



## SISTEMA ENDÓCRINO

Nome do Acadêmico: Mônaco de Souza Neumann<sup>1</sup>, João Victor Fonseca Forli<sup>2</sup>, Jeverton Bitenbender Oliveira<sup>3</sup>, Eduardo Dias Grassotti<sup>4</sup>, Leandro Souza de Menezes<sup>5</sup>, Luiz Felipe Rigo Silva<sup>6</sup>  
Nome do Professor Orientador: Luciano Leal Loureiro<sup>7</sup>

### RESUMO

O presente trabalho aborda, quais são as mudanças que acontecem no corpo durante a prática de atividades físicas, e durante a prática de exercícios físicos de alta intensidade, mostrar como acontece a liberação de hormônios que vão auxiliar no controle de metabolismo e na construção dos músculos.

Tem como objetivo identificar o que é o sistema, e como os hormônios são liberados durante a atividade física, descrever as funções e estruturas do Sistema Endócrino e verificar a influência da atividade física e como pode auxiliar no bom funcionamento do Sistema Endócrino.

A metodologia utilizada foram revisões bibliográficas com livros e sites científicos já elaborados.

O Sistema Endócrino é o conjunto de glândulas responsáveis pela produção dos hormônios que são lançados no sangue e percorrem o corpo até chegar aos órgãos sobre os quais atuam. Identificamos a importância da prática de exercícios desde a infância, adolescência, vida adulta e terceira idade, mostrando o quanto hábitos saudáveis podem, podem ajudar na manutenção da saúde e na melhora metabólica.

Sendo assim, conclui-se que é de grande importância a prática de atividades físicas para liberação de determinados hormônios produzidos pelo sistema endócrino que auxiliam no controle do metabolismo e na estrutura muscular.

<sup>1</sup> Aluno da disciplina Estudos do Movimento Humano I, do curso de Educação Física da Instituição ULBRA Guaíba. E-mail: mnaconeumann2@gmail.com .

<sup>2</sup> Docente da disciplina Estudos do Movimento Humano I curso de Educação Física da Instituição. ULBRA Guaíba E-mail: