

Paulo Sena, 10 de Julho, 2001. Actualizado em: 1 de Agosto, 2004.

A Importância dos Registos de Treino

Sumário:

É fundamental ter um registo de treino diário com variáveis como: data, duração do treino, posições de bancos e outros ajustamentos das máquinas, nomes dos exercícios, repetições, peso, distância, velocidade, frequência cardíaca, etc. Sem isso, não há protocolo de avaliação da condição física que nos valha na hora de medir o progresso efectuado.

Para saber se melhorou ou piorou, para visualizar melhor a sua evolução, para o professor verificar possíveis motivos de insucesso do programa de treino, por uma questão de motivação e para estabelecer objectivos baseados em aspectos mensuráveis, necessita de um bom registo do seu treino, necessita de um verdadeiro diário de treino.

Quando um aluno melhora a sua performance em termos de força, resistência e capacidade de recuperação, o seu corpo modifica-se, tornando-se mais funcional. No entanto, essas alterações não são por vezes visíveis em termos estéticos. Mas o certo é que acontece e não julguem que é o tecido adiposo que passou a levantar mais peso ou a conseguir correr mais rápido. Existem alterações a nível muscular, a nível ósseo, a nível hormonal muito importantes. Mas por vezes não se reflectem imediatamente no espelho, ou seja, não se reflectem em termos estéticos. Pelo menos aos olhos do observador comum e sobretudo à luz do cepticismo do aluno em causa. Em mais de 15 anos a frequentar e a trabalhar em ginásios, as grandes mudanças estéticas não foram aquilo que eu vi mais frequentemente nos frequentadores, nos alunos dos ginásios. No entanto, as alterações funcionais obtidas por alunos regulares foram imensas, embora pouco notórias aos olhos de quem apenas quer ver um reflexo diferente no espelho. Tanto professores como alunos, apenas podem verificar a eficácia de um programa de treino quando existe um registo rigoroso desse mesmo treino.

Variáveis Imprescindíveis a Registrar

Duração do Treino

A duração do treino não deverá exceder muito os 60 minutos; quando a duração diminui e todos os pesos e repetições se mantêm, isso é sinal de melhoria, ou seja, o aluno conseguiu efectuar os mesmos movimentos, o mesmo trabalho em menos tempo, o que provoca algum impacto e possíveis mudanças no funcionamento do corpo; a consequência disto é fácil de verificar: se não houver registo da duração do treino, poderá haver uma ilusão de que a performance melhorou, quando de facto isso não aconteceu. Quando os alunos dizem que demoraram mais ou menos uma hora e na realidade demoraram hoje 70 minutos e tinham demorado apenas 60 min. para efectuar o mesmo trabalho na sessão anterior, podem esconder um retrocesso no seu treino.

Data

A frequência é fundamental para que os estímulos do treino vão acumuladamente produzindo resultados. A regularidade do treino é verificada pelo professor através deste registo. É também um indicador precioso para o professor ajustar cargas quando houve umas férias ou grandes ausências.

Exercícios

A ordem dos exercícios permite saber porque é que o aluno se cansa mais em alguns grupos musculares do que outros; diferentes sequências podem aplicar estímulos com maior ou menor

intensidade numa determinada zona do corpo. As repetições e o peso em cada exercício são o espelho da evolução, do progresso do aluno. Aqui o rigor deverá ser extremo, pois a velocidade de execução não pode ser contabilizada e como todos sabemos, é completamente diferente efectuar o exercício com 6 segundos por repetição do que em 2 segundos por repetição. É diferente em termos de eficácia e sobretudo segurança. Daí que, convém que todas as repetições efectuadas e registadas sejam de forma correcta. Assistimos a muitos clientes que se tentam enganar a si próprios efectuando as últimas repetições de forma muito mais rápida, somente para registarem 12 rep. no seu registo de exercício. Se tudo estiver indicado com rigor, o professor poderá ser capaz de identificar alguns problemas ou virtudes do programa de treino, fornecendo instruções para a sua alteração sempre com base em dados mais fiáveis.

Posição dos Bancos e Outros Ajustamentos

As posições dos bancos permitem o alinhamento correcto das articulações e/ou a amplitude total de movimento do exercício. Posições erradas podem resultar em lesão ou num estímulo menos eficaz, sobretudo no trabalho com máquinas de resistência variável, tipo Nautilus™ ou Med-X™.

Frequência Cardíaca e/ou Escala de Esforço

É juntamente com a escala de esforço, a forma de controlar a intensidade do seu treino. Só assim, se pode verificar se se encontra dentro ou fora da sua zona alvo de treino. Não basta dizer que a pulsação nunca passa das 120. Não se esqueça que diferenças de 10 a 20 pulsações por minuto, podem ter um grande significado (esta situação intensifica-se se os alunos são mais velhos) em termos de efeitos de treino. Pulsações demasiado elevadas podem ser perigosas e pulsações demasiado fracas não colocam grande estímulo ao seu corpo, significando portanto tempo perdido em termos de treino.

Resistência ou Velocidade

Apesar da frequência cardíaca ser um variável importante, a velocidade, a resistência ou as rotações por minuto das máquinas cardiovasculares dão indicações preciosas, senão vejamos: podemos ter um registo de 120 pulsações a 8km/h em Janeiro e depois podemos passado 3 meses ter a mesma pulsação com 9km/h. Uma situação destas marca um progresso muito bom.

Algumas Recomendações Para os Alunos

Quando terminar o seu programa marque uma sessão com o seu professor e exija que este verifique aquilo que sucedeu com o seu programa anterior (algo que este só poderá efectuar caso exista um certo rigor no registo das variáveis anteriormente referidas). Depois, o professor irá criar com algumas contribuições suas um programa para as suas necessidades.

Não se esqueça de seguir o programa e de executar os movimentos de forma adequada. O professor não poderá ser responsável pelos resultados de um programa onde o registo não existe ou um programa onde os movimentos foram efectuadas de forma muito acelerada.

Os registos rigorosos do seu treino permitem a qualquer professor uma leitura fácil da sua situação e das suas limitações, podendo assim os professores fornecerem indicações mais exactas e apropriadas, bem como elogios ou correcções no momento certo. Assim, 10 professores diferentes podem efectuar uma leitura mais clara sem você notar a diferença na interpretação do seu programa de treino e podem ajudar na aproximação dos seus objectivos.

São apenas dois minutos de tempo que perde no registo e horas de treinos mais seguros e eficazes que você terá pela frente com o simples gesto de registar a sua performance do dia.

Dúvidas acerca do controlo do treino, deverão ser esclarecidas junto do seu professor. Pergunte-lhe os porquês e filtre bem a informação sobre exercício físico que encontra por todo o lado.