

MURILO UGOLINI KLEIN

**CARACTERIZAÇÃO DA METODOLOGIA DE TREINAMENTO DO MARATONISTA
AMADOR DE CURITIBA**

*Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de
Educação Física, Setor de Ciências Biológicas,
da Universidade Federal do Paraná.*

**ORIENTADOR
PAULO CÉSAR BARAUCE BENTO**

Dedico essa "maratona" a minha família, professores e amigos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a meus pais, João e Josiane aos quais terei eterna gratidão por tudo que me fizeram ser.

À minha irmã e tios pela companhia e orientações.

Aos grandes amigos que fiz ao longo da faculdade.

E ao Mestre Paulo Bento, pela paciência e os ensinamentos.

“Dar menos do que o seu melhor é sacrificar o dom”

Steve Prefontaine.

SUMÁRIO

LISTA DE TABELAS	v
LISTA DE GRÁFICOS	vi
RESUMO	vii
1 INTRODUÇÃO	1
2 PROBLEMA	4
3 OBJETIVOS	5
3.1 OBEJTIVO GERAL	5
3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO	5
4 JUSTIFICATIVA	6
5 A EVOLUÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO	7
6 ESPECIFICIDADES DO TREINAMENTO	10
7 TIPOS DE TREINO	14
7.1 INTERVAL-TRAINING	14
7.2 MÉTODO CONTÍNUO	16
8 PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO	21
9 METODOLOGIA DA PESQUISA	23
10 RESULTADOS	24
10.1 HISTÓRICO DO TREINAMENTO	24
10.2 HISTÓRICO DE LESÃO	27
10.3 METODOLOGIA DO TREINAMENTO	27
11 CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
REFERÊNCIAS	35
ANEXOS	37

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – TEMPO DE TREINAMENTO EM CORRIDA	24
TABELA 2 – PERÍODO DE SEMANAS DE TREINAMENTO DO MARATONISTA CURITIBANO.....	28
TABELA 3 – FREQUÊNCIA SEMANAL DE TREINAMENTO	29
TABELA 4 – UTILIZAÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO PELOS MARATONISTAS	30
TABELA 5 – FREQUÊNCIA SEMANAL DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO.....	31

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – DE QUE MODO O MARATONISTA QUE TREINA SEM ORIENTAÇÃO PLANEJA SEUS TREINOS	25
GRÁFICO 2 – MÉDIA DE KILOMETRAGEM SEMANAL	29

RESUMO

CARACTERIZAÇÃO DA METODOLOGIA DE TREINAMENTO DO MARATONISTA AMADOR DE CURITIBA

Decorrente do discurso da saúde em que vivemos as pessoas tem procurado cada vez mais a atividade física, especificamente à corrida. Com o passar dos anos treinando os corredores procuram desafios maiores e a maratona tem tido também ela um aumento no número de concluintes, entretanto face as mortes súbitas nestes eventos se faz necessário investigar metodologia de treinamento do maratonista, como ele sistematiza e realiza na prática seu treinamento. A pesquisa realizada com o maratonista amador de Curitiba obteve 29 (n) respostas para sua pergunta, 26 homens e 3 mulheres, entre 18 e 64 anos de idade. 62% deles não treina com instrução de um profissional de Educação Física, 44% do grupo treina de 12 a 16 semanas, 58% deles 5 ou 6x na semana, percorrendo kilometragens semanais das mais variadas (de 45kms a mais de 105kms), utilizando de alguns métodos tradicionais e de outros que até pouco tempo não se imaginava ver o maratonista fazendo, com diferentes frequências semanais. Conclui-se que o maratonista curitibano necessita de uma melhor estruturação do programa de treinamento, pois as aplicações das cargas diferem de tal modo que alguma especificidades da prova e do treinamento não são respeitadas, ou seja, o conhecimento acerca da metodologia do treinamento faz se necessária para os amadores e a intervenção do profissional de Educação Física ser mais valorizada.

Palavras chaves: maratona, treinamento e intervenção.

1 INTRODUÇÃO

São 42.195 metros, 23.400 passadas para o corredor de elite (2h 15) e 54.000 passos para o corredor amador (5h) aproximadamente, numa intensidade média de 65% a 80% do VO2 máx. a depender do indivíduo uma velocidade que varia de 7km/h a 20km/h. As reservas de energia chegam aos seus limites superiores, a sensação de dor e fadiga é intensa, mas o prazer em concluir a Maratona desafia um número cada vez maior de corredores a participar dessa prova.

A Maratona é a mais antiga e clássica prova do atletismo mundial, e mais desafiadora prova de resistência que compõe o programa do atletismo em jogos oficiais. Vencer esse verdadeiro desafio, criado pelos organizadores da Maratona nos moldes do que o soldado Pheidippides teria corrido de Atenas a Maratona para anunciar a vitória e logo após caiu morto quando na verdade ele para pedir reforços a Esparta, correu 240km, o qual lhe foi negado, então retornou a Atenas e surpreendentemente o exercito ateniense atacou os persas em Maratona, intimidando – os até se retirarem. (LIVERUN, 2008).

Essa história inventada ou não criou toda uma mística em volta da prova, que tem levado um número cada vez maior de pessoas a participar das Maratonas. Segundo Lourenço, a popularização das corridas de rua aconteceu nos últimos 40 anos, sendo a razão principal a preocupação com a saúde (LOURENÇO, in DA COSTA, 2006).

Em 1985 e 1986 mais de 5.000 maratonistas completaram a prova no Rio de Janeiro. Hoje estima-se cerca de 100 mil participantes regulares de corridas de rua e Maratonas no Brasil.

Segundo a Revista O2, de 2005 para 2006 houve um aumento de 15% nos concluintes de Maratonas no Brasil, só no ano de 2006, segundo a Revista Contra Relógio (2008), 5.969 maratonistas terminaram as 5 Maratonas ditas oficiais: São Paulo, Rio de Janeiro, Porto Alegre, Santa Catarina e Curitiba. Já no ano de 2007 foram 5.868 concluintes.

O número de participantes variam de ano para ano devido a premiação estipulada pela organização, bem como o nível de organização da mesma, divulgação da prova, datas e outras variáveis não manipuláveis. (REVISTA CONTRA RELÓGIO, 2008)

Se no Brasil o aumento no número de participantes e principalmente concluintes vem aumentando cada vez mais, no exterior esse número chega a ser 14x maior, tendo como exemplo o ano de 2006 na Maratona de Nova York e Paris que tiveram 32.000 e 37.000 concluintes respectivamente.

Esse aumento significativo tanto em provas de longa duração, como a Maratona e as provas mais curtas de 10km, nos remete a pensar sobre os diversos motivos que levam essas pessoas a praticarem o pedestrianismo, onde busca por uma qualidade de vida melhor, saúde, emagrecimento, convívio social, motivações intrínsecas, competição, superação e também novos desafios na vida aparecem como os mais citados.

O tempo de conclusão da prova é o que menos importa para esses corredores, conforme podemos notar na pesquisa feita em 2005 pelo site Marathonguide.com que pesquisou 382 mil maratonistas e constatou que “para cada corredor que faz a maratona em menos de 3h, há outros 30 corredores que concluem em 4h30min” (REVISTA O2, dezembro de 2006).

O que importa mesmo para o amador é concluir a prova, passar pela linha de chegada após 3,4,5,6 horas de prova e ter a “mesma” sensação dos primeiros e a de tantos outros corredores.

Entretanto, ao se pensar em correr uma maratona é preciso ter uma certa experiência em corridas, é preciso ter consciência das duas próprias limitações, além de paciência e disciplina para preparar o corpo e a mente para um esforço que vai além das nossas potencialidades naturais, afinal são 42.195 metros.

Por isso é necessário se ter orientações para o treinamento, afinal esses esforços tem levado pessoas a mortes súbitas decorrentes dos esforços extremos, sendo assim é necessário sempre passar por avaliações médicas e físicas. Segundo Pesquisa feita pelo Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo em 2002, citada pela revista O2, 51% dos maratonistas dessa prova correram sem qualquer orientação médica, o que podemos dizer então do Profissional de Educação Física? Será que é ele que programa o treinamento do maratonista amador de Curitiba?

Grande parte dos corredores de rua, de provas rústicas, ou ainda praticantes do pedestrianismo como preferem os mais antigos, após um tempo nas provas de 10km começam a almejar desafios maiores, e partem para as meias-maratonas e conseqüentemente a maratona, tal caminho é muito comum a maioria com o passar dos anos na corrida.

Com a facilidade de se ter acesso as publicações sobre corrida (sites, revistas e livros) e as experiências pessoais o maratonista amador sem poder participar de um programa de treinamento elaborado por um Profissional acaba ele mesmo elaborando sua planilha de treinamento ou pegando de sites, revistas ou de colegas que treinam com orientação e adaptam a si.

