

MODULAÇÃO IMUNO-ENDÓCRINA EM ATLETAS DE JIU JITSU BRASILEIRO

Solange DE PAULA RAMOS, Flavia CAMPOS, Vinícius CESARE MODERNELO CANEVARI, Leonardo VIDAL ANDREATO, Braulio Henrique MAGNANI BRANCO.

Programa de Pós-graduação em Educação Física UEL/UEM, Londrina, Paraná, Brasil. UNICESUMAR, Maringá, Paraná, Brasil. Academia Magoo BJJ, Londrina, Paraná, Brasil.

e-mail: ramossolange@uel.br

Introdução: o Jiu Jitsu Brasileiro (BJJ) é uma modalidade de luta que exige alta capacidade aeróbica e anaeróbica e durante os períodos de treinamento são impostas altas cargas de treino de força, potência, resistência e habilidade técnico-tática. O aumento do volume ou intensidade de treino para obtenção da melhora do desempenho pode resultar em altos níveis de estresse e desequilíbrio na regulação do sistema imunológico e endócrino. **Objetivo:** descrever os efeitos de períodos de treinamento de alta intensidade sobre a função imune e balanço hormonal anabólico-catabólico em atletas de BJJ. **Metodologia:** 16 atletas de BJJ graduados em faixas roxa, marrom e preta, em treinamento preparatório para o Campeonato Sul-Americano de BJJ de 2015 foram avaliados durante 7 semanas de treino precedentes ao torneio. Os atletas treinaram dois períodos por dia, tendo realizado 35 sessões de treinos físicos e 42 sessões de treinos técnico-táticos. Nas semanas 1, 2 e 3 os treinos físicos foram direcionados a força máxima (85 a 95% de 1RM), nas semanas 4 e 5 à resistência em força (65 a 70% de 1 RM) e as cargas foram reduzidas na semana 6 e 7 (60 a 70% de 1 RM) e realizados treinos de potência muscular. A carga interna foi monitorada em cada sessão com o uso de uma escala de Percepção Subjetiva de Esforço (CR-10). Amostras de saliva não-estimuladas foram coletadas, em repouso, nas semanas 1 (Pre), 4 e 8 (Pós), para dosagem de Imunoglobulina A secretora (SIgA), testosterona e cortisol. A distribuição de normalidade dos dados foi determinada com o teste de Shapiro-Wilks e as diferenças ao longo do tempo foram determinadas com o teste de ANOVA DE medidas repetidas com post hoc de Bonferroni ou teste de Friedman com post hoc de Dunn ($P < 0,05$). **Resultados:** a carga interna foi significativamente maior nas semanas 1 (4107 ± 529 U.A.), 2 (3687 ± 315), 3 (3518 ± 296), em relação às demais semanas ($P < 0,005$, teste de Dunn). A taxa de secreção de SIgA na semana 4 (166 ± 118 $\mu\text{g}/\text{min}$) foi menor em relação às semanas Pré (199 ± 154) e Pós (281 ± 249). A concentração salivar de cortisol ($0,08 \pm 0,05$ $\mu\text{g}/\text{ml}$) foi maior na semana 4 em relação a Pré ($0,04 \pm 0,01$). A concentração salivar de testosterona foi menor na semana 4 (121 ± 91 pg/ml) em relação às semanas Pré (215 ± 75) e Pós (215 ± 68). **Conclusões:** após um período de cargas de treino intensas, ocorre uma supressão transitória da imunidade secretora das mucosas e um balanço hormonal catabólico. Porém, no período de redução de cargas de treino físico e polimento, ocorre restabelecimento da imunidade mucosa e do balanço anabólico.

Palavras chaves: artes marciais, estresse fisiológico, saliva.