

# VII CONGRESO INTERNACIONAL DE SALUD Y ACTIVIDAD FISICA

*Buenos Aires*

*10 y 11 de Setiembre 2009*

## **SOBREENTRENAMIENTO**

*Dr. Alberto O. Ricart*



*Federación Argentina de  
Medicina del Deporte*

# **SOBREENTRENAMIENTO**

**o Sobreexigencia ?**

**Como darnos cuenta ?**

*Dr. Alberto O. Ricart*

**Instituto Educativo CESALP  
Fundación Dr. H. CORRADA**

***Universidad Nacional  
de La Plata***

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

## Como darnos cuenta ?

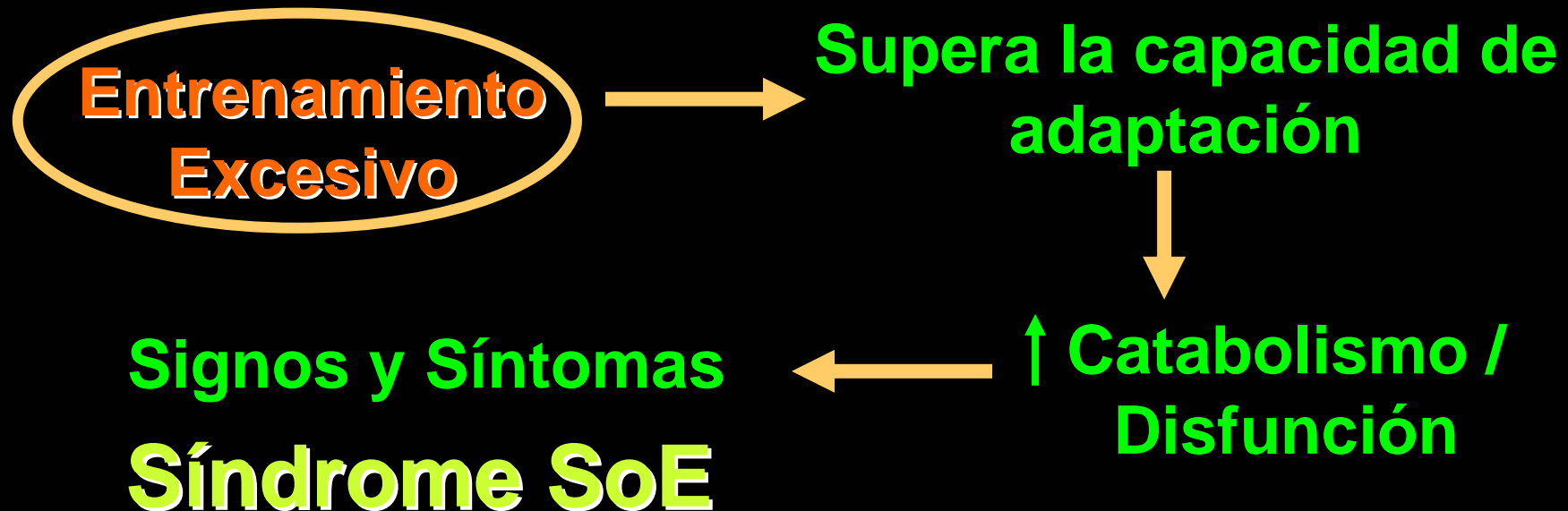
**a) Entendiendo el concepto y fisiopatogenia del SoE.-**

