

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA REGULAÇÃO HORMONAL E SAÚDE METABÓLICA

Alda de Jesus Souza¹
Beatriz Ferreira da Costa Silva²
Karlos Alves Martins³
Vitor Hugo Solarevisk de Araújo Porfírio⁴
Zelcimar Lemos Salvador⁵

RESUMO

Atividade física exerce influência direta sobre o sistema endócrino, modulando funções metabólicas essenciais para a homeostase e adaptação fisiológica. Hormônios como hormônio do crescimento (GH), IGF-1, testosterona, cortisol, insulina e adipocinas (leptina e adiponectina) apresentam respostas específicas ao exercício físico. Objetiva-se por meio do presente estudo, analisar a influência da atividade física na regulação hormonal e saúde metabólica. Trata-se de uma revisão narrativa, buscou-se na plataforma Google Acadêmico artigos publicados entre 2014 e 2024. Foram incluídos estudos com exercícios aeróbicos, resistidos e intervalados (HIIT) em adultos saudáveis ou com alterações metabólicas. Os resultados apontam que sessões intensas de treinamento resistido elevam agudamente o GH em até dez vezes e aumentam transitoriamente a testosterona, favorecendo o anabolismo muscular. Programas regulares de exercício, especialmente combinados, reduzem em 10% a 15% a insulina de jejum e o índice HOMA-IR, indicando melhora da sensibilidade insulínica. Após 8 a 12 semanas de treinamento, observa-se aumento de adiponectina e redução de leptina, sobretudo em indivíduos com sobrepeso. O cortisol tende a diminuir em níveis basais com exercícios moderados e crônicos, sugerindo menor estresse fisiológico. Conclui-se que a prática regular de atividade física modula positivamente o ambiente hormonal, favorecendo adaptações metabólicas e reduzindo riscos cardiometabólicos. Protocolos que combinam exercícios aeróbicos e resistidos promovem respostas hormonais mais consistentes, reforçando seu papel na promoção da saúde e no desempenho físico.

Palavras-chave: Adaptações fisiológicas; Hormônios; Metabolismo; Treinamento resistido.

¹ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

² Discente de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁵ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.