

# TREINAMENTO DE FORÇA E SUA RELAÇÃO COM O CORTISOL E TESTOSTERONA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA (APOIO UNIP)

**Aluno:** Felipe da Silva e Almeida

**Orientador:** Prof. Dr. Paulo Cesar Caetano Júnior

**Curso:** Educação Física

**Campus:** São José dos Campos

Devido à grande aderência ao treinamento de força por boa parte da população e ao crescimento do mercado *fitness*, foram desenvolvidas distintas metodologias de treinamento, visando sempre aos resultados mais expressivos e em menor tempo. Com isso, este trabalho objetivou, em uma revisão sistemática da literatura, classificar de forma qualitativa os métodos mais empregados nos estudos de acordo com a relação entre os hormônios cortisol e testosterona. A metodologia usada foi feita por meio de operadores booleanos e descritores MeSH: ("Hydrocortisone/blood"[Mesh] AND "Testosterone/blood"[Mesh]) AND "Resistance Training"[Mesh] AND ("2007/09/24"[PDat]: "2017/09/20"[PDat] AND "humans"[MeSH Terms]). Foi encontrado um total de 77 artigos, dos quais 52 foram selecionados pela leitura dos títulos, foram exclusas 4 duplicatas; após a leitura dos resumos foram selecionados 20 para leitura na íntegra e, por fim, 17 artigos foram incluídos no trabalho. Grande parte dos estudos foi classificada em três metodologias: Aeróbio seguido de T. de Força (ATF), T. Força seguido de Aeróbio (TFA) e múltiplas séries (MS). Verificou-se, entre as 27 amostras extraídas, cinco quedas da relação T:C acima de 30%, o que pode indicar um excesso de treino e início de *Overreaching* ou *Overtraining*. Além disso, pode-se observar que a relação T:C pode ser elevada com o treinamento, pois, em 9 grupos de estudo, as concentrações dos hormônios, notoriamente as do cortisol, variaram benéficamente. No entanto, sabe-se que existem diversas outras formas e parâmetros de se avaliar a qualidade de um treinamento.