

404

CONCENTRAÇÕES HORMONAIS EM REPOUSO E INDUZIDAS POR UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE FORÇA COM SUPERSÉRIES EM HOMENS DE MEIA-IDADE TREINADOS E NÃO-TREINADOS EM FORÇA.

Eduardo Lusa Cadore, Michel Arias Brentano, Eduardo Marczwski da Silva, Melissa Bueno Ambrosini, Rafael Spinelli, Rodrigo Ferrari da Silva, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).

As concentrações de testosterona parecem aumentar em resposta a uma sessão de treinamento de força (TF). No entanto, resultados sobre concentrações em repouso permanecem controversos. Enquanto alguns estudos demonstraram aumento nos níveis de alguns hormônios em repouso como adaptação ao TF, estudos em homens idosos e de meia-idade não encontraram nenhuma modificação. Para investigar as adaptações ao TF de longo prazo no sistema endócrino em homens de meia-idade, 28 indivíduos foram recrutados para esse estudo, divididos em grupo treinado (GT, n = 13) e não-treinado em força (GN, n = 15). A força muscular dinâmica absoluta e a relativa à massa corporal foram mensuradas aplicando-se o teste de 1RM para membros inferiores e superiores. Amostras sanguíneas foram coletadas em repouso e após um protocolo de treinamento de força (TFSS), com intensidade de 75% dos valores de 1RM. Assim, foram mensuradas as concentrações de testosterona total (TT) e livre (TL), dehidroepiandrosterona (DHEA), cortisol (COR), globulina ligante de hormônio sexual (SHBG), razão TT/COR e o índice de androgênios livres (IAL = TT/SHBG). As comparações foram realizadas através de análise de variância (ANOVA) com medidas repetidas e teste t independente ($p < 0,05$). Os resultados mostraram que os indivíduos do GT foram superiores em todas as variáveis relacionadas à força muscular. Não houve diferenças entre os grupos nas concentrações de repouso de TT, TL, DHEA, COR, TT/COR. Entretanto, GN demonstrou o IAL em repouso significativamente maior do que o do GT. Houve aumento após o TFSS na TT, TL, DHEA, COR e no IAL em GN, e somente na TL e DHEA para GT, que teve o IAL menor do que o do GN também após a sessão de treino. Esses resultados demonstraram haver adaptações ao TF no sistema endócrino dos indivíduos treinados, possivelmente responsáveis pelas diferentes respostas hormonais à sessão de treino.