

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

TAIS FERNANDES AMARAL¹
CARLOS SANTINI MOREIRA²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

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 a 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.

¹ Autora, Acadêmica do curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

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

³ Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.