

***LESÕES POR OVERTRAINING: CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO EM JOVENS PRATICANTES DE ACADEMIA***

Carlos Eduardo Bertino Rocha (Universidade de Taubaté)

Lucas Azuma Lima (Universidade de Taubaté)

Natália Valim Giusti Roque (Universidade de Taubaté)

Sarah Simões dos Santos (Universidade de Taubaté)

O overtraining, ou síndrome do excesso de treino, ocorre quando há prática intensa e frequente de exercícios sem descanso adequado, resultando em fadiga, queda de desempenho e riscos à saúde. Nos últimos anos, atividades vigorosas, como musculação, têm se popularizado entre jovens, motivadas pela busca de hipertrofia e estética corporal. Esse cenário aumenta a probabilidade de lesões musculoesqueléticas, comprometendo a prática esportiva e a qualidade de vida. Reconhecer precocemente sinais de sobrecarga e adotar medidas preventivas é essencial para evitar complicações crônicas, promovendo segurança, desempenho sustentável e bem-estar integral dos praticantes. O presente trabalho tem como objetivo discutir estratégias eficazes para a prevenção da síndrome do overtraining em atletas e praticantes de atividades físicas, considerando impactos clínicos, funcionais e biomecânicos. Busca-se compreender as repercussões do excesso de treinamento sobre o sistema musculoesquelético, incluindo lesões como tendinites, fraturas por estresse, perda de massa muscular, desgaste articular precoce e artrose acelerada. Pretende-se também identificar sinais precoces associados à síndrome, como fadiga persistente, queda no desempenho, alterações de humor, dores musculares e articulares, distúrbios do sono e aumento da frequência de doenças infecciosas. A revisão enfatiza a importância de estratégias preventivas, como periodização adequada, descanso regular, sono de qualidade, alimentação compatível com a demanda fisiológica e respeito aos limites do corpo, fundamentais para a saúde integral, prevenção de lesões e otimização do desempenho. O estudo foi realizado por meio de revisão bibliográfica narrativa em PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando os descritores overtraining, lesões musculoesqueléticas e prevenção de lesões. Foram incluídos artigos publicados entre 1990 e 2025, em português e inglês, abordando jovens e adultos praticantes de atividade física recreativa, excluindo-se estudos com atletas de alto rendimento. A análise qualitativa permitiu identificar os tipos de lesões mais recorrentes, sinais precoces de overtraining e estratégias preventivas descritas na literatura.

Espera-se que as lesões mais comuns envolvam o manguito rotador, frequentemente decorrentes de treinos incorretos e movimentos inadequados, além da luxação do tendão do bíceps. Também se prevê levantar dados sobre o tempo médio de recuperação pós-lesão, que varia conforme a gravidade e adesão ao tratamento fisioterapêutico e clínico. Outro ponto importante é a descrição dos sinais precoces do overtraining, que podem servir como marcadores para diagnóstico precoce e adoção de medidas preventivas. Em síntese, apesar dos benefícios das atividades físicas, observa-se que, no Brasil, a musculação cresce de forma expressiva, acompanhando tendência mundial. Em um país cuja maioria da população tem entre 20 e 50 anos, esportes e exercícios físicos estão cada vez mais presentes. A prática contínua promove bem-estar emocional, saúde óssea e cardiovascular, mas é essencial diferenciar treinos saudáveis de práticas excessivas ou focadas apenas em calorias. O excesso de treino pode causar lesões musculoesqueléticas, especialmente no manguito rotador. Portanto, prevenção e consciência dos limites individuais são fundamentais, especialmente para jovens e iniciantes, garantindo segurança, longevidade esportiva e qualidade de vida.

Palavras chaves: Overtraining; Musculação; Prevenção de lesões; Síndrome do excesso de treino