que não existe meio para "encurtar o tempo". Se se planificou uma sessão de 60 minutos, há que ficar em acção mesmo durante esses 60 minutos, pormenor que, sob o ponto de vista psicológico, permite uma grande melhoria das capacidades de concentração e de resistência ao sofrimento.



UM GRANDE DESGASTE

Através deste gráfico, poderemos verificar a percentagem no consumo de gorduras e de glúcidos durante um treino lento e controlado de 75 minutos. Ao fim de meia-hora de corrida, o organismo começa e privilegia o consumo de gorduras, em detrimento dos glúcidos. Tal variação faz com que, em competição, o atleta deva ter muito cuidado em absorver abastecimentos líquidos ricos em glúcidos ao longo de todos os períodos de 15 a 20 minutos de esforço, pormenor que irá permitir-lhe manter o seu "combustível" dentro dos parâmetros mais favoráveis.



➤ ATRAVÉS DA QUILOMETRAGEM...

Neste segundo vector, o que vai controlar o atleta é exactamente a distância que percorreu. Se o praticante tiver, por exemplo, planificado um treino de 12 km, a sua primeira preocupação será a de encontrar um local ou um circuito que se encontre exactamente aferido e que lhe possibilite o controlo exacto da distância. O recurso a uma pista, a um circuito ou, se possível, a estradas com indicação da quilometragem, torna-se pormenor indispensável, já que obrigará o desportista a conhecer exactamente as distâncias do circuito A, da estrada B, etc.

Não é fácil poder-se dispor de traçados deste género e os interessados, para sua própria segurança, deverão recorrer a uma bicicleta que esteja munida de conta-quilómetros, tendo em vista poderem aferir os seus percursos habituais de treino.

A melhoria das capacidades de se correr durante mais tempo também passa pelo chamado vector da quilometragem, mas há que não esquecer um pormenor importante: o atleta passa a ficar com menor liberdade para escolher os seus locais de treino. Pessoalmente, julgamos não ser aconselhável efectuar muitas sessões centradas nesta opção. A sua utilidade deverá surgir mais como controlo de Forma do que como meio a aplicar com frequência.

Convém, igualmente, ter em atenção que o cronómetro vai servir para transmitir o tempo exacto que se demorou a percorrer uma distância perfeitamente aferida, pelo que deverá anotar-se no Diário de Treino a quilometragem do percurso e o tempo exacto que se demorou a completá-lo.

Outro detalhe a não esquecer diz respeito à utilização de circuitos demasiado pequenos.

