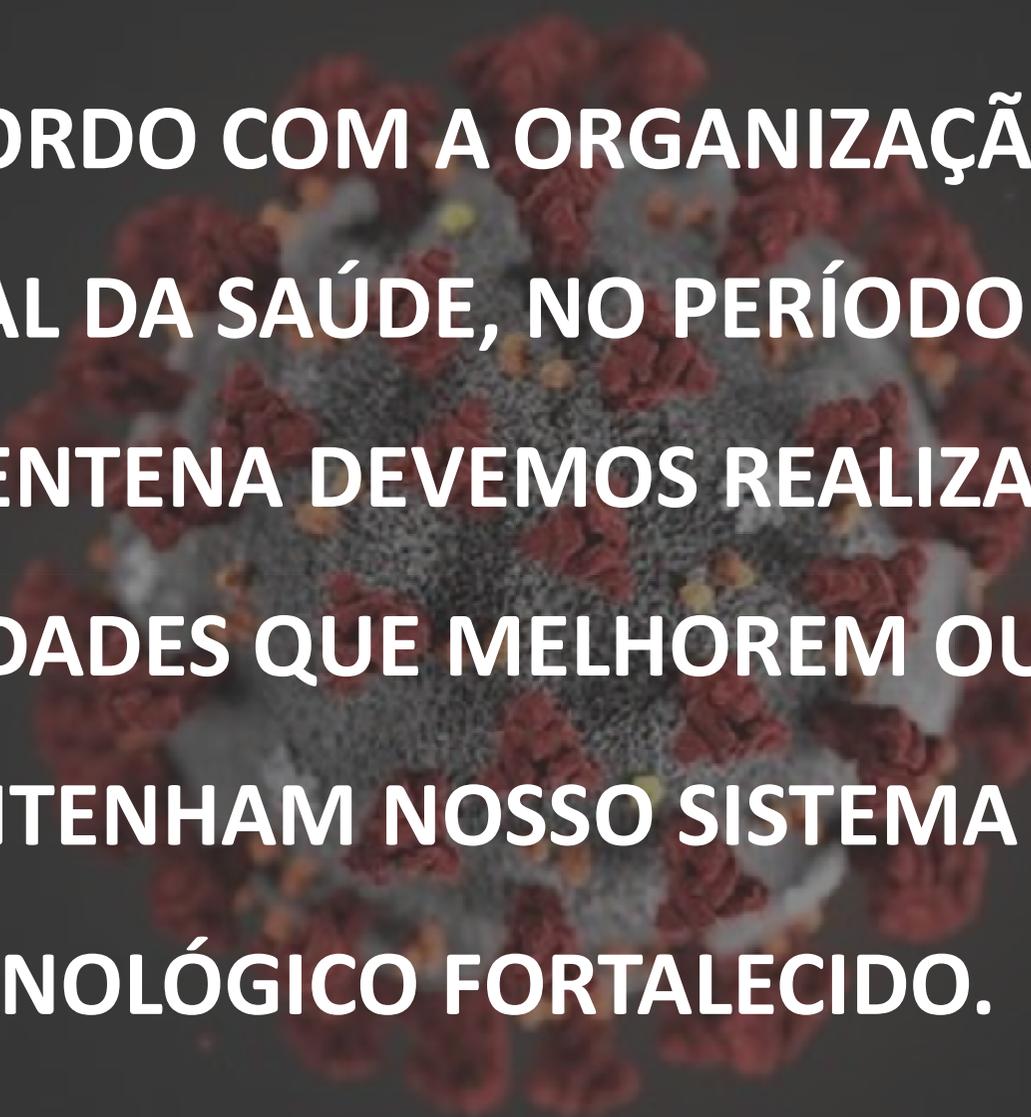


COMO A ATIVIDADE FÍSICA PODE AUXILIAR NA PREVENÇÃO DA COVID - 19



**DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO
MUNDIAL DA SAÚDE, NO PERÍODO DE
QUARENTENA DEVEMOS REALIZAR
ATIVIDADES QUE MELHOREM OU
MANTENHAM NOSSO SISTEMA
IMUNOLÓGICO FORTALECIDO.**

MAS O QUE É O SISTEMA IMUNOLÓGICO?

O **sistema imunológico**, também chamado de **imune** ou **imunitário**, é o conjunto de células, tecidos, órgãos e moléculas responsáveis pela retirada de agentes ou moléculas estranhas do organismo de todos os seres vivos, com a finalidade de manter a homeostasia dinâmica do organismo. O funcionamento do sistema imune consiste na resposta coletiva e coordenada das células e moléculas diante dos agentes estranhos; isto caracteriza a resposta imune.

MAS O QUE É O SISTEMA IMUNOLÓGICO?

O sistema imune é dividido em dois tipos de imunidade que caracterizam dois tipos de respostas:

- imunidade inata ou natural (resposta imune inata)
- imunidade adquirida ou adaptativa (resposta imune adquirida).



CONSEGUIMOS ALTERAR AO LONGO DA VIDA!

FATORES QUE INFLUENCIAM A IMUNIDADE ADQUIRIDA/ADAPTATIVA

- Durma bem
- Tenha uma alimentação saudável
- **Faça atividade física**
- Mantenha momentos de lazer (atividades que proporcionem prazer)

EXERCÍCIO FÍSICO E SISTEMA IMUNOLÓGICO

Já está bem definido que o exercício físico (EF), enquanto modelo mensurável de indução de stress, provoca alterações funcionais no sistema imunológico (SI).

Diferentes tipos e cargas de EF podem provocar alterações distintas nos parâmetros imunes. Alguns estudos vêm demonstrando que o EF moderado (<60% do $VO_{2máx}$) parece estar relacionado ao aumento da resposta dos mecanismos de defesa orgânica, enquanto que o EF mais intenso e prolongado (65% do VO_{2max}) ou o treino excessivo parecem enfraquecê-la.

EXERCÍCIO FÍSICO E SISTEMA IMUNOLÓGICO

Indicação de vídeos

Exercício e imunidade (Coronavírus)

Dr. Paulo Gentil

https://www.youtube.com/watch?v=PI95xASrnxg&feature=emb_rel_pause

Exercício e Coronavírus: Vale a pena começar a fazer exercício quando há risco de adoecimento?

Dr. Paulo Gentil

<https://www.youtube.com/watch?v=KUkV6ldsEcU>

EXERCÍCIO FÍSICO E SISTEMA IMUNOLÓGICO

É importante destacar que a prática de exercício físico moderado promove grandes mudanças fisiológicas que beneficiam nosso organismo.

Este tipo de exercício é o mais indicado para o tratamento de diversas doenças crônicas como: diabetes, colesterol, câncer e tantas outras relacionadas a obesidade.

TIPOS DE EXERCÍCIO FÍSICO MODERADO

- CAMINHAR
- DANÇAR
- TREINO FUNCIONAL
- CICLISMO
- NATAÇÃO

**PORÉM EM TEMPO DE
ISOLAMENTO SOCIAL É
IMPORTANTE REALIZARMOS AS
ATIVIDADES DENTRO DE CASA!!!**

CONSIDERANDO ESTAS INFORMAÇÕES

**ACOMPANHE AS INDICAÇÕES DE
EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE SERÃO
PUBLICADOS NO SITE E REDES
SOCIAIS DO IFSP – CÂMPUS AVARÉ**



avr.ifsp.edu.br



@ifsp_avare



lfspavare