

## LIBERAÇÃO DO HORMÔNIO DO CRESCIMENTO EM ADOLESCENTES PÚBERES PRATICANTES DE ESPORTES: IMPLICAÇÕES SOBRE O PHV ESTIRÃO

**Autores:** APRÍGIO, Thiago Santos;  
BRITO, Péricles Oliveira de.  
**Orientador:** FERREIRA, Daniel Alves.

### RESUMO

A aparência corporal tem recebido grande destaque e valorização na sociedade atual. Diante dos estereótipos existentes, a busca por uma estatura elevada é observada desde a infância, o que por vezes desencadeia comportamentos que podem comprometer a saúde, como por exemplo, o uso indiscriminado do hormônio do crescimento. Mediante a tal preocupação, profissionais da saúde são constantemente questionados acerca dos possíveis efeitos que o exercício físico exerce sobre o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes, onde a frase, “faça um esporte para crescer mais” é comumente proferida. Procurou-se, diante disso, realizar uma pesquisa bibliográfica sobre a relação da secreção do hormônio do crescimento mediante ao stress acometido pelo esforço físico de adolescentes púberes, onde se pretende investigar se o exercício físico potencializa ou atenua a secreção de GH, se adolescentes praticantes de esportes podem ter uma velocidade maior de aumento de estatura, e se podem chegar a uma estatura além da estimativa. Verificou-se que o exercício físico induz a estimulação do eixo GH/IGF-1. Esta estimulação está intimamente relacionada com a sobrecarga – volume e intensidade - de treinamento, independente da modalidade esportiva praticada. Entretanto, vale ressaltar que alguns esportes exigem determinados padrões de biotipo por facilitação de gestos como estratégia para obtenção de resultados. Embora muito se especule quanto ao fato de o crescimento ser potencializado pela prática de exercícios físicos, não foram encontrados na literatura científica pesquisada estudos que sustentem esse paradigma. Em última

análise, parece que o que se pode afirmar, de maneira consistente, é que atividades físicas esportivas, adequadamente programadas e supervisionadas, potencializam a densidade mineral óssea, especialmente na adolescência, período no qual o pico de massa óssea está por ser alcançado. Logo, é notória a necessidade de realização de estudos longitudinais nos quais sujeitos sejam acompanhados antes, durante e após a inserção nas atividades esportivas, com prescrição da sobrecarga de treino. Deste modo, conclusões definitivas relativas aos efeitos sobre a estatura final poderão ser emanadas.

**Palavras-chave:** Hormônio do crescimento; exercício físico; crescimento; adolescentes; esportes.