

EXCESSO DE EXERCÍCIO FÍSICO?

Thiago Teixeira Guimarães¹

RESUMO

Há períodos de um programa de condicionamento ou treinamento onde o excesso de estresse provocado pelo exercício físico é desejável. Porém, o desconhecimento da linha tênue entre seus riscos e benefícios potenciais representa um problema de saúde. Se uma pessoa que se exercita vive cansada, lesionada, apática, inflamada e dolorida, certamente, em algum momento, ela revisará o exercício enquanto prioridade, podendo aumentar as estatísticas de abandono e sedentarismo. Dentro das ciências do exercício e esporte diversas dificuldades metodológicas limitam o avanço sobre o entendimento do tema aqui tratado. Por exemplo, experimentos com humanos devem respeitar critérios éticos que protejam o bem-estar físico e emocional das pessoas, sendo necessária a utilização de modelos animais. Além disso, infelizmente, prevalece o paradigma de que apenas atletas de elite experimentam os sintomas da síndrome do overtraining. Ainda não há sequer um consenso sobre a terminologia mais adequada para caracterizar o “descondicionamento paradoxal”. A própria literatura aponta a inexistência de um marcador único, objetivo, preciso e confiável, a partir de parâmetros fisiológicos e bioquímicos classicamente estudados, para o diagnóstico da exaustão crônica relacionada ao treinamento. O exercício físico por si só não faz milagres e uma boa execução de movimento não é garantia de sucesso. Portanto, recomendações e prescrições consistentes, incluindo o contexto militar, dependem de uma melhor compreensão sobre seus mecanismos fisiológicos e funcionais.

Palavras-chave: supertreinamento, Síndrome do Overtraining, estresse físico, estresse mental.

<https://brazilianjournals.com.br/assets/ebooks/5fRL4uc0p7b18GIY7y5sB2FKSa2hU366.pdf>

Como citar:

Guimarães, T. Excesso de Exercício Físico? São José dos Pinhais: Editora Brazilian Journals, 2022. 181 p

¹Doutor em Ciências do Exercício e do Esporte pela UERJ. Oficial da Força Aérea Brasileira – FAB, 2º Tenente, atualmente servindo no Instituto de Medicina Aeroespacial – IMAE, Rio de Janeiro, Brasil. thiagotguimaraes@yahoo.com.br