

Buscando o fortalecimento¹

Psicóloga Márcia Pilla do Valle²

Recentemente me deparei com um artigo de J. Loher sobre a importância dos ciclos de estresse e recovery (recuperação) para promover o fortalecimento dos aspectos físico, mental ou emocional. Achei a idéia muito interessante e vou dividir com vocês.

Inicialmente é importante esclarecer que o autor entende estresse como qualquer coisa que faz com que energia seja gasta: ocorre física, mental e emocionalmente. Recuperação, por sua vez, é qualquer coisa que faz com que energia seja recuperada. Também ocorre física, mental e emocionalmente. Sendo assim, correr, exercitar-se ou ter a frequência cardíaca aumentada é estresse e qualquer sensação de alívio corporal (comer, dormir, relaxar tensão muscular, etc.) é recuperação física. Mentalmente, pensar, analisar, concentrar é estresse enquanto sentimentos de alívio mental (acalmar-se, diminuir foco, aumentar imaginação, etc.) é recuperação. E no aspecto emocional, todos os sentimentos mais negativos (raiva, tristeza, medo, etc.) são considerados como estresse enquanto a recuperação emocional é entendida como aqueles sentimentos de alívio emocional (diversão e prazer, sensações de segurança e proteção, auto-estima, etc.).

Para o autor, equilibrar estresse e recuperação é a chave para ser um competidor forte. Um exemplo: estresse físico é correr uma maratona; estresse mental é pensar sobre as táticas da corrida; estresse emocional é se preocupar como você vai fazer a maratona. Numa competição, sempre haverá gasto de energia e aquele que conseguir recuperá-la mais prontamente, sairá em vantagem.

Pode-se fazer uma analogia com a conta bancária para entender a importância do equilíbrio entre estresse e recuperação. Estresse gasta dinheiro, recuperação significa depósitos. Você não pode gastar mais do que deposita ou estará com sérios problemas. Assim, desequilíbrio entre estresse/recuperação física é sinônimo de insuficiência muscular, lesões, exaustão; desequilíbrio entre estresse/recuperação mental é sinal de fracasso em estabelecer foco, manter concentração ou incapacidade para resolver problemas; desequilíbrio estresse/recuperação emocional significa negativismo e burnout.

Para buscar o fortalecimento é preciso realizar ciclos progressivos de estresse/recuperação em qualquer das três áreas. Se você mantiver a carga, seu rendimento será linear, de manutenção. Para poder fortalecer-se progressivamente é preciso trabalhar com o desconforto. É preciso treinar intensamente as três áreas (física, mental e emocional).

É fundamental entender como a sua recuperação equilibra seu estresse. O termômetro para determinar se o equilíbrio está bem é o seu grau de energia. Se você se sente cheio de energia, satisfeito, motivado, você provavelmente está bem equilibrado. O overtraining ocorre quando o volume de estresse (físico, mental e emocional) excede o limite do que você pode suportar. Undertraining ocorre quando o volume de estresse (físico, mental e emocional) é insuficiente para que adaptação desejada ocorra. Portanto, para fortalecer-se física, mental e emocionalmente é fundamental aumentar progressivamente as cargas em ciclos de estresse/recuperação.

Muitos atletas falham em criar um treino mental de estresse. Não praticam suficientemente o mental. Seu pensamento é indisciplinado, desfocado e improdutivo durante a competição porque falham em gerar estresse mental suficiente durante a prática. É como treino físico: se você não treinar o músculo, ele não responderá na hora da exigência. Um lapso na concentração durante uma partida pode trazer conseqüências negativas para a performance. Você precisa planejar quando elas podem ocorrer (por exemplo: entre pontos no tênis ou vôlei).

Então: como saber limiar correto de treinamento para buscar o fortalecimento? Uma das respostas é desafiar-se continuamente no treinamento para sair da zona de conforto. Quando você não está treinado o suficiente, surge a dor, o desconforto, os sinais do estresse. Lembre-se que você precisa aumentar a carga progressivamente, alternando com ciclos de

¹ Coluna publicada na Revista Sul Sports n.

² Psicóloga clínica e desportiva; Especialista em Psicologia do Esporte (CFP); Mestre em Psicologia (PUCRS); www.psicoesporte.com.br

estresse/recuperação. Se você trabalha na zona de fortalecimento durante seus treinos, numa competição você estará utilizando capacidades desenvolvidas ao longo do treinamento progressivo e, assim, não deverá sentir dor ou desconforto. Você encontra-se preparado para tolerar as cargas inerentes à competição.

Se você nunca se desafia física, mental e emocionalmente, não vai evoluir. Portanto, para fortalecer-se, você precisa enfrentar suas deficiências e sair do conforto em busca de novos desafios nas três áreas. Que tal começar agora?