

Natação – Treino 12 – Profa. Maria de Lourdes



Pixabay

Você sabe o que é exercício aeróbio?

É uma atividade física cuja fonte energética depende principalmente do equilíbrio do consumo de oxigênio com a elevação da frequência respiratória e cardíaca, mantendo-se estável em longa duração. Diante dessas características de exercícios, podemos considerar que são contínuos, moderados e, preferencialmente, usando-se o corpo todo sem interrupção. Ex. Caminhada, corrida, ciclismo, natação, dança aeróbia.

Qual o mínimo de frequência cardíaca necessário para se ter um efeito no treinamento de resistência aeróbia?

Calcula-se:

$220 - \text{Idade} = \text{Frequência cardíaca máxima (FC máx.)}$

$195 - \text{Idade} = \text{Frequência cardíaca submáxima (FC sub.)}$

80% da FC máx. = Zona alvo alta

60% da FC máx. = Zona alvo mínima

Como medir a frequência cardíaca?

Sentir sua pulsação colocando-se 2 dedos no pulso, na artéria radial, ou na carótida (Veja vídeo abaixo). Em estado de repouso (em 15 segundos), em movimento (10 segundos). Multiplicar o número de batimentos por 4 ou por 6, respectivamente, para calcular o número de batimentos em 1 minuto.

Vamos lá! Faça um teste em repouso! Normalmente varia entre 60 e 100 batimentos/minuto. Quanto menor a FC, mais forte o coração pois em sua contração, ele consegue bombear mais sangue, sendo mais eficiente, sinalizando que está treinado, pois o músculo cardíaco está mais forte. Aliás, o exercício aeróbio treina o músculo cardíaco, se praticar pelo menos 20 minutos sem interrupção, dentro da zona alvo de FC cardíaca entre 60 e 80 % do máximo, melhorando a resistência aeróbia (Zona alvo de treinamento aeróbio).

Por que medir a FC é importante?

Para dosar o esforço compatível com sua condição física do momento, nem aquém e nem além da sua capacidade, para obter uma melhoria do condicionamento físico aeróbio sem se estressar desnecessariamente. Caso fique ofegante, sinal que está numa intensidade além da sua condição física do momento, e para tanto é melhor diminuir a intensidade do exercício. Vamos então ver em que nível está:

- Caminhe em nível I por 5 min. (veja o vídeo abaixo) – meça a FC em 10'' e veja se está na Zona Alvo do treinamento aeróbio, se não chegou no mínimo, deverá passar para o nível II. Se alcançou, pode treinar neste nível.
- Caminhe em nível II por 5 min. (veja o vídeo abaixo) – meça a FC em 10'' e veja se está na Zona Alvo de treinamento aeróbio, se não chegou no mínimo, deverá passar para o nível III. Se alcançou, pode treinar neste nível.
- Caminhe em nível III por 5 min. (veja o vídeo abaixo) – meça a FC em 10'' e veja se está na Zona Alvo de treinamento aeróbio, se não chegou no mínimo, deverá passar para o nível IV. Se alcançou, pode treinar neste nível.
- Agora em IV (início do trote) por 5 min. (veja o vídeo abaixo) - meça a FC em 10'' e veja se está na Zona Alvo de treinamento aeróbio, se não chegou no mínimo, deverá aumentar a intensidade da corrida. Se alcançou, pode treinar neste nível.
- Veja o vídeo [aqui](#).

Na Natação (com estado de equilíbrio da respiração) a FC não eleva tanto pois a água auxilia na circulação do sangue pela pressão que exerce sobre o corpo e pela posição na horizontal que o corpo assume ao nadar. Isto facilita também o retorno venoso dos membros inferiores para o coração e aumenta o volume de sangue torácico, diminuindo a FC pela pressão aumentada ao redor do tórax.

Agora que já sabe em qual estágio se encontra, pode realizar o seu treino aeróbio. Tente se avaliar mantendo o ritmo de FC dentro da Zona Alvo de Treinamento Aeróbio, escolhendo uma dessas atividades do Teste de Cooper em 12 min. Caso não consiga correr o tempo todo, tente mesclar caminhada com corrida. Caso consiga nadar ou até pedalar, também poderá se avaliar, mas é preciso calcular a distância percorrida para saber sua condição física do momento.

Vamos lá? Avalie-se!

TESTE DE COOPER

<http://betterorienteer.blogspot.com/2011/12/testes-de-avaliacao-da-condicao-fisica.html>

TABELAS PARA O TESTE DE COOPER

Corrida/Natação/Bicicleta (*)

Avaliação da capacidade de resistência aeróbica.

