

## Zonas de Treinamento ou de Frequência Cardíaca

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:28/11/2011

Elas servem de parâmetro para determinar a intensidade da atividade física. “Isso fará com que se trabalhe a carga de exercício com mais segurança.

Por Gabriela Capó - O2 Por Minuto Como entender melhor as zonas de treinamento - ou de frequência cardíaca - e usá-las a favor do seu treino. Se você tem vontade de calçar os tênis e ir logo às ruas, atenção: antes de começar a treinar, visite um especialista para a realização de um exame ergométrico ou ergoespirométrico — este último permite identificar as zonas ideais para o treinamento aeróbio — com a finalidade de analisar a resposta hemodinâmica, ou seja, a pressão e o movimento da circulação sanguínea, e das frequências cardíacas. “As zonas de treinamento, também conhecidas como ‘zonas-alvo’, são aliadas do corredor”, diz Fernando Pessoa, professor da Race Consultoria Esportiva. Elas servem de parâmetro para determinar a intensidade da atividade física. “Isso fará com que se trabalhe a carga de exercício com mais segurança. Assim, você treina com o condicionamento físico dentro do limite do seu corpo”, explica. Zonas de treinamento são definidas por faixas de frequência cardíaca e visam delimitar o tipo de estímulo a ser aplicado ao corredor. “Enquanto pessoas menos condicionadas devem treinar em zonas menos intensas, corredores treinados precisam de maiores esforços para continuar evoluindo”, esclarece Renato Dutra, supervisor técnico da Run&Fun Assessoria Esportiva. O importante é que seja respeitada a individualidade do atleta. “É melhor que o corredor seja orientado por um treinador. Se isso não for possível, ele pode avançar de zona caso não sinta muita fadiga nem dores musculares depois dos treinos”, explica Dutra. “Além disso, deve permanecer entre duas a três semanas no mesmo nível, até que a intensidade ou duração aumentem”, complementa. Há duas maneiras de se medir a frequência cardíaca: pelos monitores de frequência cardíaca (ou frequencímetros) que oferecem essa função e usando a Fórmula de Karvonen, na qual você diminui sua idade de 220. “Mas é uma fórmula sujeita a erros”, alerta Dutra. **HÁ CINCO ZONAS DE TREINAMENTO** Para os iniciantes, a zona de manutenção é a mais recomendada, já que usa de 50% a 60% da FC máx. (frequência cardíaca máxima). Além disso, é considerada uma corrida para restauração. “Essa zona de treino é bem confortável e a mais utilizada para iniciantes ou treinos mais suaves”, explica Fernando Pessoa. A zona aeróbia lipolítica tem como principal fonte energética a gordura. Esse treino, feito principalmente para a perda de peso, usa de 60% a 70% da FC máx. e deve ser aliado ao consumo de proteínas. Quando o atleta quer adquirir resistência física, usa de 70% a 80% da FC máx. por meio da zona limiar aeróbica. Esse treino, muito utilizado por atletas profissionais, visa o vigor muscular e a melhora no bombeamento e oxigenação do sangue. Após adquirir certa resistência física, o corredor não sentirá tanto o desgaste físico e passa a usar 80% a 90% da FC máx. com a zona mista. Com ela, a circulação do oxigênio no sangue e nos pulmões apresenta uma melhora. A zona de esforço máximo utiliza entre 90% e 100% e é usada pelos atletas que precisam de explosão, como Usain Bolt nos 100 metros. O risco de lesão é alto e o treino deve ser intercalado com outros mais leves, como a zona de manutenção. Esta notícia foi acessada em 28/11/2011 no sítio O2 Por Minuto. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.