

INFLUÊNCIA DA ORDEM DA MODALIDADE DE EXERCÍCIO NA RESPOSTA HORMONAL AGUDA AO TREINO CONCORRENTE

Mariah Gonçalves dos Santos, Eduardo Lusa Cadore, Lucas Both, Ronei Silveira Pinto, Francisco Luiz Rodrigues Lhullier, Jocelito Bijoldo Martins, Vinícius Adami Menegolla, Cristiano Ughini, Luiz Fernando Martins Krueel

A manipulação da ordem dos exercícios de força e aeróbio durante o treino concorrente tem como objetivo a otimização das adaptações neuromusculares. Baseado na importância da resposta hormonal para essas adaptações, o objetivo do estudo foi investigar a influência da ordem dos exercícios na resposta aguda de testosterona (TT) e cortisol (COR) durante uma sessão de treinamento concorrente. Dez homens jovens treinados em força executaram 2 sessões de treino: aeróbico-força (AF) e força-aeróbio (FA), compostas por 30min a 75% da frequência cardíaca máxima em cicloergômetro e 3 séries de 8 repetições a 75% da carga máxima em 4 exercícios de musculação. Amostras sanguíneas foram coletadas antes, entre modalidades e 5min após cada sessão para mensuração de TT e COR. Para análise dos resultados, utilizou-se ANOVA two-way com testes post-hoc de Bonferroni. Para comparação da variação total entre as situações utilizou-se o teste t dependente. O nível de significância foi $\alpha < 0,05$. Em relação ao COR, houve efeito do tempo após o primeiro exercício em ambas situações. Não houve modificações significativas após o segundo exercício independente da situação. Nas duas sessões a variação ao longo do primeiro exercício foi maior do que a variação após o segundo e a variação total não foi significativa. Com relação à TT, na situação FA houve aumento significativo após o treino de força, mas estes níveis não foram mantidos durante o treino aeróbio. Em AF, houve aumento decorrente do treino aeróbio e manutenção dos níveis acima do repouso após o treino de força. Nas duas situações a variação de TT durante o primeiro exercício foi maior do que a variação durante o segundo. Baseado nos resultados, sugere-se que para otimização da resposta da TT, o treinamento aeróbio seja realizado anteriormente ao de força.