

**1<sup>a</sup>  
SÉRIE**

# **CANAL SEDUC-PII**



PROFESSOR (A):



DISCIPLINA:



AULA Nº:



CONTEÚDO:



TEMA GERADOR:



DATA:

**LAURYANNA**

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**

**Atualidade**

**...**

**23/março/  
2020**

# Os exercícios intensos podem interferir na nossa imunidade?



O **exercício físico** induz alterações não definitivas do nosso sistema imunológico. A intensidade, a duração e o tipo de exercício determinam as alterações que ocorrem durante e após esforço. Existe um verdadeiro sistema de comunicação metabólico, imunológico e muscular que participa na coordenação, integração e regulação de tudo que acontece durante a atividade.

EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Diferentes tipos e cargas de exercício podem provocar alterações distintas na imunidade e sabe-se que se for moderado (<60% do consumo máximo de oxigênio- VO2 máx. medido no teste cardiopulmonar) parece estar relacionado ao aumento da defesa orgânica, enquanto que se for mais intenso e prolongado (>65% do VO2 max) ou seja o **treino excessivo**, parecem enfraquecer a imunidade.

Essa queda da imunidade ocorre porque ela diminui nos músculos a **glutamina**, um aminoácido não essencial que tem um fluxo direto e contínuo dos músculos para o fígado, intestino, rins e sistema imunológico.

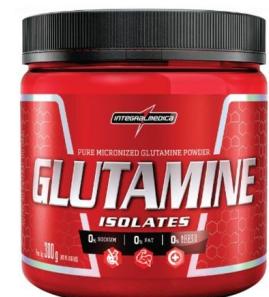
Como o sistema imunológico necessita de muita glutamina para a manutenção de suas funções, e o exercício físico induz o aumento da atividade dessas células.

# PARA QUE SERVE A GLUTAMINA?

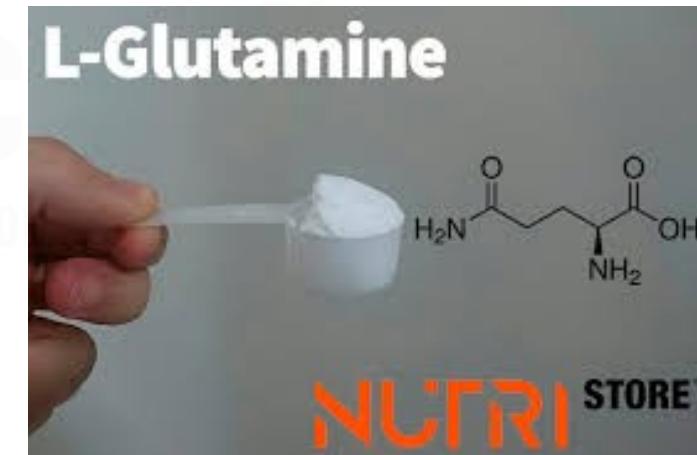
A Glutamina é um aminoácido responsável por diversas funções, entre elas, nutrir o sistema imunológico e evitar perda de massa muscular.

Em situações de exercício intenso, as reservas de glutamina do organismo podem diminuir em até 50%.

A suplementação é indicada a fim de evitar deficiências no sistema imunológico e na recuperação muscular.



Por isso, ocorre uma redução da disponibilidade de glutamina após exercícios intensos e prolongados, facilitando o desenvolvimento de doenças, em especial, as infecções de todo trato respiratório. Esse fenômeno imunológico, hoje em dia, é mais frequente, tem como recomendação, não um tratamento medicamentoso, mas a correção dos hábitos de treinamento.



Na medicina do esporte é descrita uma “doença”, a Síndrome do Excesso de Treinamento (SET). Antigamente, era chamada de overtraining clínico, que produz vários sintomas ou alterações, entre eles a queda brutal da defesa (imunidade) do esportista/atleta, facilitando o aparecimento das infecções.



Condição resultante de se fazer mais exercícios do que seu corpo é capaz de se recuperar. São fatores agravantes uma dieta incorreta e a falta de descanso.

# Excesso reduz glutamina nos músculos e abre caminho para infecções por vírus

## ATENTE PARA AS VIROSES . . .

- vírus

- sintomas.

