

ÍNDICE

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	3
2.1. Aspectos bioenergéticos relacionados com o esforço de nado.....	4
2.1.1. A glicólise e o ácido láctico.....	5
2.2. Sistema Endócrino.....	7
2.2.1. Hormonas esteróides – Cortisol e Testosterona.....	7
2.3. O Sistema Imunitário.....	9
2.3.1. Linfócitos.....	11
2.3.2. Anticorpos.....	11
2.3.3. Imunoglobulina A.....	14
2.4. Exercício físico, Testosterona e Cortisol.....	14
2.4.1. A resposta do Cortisol ao exercício.....	15
2.4.2. A resposta da Testosterona ao exercício.....	16
2.5. Ratio Testosterona/Cortisol.....	17
2.6. Imunoglobulina A, Cortisol e exercício físico.....	19
2.6.1. Variação circadiana dos valores do Cortisol e da Imunoglobulina A.....	19
2.6.2. A resposta da Imunoglobulina A ao exercício.....	20
2.6.3. Imunoglobulina A, Cortisol e as Infecções do Tracto Respiratório Superior.....	23
2.7. Aspectos metabólicos associados ao exercício de nado aeróbio e anaeróbio.....	25
2.7.1. Nado intervalado.....	26
2.7.2. Regime de esforço aeróbio e anaeróbio.....	26
2.8. A percepção subjectiva de esforço – RPE (Escala de Percepção de Esforço).....	28
2.9. A ansiedade nos atletas.....	29
CAPÍTULO III – METODOLOGIA	31
3.1. Caracterização da amostra.....	31
3.2. Projecto experimental.....	33
3.3. Testes de nado.....	34
3.4. Recolha de saliva.....	34

3.5. Recolha de sangue.....	35
3.6. Organograma – Fase experimental.....	36
3.7. Procedimento estatístico.....	37
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	37
4.1. Parâmetros cinemáticos.....	39
4.2. Parâmetros fisiológicos.....	41
4.3. Níveis de ansiedade traço e ansiedade estado (STAI).....	43
4.4. Percepção de Esforço – Cr 10 Borg.....	44
4.5. Parâmetros bioquímicos.....	46
4.5.1. Imunoglobulina A salivar e Taxa de secreção da IgA.....	46
4.5.2. Testosterona Salivar.....	51
4.5.3. Cortisol Salivar.....	53
4.5.4. Ratio Testosterona/ Cortisol.....	57
4.6. Análise correlacional dos parâmetros bioquímicos controlados.....	59
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	57
5.1. Conclusões.....	61
5.2. Sugestões e recomendações.....	62
CAPÍTULO V – BIBLIOGRAFIA.....	63
ANEXOS.....	71