

RESUMO

Os objetivos do presente estudo foram descrever e analisar a dinâmica da carga interna de treinamento em um macrociclo de futsal de alto rendimento utilizando-se o método de PSE da sessão, e verificar a relação entre a carga de treinamento aplicada em longo prazo e as respostas longitudinais de marcadores bioquímicos (CK, LDH, n° de hemácias, hemoglobina e hematócrito), imunológicos (n° de leucócitos, n° de neutrófilos e n° de linfócitos) e psicológicos (RESTQ-SPORT). A amostra foi composta por 13 atletas participantes da Liga Nacional Brasileira de futsal ($26,9 \pm 5,4$ anos, $73,8 \pm 4,7$ kg). Calculou-se a carga de treinamento semanal total (CTST), monotonia e *strain* durante 37 semanas. Ao final dos mesociclos (meso) 2 e 7 foram analisadas as variáveis bioquímicas, imunológicas e psicológicas. Utilizando Teste t de Student pareado, observa-se o período de preparação (PP) apresentando CTST, *strain* e monotonia maiores que o período competitivo (PC). Utilizando ANOVA de medidas repetidas, seguida pelo post-hoc de Bonferroni, foram observadas as diferenças significativas para CTST entre os mesos: 1 > que 2, 4, 5, 6, 8 e 9; 7 > que 4, 5, 8 e 9; 2, 3 e 6 > que 5, 8 e 9; 4 < que 5. O meso 5 foi < que todos os outros, exceto ao meso 9 ($p > 0,05$). Utilizando correlação de Pearson foram observadas correlações positivas e significativas entre CK x CTST; CK x Monotonia; CK x *Strain*; e LDH x CTST considerando os valores de média do mesociclo. Também foram encontradas correlações significativas entre CK e LDH com algumas escalas do RESTQ-SPORT. Podemos concluir que os atletas foram submetidos a uma elevada CT durante o PP, e uma subsequente redução da mesma no início do PC. Entretanto, devido à longa duração do PC no futsal, são necessárias aplicações de cargas elevadas em momentos do período competitivo. Além disso, a CT apresenta uma característica oscilatória, adaptando-se ao calendário competitivo. Também concluímos que os marcadores bioquímicos CK e LDH apresentaram relação com a CT aplicada nos mesociclos, porém com valores de baixo a moderado. A CK se mostra um marcador a auxiliar no controle da carga em longo prazo, todavia, se apresenta como uma variável que pode ser mais sensível a cargas aplicadas em ciclos mais curtos de treinamento. Algumas escalas do RESTQ-SPORT apresentaram relação com as variáveis CK e LDH, mostrando que este instrumento também pode ser uma ferramenta útil para o controle da CT.

Palavras-chave: Percepção Subjetiva do Esforço; Treinamento Desportivo; Controle da carga de treinamento; Esportes Coletivos.