

# MILITARES FISICAMENTE INATIVOS APRESENTAM SINTOMAS DA SÍNDROME DO OVERTRAINING

Thiago Teixeira Guimarães<sup>1</sup>

## RESUMO

**Introdução:** A inatividade física é fator de risco para inúmeras doenças e, paradoxalmente, também pode ser fator de risco para sintomas da síndrome do overtraining (SOT). **Objetivo:** Os objetivos deste estudo foram avaliar os níveis de atividade física de militares e comparar esses níveis com os sintomas da SOT. **Métodos:** A amostra consistiu de 95 militares ( $29,6 \pm 1,1$  anos;  $27,5 \pm 3,7$  kg/m<sup>2</sup>) participantes de um curso de carreira, os quais foram divididos em inativos (IN), ativos (AT) e muito ativos (MT). Foi aplicado o Questionário de Overtraining (QOT), além de uma anamnese e a versão curta do IPAQ para caracterizar e estratificar a amostra. A comparação entre as médias dos escores obtidos nos questionários foi realizada através da ANOVA de uma entrada com post-hoc de Tukey quando necessário. **Resultados:** Os resultados revelaram que 41% dos militares se encontravam IN, 40% AT e 19% MT. A ANOVA indicou diferença significativa nos escores do QOT entre IN ( $38,62 \pm 17,58$ ) e MT ( $29,06 \pm 11,65$ ) ( $p=0,04$ ). **Conclusão:** Conclui-se que a maior parte dos militares apresentou níveis adequados de atividade física, porém, os IN manifestaram sintomas mais evidentes da SOT quando comparados aos MT. Apesar de esse assunto ser controverso, a literatura já está bem consolidada de que a SOT não envolve apenas questões relacionadas ao exercício. Outros estressores, como o sono e estresse psicológico, por exemplo, quando associados, podem servir de gatilhos para o esgotamento físico e mental, independentemente do nível de atividade física.

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

No prelo:

Costa, D.; Guimarães, T.; Rubini, E.; Marques, S.; Figueiredo, T. Militares fisicamente inativos apresentam sintomas da síndrome do overtraining. Revista Conjecturas. No prelo.

<sup>1</sup>Doutor 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