

Índice

Capítulo I – Introdução	1
Capítulo II – Revisão da Literatura	3
1 – Hormonas	3
1.1 – Testosterona	3
1.2 – Cortisol	4
2 – Comportamento Especifico em Exercício Genérico	7
2.1 – Exercício Físico e Testosterona	7
2.2 – Exercício Físico e Cortisol	8
2.3 - Racio Testosterona/Cortisol	10
3 – Caracterização do Exercício de Nado Aeróbio	11
3.1 – Vias Energéticas	11
3.2 – Zonas de intensidade, lactatemia e frequência cardíaca	13
Capítulo III – Metodologia	15
1 - Caracterização da amostra	15
2 – Procedimentos no terreno	15
3 – Metodologia Laboratorial	17
3.1 – Cortisol Salivar	17
3.2 – Testosterona Salivar	19
4 – Procedimento Estatístico	20
Capítulo IV – Apresentação e Discussão dos Resultados	21
1 – Parâmetros cinemáticos e fisiológicos	21
2 - Parâmetros Hormonais	22
Capítulo V – Conclusões e Sugestões	28
1 – Conclusões	28
2 - Sugestões	29

Capítulo VI – Bibliografía	31
Anexos	34

Índice de Figuras

Figura II. 1

Controlo da secreção da testosterona pelo hipotálamo e hipófise anterior.....4

Figura II. 1

Mecanismo para a regulação da secreção de glucocorticoides.....5

Figura II. 2

Controlo da secreção do cortisol.....6

Figura II. 3

Padrão típico da concentração do cortisol durante um período de 24h.....6

Figura II. 4

Variação da percentagem da concentração do cortisol plasmático com o aumento da intensidade do exercício.....9

Índice de Tabelas

Tabela III.1 – Sistema de produção de

ATP.....13

Tabela III.2 – Contribuição das diferentes vias energéticas para exercício de nado

aeróbio.....13

Tabela III.3 – Relação entre zonas de intensidade de treino, objectivos de treino,

velocidade média de treino, lactatémia e frequência cardíaca.....14

Tabela IV.1 – Mínimos, máximos, médias e desvios padrão dos dados recolhidos no teste T20’	21
Tabela IV.2 – Mínimos, máximos, médias e desvios padrão da concentração da testosterona salivar nos diferentes momentos.....	22
Tabela IV.3 - Mínimos, máximos, médias e desvios padrão da concentração do cortisol salivar nos diferentes momentos.....	24
Tabela IV.2 - Mínimos, máximos, médias e desvios padrão dos parâmetros hormonais controlados (rácio testosterona/cortisol nos diferentes momentos).....	26

Lista de Abreviaturas

NPD – Natação Pura Desportiva
ACTH – Adrenocorticotrofina
CRF – Factor de Libertação da Corticotrofina
AMPc – Monofosfato Cíclico de Adenosina
ATP – Adenosina Trifosfato
LH – Hormona Luteinizante
GnRH – Hormona Libertadora da Gonadotrofina
T/C – Testosterona/Cortisol
PC – Fosfocreatina
VO ₂ máx –
IPS – aaa
IMC – Índice de Massa Corporal
FC – Frequência Cardíaca