



B0287

RESPOSTAS DO HORMÔNIO DO CRESCIMENTO E LACTATO SANGUÍNEO EM EXERCÍCIOS DE FORÇA COM DIFERENTES VELOCIDADES DE AÇÕES EXCÊNTRICAS EM MULHERES

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

O Treinamento de Força (TF) é uma modalidade bem difundida e utilizada na prevenção, manutenção e reabilitação da saúde, assim como na rotina do Treinamento Esportivo, promovendo adaptações fisiológicas, dentre as quais destacamos a Hipertrofia Muscular. A elevação aguda nos níveis séricos do Hormônio do Crescimento (GH) pode ter um papel fundamental para o ganho de massa muscular. Este ganho evidencia-se após a realização de treinos compostos apenas de ações musculares excêntricas (AE), e acentua-se após a realização dessas ações em velocidade rápida. Observamos a resposta do GH e do Lactato sanguíneo 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 ($AER=210^{\circ}.s^{-1}$, $n=9$). As voluntárias não apresentaram nenhuma alteração significativa nos níveis séricos de GH e Lactato após AE, assim como não houve diferença entre as concentrações nas diferentes velocidades de execução. Desta forma, neste estudo, cinco séries de seis repetições de AE máximas, um minuto de pausa, realizadas de maneira unilateral em um grupo muscular pequeno em mulheres jovens, não apresentam respostas diferentes de GH e Lactato.

Treinamento de força - Hormônio do crescimento - Velocidade de ação excêntrica