

## **Master Runners**

---

Atualmente dizemos que um atleta é considerado “Master”, quando atinge a meia idade e continua com a prática regular em atividades desportivas mesmo a um nível diferente. Independente do treino, com o avanço da idade existe um declínio no desempenho atlético. Uma das causas deste acontecimento, deve-se à redução no estímulo de treino.

Possivelmente, esta redução deve-se ao aumento da carga horária a nível profissional, compromissos familiares e na incapacidade de seguir um programa de treino estruturado existindo assim, uma maior probabilidade de ocorrerem lesões associadas ao treino e contribuindo para a redução da intensidade e volume deste.

Estes fatores refletem na importância de escolher e administrar um estímulo de treino adequado a esta população, procurando metodologias que resultem em resultados de acordo com os objetivos de cada atleta.

### **Envelhecimento e Fatores Fisiológicos Determinantes no Desempenho**

Em atletas Masters, a redução progressiva no VO<sub>2</sub> máx. parece ser um mecanismo fisiológico chave na redução do desempenho atlético. Apesar deste parâmetro ser maior em atletas treinados do que em indivíduos sedentários, estima-se que o VO<sub>2</sub> máx. diminui cerca de 10% em cada dez anos após os 25 anos de idade em indivíduos saudáveis e sedentários em ambos sexos.

### **Recomendações para o Treino de Master's**

Na generalidade, os principais métodos de treino utilizados no treino de resistência são: i) corrida contínua, caracterizado por volumes de treino superiores a 30 minutos e com intensidades entre 60% e 80% do VO<sub>2</sub>; e ii) treino intervalado de intensidade elevada.

Esforços de alta intensidade, normalmente duram durante alguns segundos a vários minutos, sendo intercalados com períodos de recuperação passiva, resultando em recuperação parcial mas não completa. Diferentes estudos indicam que mesmo em indivíduos sedentários ou treinados moderadamente, o treino intervalado pode ser uma estratégia eficaz que induz adaptações no desempenho do músculo esquelético e do exercício, comparado com treino convencional de endurance.

## Treino de Força

Com o envelhecimento existe um declínio na força tanto em indivíduos sedentários como em atletas Masters. Estudos revelam que os músculos sofrem as mesmas alterações fisiológicas em ambas as populações. Este declínio existente na força é responsável pela redução da capacidade de recuperação muscular, portanto parte do processo de treino deverá centrar-se neste aspeto e no desenvolvimento de mecanismos neuromusculares, a fim de preservar e/ou melhorar a função das fibras musculares. Estudos revelaram que o treino de força máxima quando realizado num período limitado, aumentou a economia de corrida em atletas Masters, semelhante aos atletas mais jovens. Resultado este, que sugere que o treino de força deve ser integrado no treino para atletas mais velhos contribuindo, possivelmente, para a diminuição do declínio da massa muscular relacionado com a idade, melhorando o desempenho destes atletas.

É importante referir que numa fase de retorno à prática, para uma periodização funcional a longo prazo em corredores Masters, estes devem começar com um treino de baixa intensidade, a fim de obterem adaptações cardiovasculares e musculares. Só depois disso, aparece o estímulo em intensidades mais elevadas, que se torna essencial na obtenção de melhorias no desempenho de endurance.

Para tal acontecer, de forma gradual, recomenda-se que os atletas que queiram melhorar o seu desempenho e/ou estado de saúde, sem colocar em causa a sua integridade física, devem consultar treinadores experientes e confiar em métodos de treino baseados na ciência.

---

### **Artigo elaborado com base no artigo:**

Endurance Exercise Performance in Masters Runners: Physiological Determinants and Training Recommendations by Lorenzo Pugliese, Gaspare Pavei, Simone Porcelli, Mauro Marzorati, Matteo Bonato and Antonio La Torre.

