



# FORMAS DE MONITORIZAR A INTENSIDADE DO EXERCÍCIO CARDIORRESPIRATÓRIO

A monitorização da intensidade do exercício físico é essencial para garantir a possibilidade de existirem adaptações futuras que irão permitir aumentar a nossa performance a médio e a longo prazo. Se não medirmos esta variável, é bastante provável que não consigamos alcançar os nossos objectivos.

Actualmente, se não tivermos um cardiofrequencímetro, podemos-nos deparar com a dificuldade de perceber se a intensidade em que estamos a treinar é a desejada ou não. Com o objectivo de monitorizarmos melhor a intensidade do exercício aeróbio, deixamos duas formas bastante simples de avaliar a intensidade do nosso treino:

• **Talk Test** - este teste baseia-se na capacidade que temos de manter uma conversa enquanto praticamos exercício físico e é muito útil para quem está a iniciar a sua prática. Caso consigamos manter uma conversa enquanto estamos a correr, por exemplo, então estamos a treinar a uma intensidade moderada. Contudo, se apenas conseguirmos dizer algumas palavras por estarmos com uma respiração ofegante e for impossível manter uma conversa, então estamos a treinar a uma intensidade vigorosa.

• **Percepção subjectiva de esforço** - este método consiste numa avaliação subjectiva acerca da forma como nos sentimos durante a realização de um dado exercício numa escala de 0 a 10. Um esforço de intensidade moderada corresponde aos valores de 3 e 4 e um exercício de intensidade vigorosa corresponde a valores entre 5 a 7.

VALOR	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descrição	Descanso	Muito Fácil	Fácil	Moderado	Um Pouco Difícil	Difícil		Muito Difícil		Muito, Muito Difícil	Máximo Esforço Possível



**MANTENHA-SE ACTIVO COM O GCP!**

**TEMOS UMA EQUIPA DE PROFISSIONAIS QUALIFICADOS DISPONÍVEIS PARA O/A AJUDAR!**