

O Super-Treino- Alguns Sinais Específicos

O processo de desenvolvimento desportivo consubstancia uma série de pressupostos práticos, devidamente articulados visando o estabelecimento de patamares de rendimento, potenciando o organismo humano no sentido da alta “performance”.

Por vezes a procura incessante e metodologicamente incorreta desse zénite evolutivo, conduz a situações extremas de fadiga, induzindo a involução dos processos adaptados. Estabelece-se a rutura entre os meios e os fins, inviabilizando-se os objetivos pretendidos.

A fadiga funciona como fator de evolução e progresso dentro de determinados níveis. Assim podemos distinguir:

- **Fadiga Fisiológica**, resultante direta de um esforço equilibrado e que desaparece com o sono e uma alimentação normal e correta.
- **Fadiga Patológica**, quando a capacidade funcional do indivíduo é ultrapassada, sendo caracterizada pelo aparecimento de sinais anómalos. Em caso extremo pode surgir a morte, como o acontecido já com alguns corredores da maratona.

Chailley-Bert define a fadiga como “fenómeno geral de defesa que se encontra em todos os seres vivos e em todos os tecidos desses seres; caracteriza-se pela diminuição ou perda de excitabilidade do tecido ou órgão sobre o qual se faz sentir”.

Analisando os vários fenómenos induzidos pela fadiga, podemos dividi-los em:

Fenómenos Locais:

- Diminuição da capacidade funcional do órgão interessado
- Manifestações neurovegetativas e neuro-vasculares locais
- Manifestações bioquímicas metabólicas locais (mineiras, protéicas, glucídicas e lipídicas)
- Fenómenos neuro-hormonais, cito-hormonais, enzimáticas
- Manifestações histológicas e citológicas locais

Fenómenos Gerais

- Síndrome subjetivo psico-motor com uma diminuição da capacidade funcional geral, nomeadamente psíquica e neuro-motriz

- Síndrome neurovegetativo geral com manifestações cardiovasculares, respiratórias e secretórias
- Afetação das zonas de controlo central, nomeadamente da formação reticulada
- Alterações bioquímicas e neuro-endócrinas gerais, etc. ...

As manifestações expressas de fadiga, podem ser provocadas pela resposta imediata a um somatório de estímulos-carga, e assim estamos perante uma FADIGA AGUDA, ou estão manifesta-se pelo acúmulo progressiva de estimulações desajustadas que levam à instalação constante dos processos de fadiga- FADIGA CRÓNICA.

A fadiga crónica pode ser uma das resultantes do esgotamento induzido pelo treino, e está profundamente relacionada com o super-treino, apresentado a seguinte sintomatologia:

- Diminuição nítida do rendimento desportivo
- Modificação acentuada do estado tónico do músculo
- Aparecimento de tremuras musculares
- O pulso matinal aumenta sem razão aparente
- Sono agitado, com problemas de adormecimento. Por vezes à 1 ou 2 horas da manhã e nunca mais se adormece
- Problemas de apetite, constituídos por alternâncias de vontade feroz de comer que passa logo após as primeiras garfadas
- Comportamento alterado; o indivíduo torna-se instável, irritadiço, com fraca capacidade de concentração
- Podem surgir crises de febre
- Predisposição pra as lesões, etc. ...

Quando aparecem crises de fadiga extrema provocada pelo super-treino, o processo de recuperação deve ser acompanhado pelo médico, já que o repouso por si só pode ser suficiente para a erradicação dos processos de fadiga.

Artigo elaborado com base na informação disponível em :

- Cadernos Técnicos/Sector de Documentação/Federação Portuguesa de Atletismo.