

133

**RESPOSTAS HORMONAIIS SALIVARES À DOIS PROTOCOLOS DE HIDROGINÁSTICA EM HOMENS JOVENS E IDOSOS.***Amanda Haberland Antunes, Eduardo Lusa Cadore, Francisco Luiz Rodrigues Lhullier, Cristine Lima Alberton, Ana Paula Viola Almeida, Katiuce Borges Sapata, André Luis Korzenowski, Luiz Fernando Martins Krueel (orient.) (UFRGS).*

A prática de hidroginástica é reportada como efetiva no aumento de força e ativação muscular, potência aeróbica e capacidade funcional. Embora algumas variáveis fisiológicas tenham sido investigadas, poucos dados existem a respeito da resposta hormonal à hidroginástica. O objetivo desse estudo foi investigar a resposta aguda da testosterona e do cortisol à hidroginástica. Nove homens jovens ( $24 \pm 2$ , 7 anos) e 7 idosos ( $65 \pm 5$ , 5 anos), familiarizados com exercício no meio líquido, foram sujeitos nesse estudo. Amostras salivares foram coletadas em repouso e 5 minutos após dois protocolos de hidroginástica, com diferentes intensidades, determinadas pela escala de percepção subjetiva de esforço de Borg. Uma sessão foi executada de forma intervalada na intensidade 19, com 4 séries de repetições de 15 segundos por 10 segundos de intervalo e 1 minuto de intervalo entre séries (H19). Já a outra sessão foi realizada de forma contínua, na intensidade 13, sem intervalos entre exercícios (H13). Ambas sessões totalizaram 18 minutos. Com as amostras salivares, foram mensuradas as concentrações de testosterona livre (TL), cortisol (COR). Foi utilizada Análise de Variância Fatorial para análise dos resultados. Foi observado um aumento significativo somente na TL nos idosos após o protocolo de maior intensidade. Não houve modificações significativas no COR. Na comparação entre os protocolos e grupos, ambos hormônios foram maiores após o treino H19, e a TL maior nos jovens. A maior TL nos jovens pode ser devido à menor capacidade secretória dos testículos decorrente do envelhecimento. Os resultados mostraram que os hormônios foram mais responsivos ao treino mais intenso, seguindo a mesma tendência de outros tipos de exercício.