**b) Conociendo los Fac. de Riesgo de padecer SoE**

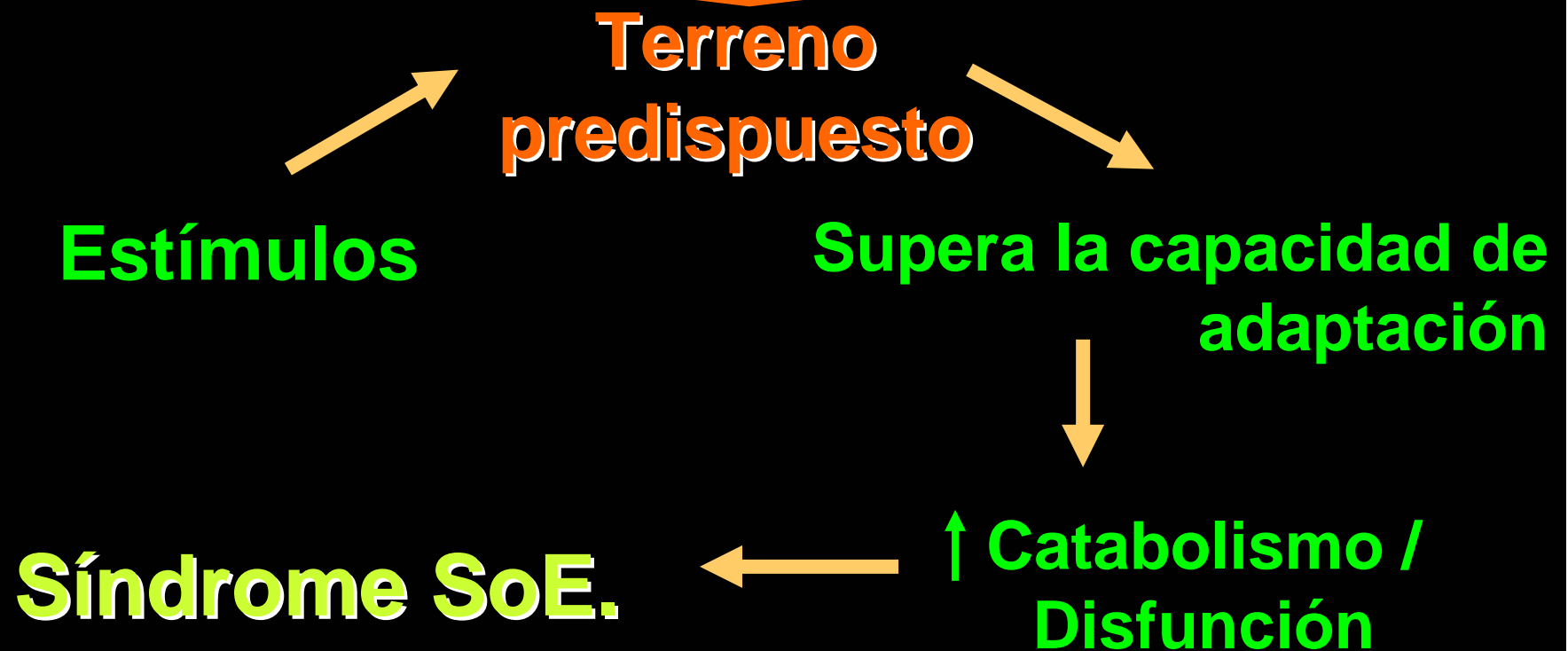
# SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

“Sobree exigencia mayor a la que puede tolerar el organismo”

Concepto tradicional:



- Inadecuado descanso
- Inadecuada alimentación
- Exigencias laborales, familiares y sociales



# PREVALENCIA

Deportes Individuales: 2 - 4 %

Deportes de Conjunto: menor al 1 %

Diferencias s/ nivel de Rendimiento:

A.R. = 2 – 5 %

M.R. = 5 – 10 %

B.R. = sin datos objetivos

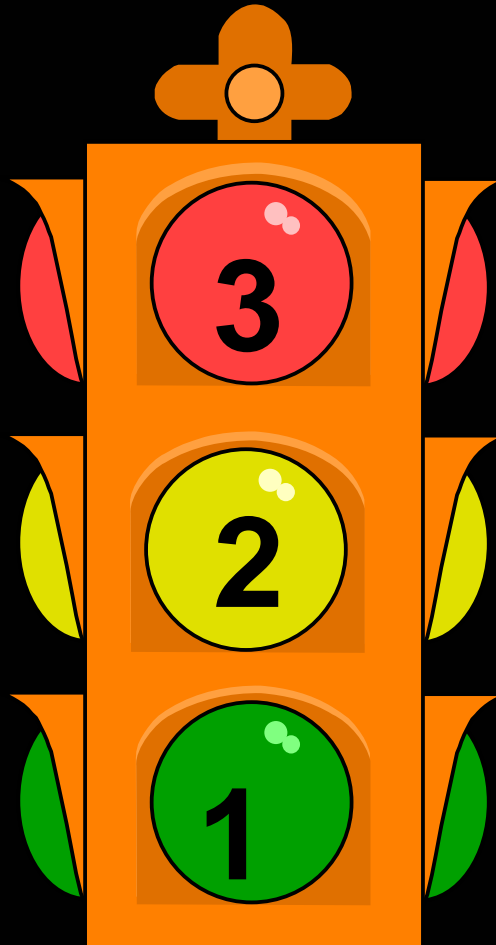
Diferencias entre sexo: > sexo masculino ?

