

## A IMPORTÂNCIA DO HORMÔNIO DO CRESCIMENTO FRENTE À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

TAIS FERNANDES AMARAL<sup>1</sup>  
CARLOS SANTINI MOREIRA<sup>2</sup>  
CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>3</sup>

O corpo humano é basicamente formado por dois grandes sistemas principais, que de forma simultânea controlam todas as funções orgânicas, sendo eles: o sistema nervoso e o sistema hormonal. Os hormônios, conhecidos como reguladores fisiológicos que tanto podem acelerar as funções biológicas como diminuir as velocidades das reações, são substâncias químicas, secretados por células específicas ou por glândulas endócrinas. A prática de exercícios físicos serve como estímulos para determinados hormônios, podendo provocar alterações na secreção hormonal de cada uma das principais glândulas do corpo humano. Um hormônio extremamente relevante é o Hormônio do Crescimento (GH), que é um estimulador do crescimento somático durante a infância e a adolescência. Diante disso, o objetivo deste estudo foi revisar a bibliografia a respeito da ação do GH no corpo humano submetido ao exercício físico. O GH estimula o fígado a secretar proteínas chamadas de somatomedinas, que atuam junto a ele. Desta forma, cada vez que o indivíduo se exercita há um estímulo para uma maior liberação de GH. Também é sabido que pessoas destreinadas liberam mais somatotropina do que pessoas treinadas. Igualmente, deve-se considerar a idade, o sexo, a intensidade e a duração dos exercícios físicos, preservando a individualidade biológica. Os efeitos do GH, influenciados pelos exercícios físicos contribuem para a redução do catabolismo protéico e para a oxidação da glicose, juntamente com o aumento da mobilização de Ácidos Graxos Livres (AGL) do tecido adiposo, como forma de gerar energia. Com base nos estudos apresentados, os quais demonstraram que o GH deve ser considerado como um importante fator interveniente para a prática de exercícios físicos, pois tanto poderá ser benéfico para o crescimento como poderá retardar o ganho de estatura. Portanto, por mais que a prática de atividades físicas seja benéfica para o crescimento ósseo e o desenvolvimento como um todo, o excesso da mesma poderá acarretar sérios riscos ao crescimento e de aumento de fraturas. Destaca-se que a prática deve ser sempre orientada para uma execução segura e acompanhada por um profissional capacitado.

<sup>1</sup> Autora, Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

<sup>2</sup> Co-autor, Acadêmico do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

<sup>3</sup> Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.