



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

Eduardo Lusa Cadore¹, Francisco Lhullier¹, Michel Arias Brentano¹, Eduardo Marczwski da Silva¹,
Melissa Bueno Ambrosini², Rafael Spinelli², Rodrigo Ferrari Silva¹, Luiz Fernando Martins Kruel¹
¹Laboratório de Pesquisa do Exercício/Escola de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, Brasil
²Grupo de Pesquisas em Atividades Aquáticas e Terrestres

³Departamento de Análises Clínicas/Faculdade de Farmácia, PUC, Porto Alegre, Brasil

O objetivo do estudo foi investigar as adaptações ao treinamento de força (TF) de longo prazo no sistema endócrino em homens de meia-idade. Para isso, 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 foi mensurada através do teste de 1RM para membros inferiores e superiores. Amostras sanguíneas foram coletadas em repouso e após um protocolo de TF (TFSS), com intensidade de 75% dos valores de 1RM. Assim, foram mensuradas as concentrações de testosterona total (TT) e livre (TL), deidroepiandrosterona (DHEA), cortisol (COR), globulina ligante de hormônio sexual (SHBG) e o índice de androgênios livres (IAL = TT/SHBG). Foram realizadas análise de variância (ANOVA) com medidas repetidas, teste t² independente e testes de correlação de Pearson ($p < 0,05$). Os indivíduos do GT foram superiores em todas as variáveis de força muscular. Não houve diferenças entre os grupos nas concentrações de repouso de TT, TL, DHEA, COR. Houve aumento após o TFSS na TT, TL, DHEA, COR e no IAL em GN, e somente na TL e DHEA para GT. GN apresentou o IAL significativamente maior que GT tanto em repouso quanto após o TFSS. No grupo GN a força foi significativamente correlacionada com o DHEA antes ($r = 0,55$) e após o TFSS ($r = 0,73$) ($p = 0,01$). Esses resultados demonstraram haver adaptações ao TF no sistema endócrino dos indivíduos treinados, possivelmente responsáveis pelas diferentes respostas hormonais à sessão de treino.

Palavras-chave: adaptações endócrinas, exercício resistido, hormônios anabólicos