

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

E quanto à recuperação?

Perspectiva do treinador

Greg Glassman



Na certificação/seminário de CrossFit em Golden Colorado neste outono, um evento comumente conhecido como o “Primeiro Summit de CrossFit”, vários apresentadores falaram sobre a importância do descanso e da recuperação no treinamento atlético e mencionaram tendências e estudos atuais valiosos sobre o tema da recuperação.

Os mais inspirados pela conversa foram Dan John, Tyler Hass e Robb Wolf. Meu respeito e admiração por Dan, Tyler e Robb, junto com minha atitude negativa e admitida ignorância das “técnicas modernas de recuperação”, fizeram com que a sugestão de Tyler de dedicar uma edição do CFJ à recuperação fosse uma ideia interessante, especialmente se Dan e Robb pudessem ser persuadidos a ajudar.

de 3

E quanto à recuperação? (continuação...)

Para deixar claro, minha visão crítica sobre qualquer conjunto estabelecido de informações sobre recuperação vem de algumas peculiaridades do meu temperamento intelectual e da natureza da minha prática clínica. Na minha experiência profissional, os protocolos de treinamento bem-sucedidos se revelam ao longo do tempo através do desempenho superior de seus adeptos. Repetidamente, ao longo da minha carreira, o desempenho excepcional tem sido facilmente identificado e atribuído aos detalhes do regime de treinamento do praticante. Um processo natural de perguntas e

respostas extraem estratégias mais potentes rapidamente: “De onde vem esse tipo; aprende tão rápido?” “É ginasta.” “Por que esses caras são muito mais fortes que os outros?” “Eles fazem levantamento de peso há anos.” Como ficou tão magro tão rápido? “Reduzindo a ingestão de carboidratos de alto índice glicêmico.” Observando, aprendendo, perguntando e experimentando, conseguimos construir um programa de sucesso cujos métodos foram coletados inteiramente de atletas de elite. Um dia quero perguntar, “Quem são esses atletas incríveis?” e a resposta será, “os novos descansadores.”

Estou esperando que um grupo, ou até mesmo um único atleta de elite, apresente os frutos de seu treinamento em técnicas de recuperação superior. Se e quando um atleta superar Greg Amundson ou Josh Everett e se diferenciar deles em grande parte por sua inclinação por cervejas geladas, massagens, banhos de gelo ou a companhia de mulheres bonitas, vamos experimentar, analisar e avaliar essas preferências conosco mesmos e depois com outros atletas. Ainda estou esperando. Pessoalmente, tenho esperança de que mimos e técnicas de recuperação avançada façam uma diferença substancial. Não seria ótimo?

Os relatórios, este mês, não me dão motivos para otimismo. O controle do estresse, massagens, sono, hidroterapia de contraste, hidratação, recreação, alongamentos e tratamento quiroprático lideram a lista de técnicas de recuperação promissoras. Embora nenhuma dessas nos seja estranha, ou mesmo nova no treinamento esportivo, não temos evidência

de que façam diferenças mensuráveis em acelerar o desenvolvimento do desempenho de elite. Posso apreciar o potencial que essas modalidades oferecem para o conforto, mas não vejo o aumento no desempenho.

Apesar dessa visão crítica sobre tecnologias de recuperação, devo acrescentar que nossa prescrição nutricional pode estar trazendo valor por meio de uma recuperação acelerada. Sabemos, pela observação regular, que a maioria dos dietistas da moda (baixo em gordura/alto em carboidratos/baixo em proteínas, principalmente) nunca tem chances.

de sobreviver ao nosso protocolo, independentemente do descanso ou do aumento progressivo. Notamos, além disso, que a adesão estrita ao nosso protocolo nutricional, pelo menos inicialmente, pesando e medindo os alimentos para estabelecer precisão e exatidão na dieta, confere uma vantagem que um cumprimento menos diligente não consegue igualar. A suspeita é que nossa estratégia nutricional acelera a recuperação, permitindo um ou dois treinos super produtivos adicionais a cada semana. Com o tempo, isso cria uma vantagem atlética distinta.

"Grande parte da conversa sobre técnicas de recuperação foca em evitar ou reduzir o 'excesso de treino'. Na minha opinião, o excesso de treino é indicado por um desempenho retrógrado e especificamente não inclui sintomas que são aliviados apenas com mais sono, líquidos, massagens ou mimos"

Deve-se notar que, embora reconhecendo que a privação de sono, desidratação e inflexibilidade são prejudiciais ao desempenho, não vi evidências de que o sono, água ou flexibilidade além dos níveis "normais" ajudem no desempenho. Jogar basquete com algemas vai limitar seu jogo, mas não vou sugerir que remover as algemas seja a chave para melhorar o desempenho no basquete para todos os jogadores.

