

NOVA

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

WWW.SPORTLIFE.COM.BR

# SportLife

TREINO  
NUTRIÇÃO  
SAÚDE  
DESEMPENHO



## GUIA do TÊNIS

**53** lançamentos para corrida, CrossFit, trail running e treinos diversos

**8** modelos testados pelo nosso time

**-3 KG SEM DIETA**  
Tudo o que você precisa é de um **PAR DE TÊNIS**

**CROSSFIT**  
Experts ensinam **2 TREINOS** que transformam o corpo em pouco tempo

**MACA PERUANA**  
Conheça essa raiz que acelera o metabolismo e dá um up na saúde

**Milena Preter:** atleta de tempos exemplares, hoje ela lidera o Nike+ Run Club, em São Paulo

**NATAÇÃO**  
Dicas nos 4 estilos para melhorar o seu tempo



ANO 05 | ABRIL 2017 | Nº 101

# corrida segura

Fellipe Savioli



ARQUIVO PESSOAL

Fellipe Savioli é especialista em Medicina Esportiva, nutrólogo e ortopedista

## O excesso que custa caro

A evolução nos treinos certamente empolga muitos atletas, levando a uma rotina incansável que traz sérias consequências para a saúde

O ganho de performance em qualquer atividade física é baseado em um tripé: treino, alimentação e descanso adequados. Se uma dessas 3 bases não estiver equilibrada, o nível de rendimento começa a despencar. É normal ficar empolgado quando os resultados começam a aparecer, o que pode levar ao excesso de treinamento, chamado de *overtraining*. Tal excesso pode ser de volume ou intensidade, dependendo da rotina do praticante. Aliado a dietas da moda, por exemplo, torna-se uma combinação perigosa. Se você quer seguir um plano alimentar diferente, é imprescindível o acompanhamento de um nutricionista.

Atletas que seguem por conta própria uma dieta com baixa ingestão de carboidratos ou, ainda, jejum intermitente, correm sérios riscos de saúde, que resultam na perda de massa muscular e, consequentemente na perda de performance.

Voltando ao *overtraining*: como perceber se você está sofrendo com essa condição? O corpo sabe avisar muito bem, por meio de alterações no sono, irritabilidade, fadiga e dores musculares e nas articulações. Também existe um teste chamado Heikki-Rusko, que pode



IMAGENS ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

ser utilizado para detectar o *overtraining*. Nele, mede-se a FC (frequência cardíaca) de repouso com o paciente deitado; depois, o paciente se levanta e mede-se novamente a FC por 15 s, 90 s e 120 s. Se houver aumento da FC maior do que 10 bpm (batimentos cardíacos por minuto), é *overtraining* na certa. A turma do triatlo, por exemplo, é bastante afetada pelo excesso de treinamento. Afinal, são treinos para 3 modalidades esportivas, com intensidade alta e muitas vezes

com volume na mesma proporção. Muitos acordam bem cedo para treinar, vão para o trabalho, treinam no horário do almoço, voltam para o trabalho e depois treinam novamente à noite. Essa rotina, muitas vezes associada a pouco descanso, também pode dificultar uma alimentação adequada no trabalho. Outro grupo que sofre com o *overtraining* é o das mulheres. O problema começa com a ingestão inadequada de calorias para a atividade física, seguida da redução de

quantidade de gordura e massa muscular, que levam a problemas hormonais. Isso afeta o sistema reprodutivo e acarreta em osteoporose, deixando o corpo mais suscetível a fraturas (principalmente por estresse). Sem falar nos sintomas citados no início deste texto.

Para evitar que isso aconteça, lembre-se de que deve existir tempo para tudo: família, lazer, trabalho e esporte. Muitas pessoas decidem participar de provas de *endurance* (ultramaratona, Ironman) e não têm tempo para o preparo. Aí, acabam prejudicando o trabalho e a vida familiar e até desconta das horas de sono para treinar. Antes de mais nada, consulte um médico especialista em medicina esportiva. Ele solicitará alguns exames de laboratório que ajudarão a identificação do quadro. Dentre os exames, destaco a relação entre cortisol e testosterona, além de algumas interleucinas (proteínas produzidas pelo corpo, principalmente por células de defesa, que estão associadas à inflamação). Feito isso, faça você um exame sincero de sua rotina para planejar-se adequadamente. Bons treinos!