

## EFEITOS DO CORTISOL SOBRE O EXERCÍCIO FÍSICO

FERNANDA ROSSATTO LAMEIRA<sup>1</sup>  
CATI RECKELBERG AZAMBUJA<sup>2</sup>

O presente resumo, de cunho bibliográfico, foi realizado como atividade de estudo da disciplina de Bioquímica do Curso de Educação Física da FAMES. Atualmente, muitos estudos têm sido propostos com o objetivo de verificar a influência do cortisol sobre os indivíduos que praticam atividades físicas. O objetivo desse estudo foi identificar os efeitos do cortisol sobre o exercício físico, relatando por meio de revisão em artigos científicos, a influência desse hormônio no corpo humano, quando submetido ao esforço físico. Produzido no córtex da glândula supra-renal, o hormônio cortisol é mais conhecido pela sua função anti-inflamatória, porém possui outras funções como: a estimulação da gliconeogênese, para garantir mais energia quando necessário e a diminuição do uso da glicose, reservando-a para cérebro e ainda estimulando o catabolismo das proteínas. Ainda, considerando que a uréia é produto do catabolismo das proteínas, atletas em sobretreinamento apresentam grande concentração de uréia no sangue. Esse catabolismo é responsável pela perda de massa corporal, conhecido como *overtraining*. É importante ressaltar que o excesso de atividade física, principalmente quando realizada de forma crônica, faz com que a concentração sanguínea de cortisol aumente e o gasto energético diminua, o que pode causar danos ao organismo, como por exemplo, aumento da glicemia e da resistência à insulina, podendo elevar os níveis de gordura abdominal até a instalação da síndrome metabólica. Os níveis de cortisol parecem aumentar com sessões longas e intensas de treinamento, principalmente aeróbio. Além disso, programas periodizados de treinamento de força aparecem como a melhor estratégia para diminuir os níveis basais de cortisol. Com isso conclui-se que o aumento do cortisol pode ser causado devido ao exercício físico em excesso, o que pode ser controlado com a regulação dessas atividades.

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física e Monitora das disciplinas de Anatomias e Fisiologia, FAMES.

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.