André Pessoa - Vice-Presidente IFBB-RIO

A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO

É possível um praticante de exercícios físicos descansar, mas não recuperar condições mínimas para iniciar uma nova rotina. A carga de treinamento está associada diretamente ao tempo de recuperação. Com a fadiga instalada, ocorre o esgotamento das reservas energéticas do corpo humano. Para cada tipo de estímulo exige-se um tempo de recuperação (reposição das reservas), seja durante a atividade ou no final. O profissional de Educação Física deve elaborar um programa de exercícios considerando essa relação dentre outros aspectos relevantes para um bom desempenho do praticante.

Aliado a um programa de exercícios bem elaborado, respeitando intensidade, volume e descanso, uma boa alimentação, massagens (para fadiga local), ducha e sauna (para fadigas generalizadas), podem contribuir para o sucesso de uma recuperação pós-exercício. Além destas medidas, uma das mais importantes é o sono. Quando se dorme rapidamente e profundamente, pode-se considerar que foi um sono saudável. Durante o sono o organismo humano libera, de uma forma abundante, o hormônio de crescimento (responsável pela regeneração e crescimento celular) o que é excelente para recuperação e evolução da performance (seja de competição ou estética). Quando ocorre alteração prejudicial no sono, a avaliação do treino se torna falsa, pois o organismo não completa a recuperação, podendo induzir os praticantes e professores que a rotina de exercícios estaria forte. É comum os profissionais de Educação Física serem obrigados a reformular as rotinas de exercícios (volume, intensidade e descanso) em razão da inobservância da importância do descanso por parte dos praticantes, que muitas vezes, não entendem porque não atingem os objetivos desejados.

Quando não se consegue atingir uma recuperação pós-exercícios completa por dias consecutivos, aliado a uma alimentação deficiente, treinamento intenso, longo, estresse profissional, particular, etc, caracteriza-se o "overtraining". Dificuldade no sono, perda de peso, taquicardia, falta de apetite, dores de cabeça, variação da pressão arterial, dificuldade na recuperação a níveis iniciais da freqüência cardíaca após o exercício, são sintomas observados com mais freqüência. O sentimento inesperado de fraqueza física e ausência de energia para atividades diárias e exercícios podem ser sintomas de um estágio mais raro e difícil de se identificar. O tratamento de "excesso de treinamento" pode levar de semanas até meses para ser eliminado, dependendo do grau de comprometimento.

Professor André Pessoa
Vice-Presidente IFBB-RIO