

CORTISOL: MARCADOR FISIOLÓGICO DE ESTRESSE

BEATRIZ ISAIA¹
CATI RECKELBERG AZAMBUJA²

O exercício físico tem a capacidade de provocar alterações na concentração de hormônios, aumentando a disponibilidade de substratos energéticos e prevalecendo o catabolismo. A fase de recuperação faz com que os hormônios anabólicos prevaleçam sobre os catabólicos, estimulando a síntese proteica. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi revisar bibliograficamente, de que forma o cortisol pode servir como marcador fisiológico de estresse causado pelo exercício físico. Considerado um parâmetro adequado na verificação de efeitos agudos e crônicos de treinamento físico, as modificações nas concentrações hormonais, como o aumento da secreção de cortisol, podem afetar negativamente o sistema imunológico. O cortisol é um hormônio produzido pela parte superior da glândula supra-renal, tem função catabólica e é considerado o hormônio do estresse e, portanto, sua secreção se dá a partir de um estímulo estressante que quebre a homeostase do organismo, causando alterações fisiológicas e comportamentais no indivíduo. O estresse, em níveis toleráveis, pode ser benéfico, contudo, em excesso, provoca desequilíbrio emocional, refletido em diversas funções fisiológicas desajustadas, como a obesidade, a elevação da pressão arterial, o aumento de colesterol, o diabetes, etc. O cortisol em excesso também afeta o ciclo circadiano, podendo causar alterações no sono, estado de vigília e digestão assim o indivíduo pode apresentar falta de atenção, desânimo, falta ou excesso de apetite, trocar o dia pela noite prejudicando o seu cotidiano. Para evitar o aumento do cortisol através de desequilíbrios emocionais que gerem o estresse, é essencial que o indivíduo tenha um sono regular (durante o sono os níveis de cortisol são mínimos), praticar exercícios físicos regularmente, ter uma alimentação saudável, ter um tempo para lazer e evitar situações estressantes. Níveis alterados de cortisol, causados por treinamentos de alta intensidade podem indicar sobrecarga de treinamento. Portanto, conclui-se que as respostas hormonais responsáveis pelas adaptações ao treinamento físico dependem das características do mesmo.

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

² Orientadora, Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.