Então quais são os métodos de treinamento utilizados pelo maratonista amador de Curitiba durante seus treinos? Como ele estrutura sua planilha de treinamento? Por que realizar um ou outro tipo de treino? O que devemos respeitar para conseguir o melhor do maratonista?

2 PROBLEMA

Quais os métodos de treinamento que fazem parte do programa de treinamento do maratonista amador de Curitiba?

3 OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

Verificar como os maratonistas amadores de Curitiba organizam seus métodos de treinamento para correr os 42.195 metros da Maratona.

3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Avaliar a valia desses métodos segundo a literatura;
- Identificar e descrever o perfil do maratonista curitibano;
- Verificar os métodos de treinamento utilizados pelo maratonista curitibano;

4 JUSTIFICATIVA

Quando fui desafiado por um colega da faculdade a correr a Maratona de Curitiba no ano de 2005, não acreditava que conseguiria terminar a prova e muito menos que continuaria a correr. Iniciamos a preparação em agosto, como não tinha base nenhuma, fui pelo que ele me indicava, já que ele com algumas maratonas no currículo saberia me indicar alguns caminhos. Fiz apenas uma prova de 10km, meu colega e incentivador se lesionou na preparação, e eu fui para a bendita prova sozinho, me arrastando terminei em 4h 18 min. e me apaixonei pela prova e pelo fantástico mundo da corrida. De lá pra cá já fiz mais 2 Maratonas no ano de 2006, para estas fui ler sobre métodos de treinamento e me informar como treinar, como a maioria dos corredores amadores da cidade.

Como corredor, maratonista, independente do motivo que leva cada um a correr uma Maratona, acredito que os maratonistas poderiam vencer o desafio de completar uma Maratona de forma menos dolorosa e sofrida, isso se os mesmos não cometessem o mesmo erro que cometi na primeira Maratona da minha vida, se preparar sem orientação profissional, sem saber onde iria me meter.

Por viver intensamente esse mundo das corridas de rua vejo que a relevância de um trabalho desse, principalmente que verifique e informe esses maratonistas amadores, que saia do papel e faça parte do treinamento do corredor curitibano.

Assim, a Academia (Universidade) faz seu papel de pesquisar e informar, principalmente esse grupo da população, sobre as devidas precauções e modos de se tentar atingir os seus objetivos, como o de completar os 42km da Maratona sem passar dos limites pessoais entre o vencer um desafio e cair estatelado na linha de chegada.

Esses maratonistas precisam saber mais sobre o que acontece com seus corpos a fim de evitar lesões e doenças, e nós de sabermos qual o comportamento que vem sendo adotado por essas pessoas para que possamos intervir mais e melhor.

5 A EVOLUÇÃO DOS MÉTODOS DE TREINAMENTO

Da necessidade de estruturar e compreender os fenômenos envolvidos na atividade física, no esporte, é que o treinamento físico aparece e ganha importância. Segundo Barbanti (1997) “no começo do século XX, os treinadores e alguns estudiosos começaram a reunir e sistematizar suas experiências com o intuito de facilitar e aumentar o rendimento” (pg. 101).

De 1920 a 1930 Paavo Nurmi, Krummel e principalmente Goose Holmer com o seu inovador método denominado Fartlek, considerado na época “uma inovação demoníaca” (MOREIRA, 1985, pg 154) foram os precursores dos estudos acerca do treinamento físico sistematizado. Entretanto, na primeira metade do século, segundo Moreira, “foram muito mais os atletas que os cientistas, treinadores que criaram novas concepções de trabalho” (1985, pg. 152).

Quando chegamos na metade do século os métodos de treinamento são então fundamentados por bases fisiológicas, em estudos comprobatórios, realizados por algumas “escolas”, como é o caso da escola alemã, soviética, húngara e australiana.

A alemã, por exemplo, preconizava que o atleta devia disciplinar o corpo a agüentar 200km semanais, aí então intensificavam o trabalho perfazendo 10 a 15 estímulos de 1.000m em 3min com 4 a 5 minutos de recuperação. Waldemar Cierpinski, foi um dos grandes campeões dessa escola, a qual fazia com que Frank Shorter treinasse 2 vezes ao dia, sendo o treino vespertino de 26km com algumas repetições de 400m e o menor intervalo possível.

Na antiga União Soviética os técnicos utilizavam um trabalho de 2 horas com seus atletas em terreno variado, com acelerações de 100m até 1.800m., dentro dessa evolução encontramos o interval-training utilizado sem bases científicas por Emil Zatopek e mais tarde (1950) estudado e fundamentado pelos alemães Woldemar Gerschler e Hebert Reindell que verificaram “que o verdadeiro efeito do sistema de treinamento em intervalos era produzido na pausa” (ROSA, 2006, pg. 155) dando início, segundo Júnior, ao período científico do treinamento desportivo (2002, pg. 18),

A escola húngara dos anos 50 prescrevia 2.000 sessões de treinamento em 3 anos, e na Austrália Arthur Lydiard escreveu o “marathon-training” que buscava

explorar o potencial máximo do atleta de 2 a 4 anos. Já na Nova Zelândia ele cria um método no qual os atletas teriam que treinar todos os dias (até 3x ao dia), divide o treinamento em períodos pré – competitivo, competitivo e pós – competitivo, alternando o método contínuo com o intervalado (ROSA, 2006. pg. 156). Essa evolução científica se fez e se faz necessária para obter o melhor de cada atleta, e prepará-lo para a prova.

Atualmente essas escolas, perdem paulatinamente suas características, pois a metodologia do treinamento esta globalizada, graças ao desenvolvimento e a disseminação da informática e da produção de saberes pelo mundo.

Hoje, para Barbanti “o treinamento se disseminou além da elite esportiva para várias outras áreas e se tornou uma parte normal de um estilo de vida ativo de muitas pessoas” (1997, pg. 102), algo parecido com a idéia de Mollet (1961) citado por Júnior (2002, pg. 18) de treinamento total, que inicia uma abordagem global para a ciência do treinamento, onde:

“através de uma programação racional, procura desenvolver técnicas, táticas e as qualidades físicas, apoiando-se na alimentação apropriada, numa atitude psicológica favorável, nos regramentos dos hábitos de vida, na adaptação social adequada e no planejamento das horas de lazer”.

Ou seja, “dentro de uma concepção holística, onde o ser humano é focado de uma maneira global” (JUNIOR, 2002. pg. 19). E se pensarmos justamente no nosso maratonista amador, me parece que seria a idéia de regimento do treinamento ideal para esses atletas, que vivem para além do treinamento até porque ele mantém, seu trabalho, sua família, o que pode estar diretamente relacionado a sua frequência de trinos, por exemplo.

Hoje as teorias do treinamento físico sofrem profundas adaptações no campo científico, isto porque as pesquisas acerca de meios que conduzam o ser humano a ter sua capacidade física explorada ao máximo são constantemente realizadas apontando para caminhos diversos.

E no treinamento aeróbio, como o caso da Maratona, isto é evidente. Pela análise de gases se têm o VO₂ máx. do atleta e por ele o treinador direciona todos os treinos submáximos, máximos e consegue predizer o que pode acontecer com o atleta durante as provas e treinos pelos limiares aeróbios e anaeróbios.

Como, por exemplo, sabermos que a Maratona é normalmente feita com 80-85% do VO_{2max} e que o indivíduo deve então possuir um VO_{2max} em torno de 75 ml.kg⁻¹.min⁻¹_segundo pesquisa realizada por Basset Junior & e Howley (2000) in Denadai e Greco (1995).

Tendo em vista tudo que foi exposto fica evidente a necessidade de se planejar treinos para a Maratona embasada pela ciência e pelas relações humanas, tornando o treinamento uma atividade possível a todos e não exclusiva de atletas de alto rendimento, logo um possível conceito de que “treinar é deixar um individuo apto a realizar uma tarefa ou cumprir um objetivo, por meio de uma série de repetições sistemáticas de movimentos, planejadas e orientadas” (MANUAL DO CORREDOR, 2008).

6 ESPECIFICIDADES DO TREINAMENTO

Ao eleger a Maratona como prova do calendário de corridas devemos pensar quais as especificidades das provas de longa duração, assim podemos planejar quais os melhores métodos de treinamento que irão compor o programa de treinamento que leve a alterações fisiológicas capazes de fazer com que o maratonista cumpra a distância estipulada da melhor maneira possível.

Sendo assim, remetemo-nos a pensar os princípios biológicos que irão reger a planilha de treinamento do indivíduo. Três são esses princípios: princípio da sobrecarga, progressão e individualidade, princípio da especificidade e princípio da reversibilidade.

Esses princípios do treinamento são “a forma de quantificação de um estímulo que apresenta um determinado objetivo, seja ele proporcionar a melhora de uma determinada variável, a recuperação de uma sessão prévia de treinamento mais intensa e/ou volumosa, ou a manutenção de alguma adaptação específica” (DENADAI e GRECO, 2005. pg. 27).