- febre

(faringite severa e vesículas no palato mole)

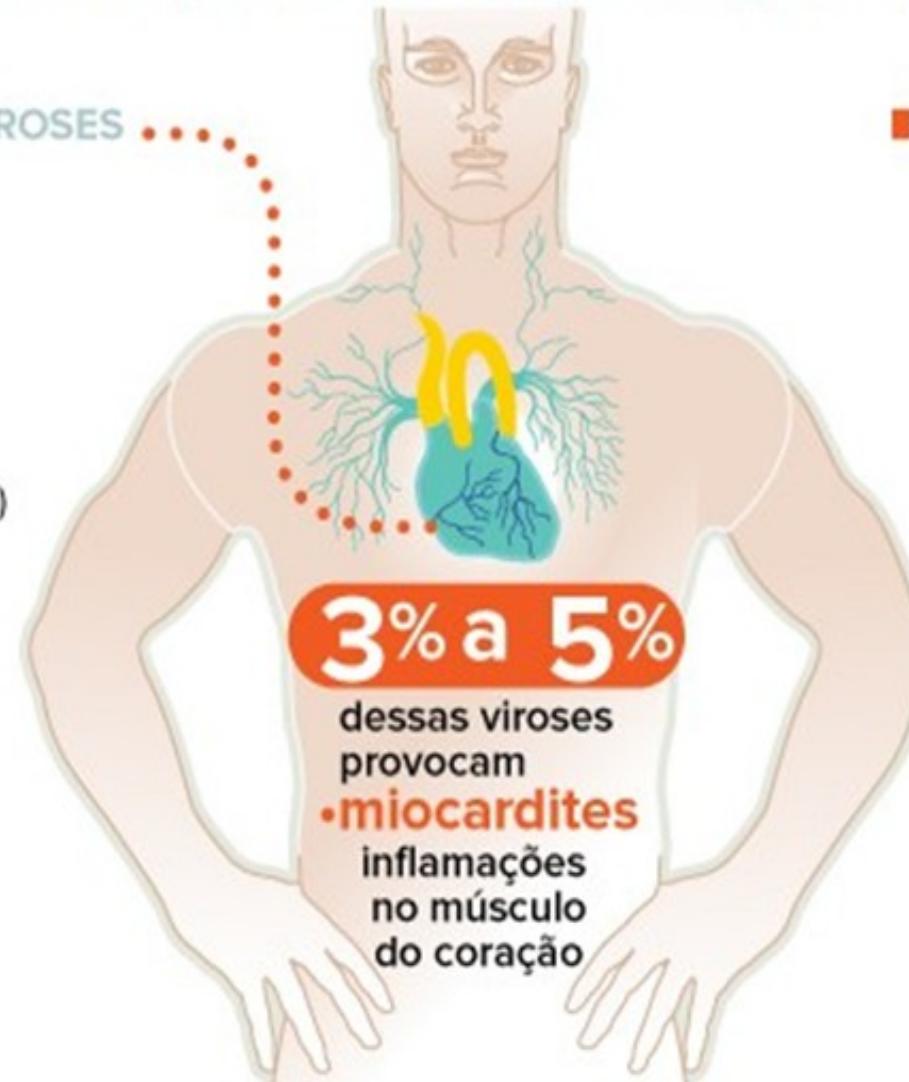
- síndrome  
mão-pé-boca

(úlceras orais com presença de vesículas em mãos e pés)

- gripe

- sintomas:

- Manifestações da gripe



## ■ PROTEJA O CORAÇÃO

- o que fazer?

Manter uma carga moderada de exercícios com

**menos de**

**60%**

**do consumo máximo de oxigênio**

Portanto, mantenha seu ritmo de treino dentro do confortável, caso necessite de forte elevação do treinamento, com finalidades competitivas, siga as instruções do educador físico/treinador, com seu médico do esporte e nutricionista, e siga a estratégia programada rigorosamente.

Não aumente seu ritmo sem conhecimento profissional.



# ATIVIDADE

- COMBINE COM SEUS COLEGAS UM HORARIO E VIRTUALMENTE PARTICIPEM DE UMA ATIVIDADE JUNTOS.
- EX.; UM DOS PARTICIPANTES ESCOLHERÁ MUSICAS E TODOS OS COLEGAS DANÇARAM OS RITMOS SELECIONADOS.
- BOA ATIVIDADE A TODOS!!!!
- SEM SAIR DE SUAS CASAS