- 12 minutos de atividade, com intensidade dosada de forma que seja contínua do princípio ao fim, numa altura em que se sinta bem.
- No entanto, como se trata de um teste de capacidade máxima, é importante forçar-se o máximo possível, dentro de limites razoáveis.
- Deve ser realizado 3 horas, pelo menos, depois das refeições principais e em um percurso antecipadamente medido com exatidão em metros.

- Dados das tabelas = em metros.

| Interpretação | Atividade | Menos de 30 anos | | 30 – 39 anos | | 40 – 49 anos | | Mais de 50 anos | |
|----------------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-----------------|-------------|
| | | ♂ | ♀ | ♂ | ♀ | ♂ | ♀ | ♂ | ♀ |
| MUITO MEDÍOCRE | CORRIDA | < 1609 | < 1528 | < 1528 | < 1367 | < 1367 | < 1206 | < 1287 | < 1045 |
| | NATAÇÃO | < 400 | < 375 | < 375 | < 350 | < 350 | < 300 | < 325 | < 250 |
| | BICICLETA | < 4023 | < 3820 | < 3820 | < 3418 | < 3418 | < 3015 | < 3218 | < 2613 |
| MEDRÍOCRE | CORRIDA | 1609 – 1995 | 1528 – 1834 | 1528 – 1834 | 1367 – 1673 | 1367 – 1673 | 1206 – 1512 | 1287 – 1592 | 1045 – 1351 |
| | NATAÇÃO | 400 – 500 | 375 – 450 | 375 – 450 | 350 – 425 | 350 – 425 | 300 – 375 | 325 – 400 | 250 – 325 |
| | BICICLETA | 4023 – 4988 | 3820 – 4585 | 3820 – 4585 | 3418 – 4183 | 3418 – 4183 | 3015 – 3780 | 3218 – 3980 | 2613 – 3378 |
| RAZOÁVEL | CORRIDA | 2011 – 2397 | 1850 – 2156 | 1850 – 2236 | 1689 – 1995 | 1689 – 2075 | 1528 – 1834 | 1609 – 1995 | 1367 – 1673 |
| | NATAÇÃO | 500 – 600 | 450 – 550 | 450 – 550 | 425 – 500 | 425 – 525 | 375 – 450 | 400 – 500 | 400 – 425 |
| | BICICLETA | 5028 – 5993 | 4625 – 5390 | 4625 – 5590 | 4223 – 4988 | 4223 – 5188 | 3820 – 4685 | 4023 – 4988 | 3418 – 4183 |
| BOM | CORRIDA | 2413 – 2799 | 2172 – 2638 | 2252 – 2638 | 2011 – 2477 | 2091 – 2477 | 1850 – 2316 | 2011 – 2397 | 1689 – 2156 |
| | NATAÇÃO | 600 – 700 | 550 – 650 | 550 – 650 | 500 – 600 | 525 – 625 | 450 – 575 | 500 – 600 | 425 – 550 |
| | BICICLETA | 6033 – 6998 | 5430 – 6595 | 5630 – 6595 | 5028 – 6193 | 5228 – 6193 | 4625 – 5790 | 5028 – 5993 | 4223 – 5390 |
| EXCELENTE | CORRIDA | > 2799 | > 2638 | > 2638 | > 2477 | > 2477 | > 2316 | > 2397 | > 2156 |
| | NATAÇÃO | > 700 | > 650 | > 650 | > 600 | > 625 | > 575 | > 600 | > 550 |
| | BICICLETA | > 6998 | > 6595 | > 6595 | > 6193 | > 6193 | > 5790 | > 5993 | > 5390 |

(*) – Adaptado de DEHAVANNE, Nicole & PARIS, Bernard, 1982.

Parabéns por se submeter a essa avaliação! Independentemente do resultado, o importante é praticar para adquirir condicionamento físico aeróbio, manter ou aprimorar o que já conseguiu alcançar. O ideal é que pratique pelo menos 20 minutos, 5 vezes por semana, dentro da Zona Alvo de Treinamento Aeróbio. Se praticar mais tempo terá mais rápido todos os benefícios desta prática, tendo mais fôlego para suas atividades.

Caso queira tirar dúvidas, entre em contato pelo e-mail mecassis@usp.br.

Abraço e até o próximo treino!

Profª. Ms. Maria de Lourdes A. M. Cassis