

Corrida e a Frequência Cardíaca

Educação Física

Enviado por:

Postado em:29/09/2010

Alguns fatores influenciam nos batimentos cardíacos durante a corrida. Saiba como o clima, a desidratação e até mesmo o estresse podem afetar a medição de sua frequência cardíaca.

Por Maurício Belfante - O2 Por Minuto Responsável por tornar os treinos mais produtivos, o controle da frequência cardíaca dita o ritmo das passadas de um corredor, que necessita de conhecimento para nivelar o seu treino, aumentando ou diminuindo sua intensidade. Conforme o nível de condicionamento aeróbio do atleta, maior é sua resistência cardíaca. Entretanto, involuntariamente, a frequência cardíaca não é totalmente constante, sofrendo variações conforme fatores externos e, conseqüentemente, influenciando diretamente na corrida. Fatores como estresse, horário do dia, desidratação, temperatura, umidade e adrenalina são uns dos responsáveis pelas alterações. Horário do dia Existe uma diferença considerada grande em treinos logo pela manhã, ou em outros horários do dia. Chegando muitas vezes a dez batimentos cardíacos a menos que nos outros horários. "Por causa da ação dos hormônios adrenalina e cortisol e pelo metabolismo basal, a corrida pela manhã tem a característica de ter uma menor frequência cardíaca, já que o corpo ainda está agindo como se estivesse em repouso", afirma Ricardo Arap, diretor técnico da Race. Devido às alterações de humor e do estresse do dia-a-dia, contudo, é bastante individual o horário em que a frequência cardíaca é mais elevada, não havendo, assim, uma medição específica. A influência da hidratação e da temperatura A hidratação corporal e a temperatura do local de treino, seja ele a academia, parque ou ruas, também devem ser levados a sério durante os treinamentos, já que também exercem influência nos batimentos do coração. No caso da hidratação, por exemplo, é bastante comum a variação. "Quando o atleta está desidratado, o fluxo sanguíneo abaixa e é bombeado mais vezes, para dar conta de todas as partes do corpo, aumentando a frequência cardíaca", diz Rodrigo Lobo, da Lobo Assessoria Esportiva. Por causa da pressão corporal, a frequência cardíaca também aumenta em altas temperaturas, crescendo de 2 a 8 batimentos por minuto. Potencializando os seus efeitos, a umidade relativamente alta também irá interferir da mesma maneira. Treino é treino... Ao treinar, a frequência cardíaca não será a mesma de uma prova. A adrenalina durante uma competição aumentará muito mais os batimentos cardíacos, que deverão ser controlados durante o trajeto. "Tem gente que sem correr e só de ficar na largada acaba extrapolando o seu limite de frequência cardíaca. Esse aumento é normal, mas deve ser controlado e o corredor deve tentar deixá-lo o mais constante possível", afirma Lobo. Para saber lidar melhor com as frequências cardíacas, o uso de frequencímetros acaba sendo um dos melhores meios de calcular o batimento certo. Além disso, a presença de um profissional é também recomendada. "Além de usar meios para controlar os batimentos cardíacos, o atleta deve procurar um profissional do ramo, que irá fazer uma planilha adequada a frequência, usando a favor do corredor, e não de uma forma que possa o prejudicar", finaliza Arap. Esta notícia foi acessada em 29/09/2010 no sítio Portal da Educação Física/O2 Por Minuto Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.