Ao preparar-se para uma prova de longa distância devemos preconizar treinamentos que estimulem a adaptação do sistema aeróbio do corredor, pois essa prova é 90% aeróbia.

Assim dentro do princípio da especificidade temos que o estímulo “deverá apresentar efeitos específicos no organismo, em razão de este se adaptar de modo específico ao esforço físico que lhe é oferecido” (GUEDES e GUEDES, 1998. pg. 202). Completando o autor ainda definirá exatamente um dos alicerces do programa de treinamento para uma Maratona, quando cita que a especificidade do exercício físico é reforçada pelo fato de existirem fontes específicas de produção de energia, provocando adaptações no organismo específicas para este tipo de esforço (pg. 203).

“O princípio da especificidade implica que o treinamento deve ser planejado para ‘treinar’ a musculatura e os sistemas específicos do corpo de maneira semelhante ao envolvimento dos mesmos durante a competição” (ROBERGS e ROBERTS, 2002. pg. 207).

Denadai e Greco vêm reforçar essa idéia quando apontam que na especificidade que estamos estudando, ou que, “provas acima de 150 minutos, além

da melhora da capacidade aeróbia, deve-se enfatizar o aumento das reservas de glicogênio e da capacidade de utilização de gordura” (2005. pg. 30).

Sendo assim, todo programa de treinamento para uma maratona deve priorizar uma eficiência cada vez maior na produção de energia do sistema aeróbico, possibilitando ao organismo estar preparado para conseguir suprir essas demandas, oferecendo estímulos que gerem adaptações fisiológicas.

Isso porque cada indivíduo responde de uma maneira diferente a determinado esforço físico, essa individualidade faz com que a variação de métodos de treinamento possibilite uma progressão constante do maratonista, “os estímulos oferecidos sejam adequados e compatíveis com suas condições e objetivos individuais” (GUEDES e GUEDES, 1998. pg. 202).

Ou seja, o programa de treinamento deve atender as necessidades específicas de cada corredor, de forma individualizada, segundo Bompa levando em conta suas habilidades, seu potencial, especificidade do desporto e o mais importante, independente do seu nível de desempenho, modelando o treinamento de acordo com as características fisiológicas e psicológicas de cada um (pg. 39, 2002). Princípio da individualidade.

O princípio da sobrecarga guia os treinos propostos, pois nesse princípio a intensidade, duração e a frequência semanal determinam a qualidade dos treinos. A intensidade é medida pela frequência cardíaca (FC) e Vo_2 máx, a FC ditará o ritmo que o treino deve ser executado, “o tipo de substrato energético predominantemente utilizado, os grupos musculares ativados, tipo de fibra solicitado e a quantidade de massa muscular envolvida na atividade” (DENADAI e GRECO, 2005. pg. 32).

Os mesmos autores ainda colaboram dizendo que provas com 1 e 2 horas exigem apenas 1 sessão de treino numa faixa de intensidade entre 80-85% do VO_2 máx., assim para os autores maratonistas devem realizar seus treinos numa intensidade inferior ao limiar anaeróbio. Podemos ir além e dizer que a “intensidade determina basicamente a velocidade de desenvolvimento da capacidade de desempenho e consolidação da adaptação” (ROSA, 2006. pg. 130). Então, a intensidade preterida determina o sistema energético utilizado, e melhora as capacidades físicas envolvidas.

Volume, na carga de treinamento diz respeito ao tempo total do treino (duração) ou distância percorrida, no caso da maratona importantíssimo parâmetro

na prescrição do treino para que haja significativas melhoras no rendimento aeróbio do maratonista. O volume para Rosa é um quantitativo vital para o alcance do desempenho esperado (pg. 107), bem como para Bompa in Rosa (2006, pg. 107) que diz haver uma relação entre o volume em horas de treinamento e o desempenho desejado. Para Denadai e Greco esse volume para maratonistas tem que durar entre 50 a 180 minutos em média (2005, pg. 31).

E ainda não podemos esquecer da frequência semanal de exercícios. Esta deve ser garantida de forma a sustentar, garantir as adaptações conseguidas. Para Denadai e Greco, frequência semanal inferior a 3 dias na semana não são suficientemente bons para melhora do estado de condicionamento, e sim de 3 a 5 sessões como recomenda a ACSM (2005, pg. 130). O importante no caso do maratonista é que a frequência garanta uma recuperação ativa ou passiva adequada para receber o novo estímulo, pois é muito freqüente amadores treinarem 5,6 vezes na semana e terem um *overtraining*, supertreinamento, pois estes estabelecem metas ou objetivos que não são compatíveis com seu estado de condicionamento.

Por isso é importante frisar que os princípios do treinamento estão interligados, ou seja, são componentes que devem ser pensados juntos na prescrição do treinamento. Dentro de uma progressão da carga, para que ela progrida em degraus (BOMPA, 2002. pg. 53).

A preparação para os 42kms é diferenciada, e o maratonista têm que rever conceitos sobre seu estilo de vida, de modo a estar apto para o treinamento e para a prova em si, que será o resultado desses princípios ligados a uma dose de adrenalina e motivação psicológica forma uma combinação que leva o maratonista ao sucesso.

Portanto volto a afirmar que o treinamento do maratonista amador deve ser pensado dentro da idéia do treinamento holístico, pois, o maratonista amador ele têm seus afazeres diários, a família, o trabalho, as inquietações, o estresse do dia-a-dia, logo seu programa de treinamento tem que sempre sofrer alterações, devido a uma noite de sono mal dormida, dores musculares, compromissos de trabalho ou mesmo devido a evolução natural graças ao treinamento.

Em se tratando dos benefícios alcançados com o treinamento devemos pensar nos métodos de treinamento aliado ao princípio da reversibilidade, isto porque os benefícios alcançados são de natureza transitória e reversível. "Se o

estímulo é removido, as adaptações revertem” (ROBERGS e ROBERTS. 2002, pg. 213).

O nível de reversibilidade em exercícios de longa duração é menor caso o indivíduo venha a parar com o exercício.

Importante neste princípio é apontar que “a definição do tempo de recuperação entre um estímulo e outro é feita principalmente em função das características em termos de intensidade, duração, tipo de treinamento, modalidade esportiva e as qualidades físicas treinadas” (DENADAI e GRECO, 2005. pg. 29).

Para os autores no princípio da reversibilidade “os intervalos entre os estímulos devem ser prescritos de forma a não permitir que estas quedas ocorram” (pg. 29), logo, o processo de recuperação pós-treinos devem ser distribuídos de forma com que os benefícios do treinamento não sejam perdidos.

Os princípios do treinamento devem sempre estar balizando os métodos de treinamento a serem utilizados na preparação específica e estes fazem com que os princípios sejam validados, um caminho de vai e volta. Veremos agora que métodos são esses.

7 TIPOS DE TREINO

Os métodos de treinamento de provas de fundo e Maratonas evoluíram de forma impressionante com a possibilidade de quantificar as adaptações orgânicas decorrentes do processo de treinamento, as teorias de periodização do treinamento fazem com que tenhamos referências de como aplicar diferentes cargas em diferentes fases do treinamento, em suas respectivas quantidades e intensidades.

Os métodos de treinamento são “todos os meios sistemáticos que, utilizando formas específicas, propiciem desenvolvimento da capacidade de movimento” (BARBANTI, 1997, pg. 20).

Dois são os métodos básicos de treinamento: método de duração, contínuo ou método intervalado.

O primeiro segundo Barbanti é “feito de forma ininterrupta, quase sempre em *steady state*, quer dizer, em equilíbrio de oxigênio” (1997, pg. 21), já o segundo método atua com diferentes estímulos repetidas vezes sobre o sistema circulatório, nervoso e muscular, para Barbanti o trabalho intervalado reside na alternância entre esforço e recuperação (1997, pg. 23).

A seguir, segue um pouco desses dois métodos e variações existentes dentro dessas duas idéias de trabalho que podem ser aplicadas ao programa de treinamento do maratonista amador de Curitiba.

7.1 INTERVAL – TRAINING

Mais conhecido popularmente como treino intervalado, esse tipo de treinamento exige do atleta muita força muscular, resistência aeróbia, um bom limiar anaeróbio e ser forte psicologicamente para resistir ao pedido do corpo para terminar o treino.

O método intervalado consiste numa série de estímulos, ou “tiros” como é chamado entre os corredores, separados entre si por um intervalo de recuperação. Para Rosa o treinamento intervalado consiste em “repetições sistemáticas de trabalho de alta intensidade, superiores a 95%, com frequência cardíaca de 190bpm, alternando com intervalos de descanso insuficientes nas micropausas e suficiente nas macropausas” (2006, pg. 166). Para o maratonista esse tipo de treino aparece

como um excelente treino para dar potência aeróbia e condicionar o organismo a reaproveitar o ácido láctico para fornecer mais energia ao corpo.

O treino intervalado tem suas vantagens em ser um treino com duração bem mais curta que os outros treinos de longa duração, por trabalhar em alta intensidade proporcionando um ganho fisiológico maior além de ganhar em velocidade de corrida.