Diferencias de edad: > atletas jóvenes (3 a 1)

# **SOBREENTRENAMIENTO (SoE)**

## **SINTOMATOLOGIA:**

**1<sup>eros</sup> Síntomas:** ↓ Capacidad de trabajo



**Apatía – Desgano**

**Alterac. apetito y descanso**

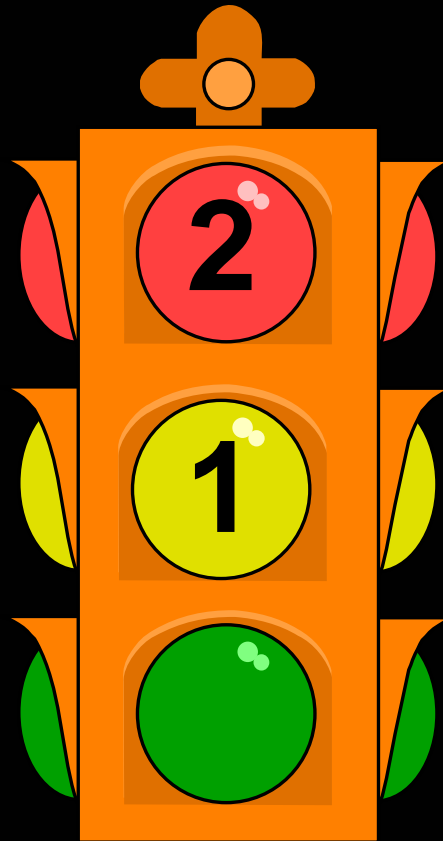
**Inestabilidad emocional**

**Modificación de la FC Basal**

# **SOBREENTRENAMIENTO (SoE)**

## **SINTOMATOLOGIA:**

### **Síntomas avanzados:**



**Alteraciones cardiovasculares**

**Insomnio – Somnolencia**

**Alteraciones Digestivas**

**Alteraciones Musculares**

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

## TIPOS DE SOBREENTRENAMIENTO:

**1- SoE Simpatico: Frecuente**

**Típico de jóvenes**

**Dep. anaeróbicos**

**2- SoE Parasimpático: Infrecuente**

**adulto / veterano**

**Dep. resistencia**

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

## MODIFICACIONES FISIOLÓGICAS

### HORMONALES

↑ Cortisol

↑ Adrenalina y Noradren.

↓ Testosterona

↓ Tiroxina

### INMUNITARIAS

↓ Linfocitos

↓ Ig.

Depresión  
Inmunitaria

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

## MODIFICACIONES FISIOLÓGICAS

### CARDIO- VASCULARES

↑ FC Y TA

ECG: onda T

Extrasístoles

### SANGUINEAS

↑ CPK – LDH – GOT

↑ Urea – Ac. Úrico –  
Creatinina

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

## DIAGNOSTICO

**CLINICO**

**Interrogatorio**

**Examen Físico**

**LABORATORIO**

**Sangre**

**Orina**

**ECG**

**Reposo**

**Esfuerzo**

# Experiencia en CESALP

**Período 1996 / 2005**

**Deportes: Atletismo , Natación, Fútbol,Rugby**

**Sobre 192 casos en total de SoE:**

**42 % Sobreexigencia laboral y/o escolar**

**31 % Inadecuados hábitos nutricionales**

**12 % Inadecuado descanso**

**9 % Inadecuado entrenamiento (pro Cargas)**

**5 % varios o sin definir**

**55 % se observaron 2 o mas causas**

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

## CONCLUSIONES

- El 85 % no corresponde a SobreEntrenamiento, sino actividades extra-Entrenamiento, que podríamos denominar sobre-exigencias psico-físicas. Preparando el terreno para que los estímulos que deberían ser adecuados se constituyan en excesivos.

