

RESUMO

O presente estudo teve como objetivos 1) comparar a resposta de marcadores enzimáticos (CK), hormonais (Testosterona, Cortisol e Razão T/C) e psicométricos (TQR e RESTQ) de três microciclos pertencentes a diferentes momentos da temporada de atletas de futsal e 2) verificar o comportamento de testes de rendimento em relação às adaptações dos atletas às cargas de treinamento após o período da pré-temporada no futsal. A amostra foi composta por 15 atletas do sexo masculino ($28,4 \pm 6,6$ anos; $75 \pm 6,6$ Kg; $173,8 \pm 5,2$ cm; % de gordura $11,6 \pm 3,7$) integrantes de uma equipe de futsal de alto rendimento. Anteriormente ao início das sessões de treinamento da pré-temporada, os atletas foram submetidos aos testes de velocidade de 20 metros, salto vertical e, posteriormente ao Yo-yo Intermittent Recovery test nível 2 (YYIR2). Ao final da pré-temporada todos os jogadores repetiram o protocolo. Também foram analisados três microciclos não consecutivos da temporada, com ausência de jogos e posteriores a pelo menos dois dias de recuperação. Utilizou-se o método PSE da sessão para quantificar a carga interna. O nível de recuperação foi verificado através da escala de TQR, respondida no primeiro e último dias de cada microciclo. Foram realizadas 4 coletas de dados, no primeiro dia de treinamento da equipe (baseline) e no último dia de treinamento de cada um dos 3 microciclos, consistindo em coleta sanguínea para análise dos níveis séricos de CK e dos valores dos hormônios Testosterona e Cortisol, além da aplicação do questionário RESTQ. Os principais achados indicaram que algumas escalas do RESTQ mostraram-se sensíveis às variações da carga. A Testosterona e o Cortisol não se constituíram como marcadores diretos da carga de treinamento. Verificou-se a necessidade de um acúmulo da carga para alterar a Razão T/C, enquanto a TQR mostrou ser uma ferramenta capaz de refletir agudamente o estado de recuperação do atleta após a aplicação das cargas. A CK parece responder a um estímulo inicial da carga de treinos, estabilizando-se dentro de um processo adaptativo, o que necessita ser analisado em conjunto com outros marcadores para melhor interpretação das respostas. Dentre os testes aplicados, o *Yo-yo Intermittent Recovery Test 2* (YYIR2) e o teste de salto vertical *Squat Jump* (SQJ) foram os únicos que apresentaram diferenças significantes durante a pré-temporada, o que indica que estas foram as avaliações que melhor refletiram as adaptações dos jogadores neste período.

Palavras-chave: Treinamento Esportivo; Percepção Subjetiva do Esforço da sessão; Controle da carga de treinamento; Futsal.