

HORMÔNIOS ADRENÉRGICOS NO EXERCÍCIO FÍSICO

VINÍCIUS REIS MANZON¹
FELIPE LAFOURCADE BORDIN²
CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

O presente estudo foi redigido por meio de revisão bibliográfica, e tem como objetivo direto, descrever a função da Adrenalina e da Noradrenalina, também conhecidas como Epinefrina e a Norepinefrina, hormônios adrenérgicos, de origem proteica, que agem como estimulantes na excreção de outros hormônios e atuam de maneira simpática no Sistema Nervoso Central. Promovendo reações fisiológicas em situações de “luta ou fuga”, são fundamentais na preparação do organismo para determinadas ações diárias, ou mesmo durante exercício físico, decorrente da intensidade do mesmo. Desta forma, Serão descritas as funções fisiológicas e os processos de excreção e absorção destes pelo organismo, visando sua atuação mediante ao exercício físico de âmbito vigoroso. A atuação em conjunto destes dois hormônios promove, entre outros efeitos, o aumento da taxa metabólica, da liberação de glicose e de ácidos graxos livres no sangue, sendo que o aumento no gasto energético é positivo no combate à obesidade, e outras doenças relacionadas a síndromes metabólicas. A prática de exercícios físicos é recomendada por diversos estudiosos da área da saúde, tendo como base as melhoras hormonais e metabólicas. Uma categoria de hormônios fundamentais na resposta do treinamento são as Catecolaminas, também conhecidas pelas respostas de “luta e fuga” do organismo. Os hormônios adrenérgicos, Adrenalina e Noradrenalina agem como precursores da secreção de outros hormônios, e suas ações podem ser tanto de caráter anabólico como catabólico. Suas respostas no organismo diferem muito com a intensidade, tipo de exercício, posição corporal e estresse psicológico. Os níveis plasmáticos de adrenalina e noradrenalina aumentam de maneira diferenciada durante o exercício, com a concentração de noradrenalina aumentando acentuadamente em taxas de trabalho superiores a 50% do VO_2 máx., enquanto a concentração de adrenalina só irá aumentar drasticamente quando a intensidade do exercício ultrapassar 75% VO_2 máx. Desta maneira, conclui-se que o exercício físico age positivamente sobre a secreção destes hormônios.

¹ Autor, Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Coautor, 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.