

Os desafios fisiológicos da Meia Maratona

Educação Física

Enviado por:

Postado em:16/11/2010

Nos últimos anos, tem crescido bastante o número de corredores participantes de Meias Maratonas. Mas, afinal, o que há de tão interessante e diferente neste tipo de prova que, como o próprio nome já diz, é metade de uma maratona (42,2 km) e pouco mais que o dobro de uma prova de 10 km?

Autor: Núcleo Educacional Científico Nos últimos anos, tem crescido bastante o número de corredores participantes de Meias Maratonas. Mas, afinal, o que há de tão interessante e diferente neste tipo de prova que, como o próprio nome já diz, é metade de uma maratona (42,2 km) e pouco mais que o dobro de uma prova de 10 km? Em primeiro lugar, está a motivação! A Meia Maratona demanda do corredor um espírito de aventura para transpor limites e também muita diversão para completar os pouco mais de 21 km. Mas trabalhar apenas esses aspectos não basta para que o desafio seja superado. No plano fisiológico, um preparo especial, planilhas organizadas para um bom desempenho e prevenção de lesões e muito planejamento para conclusão da prova são fundamentais. A primeira diferença está nos treinos. O volume sugerido para um bom desempenho nas Meias Maratonas é de 80 a 100 km semanais para iniciantes, 90 a 110 km para indivíduos com bom condicionamento para a corrida e cerca de 100 a 130 km para atletas em estágio mais avançado de aptidão física. Para se ter uma ideia da diferença em relação às provas mais rápidas, para corridas de 10 km o volume de treinamento sugerido deve ser de 30 a 40 km semanais para iniciantes, 40 a 60 km para condicionados em evolução e 60 a 80 km para quem já tem uma excelente aptidão física. O maior volume de treinos para a Meia Maratona reflete-se também em uma maior demanda energética. Devido ao tempo e quantidade de treinos bastante superior, há uma maior utilização de nutrientes como carboidratos e um aumento da necessidade de hidratação e reposição de eletrólitos perdidos com o suor. Nas provas de 10 km, a demanda energética é composta por 80% de atividade aeróbia e 20% de atividade anaeróbia – que significa explosão muscular ou trabalho de força. Para a Meia Maratona, a energia aeróbia demanda 90% do total contra apenas 10% de energia anaeróbia. Isto significa que, para os desafios de 21 km, não adianta o corredor se concentrar em treinos de explosão muscular sem ter uma boa capacidade aeróbia. Portanto, para quem vai correr uma Meia Maratona, trabalhos que estimulem a resistência aeróbica devem ser aplicados com grande volume de treino, ou seja, sessões mais longas de treinamento. A resistência de força, por sua vez, deve ser estimulada por meio de circuito. Outro aspecto importante reside no planejamento para conclusão da Meia Maratona. É importante o atleta manter um perfeito equilíbrio entre um ritmo regular de esforço durante toda a corrida e acelerações apenas ao final do percurso – o chamado sprint. Afinal de contas, é importante terminar a prova bem e sem exaustão. Por fim, para o sucesso de seus treinamentos para provas de Meia Maratona, siga as dicas: 1- Planeje bem seu calendário de treinos, com horários mais adequados e tranquilidade para realizá-los. 2- Mantenha nas provas o ritmo que utilizou nos treinamentos. Não tente fazer algo que ainda não experimentou, como aumentar o ritmo acima do planejado. 3- Tenha tempo para descansar e repousar entre os treinamentos. 4- Faça um bom planejamento alimentar para os dias que antecedem as provas. 5- Durma sempre muito bem. Isto assegura um resultado mais consistente e é a garantia para uma atividade física saudável e prazerosa. Esta notícia foi acessada em 16/11/2010 no sítio Fleury Medicina e Saúde. Todas as informações nela contida são

de responsabilidade do autor. Fonte: Páblus Staduto Braga Silva, médico do Esporte da área de Gestão de Saúde do Fleury Este material foi elaborado pelo Fleury, tendo caráter meramente informativo. Não deve ser utilizado para realizar autodiagnóstico ou automedicação. Em caso de dúvidas, consulte seu médico.