Esses “tiros” pretendem buscar a especificidade da prova logo, a distância, a intensidade e a recuperação entre um e outro são diretamente proporcionais. A distância para Júnior (2002) varia de 1.500m. a 5.000m. sendo o volume total ajustado de acordo com o esporte em questão (pg. 85), o mesmo método de treino para distâncias mais curtas dentro do atletismo, por exemplo, sofre adaptações, sendo sua distância diminuída, e o tempo de recuperação aumentado, por isso parece que a distância de 1.500m., ou ainda 1.000m. para o maratonista seja a recomendada. No método intervalado o intervalo de descanso, recuperação e trabalho são relacionados entre si, em termos práticos temos “a relação trabalho – recuperação que, em geral, é expressa da seguinte forma: 1:1/2, 1:1, 1:2, 1:3” (ROSA, 2006, pg. 166), ou ainda, 3:1, e assim sucessivamente de acordo com a especificidade, para o autor é necessário ainda considerar o momento de aplicação deste descanso, quando aplicado a preparação da maratona o método deve adquirir uma combinação aeróbia-anaeróbia, que pode melhorar a resistência de velocidade, segundo Rosa (pg 168).

Esse tempo de intervalo deve ser calculado com base no tempo de demora para retorno da frequência cardíaca a 120, 130 batimentos por minuto após o estímulo (MOREIRA, 1985), ou ainda conforme diz Barbanti, “cerca do primeiro terço do tempo necessário para recuperação total” (1997, pg. 23), assim um novo estímulo pode ser aplicado. Para o autor essa seria a pausa vantajosa, e ainda teríamos a de recuperação, que é a que cai abaixo dos 100 batimentos por minuto, adquirindo caráter de recuperação e deixando de ser incompleta ou vantajosa.

A intenção é diminuir o intervalo de recuperação proporcionalmente a distância percorrida, aproximando o treino a prova, sem intervalos, interrupta.

Reilly e Bangsbo (2000) definem o método como aquele que há pausas entre os estímulos as quais devem proporcionar uma recuperação incompleta. Aponta ainda subdivisões do método, como o intervalado constante, crescente, decrescente

e crescente-decrescente chamado também como pirâmide ou piramidal (In DOMINGOS, et al, 2007)).

Aqui cabe uma consideração, na preparação para uma maratona de nada adianta tiros de 200m., a especificidade da prova é outra, portanto os estímulos devem durar mais tempo e a recuperação ser aquela suficientemente boa para repetir o estímulo sem cair o rendimento (aumento do tempo naquela distância).

È preciso conhecer as respostas do atleta e periodizar corretamente esses treinos no programa de treinamento, pois se trata de treinos com intensidade de 90% a 110% da frequência cardíaca máxima, e que pode não corresponder a o que realmente aquele maratonista precisa.

No método intervalado, podemos aperfeiçoar a resistência de velocidade, resistência de força, força rápida, resistência geral e resistência específica, tudo porque estimula o aumento da capilarização, aumento do volume cardíaco, do volume-minuto, da capacidade de absorção de oxigênio e a diminuição do volume cardíaco (BARBANTI, 1997, pg. 24 – 27).

Entretanto, deve – se focar em reduzir sempre os intervalos em treinos com velocidades ótimas para deixar o treino bem realista. Logo o treinamento intervalado pode ser sim utilizado, dentro da planilha de treinos do maratonista, mas dentro de uma periodização do treinamento que otimize ao máximo as outras capacidades relacionadas à maratona.

7.2 MÉTODO CONTÍNUO

A aplicação desse método de treinamento esta intimamente ligada a Maratona. O treinamento contínuo proporciona adaptações no organismo tais como: aumento da capilarização, da absorção de oxigênio, melhora as trocas gasosas (BARBANTI, 1997, pg. 21), controla o percentual de gordura do indivíduo, controle do estresse, melhora da capacidade de resistência (JÚNIOR, 2002, pg. 84 – 85).

Em especial esse método de treinamento ajuda em muito o maratonista, pois conforme afirma Júnior, evita o processo de fadiga decorrente do acúmulo do lactato otimizando o processo de recuperação entre os esforços, desenvolvendo a resistência aeróbia (2002).

Para Rosa (2006) a vantagem do método é a melhor coordenação da atividade dos sistemas que garantem o consumo de oxigênio (pg. 160). Assim, num trabalho sistemático e próprio para a Maratona o método consegue provocar alterações que auxiliam o maratonista a melhorar suas capacidades físicas.

Entendo que para o maratonista talvez mais importante que ter um alto VO₂ máx., limiares excelentes, utilizar métodos de treinos diversificados, o maratonista precisa “treinar” seu organismo para fornecer energia suficiente para que o atleta agüente correr os 42.195 metros sem que apareça a famosa “barreira dos 30km” por isso, “é provável que treinos com corridas muito prolongadas, de 32 km ou mais, ajudem a estabelecer a taxa correta de mobilização de cada corredor de maratona e evitar a fadiga precoce” (NEWSHOLME, LEECH e DUESTER, 2006. pg. 111).

Isto porque o maratonista vai utilizar substratos energéticos provenientes do glicogênio muscular, hepático, da glicose circulante e ainda de ácidos graxos acumulados no tecido adiposo (gordura), que produzirão ácido láctico, logo o treinamento contínuo “treina a capacidade do tecido adiposo de mobilizar ácidos graxos para a oxidação pelos músculos” (NEWSHOLME, LEECH e DUESTER, 2006. pg. 186), para o autor é necessário treinar dentro dessa idéia de mobilização de ácido graxo para que não haja uma super produção ou baixa produção de energia desse sistema para que evite-se a fadiga precoce, seja pelo aumento na concentração plasmática de ácido graxo, ou pela depleção muito rápida do glicogênio muscular, logo, “encontrar o balanço correto é de vital importância para cada corredor “ (pg. 110).

Esse método contínuo, portanto, é o único que pode conseguir com que haja essa treinabilidade do sistema energético para fornecimento de energia suficientemente boa para que se agüente terminar a prova, claro o maratonista deve colaborar se alimentando corretamente e tentando repor durante a prova um pouco dessa energia despendida com isotônicos, barras de cereais, ou gel de carboidrato que conseguem de forma rápida fornecer alguma energia para o maratonista.

Como podemos ver o método contínuo implica numa série de mudanças fisiológicas e porque não psíquicas. Esse método que passou por algumas mudanças experimentadas por treinadores e atletas ao longo dos tempos, deixando o treino mais atraente e também mais específico, como podemos ver com as

diferentes nomenclaturas recebidas por métodos de treinamento que se encaixam no método contínuo.

Isso é o que veremos a seguir, uma gama de treinos que se encaixam todos dentro do método contínuo, comecemos pelo treino de Longas distâncias cumpridas, LSD (Long Slow Distances), eles são realizados em baixa intensidade, sendo considerado ideal para manter o condicionamento físico, o ritmo é suave, sem preocupação com o tempo e as distâncias, e o mais importante sempre abaixo do limiar anaeróbio (MOREIRA, 1985. p. 180). Os benefícios desse tipo de treino são: aumento da quilometragem semanal sem ter o risco de lesão aumentado, são sessões fáceis, que podem separar sessões intensas de treinamento constituindo-se como um treino de recuperação ativa, e por ser um atrativo para o maratonista (pg. 180).

Esse tipo de treino pode não ajudar em alterações fisiológicas, mas mantém o peso corporal. Pode-se afirmar que se trata de um treino regenerativo usado após sessões intensas, e como o autor disse uma recuperação ativa, fazendo com que o volume semanal não caia em determinadas fases do treinamento para a prova.

Temos ainda o Treino Contínuo Longo esse tipo de treinamento quer fazer com que o maratonista corra a maior distância possível numa velocidade alta. A intensidade segundo Moreira é entre 70% e 75% e a distância dependerá do nível de condicionamento do atleta (1985, pg. 180). Segundo Denadai e Greco, as provas com duração acima de 2 horas, como o caso da Maratona, os treinamentos devem ser entre 50 e 75% do VO₂ máx (2005. pg. 33), correspondente ao tipo de treino em questão, que é feito dentro desse padrão.

A intenção é que dentro do programa de treinamento o atleta aumente progressivamente a distância percorrido a uma intensidade tal que aumente a resistência aeróbia do corredor e potência aeróbia, fazendo com que haja adaptações significativas ao treinamento.

Muito comum entre os maratonistas o treino de ritmo tem por objetivo fazer com que o maratonista corra a uma velocidade igual a que pretende realizar na prova. Ou seja, se vai correr a 4:30 min/km ele realizará estímulos neste ritmo, condicionando a mecânica do movimento e sua paciência para não atacar a prova no início principalmente, correndo o risco de “quebrar” o ritmo durante a prova, apesar da queda natural após certa distância em corredores amadores.

