

## 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 RELAÇÃO 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>