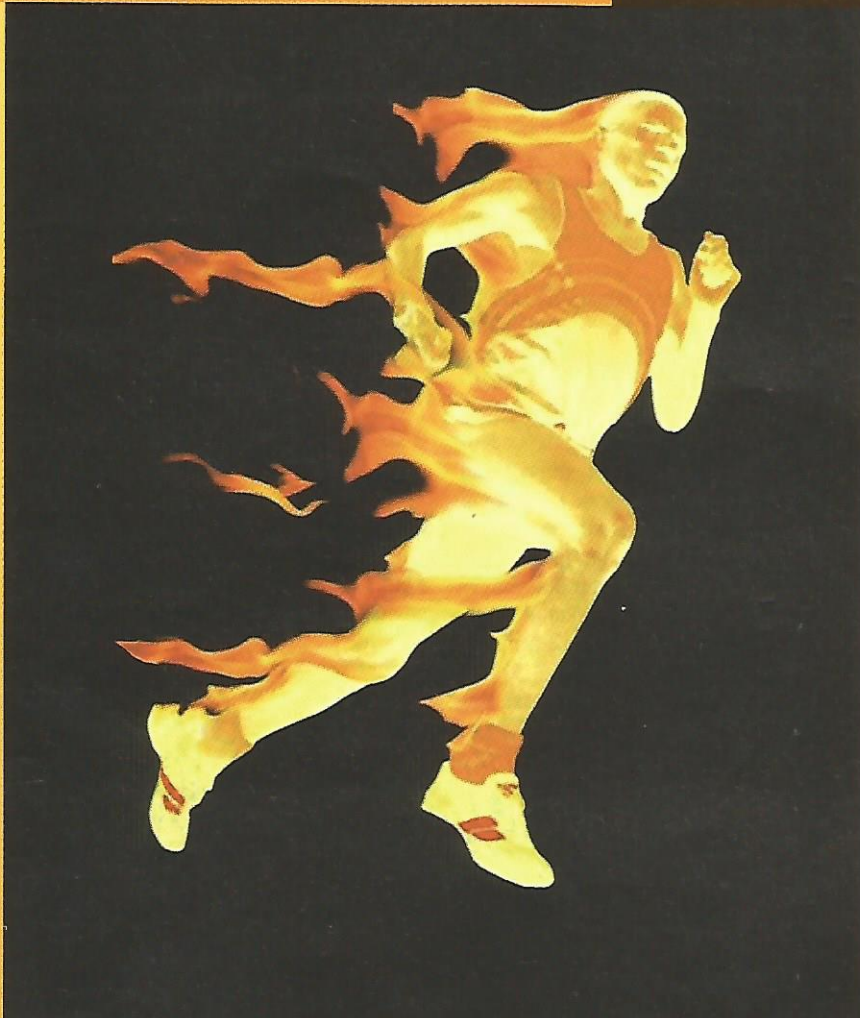


Como detectar o overtraining



- Dificuldade para dormir
- Instabilidade emocional

Muitos atletas sofrem maior risco de desenvolver a síndrome do excesso de treino durante a etapa competitiva de seu plano anual de treino, quando praticam vários desportos simultaneamente ou quando tentam melhorar o seu nível de treino com um grande volume de trabalho num curto período de tempo.

Uma alteração na função imunológica e respostas alteradas do sistema endócrino e do sistema nervoso, também são mencionados como possíveis mecanismos responsáveis pela síndrome do excesso de treino. Nalgumas situações, as análises de laboratório revelaram uma alteração nos níveis de cortisol e epinefrina na urina, porém o diagnóstico é feito usando uma combinação dos sintomas citados acima.

Estratégias de prevenção

As manifestações do overtraining tendem a ser diferentes em cada atleta, subjectivas e individuais. É sem dúvidas importante que os atletas, treinadores e profissionais da saúde reconheçam os sintomas e factores de risco do excesso de treino para que possam preveni-lo e evitar as consequências mais sérias. As estratégias de prevenção incluem a recuperação adequada, ajuste no volume de treino, minimizar o stress psicológico e ter uma dieta equilibrada.

Doutorada pela Universidade Federal de Rio Grande do Sul, Instituto Gatorade de Ciências del Deport

Nalgumas situações, um elevado volume de treino pode trazer danos, ao invés de ajudar o atleta a melhorar o seu nível cardiovascular, muscular e o seu rendimento desportivo.

Um atleta que treina em excesso, sem respeitar os períodos adequados de descanso, sofre o risco de desenvolver lesões e outros problemas de saúde. Quando o exercício se converte num vício sem controlo, pode resultar numa situação complexa que se conhece como a "síndrome do treino em excesso", caracterizada por diversos sinais e sintomas físicos e psicológicos que afectam o treino e o rendimento dos atletas.

A manifestação mais comum do overtraining, ou excesso de treino, é a diminuição do rendimento desportivo, que não se recupera quando se usa períodos curtos de descanso. O atleta fica cansado e sem ânimo.

Normalmente, o corredor aumenta o volume de treino com a crença errada de que isso irá melhorar o seu rendimento. Essa atitude pode levar a um círculo vicioso de lesões desportivas.

O treinador e atleta devem estar alerta às seguintes manifestações do overtraining:

Manifestações Físicas

- Diminuição do rendimento
- Cansaço excessivo durante o dia, falta de interesse nas tarefas quotidianas
- Dificuldade em relaxar
- Aumento da frequência cardíaca em repouso
- Aumento da frequência cardíaca e do nível de lactato a um nível submáximo de exercício
- Músculos doloridos
- Lesões que usualmente aparecem como resultado da sobrecarga de trabalho e que não melhoram com a fisioterapia
- Náusea e mal-estar estomacal, falta de apetite
- Susceptibilidade a infecções, especialmente as respiratórias

Manifestações Psicológicas

- Dificuldade em concentrar-se
- Falta de memória