A intensidade do treino depende da especificidade da prova, logo o maratonista deve ter em mente a execução de estímulos mais longos que visem dar volume. Por exemplo, repetições de 10 minutos no ritmo de prova e outros 10 minutos mais leves.

Conhecendo o ritmo no qual pretende realizar a prova é que se realizará esse tipo de treino, bem como o período do treinamento no qual ele será aplicado. O mais importante é que condicione mente e corpo a correr os 42.195 metros de forma que não se tenha um gasto energético na primeira metade da prova muito grande, fazendo com que na segunda metade da prova não haja uma queda brusca na velocidade da corrida.

Para que a barreira dos 30km não bata a sua porta o maratonista utiliza no treinamento o famoso Longão, esse tipo de treinamento é indispensável na preparação do maratonista, e dos mais desafiadores, por se aproximar da distância final de 42 quilômetros. O Longão é resultado do processo de adaptação do organismo a distância cada vez maiores, esse treino consiste em percorrer distâncias superiores a 30 km, mas sem ultrapassar os 35kms.

Deve ocorrer de 2 a 4 vezes dependendo da linha de treinamento do treinador, do condicionamento do corredor e da duração em semanas ou meses do programa de treinamento. Devendo ser o último realizado sempre 2 semanas antes da prova específica, evitando o risco de não recuperação dos músculos.

É o tipo de treinamento no qual o corredor faz seu teste, ele pode verificar se seu condicionamento para os 42.195 metros está bom o suficiente para manter o ritmo de prova no qual deseja competir.

É sem dúvida o treinamento que mais reproduz o que virá a ser a prova do maratonista, e que no meu ver indispensável dentro do programa de treinamento do maratonista, por conseguir aprimorar o sistema de energia que sustentará o indivíduo durante a prova, com esse treino ele passará pela real situação de prova, se ele acontece ou não veremos logo mais adiante.

Antes vamos falar ainda do método Fartlek, extremamente difundido entre os corredores o Fartlek é um método contínuo variável, segundo Rosa (2006, pg. 9), onde trabalha-se numa zona mista de trabalho, onde a primazia de um ou outro sistema metabólico depende das concentrações de lactato no sangue, para ele é

“um recurso muito valioso para o desempenho atlético, sobretudo em desportistas que participem de provas eminentemente aeróbias” (pg. 9).

O Fartlek desenvolve a resistência por meio das mudanças de ritmo, pois o método consiste num constante jogo de velocidade dentro do exercício contínuo. Em seu caráter original, fundamentado por Gosse Holmer, o método devia ser feito entre os bosques, trilhas, estradas e terrenos variados, e nunca nos locais de competição, num trabalho extenso e mediano, onde não havia nenhuma rigidez das distâncias, ou seja, corria 400m, 600m forte, intercalados com corridas submáximas de 3, 5 minutos, não existia um programa padrão e em média o treino perfaz 12, 14, 16 quilômetros.

Hoje o método já recebe algumas variações, deixando de ser as distâncias estipuladas pelo atleta. O fartlek recebeu nomes como Fartlek livre orientado, especial, líder, de controle (ROSA, 2006, pg. 162) os quais vão variar conforme o ciclo de treinamento e de acordo com a especificidade dos corredores.

Portanto, “fartlek é um jogo de corridas, mas sem se prender a um plano pré-estabelecido, dando liberdade ao atleta de correr despreocupadamente, que propicia liberdade de trabalho” (TAVARES, 2008).

Verificar quais métodos de treinamento o maratonista amador de Curitiba utiliza será o tema agora de nossa discussão, conforme os resultados apresentados abaixo obtidos na entrevista com os mesmos.

8 PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO

A periodização é um dos conceitos mais importantes do planejamento do treinamento, é através desse planejamento que haverá “o desenvolvimento lógico e seqüencial das habilidades, das capacidades biomotoras e dos traços psicológicos” (BOMPA, 2002. pg. 206).

Para periodizar o treinamento do indivíduo é necessário medir, quantificar algumas qualidades físicas do mesmo, e então planejar a adaptação do atleta conforme esses números e a resposta dele ao exercício, fazendo com que ele chegue o mais eficaz possível a seus objetivos.

Toda nova concepção de planejamento do treinamento parte da idéia inicial de Matveev na década de 1960, que segundo Rosa, era de construir, manter e depois perder relativamente a sua forma esportiva durante o ano (2006. pg. 181).

Desta forma é necessário dividir o calendário anual de treinamento em 1 ou 2 picos, o que no caso do maratonista amador é corretamente aplicável, já que ele irá correr 1,2, ou 3 provas durante o ano. Então fazendo-se valer das idéias de Matveev, temos que o atleta passará por três períodos: preparatório, competitivo e de transição (BOMPA 2002; ROSA 2006).

Cada período desse é composto por microciclos e macrociclos cada um deles com um objetivo específico. O período preparatório (dividido em geral e específico), talvez o maior deles, apresenta características de grande volume e baixa intensidade, aumentada quando já na parte específica enquanto o volume tende a cair progressivamente.

O período competitivo é geralmente precedido de um período pré-competitivo, nesta fase devido ao treinamento intenso é comum o atleta apresentar estresse e fadiga, chegando próximo a competição alvo o atleta diminui intensidade e volume para que esteja descansado. Isto porque ele aumenta a qualidade do treinamento com treinos de velocidade, podendo na corrida “ser utilizados tiros de 1.000 a 5.000 metros” (DENADAI e GRECO, 2005. pg. 103). No caso da Maratona, prova predominantemente aeróbia é preciso observar que “a curva do volume de treinamento seja alta durante todo período de competição. Caso contrário, o desenvolvimento da resistência específica será insuficiente e afetará negativamente o desempenho” (BOMPA, 2002. pg. 211).

Após então o indivíduo passa pelo período de transição, responsável pela queda de desempenho, literalmente um período de descanso, onde poderá treinar outros esportes, ou ainda, correr sem preocupação.

Muitas críticas são feitas a essa periodização clássica de Matveev, principalmente no caso de alto rendimento, entretanto, no que concerne ao maratonista, ao atleta amador, ela é devidamente aplicável, isso porque ao pensar em participar de Maratonas, o amador pensa em poucas provas, e para a qual ele dedicará um tempo de sua vida, assim esse modelo de periodização é talvez a melhor para o próprio.

Guardada as especificidades dessa prova o maratonista procurará sempre o desenvolvimento e a manutenção da resistência aeróbia e anaeróbia, além de treinar aspectos como “ingestão de carboidratos e hidratação, pois influenciam de maneira significativa na performance” (DENADAI e GRECO, 2005. pg. 102).

Pensando assim o maratonista deve pensar num período de 12, 16 ou até 20 semanas de treinamento (à depender do nível inicial de condição do atleta), onde conseguirá respeitar cada fase do treinamento e dentro de cada microciclo aplicar cargas de treinamento que visem o aperfeiçoamento das capacidades envolvidas na Maratona. Ou seja, pensando nos princípios do treinamento e no método utilizado tudo dentro da periodização do treinamento e do objetivo do indivíduo, como completar os 42kms.

9 METODOLOGIA DA PESQUISA

O trabalho desenvolvido tem um caráter descritivo que, segundo Baruffi (2002), tem por objetivo descrever, registrar, analisar, interpretar e correlacionar os fatos, sem manipulação de variáveis, procurando descobrir com que frequência o fenômeno ocorre, sendo a coleta de dados uma das atividades;

Ou seja, tem a idéia de um levantamento acerca da temática estudada e que procura detalhar os fenômenos. No nosso caso o trabalho além de utilizar e revisar as referências bibliográficas ainda conta com uma entrevista, que visa levantar os dados referentes a qual a metodologia de treinamento utilizada pelo maratonista amador de Curitiba no seu programa de treinamento.

A entrevista foi realizada durante etapas do Campeonato de Corridas de Rua de da Prefeitura de Curitiba no período compreendido entre agosto e outubro do presente ano, a qual pode ser conferida no ANEXO I.

Durante a pesquisa o mais difícil talvez tenha sido extrair do maratonista o seu verdadeiro treino para a prova, isso porque alguns no presente momento não se preparavam para tal prova, e então confundiam com seu treino para distâncias menores, bem como a nomenclatura dos treinos teve que ser adequada mais para o “vocabulário” do corredor, onde, por exemplo, o treino contínuo vira rodagem e o intervalado “tiros”, assim ficando de fácil entendimento as perguntas.

A seguir serão apresentados os dados acerca da pesquisa de campo, dividida nos tópicos: II Histórico de Treinamento, III Histórico de Lesões e IV Metodologia do treinamento, os resultados poderão nortear algumas ações do campo profissional de Educação Física no âmbito do treinamento em corrida.

10 RESULTADOS

A seguir serão apresentados os dados acerca da pesquisa de campo, dividida nos tópicos: II Histórico de Treinamento, III Histórico de Lesões e IV Metodologia do treinamento, para mais fácil entendimento.