- Por lo tanto la prevención, como así mismo el tratamiento de este problema debe estar direccionado a los factores Extra-Entrenamiento.

# **SOBREENTRENAMIENTO (SoE)**

Teniendo en cuenta que este problema no se trata de un Entrenamiento excesivo

Se propone:

1- Denominar a este problema :

**Síndrome de SobreExigencia (SoExi)**

2- Considerar siempre las actividades extradeportivas: trabajo, estudio, familia, y por supuesto alimentación, descanso.

3- Estar siempre atento a sintomatología inicial

# TRATAMIENTO I

**1- Modificaciones de causalidad**  
(alim., descanso, stress, etc)

**2- Correcciones en el entrenamiento**

a- ↓ **Intensidad de las cargas**

b- ↓ **Volumen ?**

c- **Alargar pausas**

d- **Combinación de 2 o 3 items**

# TRATAMIENTO II

## 3- Aporte de Vit ? Minerales ?

SI

CUALES?



SEGÚN  
ANALISIS CLINICOS

Vit C



Fe



Vit B



Mg



# COMPLICACIONES

1- Lesiones Deportivas recurrentes  
**CRONICIDAD**

2- Padecimiento de enfermedades  
**INFECCIONES FRECUENTES**

3- Angustia – Depresión – Frustración

INTERRUPCIONES ENTRENAM  RENDIMIENTO  
↓

**DESERCION DEPORTIVA**

#### **4- A la menor aparición de síntomas de SoExi:**

**a) Mejorar entorno psicosocial, laboral**

**b) Asegurar adecuada alimentación y descanso**

**c) NO DEJAR DE ENTRENAR Disminuir (20%)**

**intensidad de trabajo, alargar pausas.**

**d) Realizar controles de variables bioquímicas y**

**fisiológicas periódicas**

# **SOBREENTRENAMIENTO (SoE)**

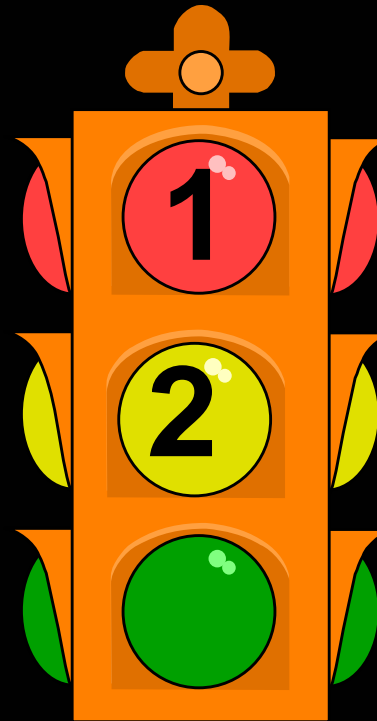
## **5- Considerar en este Síndrome:**

- a) CAUSAS FUNDAMENTALES: Exigencias laborales, fliares y sociales sumadas al entrenamiento.**
- b) CAUSAS CONCOMITANTES: Inadecuada alimentación y descanso.**
- c) FACTORES PREDISPONENTES: Personalidad del Atleta, Tipo de Deporte.**

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

## Como darnos cuenta ?

### 1) ATENCION AL



SINTOMA AVANZADO

SINTOMAS PRECOCES

# OVERTRAINING O SOBREENTRENAMIENTO (SoE)

Como darnos cuenta ?

COMO EVITAMOS el SoE

- 1) **CONSTRUYENDO EL RENDIMIENTO DESDE ABAJO HACIA ARRIBA CON BASES SOLIDAS**
- 2) **IDENTIFICANDO PRECOZMENTE LOS FAC. DE RIESGO - Sobre-exigencias simultaneas -**



ENDI  
ORT



AYUDAS



# SOBREENTRENAMIENTO

SALUD - HABITOS DE VIDA SALUDABLE

HERENCIA

**Muchas gracias**

*Prof. Dr. Alberto O. Ricart*

**ricart @ cesalp . com . ar**