

O EFEITO AGUDO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO EM PARÂMETROS IMUNO-HORMONAIS DE JOGADORES DE FUTSAL

ARRUDA, AFS; FREITAS, CG; AOKI, MS; RIBEIRO, N; MOREIRA, A.

Departamento de Esporte – EEFE-USP – Agência Financiadora: SANTANDER

Introdução:

O futsal é uma modalidade que se caracteriza por uma elevada demanda física e fisiológica, com realização de sucessivas e frequentes ações de alta intensidade, com consequente estresse de grande magnitude. O nível de estresse fisiológico imposto ao organismo dos atletas é determinante para as adaptações ao treinamento. Portanto, o conhecimento da magnitude do estresse gerado em cada sessão é fundamental para a organização e monitoramento do processo de treinamento esportivo. Um marcador de estresse amplamente investigado e reportado na literatura é o cortisol salivar (Cs). A magnitude do estresse, e as alterações do cortisol, com sua conhecida propriedade imunossupressora poderiam influenciar a função imune. Em estudo anterior com atletas de futsal, Moreira et al. (2011) reportaram que os valores de imunoglobulina salivar A (SIgA), tanto em sua concentração absoluta (SIgAabs) quanto no que diz respeito à taxa de secreção (SIgAtaxa), diminuíram significativamente após duas sessões de simulação de jogo. Ademais, 65% dos atletas reportaram que a sessão como sendo “forte” ou “extremamente forte”, através do método da percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE da sessão). Assim, o presente estudo buscou analisar possíveis alterações dos parâmetros hormonais, da imunidade da mucosa oral e da PSE da sessão, decorrente de uma sessão de treinamento de futsal, informação que pode ser útil para pesquisadores e treinadores da modalidade.

Métodos:

Foram analisados 10 jogadores de futsal (média e desvio padrão: idade, 19±1 anos, massa corporal, 73±7 kg e estatura, 180±4 cm), da equipe campeã do Campeonato Paulista sub-20 da modalidade no período da investigação. Para investigar as respostas de Cs e SIgA, os participantes forneceram amostras de saliva imediatamente antes e após uma sessão de treinamento de 105 minutos. A PSE da sessão foi respondida por uma escala CR-10 adaptada (FOSTER, 1998), 30 minutos após o final da sessão de treinamento.

Resultados:

O tamanho do efeito (TE) mostrou aumento significativo na concentração de Cs quando comparados os momentos pré e pós (TE=1,07). Em relação a SIgA, o TE mostrou diminuição da SIgAabs (TE=-1,36), enquanto a SIgAtaxa apresentou pequena variação (TE=-0,13) e o fluxo salivar teve aumento moderado (TE=0,43). A média da PSE da sessão foi 5, ou seja, a sessão de treinamento foi considerada como “forte” pelos atletas. Não foi encontrada correlação significativa entre os parâmetros avaliados.

Discussão:

O esforço realizado na sessão de treinamento foi considerado “forte” e causou grande estresse fisiológico, demonstrado pelo aumento substancial na concentração do Cs. Houve alteração da imunidade da mucosa, evidenciado pela diminuição da SIgAabs.. Portanto, uma sessão de treinamento de futsal parece ser um estímulo de alta intensidade, gerando incremento do Cs e diminuição da imunidade da mucosa oral, entretanto, as alterações da SIgA parecem não ser mediadas pelas alterações nos níveis de Cs.

Referências:

FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.30, p.1164-1168, 1998.

MOREIRA A.; ARSATI F.; LIMA-ARSATI, Y.B.O.; FREITAS, C.G.; ARAÚJO, V.C. Salivary Immunoglobulin A responses in professional top-level futsal players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v.25, p.1932-1936, 2011.