Foram entrevistados 29 (n) maratonistas, sendo 6 homens e 3 mulheres com idades que variam de 18 a 64 anos.

Os resultados, apesar de serem poucos num universo de mais de 5.000 maratonistas no Brasil, más reflete um pouco sobre a realidade que enfrentamos em nosso país e que poderão nortear algumas ações do campo profissional de Educação Física no âmbito do treinamento em corrida.

10.1 HISTÓRICO DE TREINAMENTO

Em se tratando do histórico de treinamento do maratonista podemos esperar todo tipo de corredor, e as mais variadas histórias sobre variadas provas, como aconteceu várias vezes durante a entrevista.

Na Tabela 1 podemos ver a quanto tempo o grupo entrevistado está no mundo da corrida:

01 a 03 anos	04 a 06 anos	07 a 09 anos	10 anos ou mais
17,4%	37,9%	6,8%	37,9%

Tabela 1 – Tempo de treinamento em corrida.

Ou seja, a maioria dos entrevistados já treina há alguns anos e tende a procurar desafios com distâncias maiores, sendo a Maratona a prova mais procurada na maioria das vezes. Idéia essa já defendida no início do trabalho. Isso parece ocorrer pela necessidade do corredor de procurar o êxtase e a superação pessoal, numa prova tão desgastante como o caso da Maratona.

Esse mesmo maratonista treina com instrução de um Profissional de Educação Física? 62% diz que não, não treina com o profissional mais habilitado para prescrição de treinamento, os outros 38% que treinam ressaltavam durante a entrevista a importância do mesmo, dizendo que ele o auxilia em muito, além de o

motivar a nunca desistir. Algo muito parecido com a pesquisa feita pelo Núcleo de Estudos em Esporte e Ortopedia (NEO) que entrevistou 7.731 corredores (homens e mulheres) com idade entre 19 e 77 anos em todo Brasil (QUAC-BR, Questionário de Avaliação de Corredores – Brasil), onde 62.3% treinam sem qualquer supervisão (REVISTA RUNNERS, 2008).

Dados que nos faz perguntar então como os 62% dos maratonistas elaboraram seus treinamentos?

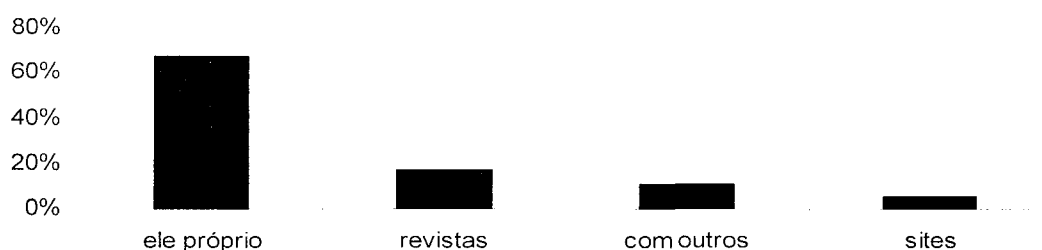


Gráfico 1 - De que modo o maratonista que treina sem orientação planeja seus treinamentos

Como podemos verificar o maratonista curitibano prefere ele mesmo elaborar sua planilha de treinamento, conforme 67% dos entrevistados indicou. Outros ainda optam pelas revistas, sites ou pegam com colegas a sua planilha. Este gráfico nos aponta que ou o profissional de Educação Física não é acessível pelas condições sociais do corredor que não pode pagar pelos serviços, ou ainda que pelos anos treinando, por vivenciar diferentes situações no treinamento o maratonista entende ser capaz de ele mesmo pensar no seu treino.

Volto a afirmar que pensar em ações de intervenção nesse grupo é garantir a valorização e o reconhecimento da nossa área. O treinamento em corrida ainda é pouco difundido e a necessidade das pessoas de consumir a corrida, que parece ter se tornado um “bem” necessário, faz com que o campo de trabalho seja enorme ainda nos dias de hoje.

Se a corrida é um meio para qualidade de vida, avaliá-la então faz se necessário, por isso 75% dos entrevistados diz procurar o médico ao menos 1x ao ano, onde dizem realizar o teste ergométrico, popularmente dito por eles como o teste do VO2 máx., o mesmo começa a acontecer com a avaliação física já que 49% diz fazer ao menos 1x ao ano exames antropométricos.

A necessidade de realizar exames médicos periodicamente como teste ergométrico (VO₂ máx.), exames laboratoriais (colesterol, diabete, hemograma), eletrocardiograma, análises ortopédicas e avaliação nutricional, além claro de uma avaliação física (O₂, dezembro de 2006), se dá para que haja controle das inúmeras variáveis a respeito do ser humano, para que se pense no todo (concepção holística, aqui já citada), e que se tenha um controle da evolução do treinamento, como forma de avaliação.

Por fim me pergunto, no que será que os 62% dos maratonistas que fazem seus exames médicos, físicos (principalmente) utiliza os resultados? Afinal ele não tem que por perto possa fazer uma leitura acerca dos mesmos, pois ele não treina com um Profissional de Educação Física.

Relacionado ainda ao histórico de treinamento do maratonista, primeira parte do questionário, temos que 38% fez até 3 maratonas, 28% mais de 10 maratonas, 20% de 7 a 10 maratonas e 14% entre 4 e 6 provas, sendo que 75% destes, diz ter terminado todas as maratonas que iniciou e os tempos totais de prova variam de 2h25min a 5h05min.

Sobre tal, temos ainda que 9 dos 11 corredores que tem 10 ou mais anos de corrida já participaram de mais de 10 maratonas, mostrando que talvez esteja certo afirmar que o tempo de corrida esteja diretamente relacionada, no caso dos amadores de Curitiba, a apropriação da maratona como meta de vida.

Como o caso de um senhor de 64 anos que já fez 450 provas de longa distância, incluindo ultramaratonas e desafios como Mountain Do recentemente, onde o atleta percorre duas maratonas em dois dias, ou seja, 42.195 metros num dia e mais 42.195 metros noutro. E segundo ele, terminando todas, um entusiasta total das corridas e caso de estudo com toda certeza.

Para Dutra (2008) “é preciso que o atleta tenha disputado ao menos 3 provas de 10km, e duas ou uma meia maratona no mínimo” antes de pensar em iniciar os treinamentos para os 42.195 metros. Erro esse cometido pela minha pessoa, por exemplo, e por outros provavelmente que logo foi disputar uma prova que definitivamente não é pra qualquer um.

Mapear o histórico de treinamento do maratonista amador de Curitiba é de fundamental importância para que consigamos entender o que ele aplica em seus

treinamentos, o que vem sendo transmitido pelos treinadores aos seus atletas, e a entendermos o fenômeno de crescimento da Maratona.

10.2 HISTÓRICO DE LESÃO

O terceiro ponto pesquisado diz respeito ao histórico de lesões sofridas pelo maratonista. Dentre as 28 lesões citadas, a tendinite aparece em 7 citações, articular do joelho 5 vezes, lesões na coxa 4 e canelite 4, além ainda de outras como: ciático, no quadril, no fêmur, tornozelo, coluna, púbis e fratura por estresse. Por não saberem a nomenclatura correta, foi feito um agrupamento por similaridade de local da lesão.

É interessante pensarmos em lesões decorrentes do treinamento, pois muitas estão associadas a mecânica incorreta de corrida, a tênis inadequados, ao tipo de pisada, a alimentação inadequada, ao tempo de recuperação pós-treino, ao excesso de treinamento (overtraining), terreno irregular e teimosia do corredor em continuar treinando, sendo que seu corpo clama por repouso, ou seja, estresse e sobrecarga geram grande parte das lesões.

Ao contrário do que muitos pensam, treinamento de corrida não é simplesmente vestir shorts, camiseta e um tênis e sair correndo. É preciso fortalecimento dos músculos, dietas adequadas e treinamento racional para evitarmos lesões, principalmente em corridas de longa distância.

Lesões em corrida são comuns e minimizar elas passa por um processo de conscientização do corredor, citando novamente a pesquisa feita pelo NEO com o QUAC, temos que 71.2% declararam ter sentido algum tipo de dor em decorrência do treino, desses 30.6% usou antiinflamatório sem prescrição médica, 45.9% apenas gelo e outros 42% resolveram interromper o treinamento (REVISTA RUNNERS, 2008).

Por isso deve-se estar atento e ciente que qualquer sinal do corpo deve ser tratado o quanto antes evitando que a evolução do quadro torne de difícil tratamento a lesão.

10.3 METODOLOGIA DO TREINAMENTO

Ao adentrarmos então na metodologia do treinamento, idéia principal desse trabalho, estaremos pontuando o que na prática o maratonista Curitibano realiza nos seu dia-a-dia de treinos.

