ESCOLA BÁSICA MUNCIPAL ALBERTO BORDIN
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA
PROFESSOR: EBERTON ROVER
ALUNO (A)_____ SÉRIE_____

ATIVIDADES COMPLEMENTARES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EXERCÍCIOS FÍSICOS E IMUNIDADE: A RELAÇÃO ENTRE ELES

A IMPORTANCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA É ESSENCIAL PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL. ALÉM DISSO, OS EXERCÍCIOS FÍSICOS PODEM SER UMA ÓTIMA MANEIRA DE AUMENTAR A IMUNIDADE, ESPECIALMENTE EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS, EM QUE TANTO SE COMENTA DA IMPORTÂNCIA DE ESTAR COM O CORPO IMUNE. MAS, VOCÊ CONHECE A RELAÇÃO ENTRE ELES?

O SISTEMA IMUNOLÓGICO ATUA NA DEFESA DO ORGANISMO CONTRA ATAQUE DE INVASORES EXTERNOS (BACTÉRIAS, FUNGOS, PROTOZOÁRIOS OU VÍRUS). EXISTEM DIVERSAS FORMAS DE AUMENTAR ESSE SISTEMA, E UMA DELAS É COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.

EXERCÍCIO AUMENTA A FUNÇÃO DAS CÉLULAS IMUNES

O MOVIMENTO MUSCULAR E O AUMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA FAZEM COM QUE AS CÉLULAS IMUNES SAIAM DE SEUS PONTOS DE ESPERA (COMO O PULMÃO, BAÇO E LINFONODOS).

ASSIM, HÁ MAIS CÉLULAS IMUNES CIRCULANDO PELO CORPO, PREPARADAS E PRONTAS PARA PROCURAR E DESTRUIR PATÓGENOS. ESSE EFEITO NÃO DURA PARA SEMPRE, MAS AUMENTA O TEMPO PARA FORTALECER AS DEFESAS DO ORGANISMO.

DESSA FORMA, EXERCITAR-SE DE 30 A 60 MINUTOS POR DIA É SUFICIENTE PARA DESENCADEAR ESSA RESPOSTA IMUNE.

A **PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA** É, SEM DÚVIDA, ESSENCIAL PARA AUMENTARMOS NOSSA **QUALIDADE DE VIDA**. INÚMEROS ESTUDOS DEMONSTRAM COMO A PRÁTICA FREQUENTE DE ATIVIDADE FÍSICA EVITA DOENÇAS E MELHORA, ATÉ MESMO, NOSSA DISPOSIÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DE NOSSAS ATIVIDADES DIÁRIAS.

DEPOIS DO ESTUDO RESPONDA ESSA QUESTÃO E SE POSSÍVEL ENVIE POR WATSAPP OU ENTREGUE NA ESCOLA

a) **QUAL A IMPORTANCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO COM RELAÇAÕ A SAÚDE E IMUNIDADE DO NOSSO ORGANISMO?**

b) **LOGO APÓS DE RESPONDIDO A QUESTÃO QUEM TIVER ACESSO PODE REALIZAR ESSES EXERCICIO ABAIXO QUE ESTA NESSE LINK**

https://www.youtube.com/watch?v=dMQgfmucPvM&t=103s