



**XIV Seminário de Iniciação Científica**  
**Universidade Federal de Juiz de Fora**  
15 a 17 de outubro de 2008



Área: Ciências da Saúde

Projeto: ANÁLISE DA EVOLUÇÃO DAS CARGAS DE TREINAMENTOS EM ATLETAS COMPETITIVOS ATRAVÉS DE VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E FISIOLÓGICAS.

Orientador: Maurício Gattás Bara Filho

Bolsistas:

Franciane Caetano De Andrade (IV ENXOVAL)

Participantes:

Resumo:

O treinamento desportivo é um processo que tem por objetivo romper o equilíbrio interno do organismo humano e assim, aperfeiçoar o desempenho do atleta. No entanto, o estresse provocado pelos treinamentos pode acarretar reações negativas, tal como a síndrome do overtraining. Esta inadaptação pode ser evitada pelo monitoramento dos efeitos do treinamento através de variáveis psicológicas, fisiológicas, bioquímicas e imunológicas. Estudos pesquisados suportam que não há um consenso sobre a eficiência de alguns marcadores, mas são unânimes quanto ao fato de um único marcador não ser capaz de monitorar e prevenir esta síndrome. Fica claro a necessidade de outros estudos para minimizar as dúvidas e aumentar o conhecimento a cerca deste assunto que é de grande interesse dos pesquisadores e profissionais que estão envolvidos com o esporte de rendimento. Mediante isso, o objetivo dessa revisão é abordar, a partir dos dados da literatura especializada, como os marcadores psicológico, fisiológico, bioquímico e imunológico, especificamente, estado de humor, score do questionário de overtraining, variabilidade da frequência cardíaca (VFC) em repouso, creatina quinase plasmática (CK) e os níveis plasmáticos de leucócitos, relacionam-se com a demanda de treinamento e o overtraining.