A tabela 2 mostra quanto tempo (em semanas) o maratonista dedica-se a maratona especificamente, variável de extrema importância pensando em periodização do treinamento e cargas aplicadas:

Tempo	Freqüência relativa	Freqüência absoluta
Menos de 12 semanas	41,37%	12
12 a 16 semanas	44,82%	13
16 a 20 semanas	10,34%	3
Mais que 20 semanas	3,44%	1
	100%	n=29

Tabela 2 – Período de semanas de treinamento do maratonista curitibano

A periodização do treinamento esta intimamente ligado as cargas de treinamento aplicadas durante esse período de preparação, bem como aos princípios do treinamento já fundamentados anteriormente no corpo do trabalho (princípio da especificidade, da reversibilidade e da sobrecarga, duração e individualidade). Ao treinar de 12 a 16 semanas, ou ainda de 16 a 20 semanas, o maratonista consegue respeitar todas as fases do treinamento, assim seu pico de treinamento acontecerá na prova principal do calendário, ao contrário do maratonista que treina menos de 12 semanas para a prova especificamente.

Quem treina menos de 12 semanas, mais especificamente 8 semanas, ou até 4 semanas como o caso de alguns entrevistados, tende a aumentar repentinamente o volume semanal de treinos e a freqüência dos mesmos, ocorrendo uma probabilidade maior de *overtraining*, sendo ainda que o atleta não consegue se basear em ritmos de treino aplicados a prova e preparar o corpo para sustentar o despêndio de energia, gerando fadiga e abandono no decorrer da prova.

Alguns autores colocam ainda que o aspirante a maratonista ao iniciar seus treinos específicos já esteja perfazendo um volume total de 60 quilômetros ou mais por semana.

Em relação a frequência semanal de treino do maratonista curitibano temos que:

Frequência semanal	Frequência relativa	Frequência absoluta
3x na semana	10%	3
4x na semana	17%	5
5x na semana	24%	7
6x na semana	34%	10
7x na semana	6%	2
Mais que 7x na semana	6%	2
	100%	n=29

Tabela 3 – Frequência semanal de treinamento

Na tabela acima podemos ver que o treinamento em corrida faz parte da rotina diária de 35% dos entrevistados, ou seja, treinam 6x por semana, 26% treina 5x e assim sucessivamente.

A aplicação de cargas de treinamento nesse grupo deve ser diariamente repensada, haja visto que treinar demasiadamente, no caso do maratonista amador pode ocasionar lesões, cabe saber o quanto cada um desses maratonistas aplica de sobrecarga nos seus treinos semanais.

Isso é o que podemos verificar no Gráfico 2 que nos indica a porcentagem média de quilômetros percorridos pelos maratonistas curitibanos:

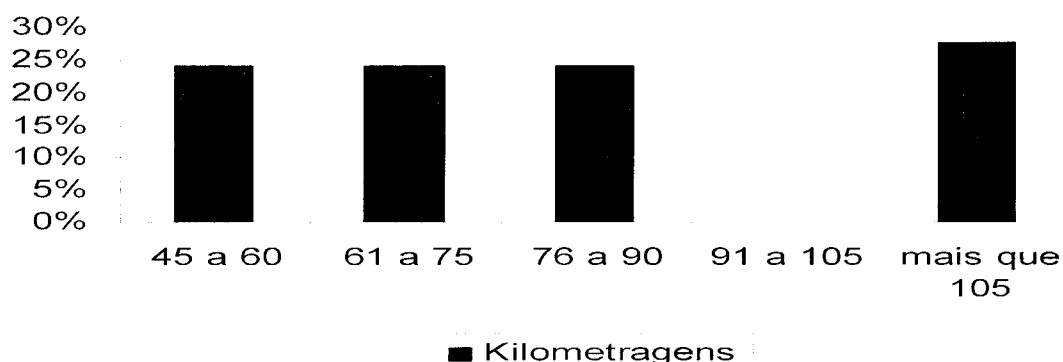


Gráfico 2 – Média de Kilometragem semanal

O volume expresso na corrida em quilômetros está diretamente ligado a frequência de treinos e ao tempo total de treinamento, no nosso caso, tem se uma média de distancia percorrida muito parecida em alguns grupos. A carga de treinamento, no gráfico acima mostra que o maratonista curitibano diverge em muito na linha de treinamento utilizada, podendo ele perfazer grandes kilometragens durante os treinos ou muito poucos.

A tabela 4 apresenta quantos maratonistas utilizam os referidos métodos de treinamento:

Método	Frequência relativa	Frequência absoluta
Contínuo (Rodagem)	29	100%
Intervalado (tiros)	17	58,6%
Fartlek	13	44,8%
Subidas e descidas	10	34,4%
Longão	24	82,7%
	n=29	100%

Tabela 4 – Utilização dos métodos de treinamento pelos maratonistas

Ou seja, todos os maratonistas utilizam o treinamento de rodagem, ou contínuo, uma boa parcela utiliza o treinamento intervalado nos treinos, o que até pouco tempo atrás era impossível de ver, o treino tipo *Fartlek* aparece numa frequência baixa, o de subidas e descidas é utilizado por eles como um treinamento de fortalecimento como falavam durante as entrevistas e o Longão, treino que mais se aproxima da distancia oficial da prova e que treina sistemas energéticos principalmente é utilizado pela maioria dos maratonistas.

Na tabela 5 poderemos ver com que frequência esses métodos de treinamento aparecem durante a semana, no microciclo, ou seja, o que no campo prático, nas pistas, parques e ruas acontece:

Método	1x	2x	3x	4x	5x	6x	n= que usam os métodos
Contínuo	4	9	13	1	1	1	29
Intervalado	10	6	1				17
Fartlek	8	5					13
Subidas e descidas	8	2					10
Longão	20	3	1				24

Tabela 5 – Freqüência semanal dos métodos de treinamento

A variabilidade com que aparece esses métodos nos indica que eles aparecem durante fases do treinamento para atender determinadas necessidades do maratonista, além de podemos ver que nem todos os métodos são utilizados temos que esses métodos nessa freqüência apontam que naquela também variabilidade grande de volume semanal haja erros na aplicação das cargas de treinamento, ainda mais em se pensando no tempo dedicado a preparação para a prova.

Esses são os métodos utilizados pelo maratonista amador de Curitiba, o do tipo rodagem, ou contínuo, intermitente, popularmente feito pelos corredores numa intensidade média e sem variações de velocidade aparece como o mais popular, na segunda posição aparece o famoso Longão, responsável pelas adaptações fisiológicas para suportar os 42kms, já que é o treino de distância mais próxima da oficial, os tiros (treinamento intervalado) aparece em terceiro, e depois o Fartlek e o treinamento em subidas e descidas usado como treino de fortalecimento segundo os próprios.

Como disse anteriormente freqüência semanal de treinos, quilometragem média, estão interligados, e para confirmar a idéia de que quem treina menos, percorre distancias semanais menores temos a tabela acima confirma essa idéia, pois se o treinamento de Rodagem em média percorre 16-18km, logo quem corre 3 ou 4x na semana e se utiliza basicamente dele não consegue passar dos 60kms na semana.

Baseando-se aqui nos referenciais usados nos tópico tipos de treino.

A última pergunta então do questionário refere-se a treinamentos complementares a corrida, para a grande parte dos corredores a musculação é o treinamento mais utilizado, seguido de natação, ciclismo, pilates e circuito militar.

Natação e ciclismo podem apontar que o indivíduo seja triatleta, ou que o ciclismo sozinho seja um meio de transporte do mesmo. A natação por não haver impacto nas articulações apresenta-se como uma grande aliada para manter os níveis de condicionamento do atleta. E para os 35% dos maratonistas que utilizam a musculação como parte do treinamento nos indicam que aquela antiga idéia de que a mesma atrapalhasse a corrida, fizesse mal, ou que não fosse necessário vem sendo quebrada. O circuito militar uma antiga forma de melhorar resistência de força é um meio barato de se exercitar e pilates um meio de atingir a plena forma.

Assim então o maratonista curitibano treina.

11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nessa pesquisa sobre os métodos de treinamento do maratonista amador de Curitiba, podemos tirar várias conclusões acerca do treinamento desportivo. Uma é que aquelas escolas de treinamento citadas no início, soviética, alemã, sueca, australiana perderam suas peculiaridades e se universalizaram de tal modo que sua classificação e nomenclatura passaram por mudanças teóricas e práticas.

Segundo, que é preciso que as cargas de treinamento estejam interligadas, pois senão ficará o método por si só correndo o risco de que o atleta não chegue na sua competição alvo preparado suficientemente bem para a maratona.

Por terceiro, que é preciso conscientizar as pessoas que se preparar para uma maratona não é como correr 5kms no parque e por isso elas devam procurar orientação do profissional de Educação Física, sobre a premissa de ter um período preparatório bem elaborado, executável e que explore as potencialidades individuais.

O corredor de um modo geral e o maratonista curitibano inicia nas provas mais curtas e vai com o passar dos anos para as provas mais longas como pudemos verificar na pesquisa, entretanto com a busca das pessoas por desafios corredores novos tem iniciado na maratona, o que ao meu ver é um erro.

