São Paulo, 23 de maio de 2015

**Professor Mário J. Costa**

**Editor Associado da Motricidade**

**Instituto Politécnico da Guarda, Portugal**

**Prezado Professor,**

Em resposta a decisão editorial do manuscrito intitulado: "Férias do treino? Cuidado, 2 semanas de interrupção provoca alterações fisiológicas e psicobiológicas!", informo que fizemos as alterações solicitadas e abaixo, respondemos ponto a ponto aos questionamentos realizados.

Aproveito para agradecer a esta conceituada Revista a oportunidade de revisar nosso manuscrito, bem como ao avaliador pelos apontamentos realizados, tais questionamentos nos permitiram produzir uma versão com mais qualidade do que a enviada.

Atenciosamente,

Hanna Karen Moreira Antunes

**Universidade Federal de São Paulo- UNIFESP**

Comentários Gerais:

Gostaria de dar os parabéns aos autores pelo trabalho apresentado, bem estruturado e com objetivos claros e métodos coerentes com esses mesmos objetivos. Abaixo seguem alguns comentários específicos e sugestões para melhoria da qualidade do artigo em causa. Adicionalmente, sugiro que se alterarem algumas expressões por uma linguagem portuguesa adequada (por exemplo, treinamento deverá ser escrito enquanto treino; destreinamento –

destreino…).

**Resposta**: *Agradecemos ao avaliador pelo tempo dispendido para contribuir com nosso trabalho, suas sugestões nos fizeram refletir o que impactou em uma segunda versão melhor estabelecida. Fizemos leitura pormenorizada e todos os apontamentos foram considerados, as modificações seguem no corpo do texto e estão em destaque na cor amarelo, conforme solicitado. Os termos “treinamento” foram ajustados para “treino” e “destreinamento” para “destreino”.*

Comentários específicos

Resumo

‐ O teste ergoespirométrico foi máximo, progressivo. No entanto, no resumo os autores sugerem que foi realizado em carga constante e à intensidade de LV. Por favor, esclarecer ou alterar ao longo do resumo.

‐ Sugiro aos autores que reduzam a parte da metodologia no resumo, e acrescentem alguns dados específicos dos resultados no mesmo, nomeadamente valores e valores de significância.

‐ O resumo em língua inglesa deverá ser revisto.

**Resposta**: *Em nosso protocolo experimental, os voluntários foram submetidos a dois testes ergoespirométricos, o primeiro foi executado até a exaustão voluntária máxima e o objetivo deste teste foi identificar os parâmetros que caracterizam a capacidade aeróbia como os limiares ventilatórios e VO2 pico. Já a segunda ergoespirometria, foi realizada com base nos resultados da primeira, onde os voluntários realizaram exercício físico por 60 minutos consecutivos na intensidade do Limiar Ventilatório 1, em carga constante. Este teste foi realizado uma vez que nossos voluntários eram atletas de endurance, já estavam habituados a realizar esforços desta natureza, e este protocolo nos permitiu compreender com maior exatidão os efeitos da interrupção do treinamento na capacidade aeróbia, ponto chave em nossa linha de raciocínio. É importante mencionar que intervalo mínimo de realização dos testes foi 48 horas quando observado o momento basal, sendo um novo teste em carga constante realizado após o termino do protocolo de destreino. Com base nos apontamentos realizados, fizemos um pequeno ajuste no resumo, na tentativa de deixa-lo mais claro e compreensível para o leitor.*

*O resumo em inglês foi reformulado e dados numéricos foram acrescentados.*

Introdução

‐ Algumas das frases descritas estão demasiado longas, pelo que se sugere que se dividam ou se reduzam. Por exemplo, da linha 82 à 87.

**Resposta**: *Alterado.*

‐ Tento em conta o que os autores referem e citam entre a linha 87 e 91, parece‐me pertinente a pergunta de qual será então a novidade/particularidade deste artigo, já que que este assunto já foi “comumente estudado”. Esta justificação da pertinência do estudo deveria estar mais explícita no decorrer da introdução. Penso que seja um ponto fundamental para justificar a realização do estudo, já que em vários pontos da introdução se referem resultados de estudos já elaborados com alguns ou grande parte dos parâmetros avaliados no presente estudo.

**Resposta**: *A palavra “comumente” foi inserida no texto para explicar que a literatura tem descrito as alterações fisiológicas envolvidas com o destreino em duas perspectivas, a primeira composta pelas mudanças observadas até 4 semanas de interrupção do treino, e a segunda composta pelas alterações observadas (na maioria das vezes agravadas) quando a interrupção do treino é realizada em período superior a 4 semanas. Assim, para evitar falhas na compreensão do leitor, a palavra “comumente” foi modificada para “tempotalmente”, e uma a lacuna que contribui com a justificativa do trabalho foi inserida nas linhas 100-103.*

Método

‐ Secção bem descrita, no entanto os autores poderiam simplificar um pouco mais de forma ser de mais fácil leitura, acrescentando objetividade e precisão à mesma. A título de exemplo, a partir da linha 149 até à 167 é um só parágrafo.

