



B0286

TREINAMENTO DE FORÇA E TREINAMENTO CONCORRENTE: EFEITOS AGUDO E CRÔNICO SOBRE A CREATINA KINASE, TESTOSTERONA E CORTISOL

Edson Manoel Mendes Junior (Bolsista PIBIC/CNPq), Arthur F. Gáspari, Giovana V. de Souza, Sabrina T. Leite, Guilherme F.C. Rodrigues, Miguel S. da Conceição, Melissa Antunes, Valéria Bonganha, José Rocha, Vera A. Madruga, Cleiton A. Libardi (Co-orientador) e Profa. Dra. Mara Patrícia Traina Chacon-Mikahil (Orientadora), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O treinamento concorrente (TC), ou seja, a associação entre o treinamento de força (TF) e o treinamento aeróbio (TA) pode promover respostas hormonais catabólicas que prejudicam a força e o ganho de massa muscular provavelmente devido ao volume total de treinamento. Objetivou-se a análise de Creatina Kinase (CK) como um marcador indireto de dano muscular, a Testosterona Total (TT) e o Cortisol (C) como respostas hormonais agudas e crônicas (três sessões semanais de TF e TC por 16 semanas). Foram estudados 15 indivíduos do sexo masculino ($50,2 \pm 5$ anos) subdivididos: TF (n=8) e TC (n=7). Amostras de sangue foram coletadas e analisadas por Quimioluminescência. A estatística utilizada foi a análise de variância (ANOVA two way). A CK apresentou aumento agudo significativo para o grupo TC após a 1ª semana, retornando a níveis basais após as 16 semanas de treino. Testosterona não se alterou para ambos os grupos e Cortisol demonstrou uma diminuição aguda para o grupo TC. O modelo de treinamento utilizado no TC não contribuiu para exacerbação do dano muscular e de possíveis respostas hormonais catabólicas, promovendo ganhos de força similares ao TF isolado, provavelmente devido ao adequado volume de treinamento realizado.

Treinamento concorrente - Análise hormonal - Dano muscular