

ASPECTOS ATUAIS DA FISIOLOGIA APLICADA AO TREINAMENTO DA POTÊNCIA E DA CAPACIDADE AERÓBIA

Prof. Dr. Benedito Sérgio Denadai

Existe uma variedade muito grande de fatores que devem ser levados em consideração na elaboração da carga de treinamento (volume, intensidade e frequência semanal) com objetivo de melhorar o rendimento aeróbio. Em síntese, a elaboração da carga de treinamento deve considerar o estado inicial de condicionamento, os objetivos a serem atingidos, a modalidade esportiva e a especialidade da prova. Em indivíduos altamente treinados, que apresentam portanto, um nível bem reduzido na sua treinabilidade, a precisão na elaboração da carga de treinamento pode ser o meio mais seguro para a melhora do rendimento, pois nestes indivíduos é comum que esta possa oscilar entre o estímulo insuficiente ou o aparecimento do *overtraining*. Destaca-se ainda, que dependendo da duração da prova, o treinamento pode ser elaborado para a melhora da potência aeróbia (consumo máximo de oxigênio, intensidade associada ao consumo máximo de oxigênio) ou da capacidade aeróbia (limiar anaeróbio, economia de movimento). Neste contexto, pretende-se discutir os aspectos atuais da fisiologia aplicada ao treinamento da potência e da capacidade aeróbia.