**Resposta**: *O texto foi dividido em 3 parágrafos conforme solicitado e detalhes foram suprimidos. Foi acrescido informações sobre o teste em carga constante.*

‐ Atenção às siglas e iniciais, que devem ser descritas na primeira vez citadas (por exemplo, linha 182). Para além disso, se já foi citado no texto e colocado enquanto siglas (CPK e LDH) depois os autores devem ser coerentes e manterem a utilização das siglas ao invés da descrição por extenso. Por favor confirmar ao longo do texto.

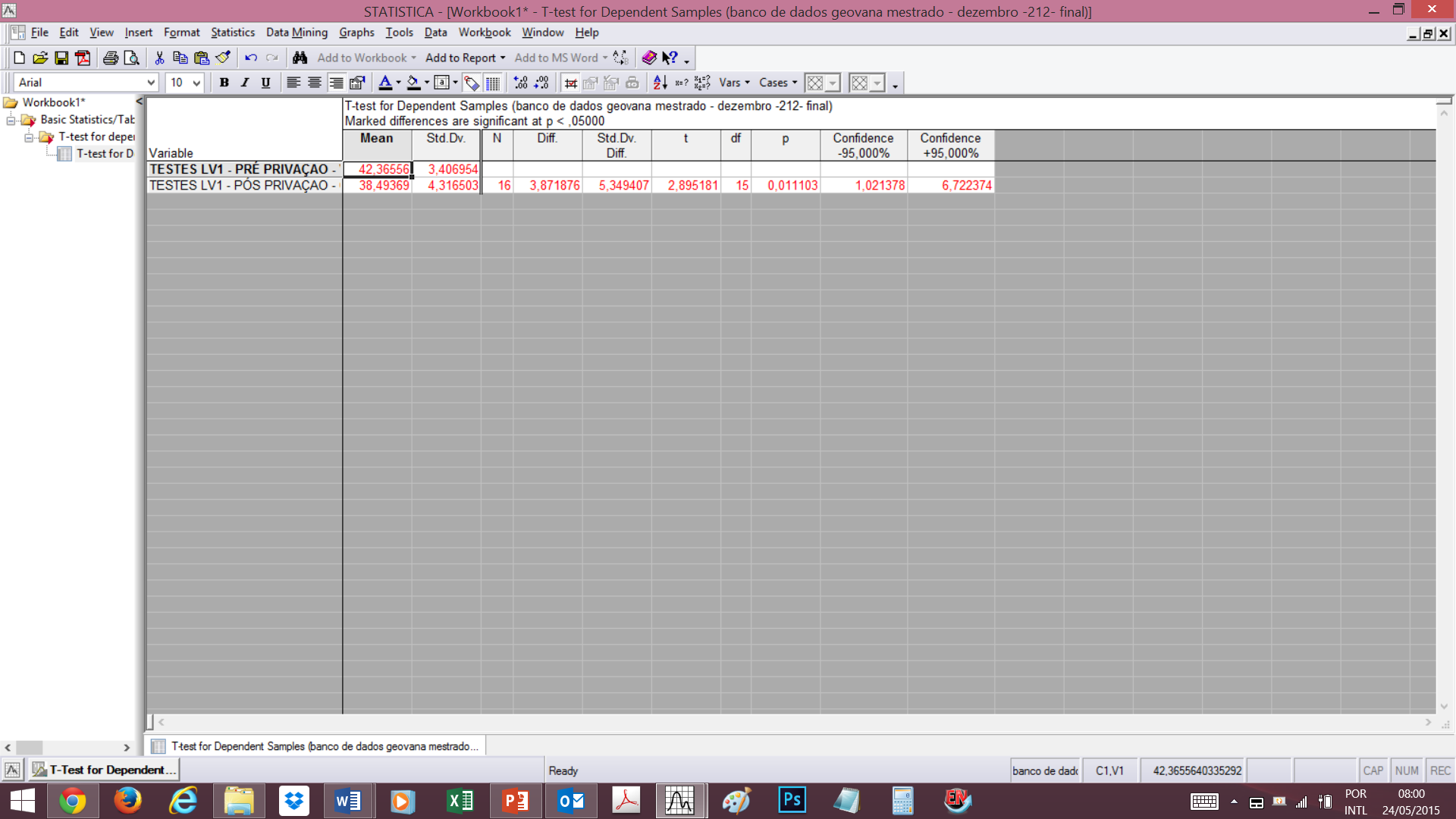
**Resposta**: *Alterado.*

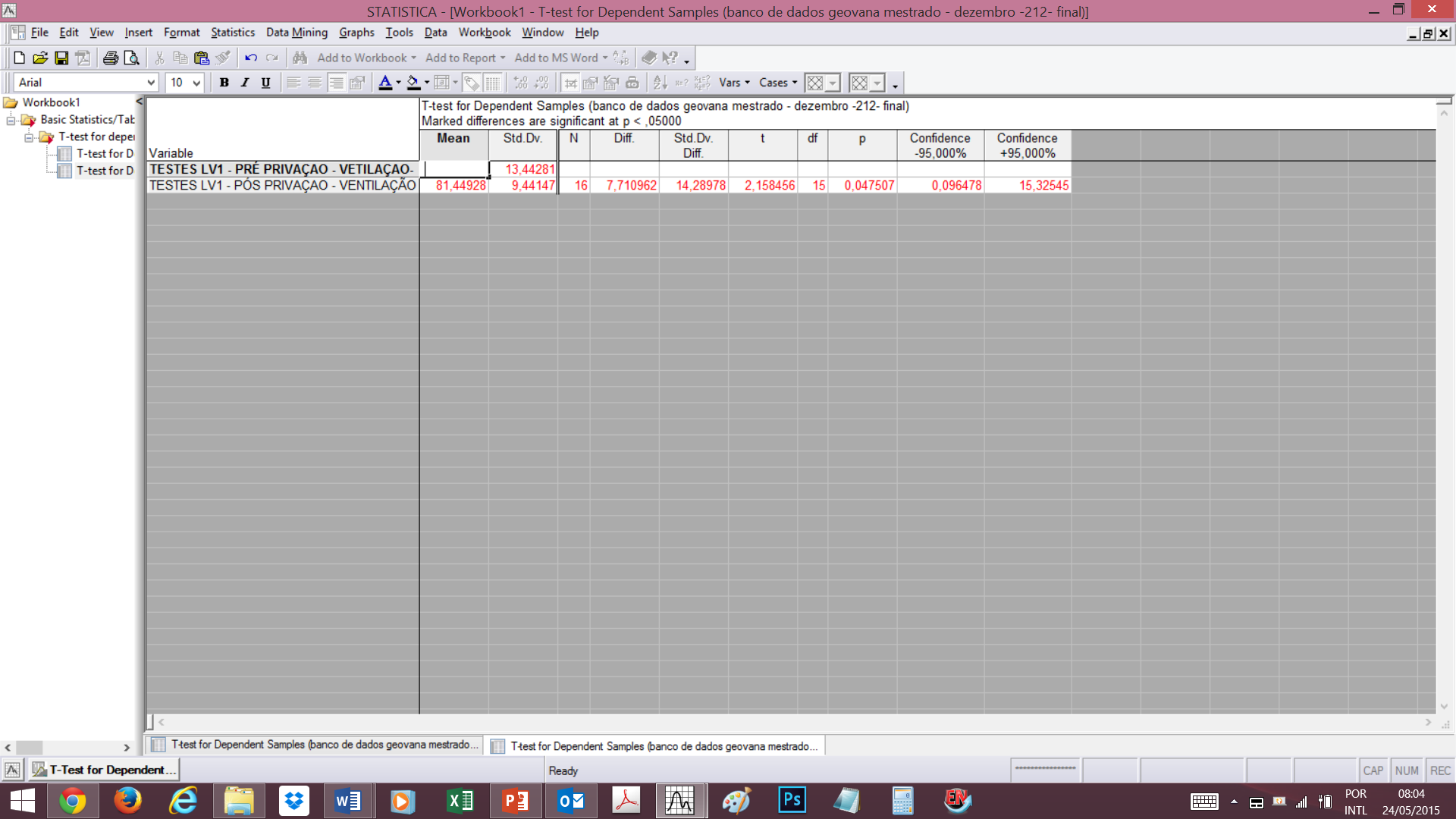
‐ Ainda em relação ao método utilizado, não seria pertinente a utilização de um grupo de controlo que continuasse a sua atividade normal e desta forma comparar o real efeito das duas semanas de paragem?

**Resposta**: *No momento da concepção do estudo, essa possibilidade foi cogitada entre os autores, no entanto, tivemos problemas em relação a coleta de dados o que inviabilizou a inserção deste grupo. Tomando como referencial alguns trabalhos na literatura, identificamos que em estudos que envolvem o tema destreino, a comparação do voluntário em situação inicial treinado, e posteriormente após o período de destreino seriam suficientes para responder a pergunta do estudo. De qualquer forma, o questionamento realizado é pertinente e foi acrescido como limitação do estudo, linha 345.*

‐ No que diz respeito à análise estatística, sendo que estamos perante dois momentos de avaliação, distintos, e em que a amostra é a mesma, tendo um momento “pré” e um momento “pós”, a metodologia estatística que parece ser a mais indicada é a de medidas repetidas. No entanto, os autores optaram por t‐test de student para amostras independentes. Por favor, comente ou altere os procedimentos utilizados.

