



Motricidade

ISSN: 1646-107X

motricidade.hmf@gmail.com

Desafio Singular - Unipessoal, Lda

Portugal

Garganta, Rui; Roig, Jorge; Chaves, César; Bomtempo, Ricardo; Alves, Nuno; Ferreira, João

A importância da definição de zonas alvo de treino para o Indoor Cycling

Motricidade, vol. 3, núm. 2, abril, 2007, pp. 12-13

Desafio Singular - Unipessoal, Lda

Vila Real, Portugal

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273020548004>

- ▶ Como citar este artigo
- ▶ Número completo
- ▶ Mais artigos
- ▶ Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe , Espanha e Portugal  
Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto



## A importância da definição de zonas alvo de treino para o *indoor cycling*

Rui Garganta<sup>1</sup>, Jorge Roig<sup>1</sup>, César Chaves<sup>1</sup>, Ricardo Bomtempo<sup>1</sup>, Nuno Alves<sup>1</sup> e João Ferreira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, R.; Roig, J.; Chaves, C.; Bomtempo, R.; Alves, N.; Ferreira, J.; A importância da definição de zonas alvo de treino para o *indoor cycling*. Motricidade 3(2): 12-13

### Introdução

É do conhecimento geral que as designadas “aulas de grupo” parecem não ter “vocação” para responder às exigências, capacidades e necessidades dos diferentes praticantes. O *Indoor Cycle* (IC) parece não ser excepção, atendendo a que a intensidade de esforço é, habitualmente, determinada pelo professor em função do ritmo musical (bpm) “imposto” e não em função das capacidades e objectivos dos praticantes.

O problema é que na mesma aula estão utentes de diferentes idades e sexos, com tipos somáticos e níveis de aptidão perfeitamente diferenciados e, como seria de esperar, com objectivos dispare, o que nos leva a pensar que não parece lícito que todas as pessoas sejam sujeitas ao mesmo tipo de intensidade. Pergunta-se, no entanto, o seguinte: será possível, neste tipo de aulas, sugerir uma metodologia capaz de individualizar a carga de treino ou contemplar diferentes objectivos? De facto, enquanto que na maioria das modalidades de grupo a referida individualização se afigura difícil, senão impossível, no IC, tendo em conta que há um professor responsável pelo grupo, que a aula é realizada em ergómetros estacionários e que a monitorização do esforço é relativamente acessível, pensamos que é possível e, porque não, desejável. Apesar disso, podemos constatar que, actualmente, não é comum avaliar a intensidade do esforço e mesmo quando esta é avaliada, por exemplo, com recurso a monitores de Frequência Cardíaca (FC) a monitorização do esforço tem servido apenas para verificar se esta se eleva “muito” ou “pouco” (sem que se tenha bem a noção do seu significado real). Uma das estratégias para conhecer o seu significado, baseia-se na fórmula sugerida pelo ACSM (FCmáx teó-

rica=220-idade), e na respectiva “zona alvo” para o treino cárdo-vascular (60 a 90% da FCmáx. teórica). Relativamente à referida estratégia pensamos importante considerar duas limitações: a equação para estimar a FCmáx. contém um erro demasiado grosso e apenas existe uma zona alvo de treino. **Objectivo** desta pesquisa é sugerir um conjunto de zonas alvo de treino que conteemple diferentes objectivos.

### Metodologia

10 sujeitos com idades compreendidas entre os 22 e os 35 anos, aparentemente saudáveis, de acordo com o critério do ACSM, realizaram testes maximais de incremento progressivo de carga funcional de minuto a minuto, num total de 10 min. (onde se tinha de atingir o máximo da capacidade de esforço), com o objectivo de determinar o limiar ventilatório e a correspondente FC. Foi ainda registado a sensação subjectiva de esforço (escala de Borg adaptada a 10 níveis) e a capacidade de falar (escala de 5 níveis). Os dados foram recolhidos no Ginásio Status e em bicicletas da marca “Tomahawk”. Os limiares ventilatórios foram obtidos com recurso a um oxímetro (Cortex 2000) e as FC foram recolhidas com bandas emissoras e receptor da marca Polar.



## Resultados

A divisão das zonas alvo são apresentadas de acordo com duas perspectivas: uma mais global, onde se sugerem apenas duas grandes zonas alvo: (1) uma em equilíbrio de esforço (abaixo do limiar), onde a lipólise se sobrepõe à glicólise com um valor estimado em cerca de 85 % da FCmáxE, e outra; (2) cuja continuação do esforço, à mesma intensidade, se torna uma tarefa complicada (acima do limiar), onde a glicólise se sobrepõe à lipólise (acima dos 85 % da FCmáxE). A segunda perspectiva é mais pormenorizada, baseia-se também na FCmáxE, no entanto sugere 5 zonas alvo (por subdivisão das anteriores), três abaixo e duas acima do limiar. Assim temos: abaixo do limiar: Zona 1: 55 a 65%; Zona 2: 66 a 75%; e Zona 3: 76 a 85% e, acima do limiar: Zona 4: 86 a 95% e Zona 5: 96 a 100%. Cada uma destas zonas tem respostas fisiológicas e está associada a diferentes objectivos.

## Conclusões

(1) são cinco as zonas alvo passíveis de ser contempladas em função de diferentes objectivos; (2) a prescrição de treino cárdio-vascular deve considerar a especificidade do esforço.

## Correspondência

Rui Garganta  
E-mail: ruigard@fade.up.pt