

## Consequências de um treinamento exagerado

### Educação Física

Enviado por:

Postado em:15/04/2009

O melhor caminho é, sem dúvida, a prevenção. A decisão de praticar uma atividade física regular pode mudar sua vida e uma avaliação inicial, com aconselhamentos periódicos, pode garantir que esta mudança seja definitiva. Procure um médico, especializado em medicina do esporte se possível, ou um educador físico responsável e pratique seu exercício com segurança, obtendo o máximo que ele tem a oferecer. Saiba mais...

Fonte: Minha Vida Não compense o sedentarismo com exercícios pesados... Todos nós procuramos tirar sempre o máximo do que fazemos em nossas vidas. Com a atividade física não é diferente e com bônus: a evolução do treinamento nos deixa mais alerta, com bom humor e disposição para enfrentar as ciladas que o dia nos apresenta. Já que faz tão bem, porque não aumentar? É possível, mas lembre-se que, como tudo na vida, isso também tem um limite e ultrapassá-lo, nesse caso, significa ficar doente. O exagero na atividade física regular acontece quando a quantidade total de treinamento, ou seja, o produto da frequência pela intensidade e duração do exercício, exceder a capacidade de adaptação do organismo. As manifestações desses excessos são as mais variadas possíveis. Para aqueles que controlam a frequência cardíaca, observar seu aumento quando em repouso é uma delas, freqüente e fidedigna. Fazem parte também deste quadro o cansaço que substitui o bem estar proporcionado pelo exercício regular, noites de sono agitado ou mesmo períodos de insônia, mau humor e irritabilidade no relacionamento de trabalho e familiar, entre outras. Os músculos, tendões, ossos e articulações também sofrem com a fadiga acumulada pela falta de repouso, que permite a recuperação, necessário a qualquer programa de treinamento. Uma manifestação comum aos exageros são as tendinites, processo inflamatório que ocorre quando um músculo é solicitado a contrair para executar movimentos repetitivos sem que seus limites sejam respeitados, com sobrecarga de sua ligação com o osso, ou seja, o tendão. As tendinites estão relacionadas com o gesto da atividade física praticada, mudando de localização conforme a região, dos braços na natação para as pernas na corrida, por exemplo. As associações bem como as mudanças no treinamento devem ser bem planejadas para que os novos limites sejam respeitados. Perder peso, por exemplo, exige uma dieta associada ao exercício, impondo uma adaptação ao planejamento inicial, evitando assim exercícios em excesso. O melhor caminho é, sem dúvida, a prevenção. A decisão de praticar uma atividade física regular pode mudar sua vida e uma avaliação inicial, com aconselhamentos periódicos, pode garantir que esta mudança seja definitiva. Procure um médico, especializado em medicina do esporte se possível, ou um educador físico responsável e pratique seu exercício com segurança, obtendo o máximo que ele tem a oferecer. Fonte: Portal da Educação Física