

## **Uso de testosterona em atletas idosos na resposta cardíaca e metabólica**

STELLA MARIANA FERREIRA GIOLO, PAULO ROBERTO RAMOS ALVES, SIMONE FIALHO PEREIRA, HENRIQUE VIVIANI, RICARDO MESQUITA DE FREITAS, MARIA DEL CARMEN REBECA NARRO FORNO, ANA LUCIA FENAMOR PAIVA, ERIKA ROBERTA KOCH FRIAS e ANDRE T EVANGELISTA

Clínica Médica Viviani , Rio Claro , SP, BRASIL.

O déficit de testosterona está relacionado a vários sintomas, como diminuição da resistência, de massa muscular e da libido, além de ansiedade, depressão e declínio cognitivo. Essas alterações, conhecidas como andropausa, se manifestam por anos e estão relacionadas ao processo de envelhecimento.

A queda no valor sérico de testosterona pode significar aumento de morbimortalidade. Homens deficitários do hormônio são mais propensos a morrer em decorrência de doenças cardiovasculares em comparação aos com níveis mais altos.

A terapia de reposição hormonal, no entanto, não é considerada o método mais indicado devido aos seus possíveis efeitos colaterais. Estudos destacam os benefícios da administração exógena de testosterona, ao mesmo tempo em que apontam efeitos colaterais, especialmente cardiovasculares. A atividade física, no entanto, revela resultados semelhante aos da terapia de reposição de testosterona. Prescritos de forma adequada, os exercícios físicos podem conservar a massa muscular de indivíduos idosos da mesma forma que a administração de testosterona.

A atividade física tem sido considerada uma alternativa viável para o aumento dos níveis de testosterona sérica em homens mais velhos. Embora tenham níveis de testosterona total, biodisponível e livre semelhantes aos de idosos sedentários, homens mais velhos treinados apresentam índices de testosterona salivar, significativamente, diferenciados dos que os não treinados. A quase inexistência de diferenças na testosterona livre, por vez, não impediu que os indivíduos sedentários fossem classificados como bioquimicamente hipogonadais em comparação aos praticantes de atividade física.

Para que a prática de atividade física se torne de fato efetiva no aumento dos níveis séricos de testosterona, é necessário que estudos mais amplos e detalhados sejam desenvolvidos, visando, com isso, identificar todos os possíveis benefícios dos exercícios no aumento da testosterona em idosos, especialmente com intuito de combater o surgimento de doenças cardíacas e metabólicas.