

Exercícios ampliam a imunidade

Atividade física traz benefícios para o corpo, além de promover a sociabilização e combater o estresse

Ninguém discute: atividade física traz benefícios para o corpo, além de promover a sociabilização e combater o estresse. Pesquisa realizada pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo, constatou mais um benefício dos exercícios: a atividade, quando praticada com moderação, contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, enquanto o treino intenso e prolongado pode enfraquecê-lo. Um estudo mais antigo, de 1993, do Departamento Médico da Tufts University School Medicine, Boston, (USA), reforça essa ideia de proteção. "Quando a atividade física é praticada com moderação, ou seja, ao menos 3 vezes por semana, com duração de 30 a 40 minutos e acompanhada por um profissional, pode fortalecer e melhorar o sistema imunológico, isso porque o esporte contribui para o aumento do número de glóbulos brancos (leucócitos), responsáveis pela defesa do organismo.

Essa prática é fundamental no caso de doenças crônicas como o diabetes mellitus, e ainda diminui o risco de outras, como a gripe", diz Dra. Rebeca Boltes Cecatto, fisiatra do Einstein. Isso ocorre porque durante o esporte, o organismo libera substâncias como a endorfina, o cortisol e a insulina, que fazem bem ao sistema imunológico.

Além disso, após a prática do exercício de intensidade moderada, ocorre um aumento no número de células do sistema imune ativas no sangue, conhecidas como células NK (do inglês, natural killers). Elas são responsáveis por destruir vírus e até tumores presentes no organismo.

Redução do estresse

Outro fator que colabora para a proteção do organismo é o fato de a atividade física promover a diminuição do estresse. Como nosso corpo funciona de maneira harmoniosa, com inter-relação entre os sistemas nervoso, endócrino e imunológico, a redução do estresse faz com que o organismo se fortaleça e não fique mais suscetível a diversas doenças. "A diminuição do es-



Manter-se ativo combate o estresse

trese está ligada à concentração durante a atividade e da liberação de endorfinas. Nesse caso, proteção não é específica do sistema imunológico e sim do corpo de forma geral", enfatiza dr. Sérgio Wey, infectologista do Einstein.

É importante deixar claro, entretanto, que não existe um tipo de exercício correto para fortalecer o sistema imunológico. "Tanto exercícios aeróbicos, que incluem caminhadas e ciclismo, quanto anaeróbicos, caso da musculação, podem auxiliar. Mas isso só ocorre quando feitos com regularidade e de maneira moderada", aconselha Dra. Rebeca. Apesar de todos os benefícios extras da atividade física para o sistema imunológico, se praticada em exagero e de maneira

inadequada, pode surtir efeito contrário. Além das lesões musculares e articulares, o exercício em excesso traz sobrecarga cardiorespiratória, alterações hormonais, ansiedade e, principalmente, a depressão imunológica, causando a diminuição e a alteração funcional de algumas células do sistema imune, fazendo com que a pessoa fique mais exposta a doenças.

Essa baixa no sistema imunológico ocorre porque a substância responsável por alimentar os glóbulos brancos, chamada de glutamina e produzida pela musculatura, é consumida em excesso quando a atividade é praticada de maneira exagerada. Por isso, a receita de saúde exige moderação também na prática esportiva.

Pessoas bonitas são mais inteligentes, diz estudo britânico

Inteligência é afrodisíaco? Sim é a resposta da Escola de Economia de Londres, no Reino Unido. Segundo uma pesquisa, pessoas mais atraentes fisicamente apresentam QIs (Quociente de Inteligência) mais altos.

"A atração física é positivamente associada com a inteligência, sendo mais forte entre homens do que mulheres", diz o

líder da pesquisa, Satoshi Kanazawa, no artigo publicado na última edição do *Jornal Acadêmico de Inteligência*.

As conclusões são baseadas em estudo com mais de 52 mil pessoas nos EUA e Reino Unido. Os homens bonitos, pelo teste, tinham 13,6 pontos de QI acima do normal, enquanto as mulheres atraentes estariam acima da média

em 11,4 pontos.

O pesquisador diz ainda que homens inteligentes provavelmente alcançam status maiores e estes homens geralmente casam com mulheres bonitas, então, "como tanto inteligência quanto beleza são hereditários, deve haver uma correlação positiva entre estas características na geração de filhos".

Saúde & Bem Estar



30 minutos e uma seleção de exercícios

Por David Sinhoreli

As opções são cada vez mais diversas: aulas de alongamento, pilates, yôga, artes marciais, body pump, spinning... A lista é longa, e sem contar as tradicionais musculação, natação, aeróbica e outras modalidades. Mas a correria do dia-a-dia acaba podando a vontade de quem, por preguiça ou pouco tempo disponível, não consegue se engajar numa rotina regular de exercícios. Menos mal que profissionais da área vêm adaptando e criando alternativas para quem acha um jeito para incluir o "manter a forma" em sua rotina.

A ginástica expressa é uma das opções - especialmente para quem não tem muito tempo disponível. Surgida nos Estados Unidos como uma espécie de "ginástica para executivos", tem como característica um treino mais intenso, de 30 minutos, sem intervalo, onde são dispostos em um circuito um número de aparelhos e exercícios que vão trabalhar diferentes partes do corpo. Ela foca a força e a resistência muscular, com séries de exercícios cronometradas e com acompanhamento direto de um profissional durante todo o circuito. Indicado para quem já pratica algum tipo de atividade, por ser um treino de ritmo intenso, a ginástica expressa é recomendada para, no máximo, três vezes por semana, sendo importante observar um dia de intervalo entre uma sessão e outra, para um correto descanso muscular.

Uma alternativa para se exercitar de forma completa em tempo reduzido são as aulas que combinam elementos de diversas modalidades. Ao invés de se trabalhar em aulas individuais, são combinados componentes de diferentes especialidades em um único treino e adaptados ao tempo de uso daquela técnica para a necessidade real do paciente. Trabalhando resistência, flexibilidade, coordenação e força ao mesmo tempo, o mix de atividades vai desde posições de yôga até movimentos no solo e com bola, típicos do pilates. A vantagem é que, como se misturam vários tipos de modalidades, pode-se regular a intensidade para cada pessoa. Este tipo de exercício é indicado para qualquer pessoa, principalmente para quem não faz atividade física regular, justamente por adaptar-se o treino à necessidade individual.

* Educador físico e proprietário da DS Fitness -
davidsinhoreli@yahoo.com.br

Informações pelos telefones: 3337-7545 / 8422-6031

**MUDE A SUA VIDA
PENSE NA SUA SAÚDE
Venha para a Academia Mudança!**



- Ginástica
- Musculação
- Pilates
- Danças
- Reeducação Postural
- Alongamento
- Aula com Bola Suiça
- Karatê
- Avaliação Corporal e Postural
- Personal Training

Av. Independência, 831 - CEP 90035-076
Porto Alegre / RS - Fone: (51)3311.6365
e-mail: amudanca@terra.com.br

Site: www.academiamudanca.com.br