



Artigo - Histórico de atleta e imunidade: o mito e o científico!

O artigo publicado no site globoesporte.com nos permite fazer algumas reflexões em relação ao treinamento esportivo, às atividades físicas e a prevenção de doenças. Com base no exposto pelo autor, e nas suas próprias conclusões a partir da leitura discuta:

1. Porque pode-se afirmar ser um mito a relação histórico de atleta x imunidade contra doenças?
2. O exercício físico é sempre benéfico ao sistema imunológico ou há situações em que o exercício físico pode prejudicar esse importante mecanismo de defesa do nosso corpo? Aponte, no texto, os argumentos que embasam ambas afirmações, inclusive mencionando em quais condições uma ou outra coisa ocorre.
3. Apenas o treinamento esportivo ou o exercício físico são suficientes para termos um sistema imunológico eficiente e equilibrado, ou existem outros fatores que também influenciam neste processo? Mencione que fatores são esses.
4. O que é o controle entre a carga externa e interna no treinamento e porque ele é importante para o atleta e para o equilíbrio do sistema imunológico?
5. O balanço energético é um outro conceito importante tanto para o treinamento, quanto para a estabilidade imunológica do nosso corpo. Do que trata esse conceito?
6. Ainda em relação ao balanço energético, o que podemos concluir em relação à estabilidade imunológica de alguém que não se alimenta direito, por exemplo, por falta de comida em casa? Essa pessoa apresenta um risco maior ou menor de adoecer? Qual você acha que deve ser o papel do Estado em um momento como esse? Garantir a alimentação das pessoas com maiores necessidades é um privilégio ou é um direito e uma questão de saúde?

Fonte: <https://globoesporte.globo.com/blogs/o-cientista-do-esporte/post/2020/04/07/artigo-historico-de-atleta-e-imunidade-o-mito-e-o-cientifico.ghtml>