Se agrupamos as modalidades de recuperação como 'mimos', o que minha prática clínica sugere é que os atletas mimados geralmente rendem abaixo do percentil 50. Aqueles mais inclinados, por exemplo, ao yoga, meditação e tratamento quiroprático não são nossos atletas mais destacados. Não acredito que o yoga, meditação e tratamento quiroprático sejam prejudiciais ao desempenho; acho que o auto-mimo e o desejo de conforto estão, no entanto, correlacionados com baixa motivação e sucesso. Por que aqueles mais inclinados a se preocupar e perguntar sobre o 'excesso de treino' têm tanta probabilidade de estabelecer um novo recorde no Decatlo Olímpico quanto de chegar a treinar em excesso alguma vez?

Muito se fala sobre técnicas de recuperação com foco em evitar ou diminuir o “overtraining”. Na minha opinião, o overtraining é mostrado por um desempenho em declínio e não inclui sintomas que podem ser aliviados com mais sono, líquidos, massagens ou cuidados. Overtraining não é falta de sono, dor muscular ou fadiga devido a um volume excessivo de treino. É um esgotamento neuroendócrino associado a um trabalho excessivamente intenso; mais descanso não necessariamente ajudará, mas sim reduzirá a intensidade.

Embora técnicas de recuperação inadequadas possam limitar a adaptação ao treino, claramente, obviamente e com certeza, são menos relevantes do que as limitações de não treinar intensamente o suficiente. Uma diferença marcante entre o método CrossFit e outros protocolos de força e condicionamento atlético é que trabalhamos mais intensamente. Pode haver a tentação de pensar que um programa que defende treinos de cerca de 30 minutos proporciona mais descanso do que os que duram várias horas, mas o problema dos treinos de três horas não é que deixam duas horas e meia a menos para recuperação, mas sim que não são intensos o suficiente para otimizar a adaptação.

Minha afirmação de que o treino insuficiente é um problema muito maior do que o overtraining sugere que acredito que o overtraining é raro ou impossível? Não, de forma alguma, mas acredito que o maior fator no overtraining não é a falta de recuperação, mas sim uma preparação inadequada para níveis mais altos de intensidade. Isso é mais evidente com nosso Treino do Dia (WOD).

Aconselhamos no “Começando” e repetidamente em outros lugares que o WOD é projetado para desafiar as capacidades dos humanos mais em forma do mundo, e que começar o CrossFit indo 100% no WOD resultará em um fracasso devastador. Recomendamos que qualquer pessoa que comece CrossFit passe um mês “fazendo os movimentos” antes de se lançar com intensidade total – “consistência antes da intensidade”. Inúmeras pessoas de comunidades esportivas e de operações especiais, há muito tempo consideradas invulneráveis, foram queimadas pelo ego e a intensidade. Mais ou melhor descanso não teria ajudado.

Além disso, embora desconfortável, contraproducente e geralmente desagradável, o overtraining não é o monstro temido que deve ser evitado a todo custo como comumente retratado. O overtraining é semelhante a um resfriado em termos de interrupção e nunca

tão severo quanto uma gripe. Mostre-me um atleta que nunca se sobrecarregou e eu te mostrarei alguém longe do seu potencial. É realmente muito, muito fácil garantir que você nunca se sobrecarregue, mas o desenvolvimento ideal ocorre nos limites do overtraining. Isso mesmo, se você está longe de estar sobrecarregado, está longe de um desempenho máximo.

Tudo o que não é exercício é recuperação, mas para mim os benefícios do tempo livre não vêm de melhorar o desempenho atlético, mas sim de enriquecer a vida. O exercício, a forma física, o esporte e até mesmo a saúde só são importantes na medida em que servem a um propósito mais amplo: a vida. O exercício e a forma física nos tornam mais vivos, mas ler, brincar, estudar e amar também nos tornam mais vivos e nos enriquecem enormemente, completamente independentes do nosso bem-estar físico. Recomendo totalmente que você dedique as 23 horas e meia diárias de não-exercício a enriquecer sua alma. No entanto, se você encontrar um caminho para a grandeza atlética que exija luxos, bebidas, massagens e talvez, uma companhia agradável, envie-nos os detalhes e cuidaremos do descanso. Enquanto isso, vamos continuar nos esforçando por mais trabalho, feito mais rápido, e seguir com o negócio da vida em nosso tempo livre.



Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.