

044

**ABSTRACT OVERTRAINING. UMA LEITURA EM SISTEMAS DINÂMICOS NÃO LINEARES.** *Ivan Bellen Jardim, Álvaro Reischack de Oliveira.* Universidade Federal do Rio Grande do Sul; Faculdade de Educação Física; Departamento de Ed. Física.

O objetivo deste trabalho é correlacionar os sistemas neuro-endócrino, imunológico e músculo-esquelético com a gênese e o desenvolvimento do sobretreinamento; utilizando, como pano de fundo, a teoria dos Sistemas Dinâmicos não Lineares. A base neuro-endócrina para o surgimento do sobretreinamento tem a ver, primeiramente, com uma fadiga periférica ocasionada pela saturação de cortisol e catecolaminas ao nível neuro-motor e, posteriormente, central através da exaustão do eixo hipotalâmico-pituitário adrenocortical. No sistema imunológico, o treinamento de resistência de alta intensidade e longa duração produz uma imunodepressão transitória cuja duração depende das condições iniciais do atleta. Não há evidências suficientes para afirmar que o treinamento de força ocasione imunodepressão. Verificou-se que as lesões músculo-esqueléticas participam do desenvolvimento do sobretreinamento através da resposta inflamatória crônica e pela exaustão do tecido hemato-poiético. O diagnóstico de sobretreinamento somente possui utilidade prática quando possibilita intervenção precoce. Assim, a adoção de testes psicológicos adicionalmente a testes ergométricos e sinais clínicos demonstra ser capaz de cumprir este critério. A prevenção do sobretreinamento tem a ver com a correta periodização dos protocolos de treinamento que leve em consideração a quantidade e a intensidade do estresse; o tempo de recuperação da sessão de treinamento e o aporte nutricional adequado ao atleta especificamente.