**Resposta**: *Alterado. A análise estatística utilizada foi Test T para amostras dependentes, uma vez que se trata se dois momentos de uma mesma amostra, o avaliador está coberto de razão. Abaixo segue prt Sc da tela:*

**

**

‐ No que diz à descrição da potência e do tamanho do efeito carece de alguns dados. O tamanho do efeito é dependente de cada parâmetro avaliado, e por isso, não deverá ser adoptado um valor geral como base, mas sim, calculado o valor do tamanho do efeito para cada parâmetro avaliado. Da mesma forma, a potência poderá ser calculada assim, à posteriori, e para cada parâmetro, ou então deverá ser considerado à priori para determinar a quantidade da amostra. Por favor, comente e proceda às alterações que for necessárias.

**Resposta**: *O avaliador tem razão, na concepção do trabalho o tamanho da amostra foi calculado com auxílio do programa Statistica 12.0, a informação foi acrescida de forma equivocada e foi suprimida.*

Resultados:

‐ Os valores que já estão presentes nas tabelas não deverão ser escritos em texto, uma vez que estarão a repetir os dados. Quando p é assume valores mínimos que é necessária a utilização de mais de 2 casas decimais, os autores poderão alterar para p<0.01.

**Resposta**: *A descrição da tabela 1 foi reformulada, os dados que repetiam informações da tabela foram suprimidos, e a descrição dos valores de “p”, foram alterados conforme solicitado.*

Discussão

‐ Na linha 301 e 302 os autores referem que os atletas não são classificados enquanto dependentes do exercício físico, embora apresentassem sintomas para tal. Tal representa alguma incongruência, levando qualquer leitor à pergunta de qual terá sido a razão que justifique não os classificar enquanto tal. Por favor, comentem e alterem caso seja necessário.

**Resposta**: *Alterado. Os voluntários não apresentaram classificação para dependência de exercício físico, no entanto a escala utilizada permite avaliar respostas sintomáticas, e em nosso estudo, quanto à evidência de sintomas, 56.25% da amostra embora não dependentes apresentavam sintomas. Novamente o avaliador tem razão, para evitar incongruência, o trecho “embora apresentassem sintomas para tal” foi suprimido.*

‐ Na linha 304, por favor alterar dosagens por avaliações.

**Resposta**: *Alterado.*

‐ Na frase que inicia na linha 310 e termina 313, refere o decréscimo de CK e LDH. No entanto os autores referem, e bem, que não foi significativo. No entanto, calculando a magnitude do efeito, conseguiriam saber de que forma e qual a importância desde decréscimo, sendo que o valor da significância é considerado muito redutor numa análise estatística actual.

**Resposta**: *Este questionamento é muito importante, agradecemos a oportunidade de comentá-lo. A enzima LDH e CPK apresentaram menores concentrações quando comparado o término do período de destreino ao momento inicial. Apenas a Proteina C reativa não apresentou mudanças significativas, embora suas concentrações estivessem menores. Como indicador de inflamação, acreditamos que por se tratar de uma proteína de fase aguda, o momento realizado para coletas não tenham retratado o comportamento desta variável. De qualquer forma, para evitar falhas na compreensão, essa informação foi reescrita. Linha 305-306.*

‐ Na linha 322, por favor alterar “Entre os parâmetros que podem auxiliar a justificar essas mudanças podemos citar” por “Podemos sugerir uma redução… tendo um impacto final negativo no desempenho (Mujika & Padillla, 2001).”

**Resposta**: *Alterado.*

‐ Na linha 337, por favor inserir “que” após “uma vez”.

**Resposta**: *Inserido.*

‐ Na linha 338, alterar “monitorar” por “monitorizar”

**Resposta**: *Alterado.*

‐ Como limitação do estudo, gostaria de perguntar aos autores, se os atletas sabiam do objetivo do estudo e se tal facto não poderá ter influenciado nomeadamente nas questões psicobiológicas?

**Resposta**: *Sim, os voluntários sabiam dos objetivos do estudo e concordaram em participar voluntariamente do mesmo, no entanto, ponderando o questionamento do avaliador, é possível que esta informação tenha influenciado nos resultados, inclusive inserimos este comentário na parte final da discussão do manuscrito (Linha 339-341). Aproveitamos a oportunidade para agradecer o apontamento.*