

FATORES FISIOLÓGICOS QUE INDUZEM AO OVERTRAINING

ROSA, Janayna Vieira da (Educação Física, UniBrasil)

A prática regular de exercícios pode proporcionar vários benefícios a saúde, se praticada de maneira correta. Esses benefícios podem ser adaptações fisiológicas as quais, dependem do exercício praticado, podendo ser elas: aumento do consumo máximo de oxigênio, diminuição da frequência cardíaca de repouso e submáxima, aumento da força muscular, aumento do débito cardíaco máximo e submáximo e modulação da atividade de enzimas do metabolismo aeróbico e anaeróbico (MAGLISCHO, 1999). Se praticada de maneira incorreta, como por exemplo em atividades de alta intensidades e sem períodos adequados de recuperação, poderá desencadear o overtraining. Esse fator que acaba sendo prejudicial para o praticante resume-se em um conjunto de outros fatores fisiológicos, que podem acarretar a fadiga, transtornos psicológicos, problemas cardíacos, redução do desempenho e estresse. O overtraining é mais comum em atletas que possuem um mal planejamento da periodização do treinamento e competições, podendo ser este influenciado por fatores sociais, calendário esportivo atribulado, dieta inadequada e fatores não relacionados ao esporte mais sim a vida pessoal do atleta. Este estudo será, a princípio, uma revisão de literatura no qual o objetivo é identificar os fatores fisiológicos que podem desencadear o overtraining, analisando as demais variáveis psicossociais que interferem, quais as soluções para evitar chegar nesse estágio e quais as recomendações para a recuperação da performance. Entretanto, esse trabalho ainda está em processo de produção durante a disciplina de Metodologia da Pesquisa Científica, muitas coisas ainda devem ser pesquisadas e levantadas para novas discussões até o termino do mesmo.