

	Escola Municipal Irene Andrade de Assis	Data: ___/___/2020	Série: 7º ano	Turma:
Aluno(a)			Profª:	

Atividade para casa

Como o exercício melhora imunidade?

Por André Biernath – Revista Abril (2016)

As atividades físicas fazem nossas defesas naturais trabalharem melhor. Entenda de que jeito isso ocorre - e tome cuidado com a intensidade!

Para começar, suar a camisa dá um gás na circulação sanguínea. “E isso incrementa o aporte de suprimentos para todas as partes do corpo e minimiza inflamações”, explica o professor de educação física Marco Túlio de Mello, da Universidade Federal de Minas Gerais.

Mas a história não para por aí: praticar algum esporte regularmente e numa intensidade moderada tem efeito direto sobre as células de defesa. “Elas começam a englobar e destruir os patógenos com maior facilidade”, observa o biólogo André Bachi, da Universidade Cruzeiro do Sul, na capital paulista.

Em um levantamento recente, o cientista demonstrou que idosos ativos obtêm uma resposta melhor à vacina da gripe em comparação com indivíduos sedentários. “Apenas 50% dos mais velhos imunizados contra a influenza realmente se protegem da infecção, número que subiu para 90% quando uma rotina de exercícios foi implementada”, revela. Por fim, mexer o esqueleto ainda ajusta a comunicação entre os diversos agentes do sistema imunológico. É como se todos os protocolos de segurança interna do organismo se tornassem ágeis e inteligentes.

Fonte: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/como-o-exercicio-melhora-imunidade/> Acesso em: 02/04/2020.

- 1) Vimos durante a primeira unidade o que é exercício físico e o que é atividade física. Para ter os benefícios que são citados na reportagem acima qual das duas práticas é mais indicada? Por quê?

- 2) Atualmente estamos em um processo delicado dada a pandemia do Covid – 19 (corona vírus), o isolamento social e a quarentena nos conduzem a ficar em nossas residências. Nesse cenário, o sedentarismo e o ganho de peso se tornam mais prováveis. Como podemos evitar essa situação sem descumprir a orientação da quarentena passada pela Organização Mundial da Saúde (OMS)?

- 3) Faça uma rápida entrevista com seus familiares sobre as práticas corporais que eles já faziam antes da quarentena e se eles conseguem perceber a diferença entre momentos mais ativos fisicamente e o momento atual. Quais as diferenças que são perceptíveis?

- 4) Aproveitando a discussão, que tal iniciar uma prática corporal com seus familiares? Escolha um dos vídeos sugeridos a seguir e grave um vídeo executando os exercícios com sua família! Vamos compartilhar momentos mais ativos e saudáveis!

<https://www.youtube.com/watch?v=FQMqX26wUTY>

Smart Fit – Treine em Casa

<https://www.youtube.com/watch?v=Mh4DRV7dho0>

Treino Em Casa Para INICIANTES! - Camila Sachs