

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO SISTEMA IMUNOLÓGICO E NA IMUNIDADE

XXXI Encontro de Extensão

Joao Lucas Fernandes da Silva, Gabrielle Andrade de Oliveira, Samuel Lucas Almeida da Silva, Laura Hermínio Sousa, Lia Mesquita de Abreu, Jose Ajax Nogueira Queiroz

Introdução: A relação entre a prática regular de exercícios físicos e a promoção de saúde vem se consolidando. De fato, estudos contemporâneos indicam vários efeitos da atividade física no sistema imunológico, de modo que diferentes tipos de exercícios físicos provocam alterações distintas no sistema imune, desde melhoras do sistema de defesa até deficiências na sua atuação. Nesse sentido, evidências epidemiológicas indicam que a atividade física regular e exercícios físicos frequentes reduzem a incidência de muitas doenças, incluindo as doenças crônicas na velhice, além de protegerem contra neoplasias, infecções virais e bacterianas, dentre outras. **Objetivo:** Divulgar para o público-alvo geral informações e conhecimento a respeito de como a prática de atividade física regular se relaciona e contribui com a promoção da saúde. **Método:** Foram feitas revisões de artigos e outras publicações a respeito do tema "Os efeitos do Exercício Físico no Sistema Imunológico e na Imunidade", juntamente com encontros semanais, de caráter administrativo, em que foram organizadas as bases do projeto e nas quais houve capacitação em temas da Imunologia, incluindo o tema em pauta para que se pudesse desenvolver o trabalho, além da criação do blog. Avaliações deverão ser elaboradas e analisadas para o aperfeiçoamento desta ação. **Resultados:** Usando o meio digital, a partir da divulgação do projeto e do trabalho em um blog, será possível esclarecer como a atividade física, em suas diversas formas, afeta a resposta do sistema imune, o que contribuiu para a melhor percepção e entendimento do público-alvo a respeito do tema, melhorando a sua qualidade de vida. **Conclusão:** Por fim, com o trabalho desenvolvido sobre o tema, a ampla divulgação das informações, usando tecnologias digitais de informação, espera-se que haja um olhar diferenciado pelo público alvo no sentido do autocuidado e como a prática de exercício físico, adequada à idade e a eventuais enfermidades, influencia o sistema imune.

Palavras-chave: Exercício Físico. Sistema Imunológico. Promoção de Saúde.