

Resenha crítica
REGULAÇÃO HORMONAL DO EXERCÍCIO

WILMORE, J.; COSTILL, D. Fisiologia do Esporte e do Exercício. *In:* WILMORE, J.; COSTILL, D. **Regulação hormonal do exercício**. São Paulo. Ed. Manole, 2001

Alyne Carvalho Nogueira¹
Eduardo Egg Abib¹
Gabriel Henrique Freitas Barbosa¹
Maria Clara Rocha Reis¹
Pablo Henrique Rodrigues de Moura¹
Samuel Alves de Oliveira¹

Introdução e objetivo: O livro cujo capítulo “Regulação Hormonal do Exercício” foi estudado possui o título original *Physiology of Sport and Exercise* (Fisiologia do Esporte e Exercício), foi traduzido pelo Dr. Marcos Ikeda no ano de 2001 e publicado pela Editora Manole, possuindo 709p. O capítulo citado aborda a importância da interação entre o sistema nervoso – que age de maneira rápida e localizada, e o sistema endócrino – que age em uma escala mais lenta, gerando efeitos gerais e de longa duração. O foco maior é dado ao sistema endócrino, onde a parte inicial do capítulo aborda a origem dos hormônios, que são secretados por glândulas e tecidos como sinais químicos, que circulam através da corrente sanguínea para células-alvo. Além disso, apresenta a classificação dos hormônios como esteroides (lipossolúveis) e não esteroides (hidrossolúveis), destacando como funciona sua interação com seus receptores hormonais específicos (arranjo do tipo chave-fechadura) e como funciona o controle de sua liberação (retroalimentação negativa). A hipófise é relatada como uma peça-chave nesse “quebra-cabeça”, atuando como um intermediário entre o sistema nervoso central e outras glândulas endócrinas. Esta descrição no capítulo estabelece uma base sólida para compreender a interação entre o sistema endócrino e o exercício físico. Este trabalho teve como objetivo realizar a leitura do capítulo “Regulação Hormonal do Exercício” que aborda uma narrativa que demonstra o papel crucial dos hormônios na regulação das nossas respostas fisiológicas ao exercício e confeccionar uma resenha crítica. **Métodos:** Para elaborar o texto a docente responsável pela disciplina *Fisiologia Humana e do Exercício* fez a escolha do livro aqui já citado e realizou o sorteio dos capítulos que cada grupo de alunos ficaria responsável por confeccionar uma Resenha Crítica. Todos os integrantes do grupo realizaram a leitura do capítulo “Regulação Hormonal do Exercício” e foi feita uma discussão onde cada integrante pontuou o que achou de mais importante e interessante. **Conclusão:** Diante da leitura e análise deste capítulo citado anteriormente torna-se evidente a importância que nós estudantes e futuros profissionais de Educação Física tenhamos esse conhecimento e familiaridade com esse conteúdo da fisiologia que são os hormônios. Estes dados nos fazem entender processos e mecanismos importantes que ajudam a otimizar a saúde, o desempenho e a recuperação do indivíduo que realiza um exercício sistematizado.

¹ Discente do Curso de Educação Física – Bacharelado do Centro Universitário Universo BH