

SÍNDROME DO OVERTRAINING EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

EVERTON BEZERRA DE SOUZA
EDMILTON OLIVEIRA DA CRUZ
RAYAN AMADO CARDOSO SILVA
KLEBER DE OLIVEIRA BARROS

ORIENTADOR: MARCELO DE AQUINO RESENDE(CREF: nº 000542-G/SE)
Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil.
everton_slash@hotmail.com
Palavras-chave: Atletas. Fadiga. Fadiga muscular.

INTRODUÇÃO: A síndrome do overtraining é uma condição complexa, caracterizada por um conjunto de sinais e sintomas, em resposta a um planejamento inadequado do treinamento esportivo, caracterizado por grandes volumes e/ou altas intensidades, sem um período de recuperação adequado, podendo ser potencializada por fatores estressores psicossociais, calendário esportivo atribulado, treinamento monótono, dieta inadequada e muitos outros fatores não necessariamente relacionados ao treinamento. **OBJETIVO:** Apresentar os fatores relacionados com o desenvolvimento da síndrome do overtraining em atletas de alto rendimento. **METODOLOGIA:** Foi pesquisado no 'google acadêmico' as palavras-chaves: Atletas, Fadiga e Fadiga muscular. Sendo encontrados 2492 artigos, dos quais, foram selecionados seis deles.. **RESULTADOS:** Com o treinamento excessivo para manter um atleta de alto rendimento em seu melhor desempenho, ultrapassa-se o estímulo forte, gerador de adaptação, para um estímulo muito forte, podendo gerar exaustão. juntamente com um período de recuperação inadequado e/ou alimentação inadequada pode agravar ainda mais. Outro fator que pode acentuar são possíveis alterações psicológicas tais como: discussão familiar, estresse, etc. Todos essas variáveis vão gerar uma queda de rendimento do atleta e caso o treinamento continue da mesma forma irá desencadear um aumento na facilidade de lesão muscular, redução dos estoques de glicogênio muscular, redução da eficiência do sistema imunológico (Imunossupressão) e desregulação do sistema nervoso central (SNC). O tratamento para a síndrome de overtraining é feito por meio da interrupção do treinamento, pausa essa que pode durar de semanas a meses. **CONCLUSÃO:** Concluímos que a melhor forma de tratar a síndrome de overtraining é com a prevenção. Por este motivo é fundamental um profissional da área da Educação Física capaz de aplicar sessões de treinamento intensas e que geram adaptações no seu atleta adequadamente para não haver acúmulo de fadiga. Como também, o auxílio de uma equipe de médicos, nutricionistas, fisiologistas e psicólogos da área esportiva para acompanhar o atleta individualmente e garantir bons resultados e saúde.

REFERÊNCIAS:

NAKAMOTO, F. P. Consequências Fisiológicas do Overtraining. **CEFE:** p. 1-8, 2005.
COSTA, L. O. P.; SAMILSKI, D. M. Overtraining em atletas de alto nível – uma revisão literária. **Rev. bras. ciênc. mov,** 13 (2): p. 123-134, 2005.

THURM, B. E. **Efeitos da dor crônica em atletas de alto rendimento em relação ao esquema corporal, agilidade psicomotora e estados de humor.**/ Bianca Elisabeth Thurm. – São Paulo, 2007.

LEITE et al. Overtraining, variabilidade da frequência cardíaca e esporte: uma breve revisão. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, 6 (33): p.183-191, 2012.

FREITAS, D. S. de; MIRANDA, R.; FILHO, M. B. Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining. **Rev. Bras. Cineantropom Desempenho Hum**, 11(4): p. 457-465, 2009.

JÚNIOR, J. N.; PASTRE, C. M.; MONTEIRO, H. L. Alterações posturais em atletas brasileiros do sexo masculino que participaram de provas de potência muscular em competições internacionais. **Rev. Bras. Med. Esporte**, 10 (3): p. 195-198, 2004.