



Exercícios físicos prejudicam o sistema imune?

Embora o exercício físico seja reconhecido por reduzir os riscos de doenças não transmissíveis, incluindo câncer, doenças cardiovasculares e outros distúrbios inflamatórios crônicos, além do risco de contrair uma série de doenças transmissíveis, incluindo infecções virais e bacterianas, o exercício também traz um declínio temporário da competência imunológica nas horas seguinte ao exercício, ou seja, causa uma depressão do sistema imunológico.

 by Diêgo Ernandes

A Teoria da Janela Aberta

1

Exercício Intenso

Exercícios prolongados e exaustivos podem levar à depressão transiente do sistema imune logo após o treino.

2

Janela de Risco

Essa depressão abre uma janela para risco de infecções, pois o sistema imunológico está enfraquecido.

3

Recuperação

O sistema imune se recupera gradualmente, fechando a janela de vulnerabilidade.



Exercício e Imunidade: Um Novo Olhar

1 Mobilização Imunológica

Uma única sessão de exercício causa uma mobilização massiva de células imunológicas para a corrente sanguínea.

2 Vigilância Imunológica

O exercício melhora a vigilância imunológica, levando à imunidade antibacteriana e antiviral aprimorada.

3 Aumento de Leucócitos

A contagem de leucócitos pode aumentar de duas a três vezes com poucos minutos de exercícios.

4 Células NK

O exercício aumenta o número de células NK, que são importantes na vigilância imunológica.



Exercício e Estresse

Estresse Crônico

O estresse causa elevação de hormônios como cortisol que inibe funções do nosso sistema imunológico.

Exercício Agudo

O exercício agudo atua como auxiliar do sistema imunológico, melhorando a atividade de defesa e a saúde metabólica.

Benefícios do Exercício

O exercício pode ajudar a preservar a imunidade devido a sua capacidade de atenuar o estresse.



Intensidade do Exercício e Imunidade

Exercício de Baixa e Média Intensidade

A exigência é muito menor quando comparado ao exercício de elevada intensidade ou exaustivo.

Exercício de Alta Intensidade

Novas pesquisas sobre exercícios de alta intensidade e a relação com o sistema imune são necessárias.

Efeitos Benéficos

O exercício aeróbio parece exercer efeitos benéficos mais perceptíveis sobre a imunidade em comparação com o exercício de resistência.

A woman with curly hair, wearing a teal t-shirt and dark blue shorts, is running and smiling broadly. Behind her, a man with a beard and sunglasses, wearing a dark blue t-shirt and shorts, is also running. They are in a park with green trees in the background.

Exercício e Redução de Riscos

1

Exercício Regular

Praticar atividade física moderada a vigorosa regularmente está associado a uma redução de 31% no risco de doenças infecciosas.

2

Mortalidade por Doenças Infecciosas

O exercício regular está associado a uma redução de 37% no risco de mortalidade por doenças infecciosas.

3

Benefícios da Atividade Física

Os efeitos benéficos do exercício e da atividade física sobre a imunidade são cada vez mais conhecidos.

Recomendações para Fortalecer a Imunidade

Tempo	Pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada ou 75 de intensidade vigorosa.
Frequência	Participar de apenas alguns minutos de atividades física em intervalos regulares ao longo do dia.
Benefícios	Conferirá alguns benefícios imunológicos em relação ao comportamento sedentário prolongado.





Conclusão

Há limitada evidencia científica para sustentar que o sistema imune é deprimido após o exercício, sendo que o exercício em si não aumenta risco de infecções oportunistas.