



B0258

### **TREINAMENTO COM PESOS E TREINAMENTO CONCORRENTE: RESPOSTAS DOS HORMÔNIOS TESTOSTERONA E CORTISOL**

Edson Manoel Mendes Junior (Bolsista PIBIC/CNPq), Cleiton Augusto Libardi, Arthur Fernandes Gáspari, Giovana Vergínia de Souza, Sabrina Toffoli Leite, Guilherme Fernando Couto Rodrigues, Miguel Soares da Conceição, Melissa Antunes, Valéria Bonganha, José Rocha Junior, Vera Aparecida Madruga 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 o ganho de massa muscular. O presente estudo teve como objetivo investigar as respostas das concentrações dos hormônios testosterona (T) e cortisol (C) antes e após 16 semanas (três sessões semanais) de TF e TC. Foram estudados 15 indivíduos do sexo masculino ( $49,13 \pm 5,04$  anos) subdivididos: TF ( $n=7$ ) e TC ( $n=8$ ). As amostras de sangue foram coletadas pré e pós período de treino após 12 horas de jejum e analisadas por Quimioluminescência. A estatística utilizada foi a análise de variância (ANOVA two way). Os resultados para os hormônios T e C foram: grupo TF: T pré ( $14,08 \pm 7,44$ ) e T pós ( $15,31 \pm 12,36$ ) e C pré ( $457,38 \pm 197,96$ ) e C pós ( $431,74 \pm 165,11$ )  $\eta\text{mol.L}^{-1}$ ; para o grupo TC: T pré ( $12,31 \pm 4,90$ ) e T pós ( $11,82 \pm 4,99$ ) e C pré ( $497,49 \pm 107,82$ ) e C pós ( $341,55 \pm 119,27$ )  $\eta\text{mol.L}^{-1}$ . Observa-se que os protocolos de TF e TC utilizados não modificaram os níveis basais de T e C nas condições pré e pós treino para o grupo estudado. Assim, pode-se considerar que o TC não contribuiu para possíveis respostas catabólicas provavelmente devido a um adequado volume de treinamento.

Treinamento concorrente - Treinamento com pesos - Hormônios