Histórico de treinamento em corrida e motivação são dois pilares para iniciar a treinar para a maratona. Como já afirmei, a presença do profissional de Educação Física é de fundamental importância, pois ele em conjunto com uma equipe multidisciplinar pode proporcionar um melhor treinamento. E aí não acontece de realizar a avaliação médica e os resultados ficarem guardados numa gaveta de armário, como o que deve ocorrer com grande parte dos 75% que disseram ir ao menos 1 vez ao ano realizar exames médicos.

Por isso a nossa intervenção deve ser no sentido de conscientizar mais as pessoas sobre nossa importância no treinamento em corrida, evitando que aconteça como os 62% dos entrevistados que preferem eles mesmos elaborarem seus treinamentos, pegar de sites, revistas e de outros corredores. Sabes porque isso acontece? Por que o maratonista passa a ler mais sobre métodos de treinamento, ou com a experiência prática se acha capaz de programar seus treinamentos.

Muitos dos casos de lesões apresentados pelos entrevistados como a tendinite, canelite e lesões musculares devem-se ao fato de um mau planejamento dos treinamentos, por culpa do overtraining. E no caso das lesões articulares e ortopédicas decorrentes de mecânica errada de corrida, tênis errado que podiam ser evitados com acompanhamento profissional.

Tudo isso está inter-relacionado com os componentes do treinamento, por isso da importância do período adequado de treinamento, respeitando as fases da periodização propostas por Matveev, por exemplo. Por isso “a estruturação do treinamento esportivo é, atualmente, uma das principais condições para se obter o resultado esportivo” (ROSA, 2006. pg. 180). Deixando de aplicar elevadas cargas por culpa da falta de tempo para o treinamento, é necessário a “organização e a distribuição adequada do tempo de treinamento” (BOMPA, 2002. pg. 53), isso porque a correlação entre elevação do desempenho e de carga é direta.

Dessa maneira também assegura-se a longevidade do corredor por anos, pelo fato de a corrida se tornar prazerosa e as sensações ao se terminar provas, como a maratona faz o indivíduo querer cada vez mais consumir a corrida, independente dos objetivos dele no esporte.

Os métodos de treinamento investigados e apontados pelos entrevistados: rodagem, intervalado, fartlek, subidas e descidas e o longão podem de acordo com a literatura assegurar mudanças fisiológicas para o maratonista como pudemos verificar no capítulo sobre os métodos de treinamento, sua aplicação prática vai variar de acordo com a individualidade biológica de cada corredor e com os princípios do treinamento: especificidade, reversibilidade e da progressão, sobrecarga e individualidade.

Enfim, conclui-se que a metodologia aplicada deve respeitar os princípios do treinamento e a especificidade da prova, e que devemos no caso do maratonista amador pensar naquela idéia de treinamento holístico, do ser humano como um todo, treinando todas as variáveis possíveis, principalmente a mente, garantindo bons pensamentos durante a preparação e na prova de forma a garantir a melhor maratona possível para o atleta.

REFERÊNCIAS

BARUFFI, H. **Metodologia da Pesquisa: Manual para a elaboração da monografia**. Dourados. 3ed. Ver. e atual. HB Edit, 2002.

BARBANTI, Valdir J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2º ed. São Paulo-SP. Editora Edgard Blucher Ltda., 1997.

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 3º ed. São Paulo – SP. Editora Phorte, 2002.

DENADAI, Benedito Sérgio; GRECO, Camila Coelho. **Educação Física no Ensino Superior. Prescrição do Treinamento Aeróbio: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro – RJ. Guanabara Koogan. 2005.

DUTRA, Renato. **A barreira dos 30km**. Disponível em: http://www.starkonline.com.br/content/aplicacao/stark/treinamento/gerados/barreira_30.asp. Acesso em janeiro de 2008.

JÚNIOR, Benito D. O. H. **Treinamento desportivo**. 2º ed. Rio de Janeiro-RJ. Sprint, 2002.

LIVERUN. Disponível em: <http://liverun.blogtv.uol.com.br/2007/09/05/historia-da-maratona>. Acesso em agosto de 2008.

LOURENÇO, Tomaz. As Corridas de Rua no Brasil. In DA COSTA, Lamartine (Org.) **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro – RJ: CONFEF, 2006. pg. 249.

MANUAL DO CORREDOR. Disponível em: <http://www.atcsaopaulo.com.br/manual-do-corredor.php>. Acesso em julho de 2008.

MOREIRA, Sérgio B.; BITTENCOURT, Nelson. **Metas e mitos: o treinamento racional para corridas de longa distância**. Rio de Janeiro - RJ. Sprint, 1985.

NEWSHOLME, Eric; LEECH, Tony; DUESTER, Glenda. **Corrida: Ciência do treinamento e desempenho**. São Paulo – SP. Editora Phorte, 2006.

REILLY, T.; BANGSBO, J. Treinamento das capacidades aeróbia e anaeróbia in DOMINGOS, Aline Meyre, et al. **Periodização do Treinamento para Corredores de Rua especialistas em provas de dez quilômetros**. 1997. 32 f. Monografia (Especialização em Treinamento Desportivo) – UGF; Natal.

REVISTA RUNNERS. Disponível em: http://www.Revistarunners.com.br/noticias/corredor-brasileiro-nao-cuida-dor-diz-pesquisa-128983_p.shtml Acesso em outubro de 2008.

REVISTA CONTRA RELÓGIO. Disponível em: <http://www.revistacontrarelogio.com.br/materias/RankingBrasileiro>. Acesso em março de 2008.

REVISTA O2. **Maratona, você consegue.** Por Nanna Preto. Edição 44 de dezembro de 2006.

ROBERGS, Robert A.; ROBERTS, Scott O. Roberts. **Princípios Fundamentais da Fisiologia do Exercício: para Aptidão, Desempenho e Saúde.** São Paulo – SP. Phorte Editora, 2002.

ROSA, Armando Forteza de la. **Direções de treinamento: novas concepções metodológicas.** Rio de Janeiro-RJ. Phorte Editora, 2006.

TAVARES, Luis E. Disponível em: <http://www.ectavares.com.br/treinamento.Php?id=0&c=1>. Acesso em agosto de 2008.

ANEXOS

Esta entrevista tem como objetivo fornecer informações acerca dos métodos de treinamento que o Maratonista Curitibano utiliza dentro do seu programa de treinamento específico para essa prova. Bem como servir de referencia para trabalho de conclusão de curso de Murilo Ugolini Klein. As informações aqui contidas são sigilosas.

I – IDENTIFICAÇÃO

NOME: _____
 IDADE: _____

II – HISTÓRICO DE TREINAMENTO

1- Há quanto tempo corre? () menos de 01 ano () de 01 a 03 anos () de 04 a 06 anos () de 07 a 09 anos () 10 anos ou mais

2- Treina com instrução de um profissional de Educação Física?
 1 () Sim 2 () Não

Se não tem orientação de um profissional, como se informa a respeito dos treinos?
 () Revistas () sites () pego treino com outros corredores () por si próprio

Faz Avaliação Física periodicamente? () Sim () Não
 Com que frequência? _____

Realiza testes para predizer seus ritmos de treinamento? _____

E avaliação Medica realiza? () Sim () Não
 Qual a frequência? _____

Já participou de quantas maratonas? () até 3 () 4 – 6 () 7-10 () 10 ou mais
 Terminou todas? () Sim () Não

Qual o melhor tempo? ____ h. ____ min. ____ seg.
 E o pior? ____ h. ____ min. ____ seg.

III- HISTÓRICO DE LESÕES

Já sofreu lesão muscular? Qual? _____
 Lesão Articular? _____
 E fratura óssea? _____

IV – METODOLOGIA DO TREINAMENTO

Qual a duração do seu programa de treinamento para uma maratona específica?

- () menos de 12 semanas () 12 a 16 semanas
 () 16 a 20 semanas () mais que 20 semanas

Qual a frequência semanal dos seus treinos?

3 x 4x 5x 6x 7 x mais que 7

Qual a média de quilometragem semanal?

45 a 60 km 61 a 75 km 75 a 90 km 91 a 105 km mais que 105 km

Quais tipos de treinos você realiza na sua preparação? E quantas vezes por semana?

(1) Contínuo (rodagem) 1x ; 2x; 3x; 4x; 5x ; 6x; Mais que 6x

(2) Intervalado (pista) 1x ; 2x; 3x; 4x; 5x ; 6x; Mais que 6x

(3) Fartlek 1x ; 2x; 3x; 4x; 5x ; 6x Mais que 6x

(4) subidas e descidas 1x ; 2x; 3x; 4x; 5x ; 6x Mais que 6x

(5) Longão 1x ; 2x; 3x; 4x; 5x ; 6x Mais que 6x

Faz um treinamento complementar (como academia, por exemplo)?

Sim Não

Qual? _____

Este espaço é para você se desejar escrever informações complementares:
