

CONTROLE DE INTENSIDADE DE TREINAMENTO EM CORREDORES DE RUA

José Vítor Vieira Salgado¹, Sabrina Tofolli Leite¹, Ricardo Martinelli Panizza², Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil³. ¹Pós-Graduando FEF/UNICAMP, ²Pós-Graduando FE/UNICAMP, ³Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física - FEF, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, 13083-851, Campinas, SP, Brasil. josevitorvs@gmail.com Suporte: PIBIC/SAE-UNICAMP

Na última década, observou-se um expressivo aumento do número de praticantes de Corrida de Rua em todo o mundo. Esse incremento pode também ser observado no Brasil, em especial no estado de São Paulo (CORPORE, 2006). Dentre os praticantes encontram-se na maioria amadores, que buscam melhorar sua qualidade de vida. No entanto, esse crescimento não ocorreu na mesma proporção com relação à orientação por profissionais de Educação Física. Grande número desses praticantes não dispõe de nenhum tipo de acompanhamento profissional, principalmente no que se refere ao controle de intensidade de treino (SALGADO, 2004). Por outro lado, atualmente existe uma facilidade muito maior para a utilização, e até aquisição de monitores eletrônicos de frequência cardíaca (FC), dos quais alguns modelos disponibilizam em sua programação testes e prescrição de exercício, que teoricamente “substituiriam” a função do Educador Físico. Assim, o objetivo deste trabalho foi investigar se é feito algum tipo de controle de intensidade de treinamento pelos praticantes de Corrida de Rua, como foi feito esse controle, e se houve orientação por profissionais. Foram realizadas entrevistas em quatro diferentes provas do calendário nacional de Corrida de Rua (2004): Corrida Integração, Campinas-SP; Maratona de Revezamento Pão de Açúcar, São Paulo-SP; Volta Internacional da Pampulha, Belo Horizonte-MG e Corrida de São Silvestre, São Paulo-SP. As 817 entrevistas foram analisadas de forma descritiva e inferencial, com teste de hipótese utilizando uma razão de chances (OR) para análise dos resultados através do programa estatístico SPSS 13.0 for Windows[®]. Dentre os achados é possível observar que a FC foi basicamente o único meio de controle mencionado pelos entrevistados, salvo duas ocorrências que citaram a utilização do lactato sanguíneo e uma de ergoespirometria. Observou-se que, dos entrevistados o número de praticantes que realizam um controle pela FC é 3,67 vezes maior (OR=3,67) para os orientados por profissionais de Educação Física. Em especial, na Maratona Pão de Açúcar de Revezamento, observou-se o maior percentual de utilização deste controle (44,8%), sendo que 26,4% relataram orientação por profissionais da área. Nas demais provas, o percentual que teve orientação é bem inferior: Integração: 9,7%; Pampulha: 14,2% e São Silvestre: 14,1%. Pela análise dos dados observa-se que a FC é vista como um dos meios mais práticos de controle de treinamento (Tanaka et al. 2001). Apesar disso, podemos constatar que mesmo sendo praticamente o único meio de controle neste trabalho, ainda é pouco utilizada. Todavia, em uma análise mais completa, podemos sugerir alguns questionamentos: como estaria sendo feito o controle de treinamento daqueles que seguem orientação e não utilizam a FC como parâmetro? Quais seriam os meios e métodos de controle, pelos profissionais que orientam quando não citados? Dos entrevistados que têm orientação e controle pela FC, como a utilizam? Como os corredores sem orientação que controlam o treinamento pela FC, como o fazem? Isso sem levantarmos o fato de que talvez a FC não seja o melhor meio para a prescrição e controle de intensidade do treinamento, mas sim um parâmetro para monitoramento dos treinos. Com esses dados é possível observar o grande amadorismo presente nessas provas, que apesar de aumentar o número de participantes de forma exponencial a cada ano, o treinamento parece ser ainda estar sendo feito de forma aleatória. Palavras-chave: controle de intensidade, frequência cardíaca, corrida de rua.