



A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO DE ALTA INTENSIDADE NOS NÍVEIS DE CORTISOL – PARÂMETROS FISIOLÓGICOS.

Resumo

PAULI, Isabela Richardz

O exercício de alta intensidade é caracterizado como uma atividade onde o indivíduo trabalha no máximo da sua capacidade física por um período curto de tempo, obtendo respostas tão significativas quanto as demais modalidades. Outra característica dessa modalidade, é a elevação dos níveis fisiológicos de estresse e a secreção de alguns hormônios, como por exemplo, o cortisol. O cortisol é um hormônio corticosteroide regulado pelo hormônio adenohipofisário adrenocorticotrófico (ACTH), possui ação catabólica, anti-inflamatória e tem seus níveis elevados em situações de stress. O exercício físico é considerado um agente estressor e quando há o excesso de treinamento, os níveis de cortisol acabam ficando elevados, o que se torna prejudicial para a saúde e desempenho do indivíduo, já que este hormônio tem efeito catabólico e de degradação. O grande aumento na procura de exercícios de alta intensidade, muitas vezes, por falta de conhecimento, acabam levando o indivíduo ao overtraining, condição esta que leva o praticante a ter uma queda em seu desempenho físico, lesões musculares e alterações hormonais. Sabe-se que níveis elevados de cortisol na corrente sanguínea, além de prejudicarem o desempenho esportivo, trazem grandes malefícios a saúde do indivíduo em questão. Portanto, é de extrema importância entender a relação dos sistemas fisiológicos durante a atividade física e, em especial, neste estudo, o envolvimento do sistema endócrino em exercícios de alta intensidade. Esta pesquisa possui carácter qualitativo, onde será realizada uma revisão de literatura através de levantamentos bibliográficos, serão utilizados diversos bancos de dados relacionados a pesquisas no campo das ciências biológicas e saúde. O principal objetivo deste trabalho é analisar a relação entre o exercício de alta intensidade e a secreção de cortisol no organismo. Apresentando as respostas fisiológicas com a presença do mesmo encontrado em altas concentrações no organismo bem como identificar as respostas crônicas negativas do organismo sobre a influência do cortisol após o exercício físico.

Palavras-chave: fisiologia humana, fisiologia endócrino, cortisol, “overtraining”, exercícios de alta intensidade.