

INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO TREINAMENTO DE FORÇA DE LONGA DURAÇÃO, SOBRE OS SINTOMAS CLÍNICOS DO OVERTRAINING

Calzavara Junior, J.; Ornellas, F. H.

Programa de Pós-Graduação Lato-Sensu da Universidade Gama Filho – Fisiologia do

Exercício: Prescrição do Exercício - Campinas-SP

Introdução: O treinamento de força (TF) tem sido recomendado pelo ACSM como promotor da saúde e qualidade de vida, para indivíduos não atletas. Porém, com a adoção de um padrão estético preconizado pela cultura ocidental, a população é estimulada a buscar um baixo percentual de gordura corporal, associado à hipertrofia muscular. Este fato tem influenciado as academias de ginásticas aplicarem métodos de TF, que favorecem as atividades de longa duração. Entretanto, alguns estudos têm demonstrado que protocolos que propiciam atividades extensivas, podem desencadear diversos prejuízos fisiológicos e psicológicos relacionados ao estado de humor do praticante, que pode ser denominado síndrome de overtraining (SO). **Objetivo:** Analisar a correlação do tempo total do microciclo do TF, com os sintomas clínicos da SO, em indivíduos treinados. **Métodos:** Foram analisados 143 indivíduos do gênero masculino, com idade de $29 \pm 7,6$ anos. Como critério de inclusão para o estudo, o participante deveria ter experiência mínima contínua com TF de 12 meses. Foi aplicado o instrumento denominado “Questionário de Sintomas Clínicos do Overtraining” (QSCO), composto por 29 questões agrupadas em duas escalas, sendo elas recuperação e rendimentos, que analisam aspectos relacionados à SO. Cada uma das 29 questões tem como opção de resposta, uma escala de Likert de 0 a 3 pontos (0- nunca, 1- às vezes, 2- frequentemente e 3- sempre), para cada pergunta. Para a construção do banco de dados, foram utilizados os valores mínimo, máximo, médias, desvio padrão e coeficiente de correlação de Pearson (r), correlacionando a duração do microciclo do TF (minutos), pelos escores do QSCO. **Resultados:** São apresentados na tabela 1 e 2.

Tabela 1 - Dados descritivos do perfil da amostra (n = 143)

VARIÁVEIS	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO
Idade (anos)	29	7,6	18	57
Tempo de treino (meses)	53,6	46	12	300
Frequência de treino semanal (dias)	4,3	1	2	6
Duração da sessão de treino (minutos)	79,8	29,3	36	270
Duração do microciclo de treino (minutos)	345,8	181,2	120	1620

Tabela 2 - Resultado da correlação (r) da variável com os scores do QSCO

VARIÁVEIS	SCORES DO QSCO (r)
Duração do microciclo de treino (minutos)	-0,18

Conclusões: O questionário utilizado nesta pesquisa parece ser uma ferramenta capaz de detectar os efeitos negativos da SO. No entanto, não foi encontrada correlação entre a duração do microciclo do TF (minutos) e os escores do QSCO, demonstrando que, a utilização isolada desta variável é limitada na detecção da ocorrência deste possível problema.