

**1ª  
SÉRIE**

# CANAL SEDUC-PI1



PROFESSOR (A):

**LAURYANNA**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



AULA Nº:



CONTEÚDO:

**Atualidade**



TEMA GERADOR:

**...**



DATA:

**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.



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-  $VO_2$  máx. medido no teste cardiopulmonar) parece estar relacionado ao aumento da defesa orgânica, enquanto que se for mais intenso e prolongado ( $>65\%$  do  $VO_2$  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?

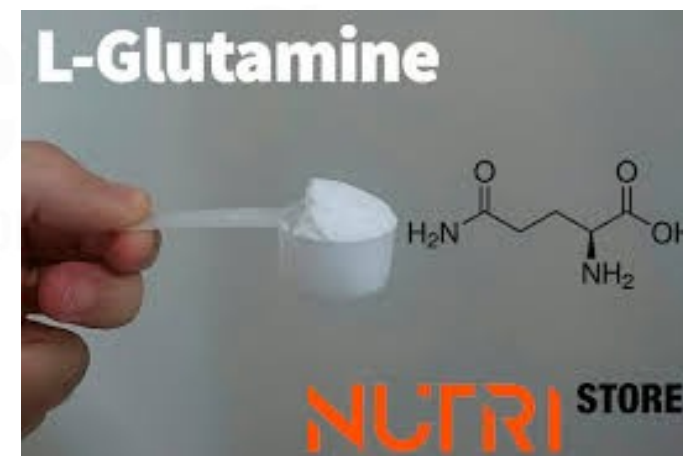
A Glutamina é um aminoácido responsável por diversas funções, entre elas, nutrir o sistema imunológico e evitar perda de massa muscular.

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 sportista/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)

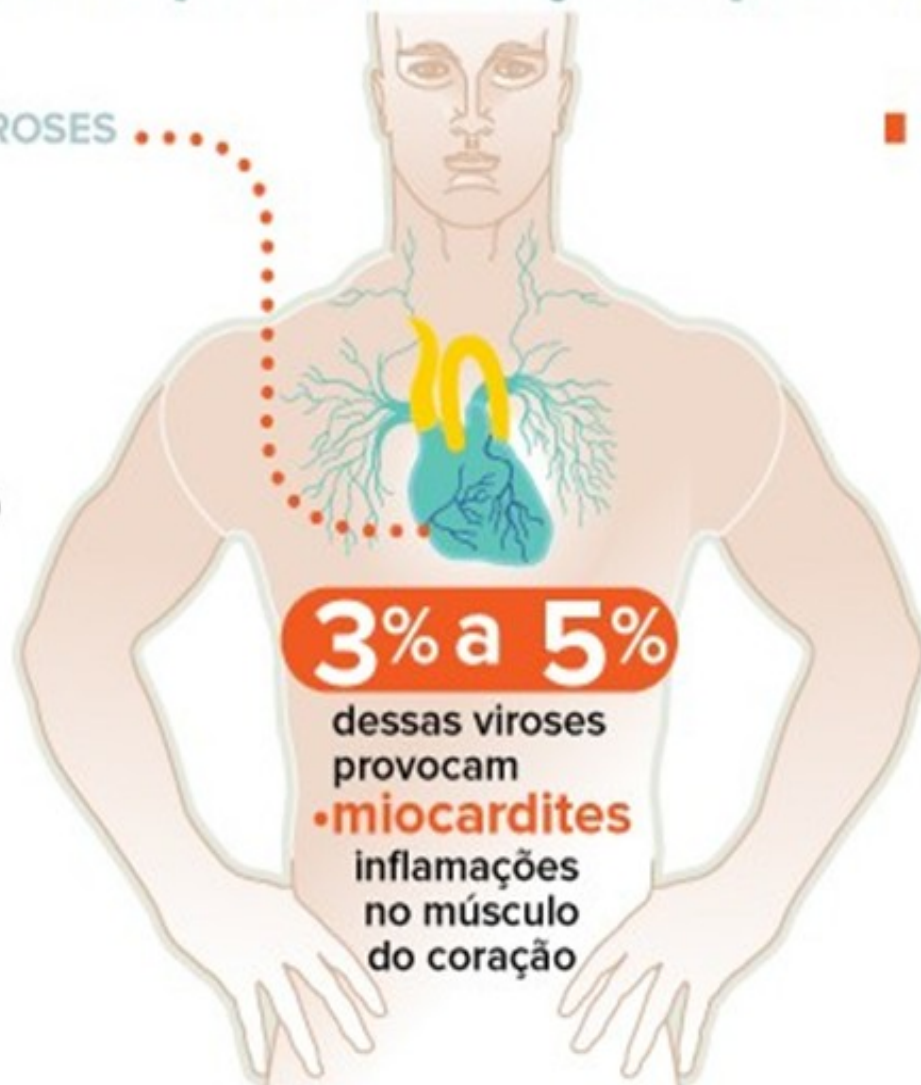
- **síndrome mão-pé-boca**

(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 necessita 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.

PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA



# 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