



B0288

RESPOSTAS DA TESTOSTERONA E DO CORTISOL EM EXERCÍCIOS DE FORÇA COM DIFERENTES VELOCIDADES DE AÇÕES EXCÊNTRICAS EM MULHERES

Felipe Romano Damas Nogueira (Bolsista PIBIC/CNPq), Cleiton A. Libardi, Felipe C. Vechin, Miguel S. da Conceição, Valéria Bonganha, Vera A. Madruga e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Respostas hormonais agudas ao treino de força participam do processo de hipertrofia. O tipo de contração e a velocidade de execução podem interferir nestas respostas. Desta forma, o presente estudo analisou a resposta hormonal aguda após 5 séries de 6 ações excêntricas máximas para flexores de cotovelo em mulheres jovens em duas velocidades de execução, lenta ($AEL=30^{\circ}.s^{-1}$, $n=9$) e rápida ($AER=210^{\circ}.s^{-1}$, $n=9$). Analisou-se a testosterona livre e total (hormônios anabólicos) e cortisol (hormônio catabólico), nos momentos pré-(Pre), imediatamente após-(IP) e 5, 15 e 30 min após o protocolo. Utilizou-se ANOVA *two-way* (grupo x tempo) e *post-hoc* de Tukey. Para comparação das variações intergrupos (delta) utilizou-se o teste t independente. Como principais resultados, encontraram-se reduções nos valores de cortisol ($p<0,05$) entre os momentos Pre e IP, 5, 15 e 30 min, para o grupo AEL. Os valores de delta mostraram que nas AEL houve maior magnitude de redução do cortisol comparado ao AER. Não houve aumento nas concentrações hormonais de TL e TT em mulheres jovens em nenhum dos grupos em resposta ao protocolo descrito, possivelmente devido ao gênero e ao tamanho do grupo muscular (i.e., flexores de cotovelo) utilizados. Contudo, o cortisol reduziu mais para o grupo AEL, mostrando que AE lentas parecem ter caráter catabólico menor.

Resposta hormonal - Ação excêntrica - Velocidade de contração