

## EFEITO DO TREINAMENTO CONCORRENTE NAS RESPOSTAS DOS HORMÔNIOS TESTOSTERONA E CORTISOL

Edson Manoel Mendes Junior, Cleiton Augusto Libardi, Miguel Soares da Conceição, Vera Aparecida Madruga, Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil. Laboratório de Fisiologia do Exercício - FISEX, Faculdade de Educação Física; UNICAMP, SP, Brasil. PIBIC 2009.

**Introdução:** O Treinamento Concorrente (TC), associação entre Treinamento de Força (TF) e Treinamento Aeróbico (TA), tem se mostrado muito eficiente em populações de meia idade e idosos, promovendo ganhos benéficos à saúde. No entanto, as respostas das relações entre hormônios podem sinalizar a magnitude desses ganhos de força e massa magra. **Objetivo:** Comparar as respostas e a razão dos hormônios Testosterona Total (T) e Cortisol (C) após 16 semanas de TC e TF em homens de meia-idade. **Metodologia:** Participaram desse estudo 15 indivíduos do sexo masculino ( $49,13 \pm 5,04$  anos) sendo divididos em 2 grupos, TF ( $n=7$ ), TC ( $n=8$ ) que realizou o TF e TA, ambos realizados em três sessões semanais, em dias alternados. As amostras de sangue foram coletadas pré e pós período experimental após 12 horas de jejum e analisadas por Quimioiluminescência. **Resultados:** são apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Valores de média e desvio-padrão de Testosterona e Cortisol pré e pós 16 semanas do período experimental.

Hormônios	Pré	Pós	Efeito	F	p
Testosterona ( $\eta\text{mol.L}^{-1}$ )			ANOVA		
TF	$14,08 \pm 7,44$	$15,31 \pm 12,36$	Grupo (G)	0,220	0,647
TC	$12,31 \pm 4,90$	$11,82 \pm 4,99$	Momento	2,637	0,128
			G x Momento	1,358	0,265
Cortisol ( $\eta\text{mol.L}^{-1}$ )			ANOVA		
TF	$457,38 \pm 197,96$	$431,74 \pm 165,11$	Grupo (G)	0,461	0,509
TC	$497,49 \pm 107,82$	$341,55 \pm 119,27$	Momento	0,098	0,759
			G x Momento	0,526	0,481
Razão T/C			ANOVA		
TF	$0,036 \pm 0,025$	$0,039 \pm 0,039$	Grupo (G)	0,311	0,586
TC	$0,025 \pm 0,009$	$0,037 \pm 0,016$	Momento	2,491	0,139
			G x Momento	0,937	0,351

TF=Treinamento de força; TC=Treinamento concorrente; \*  $p < 0,05$

**Conclusão:** Os protocolos de TF e TC não modificaram os níveis basais de T e C, bem como sua razão. O treinamento aeróbico não contribuiu para possíveis respostas catabólicas quando associado ao TF.