

OVERTRAINING: UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

**Raúno Álvaro de Paula Simola, Dietmar Martín Samulski y
Luciano Sales Prado**

**Centro de Excelência Esportiva. Escola de Educação Física,
Fisioterapia Ocupacional / UFMG. Brasil**

RESUMO: quando os níveis de carga de treinamento ultrapassam a capacidade de adaptação do organismo, a performance pode diminuir e alguns outros problemas podem ocorrer, entre eles, o overtraining. Este se tornou um problema significativo no esporte de alto rendimento, comprometendo temporadas esportivas inteiras e até mesmo abreviando carreiras esportivas promissoras. Atletas em estado de overtraining, além de apresentarem queda no desempenho esportivo, podem apresentar sinais e sintomas fisiológicos e psicológicos. O presente estudo tem como objetivo conceituar o fenômeno overtraining, apresentar a incidência desse fenômeno no esporte e alguns parâmetros psicológicos, fisiológicos e bioquímicos utilizados na sua detecção e monitoramento. E por último, sugerir algumas estratégias para prevenção e tratamento desse fenômeno.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento esportivo, overtraining, psicologia do esporte

ABSTRACT: when sport training loads exceed the adaptation capacity of the human body, performance may decrease and some other problems may occur, like overtraining. Overtraining has become a significant problem among high level competitive athletes, affecting sport seasons and even resulting in the drop-out. Athletes who suffer from overtraining, present decrease in sport performance and may present some signals and symptoms of physiological and psychological nature. This study has the aim to analyze overtraining in an interdisciplinary view, presenting some psychological, physiological and biochemical variables used in its detection and monitoring. And finally, we also suggest strategies to prevent and treat this phenomenon.

KEY WORDS: Sport training, overtraining, sport psychology

RESUMEN: cuando los niveles de carga en el entrenamiento sobrepasan la capacidad de adaptación del organismo, el rendimiento puede disminuir y aparecen algunos problemas, entre ellos el de sobreentrenamiento (Overtraining). Esto se ha convertido en un problema significativo en

el deporte de alto rendimiento, afectando temporadas deportivas completas y reduciendo carreras prometedoras. Los atletas con sobreentrenamiento, además de presentar una reducción en su ejecución deportiva, pueden presentar señales y síntomas fisiológicos y psicológicos. El presente estudio tiene como objetivo conceptualizar el fenómeno del sobreentrenamiento, presentar la incidencia de este fenómeno en el deporte y algunos parámetros psicológicos, fisiológicos y bioquímicos utilizados en la detección y el seguimiento. Por último, se sugieren algunas estrategias para la prevención y el tratamiento de este fenómeno.

PALABRAS CLAVE: Entrenamiento deportivo, sobreentrenamiento, psicología del deporte.

INTRODUÇÃO

Em esportes de alto rendimento ou competitivos, altas cargas de treinamento são essenciais para o aumento da performance (Hynynen, Uusitalo, Konttinen e Rusko, 2006). Entretanto, quando os níveis da carga de treinamento ultrapassam a capacidade de adaptação do organismo, a performance pode diminuir e alguns outros problemas podem ocorrer, entre eles, o Overtraining (OVT) (Costa e Samulski, 2005a; Hynynen et al., 2006; O'Toole, 1998).

O OVT tornou-se um problema significativo no esporte de alto rendimento, comprometendo temporadas esportivas inteiras e até mesmo abreviando carreiras promissoras (Costa e Samulski, 2005a). Além disso, a mudança dos padrões estéticos tem levado indivíduos a buscarem por meio do exercício físico, redução do peso corporal, aumento da massa muscular, além do tradicional condicionamento aeróbio. É comum atletas e não atletas excederem os limites de suas capacidades físicas e psicológicas frente ao desafio de enfrentarem cargas exageradas de treinamento aliadas a períodos insuficientes de recuperação (Rohlf,

Mara, Lima e Carvalho, 2005). Portanto, é importante que atletas e demais profissionais envolvidos no meio esportivo, entendam melhor os sintomas, causas e estratégias de tratamento e prevenção desse fenômeno (Costa e Samulski, 2005b).

O presente estudo tem como objetivo, revisar na literatura alguns aspectos psicológicos, fisiológicos e bioquímicos relacionados com o OVT, a taxa de incidência desse fenômeno, estratégias adotadas para prevenção, bem como tratamento dessa síndrome.

CONCEITOS BÁSICOS

Estresse

O estresse pode ser definido como a interação entre o homem e o seu meio ambiente físico e sociocultural. Segundo Nitsch (1981), os fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e os fatores ambientais (ambiente físico e social) interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse.

Aumentos da carga de treinamento ao longo dos últimos anos, competições esportivas importantes cada vez mais frequentes e pressões externas, como