

SUMÁRIO

	Página
LISTA DE TABELAS.....	iv
LISTA DE FIGURAS.....	v
LISTA DE SIGLAS, ABREVIACOES E SÍMBOLOS.....	vii
LISTA DE ANEXOS.....	ix
RESUMO.....	x
ABSTRACT.....	xii
1. INTRODUÇÃO.....	01
2. OBJETIVOS.....	04
2.1. OBJETIVOS GERAIS.....	04
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	04
3. JUSTIFICATIVA.....	04
4. REVISÃO DE LITERATURA.....	05
4.1. <i>Stress</i> e Exercício.....	05
4.2. <i>Triathlon</i> , Treinamento e <i>Stress</i>	09
5. MATERIAIS E MÉTODOS.....	18
5.1. Tipo do Estudo.....	18
5.2. Procedência dos Materiais e Equipamentos.....	18
5.3. Comit de tica em Pesquisa.....	19
5.4. Seleção dos Voluntários.....	19
5.4.1. Critérios de Inclusão.....	20
5.4.2. Critérios de Exclusão.....	20
5.5. Design Experimental.....	20
5.6. Treinamento.....	22
5.7. Antropometria e Composição Corporal.....	22

5.7.1.	Determinação da Massa Corporal.....	22
5.7.2.	Avaliação da Composição Corporal por Dobras Cutâneas.....	22
5.7.3.	Avaliação da Composição Corporal por Bioimpedância Elétrica.....	23
5.8.	Coleta de Sangue.....	23
5.9.	Indicadores de Lesão Muscular.....	24
5.9.1.	Determinação da Atividade da Creatina Cinase (CK) Plasmática.....	24
5.9.2.	Determinação da Atividade da Lactato Desidrogenase (LDH) Plasmática.....	25
5.10.	Indicadores da Resposta Inflamatória.....	25
5.10.1.	Determinação da Proteína C Reativa (PCR) Plasmática.....	25
5.10.2.	Determinação da concentração das Interleucinas 6 e 10 no Plasma	26
5.11.	Indicadores de “Shift” Metabólico.....	26
5.11.1.	Determinação da Concentração do Cortisol Plasmático.....	26
5.11.2.	Determinação da Concentração de Ácidos Graxos Livres no Plasma.....	27
5.12.	Indicadores de <i>Stress</i> Oxidativo.....	27
5.12.1.	Determinação da concentração de α -Tocoferol Plasmático.....	27
5.12.2.	Determinação da Concentração de Ferro Sérico.....	28
5.13.	Coletas e Exames de Urina.....	28
5.14.	Indicadores de Ansiedade Pré-Competitiva e Percepção Subjetiva de Esforço.....	29
5.14.1.	Inventário de Estado de Ansiedade Competitiva Para Adultos (Competitive State Anxiety Inventory - CSAI-2).....	29
5.14.2.	Escala RPE (Rating of Perceived Exertion) de Borg.....	30
5.15.	Tratamento Estatístico.....	30
6.	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	30
6.1.	Antropometria e Composição Corporal.....	30
6.1.1.	Massa Corporal.....	31
6.1.2.	Composição Corporal por Dobras Cutâneas.....	33
6.1.3.	Composição Corporal por Bioimpedância Elétrica.....	35
6.2.	Análise das Amostras de Sangue.....	36

6.2.1.	Indicadores de Lesão Muscular.....	36
6.2.1.1.	Atividade da Creatina Cinase (CK) Plasmática.....	36
6.2.1.2.	Atividade da Lactato Desidrogenase (LDH) Plasmática.....	38
6.2.2.	Indicadores da Resposta Inflamatória.....	40
6.2.2.1.	Concentração da Proteína C Reativa (PCR) Plasmática.....	40
6.2.2.2.	Concentração da Interleucina 6 (IL-6) Plasmática.....	42
6.2.2.3.	Concentração da Interleucina 10 (IL-10) Plasmática.....	44
6.2.3.	Indicadores de “Shift” Metabólico.....	46
6.2.3.1.	Concentração do Cortisol Plasmático.....	46
6.2.3.2.	Concentração dos Ácidos Graxos Livres (AGL) no Plasma.....	48
6.2.4.	Indicadores de <i>Stress</i> Oxidativo.....	50
6.2.4.1.	Concentração de α -Tocoferol Plasmático.....	50
6.2.4.2.	Concentração de Ferro (Fe) Sérico.....	52
6.3.	Exames de Urina.....	54
6.3.1.	Análise Física.....	55
6.3.1.1.	Densidade.....	55
6.3.2.	Análise Química.....	57
6.3.2.1.	pH.....	57
6.3.2.2.	Proteinúria.....	58
6.3.2.3.	Creatinina.....	60
6.3.2.4.	Potássio.....	62
6.3.2.5.	Hemácias.....	64
6.3.2.6.	Leucócitos.....	67
6.4.	Ansiedade Pré-Competitiva e Percepção Subjetiva de Esforço.....	68
6.4.1.	Ansiedade Pré Competitiva (Competitive State Anxiety Inventory - SCAI-2).....	69
6.4.2.	Escala RPE de Borg (Percepção Subjetiva de Esforço).....	71
7.	CONCLUSÕES.....	75
8.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	77
9.	ANEXOS.....	90